

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

DOĞAYLA İLİŞKİ VE DEPRESYON: BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, İÇGÖRÜ, VAROLUŞSAL ANLAM VE
OTANTİKLİK PERSPEKTİFİNDEN ALTERNATİF BİR
YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ

DOKTORA TEZİ

Faik TAŞÇI

İstanbul
Haziran-2024

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

DOĞAYLA İLİŞKİ VE DEPRESYON: BİLİNÇLİ FARKINDALIK,
İÇGÖRÜ, VAROLUŞSAL ANLAM VE OTANTİKLİK
PERSPEKTİFİNDEN ALTERNATİF BİR YAPISAL EŞİTLİK
MODELLEMESİ

DOKTORA TEZİ

Faik TAŞÇI

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Yusuf BİLGE

İstanbul
Haziran-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Üye Doç. Dr. Halil ŞENGÜL

Üye Doç. Dr. Volkan KOÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan DEMİRCİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Doğayla İlişki ve Depresyon: Bilinçli Farkındalık, İlgörü, Varoluşsal Anlam ve Otantiklik Perspektifinden Alternatif Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

(imza)

Faik TAŞÇI

ÖN SÖZ

Tezimi onsuz geçen her gün eksikliğini en derinde hissettiğim rahmetli annem Havva TAŞÇI'ya ithaf ediyorum.

2015 yılında lisansa başladığım İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nden 9 yıl sonra doktora derecesi ile mezun oluyorum. Aradan geçen 9 yıl içerisinde birçok acı tatlı hatıra biriktirdiğim bu kurum benim için bir okuldan çok daha öte anlamlar barındırıyor. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca tam burslu olarak okuduğum üniversitemde aynı zamanda dört yıl boyunca ücretsiz olarak konakladım. 2019 yılından itibaren ise aynı zamanda araştırma görevliliği yapmaya başladım. Hem okul hem de iş hayatım için bulunmaz fırsatlar sunan üniversiteme sonsuz teşekkürü borç bilirim. Üniversitemizin kuruluşunda emeği geçen tüm hayır severlere ve okulumuzun kurucu vakfı olan İlim Yayma Vakfı'na çok teşekkür ederim. Bizim yetişebilmemiz için bizden önce nice zorluklara göğüs geren isimsiz onlarca insan bulunuyor. Bundan sonra bayrağı teslim alarak daha yukarılara çıkarma görevi bizlerin omuzlarına yüklenmiş durumda ve bizlerde bizden sonrakilere daha güzel şartlar sunarak önce okulumuzu ardından da bütün bir memleketi kalkındırma sorumluluğunu yerine getirmeliyiz.

İnsan yetiştirme sorumluluğunu omuzlarında hisseden nadide isimlerden birisi de danışman hocam Doç. Dr. Yusuf BİLGE'dir. Lisans eğitimimizin başlangıcından itibaren bizlerle büyük bir hassasiyetle ilgilenen hocamla çok az insanla deneyimlenebilecek geçek bir ilişkiye sahip olduğumu düşünüyorum. Gerçek ilişkiler gerçek duygular barındırır. Bilgi birikimi ve inşa ettiği kimliğine hayranlık beslediğim, kimi zaman öfkelendiğim, üzüntüsüyle üzüldüğüm, sevinciyle sevindiğim, örnek aldığım insanlardan olan Doç. Dr. Yusuf BİLGE'ye bize olan emeği, sevgisi, ilgisi ve hassasiyeti için çok teşekkür ederim. Üzerimde çok emeği olan hocam Doç. Dr. Volkan KOÇ'a çok teşekkür ederim. Doktora tezi jüri üyelerimiz Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN'a, Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK'e, Doç. Dr. Halil ŞENGÜL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Hasan DEMİRCİ hocalarıma teşekkür ederim. Varoluşçu psikoloji alanındaki engin bilgilerini paylaşarak bana bu alanda cömertçe birçok imkan sunan hocam ve süpervizörüm Doç. Dr. Onur YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Lisans, yüksek lisans ve doktorada sınıf arkadaşım olan, 2019'da beraber araştırma görevliliğine başladığımız, zekasına ve yeteneklerine gıpta duyduğum, tezimin birçok

yerinde bana yardımcı olan, iyi kalpli dostum Dr. İsa ÇAKIR’a çok teşekkür ederim. Araştırma yöntemleri ve istatistiğe olan hakimiyeti ve zekice önerileriyle birçok noktada bizlere destek olan iş arkadaşım Arş. Gör. Ebru TEKÇE’ye çok teşekkür ederim. Tez nedeniyle yaşadığımız yoğunluklarda işleri özveriyle yürütmeye çalışan iş arkadaşım Arş. Gör. Tuğba AKBALIK’a teşekkür ederim.

Hayatı paylaştığımız, tıkanığım birçok noktada bana nefes olan, aşkını ve desteğini her daim hissettiğim, yol arkadaşım ve meslektaşım Klinik Psikolog Elif TAŞÇI’ya çok teşekkür ederim.

Koşulsuz sevgisini ve duasını her zaman hissettiğim canım kardeşim Nesibe ÇALDAK’a çok teşekkür ederim. Babam Doğan TAŞÇI’ya, kardeşlerim Bahadır ve Betül’e teşekkür ederim.

Kendisiyle hiç tanışmasam da bu tezin ortaya çıkmasında bana yaptığı katkıları es geçemeyeceğim Doğadaki İnsan Serdar KILIÇ’a çok teşekkür ederim.

Son olarak doktora eğitimi ve tez çalışması boyunca, “TÜBİTAK-BİDEB 2211-A Yurtiçi Doktora Burs Programı” kapsamında beni destekleyen TÜBİTAK’a teşekkür ederim.

Faik TAŞÇI

Haziran-2024

ÖZET

**DOĞAYLA İLİŞKİ VE DEPRESYON: BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, İÇGÖRÜ, VAROLUŞSAL ANLAM VE
OTANTİKLİK PERSPEKTİFİNDEN ALTERNATİF BİR
YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ**

Faik TAŞCI

Doktora, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Temmuz, 2024 – 424 + XXV Sayfa

Bu tez çalışmasında bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkide, doğayla ilişki, içgörü, otantiklik ve varoluşsal anlamın aracılık rolü incelenerek tinsel perspektifli bir doğa-psikolojik sağlık modeli oluşturulması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ), İçgörü Ölçeği (İÖ), Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), Otantiklik Ölçeği (OÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi ve Varyans Analizi (ANOVA), değişkenler arası ilişkilerin tespiti amacıyla Pearson Korelasyon Analizi ve Aracılık ilişkilerinin tespiti amacıyla ise Yapısal Eşitlik Modellemesi tekniği kullanılmıştır. Ayrıca korelasyon ve cinsiyete göre karşılaştırma analizleri üç grup (sağlıklı grup, depresyon grubu ve tüm örneklem) için ayrı ayrı hesaplanmış ve Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcılar sağlıklı gruba, 17 puan ve üzerinde alan katılımcılar ise depresyon grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca YEM analizleri kapsamında toplam 9 farklı model için yol analizi yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-78 yaş aralığında farklı meslek gruplarına mensup ve toplumun farklı kesimlerinden 573'ü kadın ve 545'i erkek olmak üzere toplam 1118 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlar Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt ölçeklerinden Gözlemlenebilirlik ile depresyon arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Deneyim alt boyutu, içgörü, anlam ve otantikliğin tam aracı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar tinsel perspektifli bir insan-doğa-psikolojik sağlıklılık modelinin istatistiksel olarak geçerli bir model olduğunu kanıtlamıştır. YEM kapsamında yapılan 9 yol analizinde (bir

model hariç) istatistiksel olarak anlamlı aracılık ilişkileri tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde paylaşılmış, sonuçlar tartışma bölümünde literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, depresyon, yaşamda anlam, varoluşsal anlam, otantiklik, içgörü



ABSTRACT

**NATURE RELATEDNESS AND DEPRESSION: AN
ALTERNATIVE STRUCTURAL EQUATION MODELING
FROM THE PERSPECTIVE OF MINDFULNESS, INSIGHT,
EXISTENTIAL MEANING AND AUTHENTICITY**

Faik TAŞCI

Ph. D. Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yusuf BİLGE

July, 2024 – 424 + XXV Pages

In this study, it is aimed to create a nature-psychological health model with a spiritual perspective by examining the mediating role of nature relatedness, insight, authenticity and existential meaning in the relationship between mindfulness and depression. Within the scope of the study, the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Nature Relatedness Scale (NRS), the Insight Scale (IS), the Meaning in Life Scale (MLS), the Authenticity Scale (AS) and the Beck Depression Inventory (BDI) were used. Independent Samples T Test and Analysis of Variance (ANOVA) were used to compare the scale scores of the participants according to demographic variables, Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationships between variables and Structural Equation Modeling technique was used to determine mediation relationships. In addition, correlation and gender comparison analyses were calculated separately for three groups (healthy group, depression group and the whole sample) and participants who scored between 0-16 points on the Beck Depression Inventory were included in the healthy group, and participants who scored 17 points or more were included in the depression group. In addition, path analysis was conducted for a total of 9 different models within the scope of SEM analyses. The sample of the study consisted of a total of 1118 volunteer participants, 573 women and 545 men, from different occupational groups and different segments of the society between the ages of 18-78. The results showed that the Experience sub-dimension of Nature Relatedness Scale, insight, meaning, and authenticity had a full mediating effect in the relationship between the Observing sub-dimension of Five Facets Mindfulness Questionnaire and depression. The results obtained proved that a human-

nature-psychological wellness model with a spiritual perspective is a statistically valid model. Statistically significant mediation relationships were found in 9 path analyses (except for one model) within the scope of SEM. The results obtained within the scope of the research are shared in the findings section, and the results are evaluated within the framework of the literature in the discussion section.

Keywords: Nature relatedness, mindfulness, depression, meaning in life, existential meaning, authenticity, insight



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLO LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xxiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1 Problem	1
1.2 Amaç	2
1.2.1 Araştırma Soruları	3
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Sınırlılıklar	5

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR.....	7
2.1 İnsan ve Doğa.....	7
2.1.1 İnsanın Doğadaki Yeri	13
2.1.2 İnsanın Doğaya Karşı Tutumları.....	17
2.1.3 Doğayla İlişkinin İyi Gelmesine Alternatif Yaklaşımlar Mümkün müdür?	28

2.1.4	Doğayla İlişkinin Türleri.....	30
2.1.5	Doğayla İlişkinin Tarihsel Arka Planı.....	31
2.1.6	Doğayla İlişkinin Felsefi Kökenleri	34
2.1.7	Doğayla İlişkinin Psikoloji Kuramları Açısından Ele Alınması	74
2.2	Araştırma Hipotezleri.....	140
2.2.1	Cinsiyet Açısından Karşılaştırma Hipotezleri.....	140
2.2.2	Diğer Demografik Durumlara Göre Karşılaştırma Hipotezleri	143
2.2.3	Ölçek Kesme Puanları Baz Alınarak Oluşturulmuş Gruplara Göre Karşılaştırma Hipotezleri	146
2.2.4	İlişki Hipotezleri.....	149
2.2.5	Yapısal Eşitlik Modellemesinin Kullanılacağı Hipotezler.....	150

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	153
3.1 Araştırmanın Modeli	153
3.2 Katılımcılar	153
3.3 Veri Toplama Araçları	154
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	154
3.3.2 Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ).....	155
3.3.3 Beş Boyutlu Bilinçli farkındalık Ölçeği.....	155
3.3.4 İçgörü Ölçeği.....	156
3.3.5 Otantiklik Ölçeği.....	157
3.3.6 Yaşamda Anlam Ölçeği	157
3.3.7 Beck Depresyon Envanteri.....	158
3.4 İşlem ve Veri Analizi	159

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI..... 161

- 4.1 Betimsel bulgular 161
- 4.2 Depresyon Grubunda Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..... 168
- 4.3 Sağlıklı Grupta Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması 170
- 4.4 Tüm Örneklemde Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..... 173
- 4.5 Tüm Örneklemde Kronik Rahatsızlık Olup Olmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..... 175
- 4.6 Tüm Örneklemde Psikiyatrik İlaç Kullanıp Kullanmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..... 178
- 4.7 Otantiklik Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması 180

4.8	Doğayla İlişki Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması	183
4.9	Tüm Örneklemde Yaş Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	186
4.10	Tüm Örneklemde Beck Depresyon Envanteri Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması	202
4.11	Depresyon Grubunda Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	228
4.12	Sağlıklı Grupta Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	236
4.13	Tüm Örneklemde Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	243
4.14	Yapısal Eşitlik Modellemesine (YEM) İlişkin Bulgular.....	249
4.14.1	Araştırma Modellerinin Tanıtımı	249
4.14.2	Ölçüm Modellerinin Sınanmasına Dair Bulgular	253
4.14.3	Yapı Modellerinin Sınanmasına Dair Bulgular.....	277

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ..... 311

5.1 Karşılaştırma Analizlerine Dair Tartışma 311

5.2 Korelasyon Analizlerine Dair Tartışma 335

5.3 YEM Analizlerine Dair Tartışma..... 343

KAYNAKÇA 351

EKLER..... 410

ÖZGEÇMİŞ..... 424

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1:	Doğa Tanımları	11
Tablo 2.2:	Doğaya İlişkin Bakış Açıları.....	18
Tablo 2.3:	Otantiklik Boyutları	109
Tablo 4.1:	Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı	162
Tablo 4.2:	Alt ölçeklerin Araştırmamızdaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları (Tüm Örneklem için) .	164
Tablo 4.3:	Alt ölçeklerin Araştırmamızdaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları (Sağlıklı Grup için)....	165
Tablo 4.4:	Alt ölçeklerin Araştırmamızdaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları (Depresyon Grubu için)	167
Tablo 4.5:	Depresyon Grubunda Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	169
Tablo 4.6:	Sağlıklı Grupta Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	172
Tablo 4.7:	Tüm Örneklemde Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	174
Tablo 4.8:	Tüm Örneklemde Kronik Rahatsızlık Olup Olmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	176

Tablo 4.9:	Tüm Örneklemde Psikiyatrik İlaç Kullanıp Kullanmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	179
Tablo 4.10:	Otantiklik Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması	181
Tablo 4.11:	Doğayla İlişki Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması	184
Tablo 4.12:	Tüm Örneklemde Yaş Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması	187
Tablo 4.13:	Tüm Örneklemde Beck Depresyon Envanteri Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması	204
Tablo 4.14:	Depresyon Grubunda Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	234
Tablo 4.15:	Sağlıklı Grupta Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	241
Tablo 4.16:	Tüm Örneklemde Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam	

Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	247
Tablo 4.17: Modelde Yer Alan Örtük Değişkenler ile Gözlenen Değişkenlerin Sayıları ve İsimleri	251
Tablo 4.18: Parselleme Sonrası Örtük Değişkenlere Dair Psikometrik Özellikler.....	252
Tablo 4.19: Uyum İyiiliği Endeksleri ve Uyum Sınırları	253
Tablo 4.21: Farkındalıkla Davranma-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	257
Tablo 4.22: Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	259
Tablo 4.23: Farkındalıkla Davranma-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	261
Tablo 4.24: Gözlemleme-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	264
Tablo 4.25: Gözlemleme-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	266
Tablo 4.26: Gözlemleme-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri.....	268
Tablo 4.27: Tanımlama-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	271
Tablo 4.28: Tanımlama-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	273
Tablo 4.29: Tanımlama-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör.....	275
Tablo 4.30: Örtük Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	276
Tablo 4.31: Yapı Modellerinin Uyum İyiiliği Değerleri.....	278
Tablo 4.32: Farkındalıkla Davranma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller.....	279
Tablo 4.33: Farkındalıkla Davranma-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	280

Tablo 4.34: Farkındalıkla Davranma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	282
Tablo 4.35: Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri.....	284
Tablo 4.36: Farkındalıkla Davranma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	286
Tablo 4.37: Farkındalıkla Davranma-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri.....	287
Tablo 4.38: Gözlemlene ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	289
Tablo 4.39: Gözlemlene-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	291
Tablo 4.40: Gözlemlene ve Depresyon Arasındaki İlişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	292
Tablo 4.41: Gözlemlene-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	295
Tablo 4.42: Gözlemlene ve Depresyon Arasındaki İlişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	297
Tablo 4.43: Gözlemlene-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	298
Tablo 4.44: Tanımlama ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	300
Tablo 4.45: Tanımlama-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	302
Tablo 4.46: Tanımlama ve Depresyon Arasındaki İlişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	304
Tablo 4.47: Tanımlama-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	306

Tablo 4.48:	Tanımlama ve Depresyon Arasındaki İlişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Rollerini	307
Tablo 4.49:	Tanımlama-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri	309



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1: Doğa Türleri	10
Şekil 2.2: Çevresel Davranış/Çevre Yanlısı Davranış.....	21
Şekil 2.3: Doğa Konusunda İnsan Davranışını Etkileyen Faktörler.....	22
Şekil 2.4: Bilinçli Farkındalık için Farklı Tanımlar	53
Şekil 2.5: Bilinçli Farkındalık için Üç Bileşenli Model	58
Şekil 2.6: Niyetli Bilinçli Farkındalık Uygulamaları Sistematiği	61
Şekil 2.7: Psikopatoloji Açısından Duygudurum Diagramı	117
Şekil 2.8: Depresyon Bozuklukları Tanı Rehberi Diyagramı.....	120
Şekil 2.9: Depresyonda Kısır Döngü 1: Narsisistik Kırılganlık ve Öfke	130
Şekil 2.10: Depresyonda Kısır Döngü 2: Düşük Özsaygı ve İdealleştirme/Değersizleştirme.....	131
Şekil 2.11: Bilişsel Davranışçı Kuram Açısından Depresyonun Gelişimi	133
Şekil 4.1: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Farkındalıkla Davranma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafığı	190
Şekil 4.2: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Tepkisizlik Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafığı....	191
Şekil 4.3: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafığı	192
Şekil 4.4: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Kendini Anlama Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafığı....	194
Şekil 4.5: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Kendine Yabancılaşma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafığı	195
Şekil 4.6: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Otantik Yaşam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafığı....	196

Şekil 4.7: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	197
Şekil 4.8: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Var Olan Anlam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği....	198
Şekil 4.9: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Anlamın Aranması Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	200
Şekil 4.10: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	201
Şekil 4.11: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BDE (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	202
Şekil 4.12: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların DİÖ Özbenlik Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	206
Şekil 4.13: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların DİÖ Perspektif Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	207
Şekil 4.14: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların DİÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	209
Şekil 4.15: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Tanımlama Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği.....	210
Şekil 4.16: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Farkındalıkla Davranma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği.....	212
Şekil 4.17: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Yargısızlık Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği.....	213
Şekil 4.18: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Yargısızlık Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği.....	214

Şekil 4.19:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	215
Şekil 4.20:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Bütüncül Bakma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	216
Şekil 4.21:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Kendini Kabul Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği .	217
Şekil 4.22:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Kendini Anlama Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği .	218
Şekil 4.23:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	219
Şekil 4.24:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Kendine Yabancılaşma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	220
Şekil 4.25:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Dış Etkiyi Kabullenme Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	222
Şekil 4.26:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Otantik Yaşam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği .	223
Şekil 4.27:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	224
Şekil 4.28:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Var Olan Anlam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	225
Şekil 4.29:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Aranan Anlam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	226
Şekil 4.30:	BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği	227

Şekil 4.31:	Depresyon Grubunda Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları	235
Şekil 4.32:	Sağlıklı Grupta Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları	242
Şekil 4.33:	Tüm Örneklemde Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları	248
Şekil 4.34:	Temel Araştırma Modeli	249
Şekil 4.35:	Farkındalıkla Davranma-Deneyim Ölçüm Modeli.....	256
Şekil 4.36:	Farkındalıkla Davranma-Deneyim Ölçüm Modeli.....	258
Şekil 4.37:	Farkındalıkla Davranma-Perspektif Ölçüm Modeli	260
Şekil 4.38:	Gözlemleme-Deneyim Ölçüm Modeli	263
Şekil 4.39:	Gözlemleme-Özbenlik Ölçüm Modeli	265
Şekil 4.40:	Gözlemleme-Perspektif Ölçüm Modeli.....	267
Şekil 4.41:	Tanımlama-Deneyim Ölçüm Modeli	270
Şekil 4.42:	Tanımlama-Özbenlik Ölçüm Modeli	272
Şekil 4.43:	Tanımlama-Perspektif Ölçüm Modeli	274
Şekil 4.44:	Farkındalıkla Davranma-Deneyim Yapı Modeli.....	281
Şekil 4.45:	Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Yapı Modeli.....	283
Şekil 4.46:	Farkındalıkla Davranma-Perspektif Yapı Modeli	288

Gözlemleme: Gözlemleme; Gozlm1Ort: Gözlem 1; Gozlm2Ort: Gözlem 2; Gozlm3Ort: Gözlem 3
Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; Icgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: Icgoru1; IO2ORT: Icgoru2;

IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.47:	Gözlemleme-Deneyim Yapı Modeli	290
Şekil 4.48:	Gözlemleme-Özbenlik Yapı Modeli	294
Şekil 4.49:	Gözlemleme-Perspektif Yapı Modeli.....	299
Şekil 4.50:	Tanımlama-Deneyim Yapı Modeli.....	301
Şekil 4.51:	Tanımlama-Özbenlik Yapı Modeli.....	305
Şekil 4.52:	Tanımlama-Perspektif Yapı Modeli	310
Şekil 5.1:	Sağlıklı ve Depresyon Gruplarında Erkeklerin Bütüncül Bakma Puanları Grafiği	316
Şekil 5.2:	Sağlıklı ve Depresyon Gruplarında Erkeklerin Var Olan Anlam Puanları Grafiği	318

KISALTMALAR LİSTESİ

AGFI	: Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi
Akt.	: Aktaran
AMOS	: Analysis of Moment Structures
ANOVA	: Analysis of Variance
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
AS	: Authenticity Scale
ATP	: Enerji
BBBFÖ	: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
BDI	: Beck Depression Inventory
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BFM	: Bilinçli Farkındalık Meditasyonları
BFTM	: Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
Çev.	: Çeviren
ÇYD	: Çevre Yanlısı Davranışlar
DAH	: Diferansiyel Aktivasyon Hipotezi
DFA	: Doğrulamalı Faktör Analizi
DİÖ	: Doğayla İlişki Ölçeği
DRT	: Dikkat Restorasyonu Teorisi
DSM	: Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı
Ed.	: Editör
EKT	: Elektro-Konvülsif Terapi
FFMQ	: Five Facets Mindfulness Questionnaire
GFI	: Uyum İyiliği İndeksi

GHDx	: Global Health Data Exchange
HHa	: Hipotalamik Hipofiz Adrenal
ICD	: Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması El Kitabı
IS	: Insight Scale
İÖ	: İçgörü Ölçeği
KB	: Kişilik Bozuklukları
M.Ö.	: Milattan Önce
M.S.	: Milattan Sonra
MDB	: Majör Depresyon Bozukluğu
MLS	: Meaning in Life Scale
NRS	: Nature Relatedness Scale
OÖ	: Otantiklik Ölçeği
PERMA	: Positive emotion – Engagement – Relationships – Meaning – Accomplishment
PMDD	: Premenstrüel Disforik Bozukluk
RMSEA	: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
s.	: Sayfa
SPSS	:(Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
S-REF	: Öz-Düzenleyici Yönetici İşlev
sRMR	: Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü
ve ark.	: Ve Arkadaşları
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YAÖ	: Yaşamda Anlam Ölçeği
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi
χ^2/df	: Ki kare serbestlik derecesi oranı

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem

Felsefeden sanata, fizik, biyoloji ve kimyadan edebiyata birçok disiplin ve/veya bilim dalı insan ve doğa hakkında sorular sormuş, betimlemeler yapmış, açıklamalara girişmiş ve insan-doğa ilişkisini anlamaya çalışmıştır. Antik dönemlerden miladi 16. yüzyıla kadar geçen dönemde insan doğa ilişkisi daha çok holistik bir bakış açısı ile değerlendirilirken rönesans ve sanayi devrimi sonrası dönemlerde daha çok antropozentrik bir yaklaşım ile değerlendirilmiştir (Rolston, 1987). Ayrıca insan ve doğa ilişkisinin Batı ve Doğu kültürleri açısından değerlendirilmesi hatırı sayılır derecede kesişim ve ayrışım noktası barındıran bir küme problemi olarak görülmüştür.

Aristo sonrası Batı düşüncesi, dualistik yaklaşım ve insan-merkezci bilimsel anlayış, doğa ve insan kavramlarını farklı disiplinlerin uzmanlık alanları olarak incelemiş ve insan-doğa ilişkisi giderek “çevre problemleri” eksenli bir literatürü doğurmuştur. Bununla birlikte fizik, biyoloji ve kimya gibi “doğa” bilimleri ise ortak bir doğa kavramı üzerinde anlaşamamıştır (Ducarme ve Couvet, 2020). Özellikle 20. yüzyıldan itibaren ortaya çıkan rölativist bakış açısı ise bu anlaşmazlığın daha da derinleşmesine yol açmıştır. Bununla birlikte hem felsefe, hem doğa bilimleri hem de psikoloji alanında çalışan kişiler bu ayrışımın sınırları üzerine çalışmalar yapmış ve daha “bütüncül” ve “ekosentrik” bir bakış açısının yeniden kazanılmasının önemini vurgulamışlardır (Sitka-Sage ve ark., 2018).

Miladi 19. yüzyılın sonu ve 20. yüzyılın ilk çeyreğinde kendisini gösteren bilimsel yöntem merkezli psikoloji yaklaşımı ise insan-doğa ilişkisini daha çok “fiziksel” boyut üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Diğer taraftan Freud ve Psikanalitik yaklaşım dürtü kuramıyla insanları temelde doğadaki diğer türlerle benzer mekanizmalara sahip canlılar olarak görmüş (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016) ancak Viktoryen dönemin baskılarının da etkisiyle “çevresel” şartları “içsel” faktörlere indirgeme eğilimine sahip olmuşlardır (Masson, 2012, Akt., Kidner, 2012: 114). Psikodinamik teorisyenlerden Jung, Erich Fromm ve Otto Rank gibi isimler ise insanı daha bütünsel, spiritüel ve varoluşçu bir yaklaşımla ele almaya çalışmışlardır (Cambray, 2009; Liberman, 2010;

Nisbet ve ark., 2011). Rasyonel Batı medeniyetinin kendi içinden çıkarttığı İkinci Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkisi ve sanayi ekonomisinin doğurduğu doğa tahribatı, insan ve doğa üzerine yapılan çalışmaların da yeniden gözden geçirilmesine neden olmuştur. Bu dönemde kendisini gösteren varoluşçu temelli psikoloji kuramları, Maurice Merleau-Ponty'nin doğa fenomenolojisi (Geçtan, 1998) ve daha sonraki dönemlerde Van Deurzen ve Arnold-Baker'ın (2017) ortaya attığı "Überwelt – tinsel dünya" kavramı insan ve doğaya dair açıklamaları çok boyutlu bir düzleme çekmeye çalışmıştır. Buna karşın beyin görüntüleme teknikleri, bilişsel-davranışçı yaklaşımların işlevsel ve ölçülebilir yapısı, biyolojik ölçüm tekniklerinin keşfedilmesi vb. gibi gelişmeler psikoloji literatüründe insan ve doğa ilişkisinin bilişsel-duygusal ve davranışsal boyutlara indirgenerek incelenmesinin hakim anlayış olmasını kolaylaştırmıştır (Hunter ve ark., 2019; Kaplan ve Kaplan, 1989; Richardson ve ark. 2016; Ulrich ve ark., 1991; Van den Berg ve ark., 2015). Bu yönde yapılan çalışmalar önemli katkılar sunsa da insan ve doğa ilişkisinin çok boyutlu, karmaşık, tinsel ve anlama dönük yapısını açıklamak noktasında eksik kalmıştır.

1.2 Amaç

İnsan ve doğa ilişkisinin çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında mevcut tezin amaçlarından birisi bu ilişkinin felsefi, tarihi ve psikolojik kökenlerini bir araya getiren ve derleyen kapsamlı bir literatürün oluşturulmasıdır. Literatürde doğanın insan sağlığına nasıl etki ettiğine dair birçok çalışma mevcuttur ve doğayla ilişkili olmak ile depresyon arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler birçok çalışma ile gösterilmiştir (Harper ve ark., 2007; Lee ve ark., 2004; Russell, 2003). Doğanın psikolojik sağlıklılık ile olan bu yakın ilişkisini açıklamak için farklı teori ve hipotezler geliştirilmiştir. Ayrıca doğayla ilişkili olmak ve depresyon arasındaki ilişkide hangi değişkenlerin rol oynadığı farklı çalışmalar ile gösterilmeye çalışılmıştır (Annerstedt ve Währborg, 2011). Bununla birlikte mevcut çalışmanın temel amaçlarından birisi anlam ve otantiklik perspektifinden bilimsel yöntem ve niceliksel veriler kullanılarak oluşturulacak bir doğa-insan sağlığı modeli ortaya koymaktır. Bu doğrultuda tez kapsamında bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkide, doğayla ilişki, içgörü, otantiklik ve varoluşsal anlamın aracılık rolü incelenerek literature farklı bir doğa-psikolojik sağlık modeli kazandırılması amaçlanmaktadır.

1.2.1 Araştırma Soruları

Araştırma ilişkisel tarama deseninde gerçekleştirecek olup bu çalışmada doğayla ilişkili olma, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve ilişkiler doğrultusunda yapısal eşitlik modellemesi ile model sınaması amaçlanmaktadır. Mevcut çalışmada değişkenler arası korelasyon analizleri ve değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırıldığı analizler üç grup için ayrı ayrı yapılacaktır. Birinci grupta (Sağlıklı Grup) Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcılar, ikinci grupta (Depresyon Grubu) Beck Depresyon Envanteri'nden 17 puan ve üzerinde alan katılımcılar dahil edilecektir. Üçüncü grupta ise tüm örneklem açısından karşılaştırma yapılacaktır.

Çalışma kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranacaktır:

Soru 1. Tüm gruplar için doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 2. Tüm gruplar açısından (sağlıklı grup, depresyon grubu ve tüm örneklem) doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşacak mıdır?

Soru 3. Doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon puanları kronik rahatsızlık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşacak mıdır?

Soru 4. Doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon puanları psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumunda göre istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşacak mıdır?

Soru 5. Doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşacak mıdır?

Soru 6. Bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon puanları doğayla ilişkisi yüksek ve düşük olan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşacak mıdır?

Soru 7. Doğayla ilişki, bilinçli farkındalık, içgörü, varoluşsal anlam ve depresyon puanları otantiklik puanı yüksek ve düşük olan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşacak mıdır?

Soru 8. Bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide doğayla ilişki, içgörü, varoluşsal anlam ve otantiklik aracı etkiye sahip midir?

Araştırma soruları doğrultusunda oluşturulan hipotezlere literatür bölümünün sonunda yer verilmiştir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 21. yüzyılda insanlığı bekleyen en büyük tehlikelerden birisi depresyon olarak gösterilmiştir (WHO, 1994; akt. Kotera, 2022). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023), yetişkinlerin %5'inin (erkekler arasında %4 ve kadınlar arasında %6), 60 yaş üstü yetişkinlerin %5.7'sinin ve tüm dünya nüfusunun tahmini %3.8'inin depresyon bozuklukları yaşadığını bildirmektedir. Global Health Data Exchange (GHDx) (2019) raporuna göre depresyonun 280 milyon insanı etkileyen küresel bir sağlık sorunu olduğu belirtilmektedir. Depresyon bozukluklarının en yaygın semptomlarından birisi intihardır ve her yıl 700.000'den fazla insan intihar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. İntihar, 15-29 yaş grubundaki ölümlerin dördüncü önde gelen nedeni olarak raporlanmaktadır (WHO, 2023). Depresyonun yaygınlık oranları ve insan hayatına etkileri dikkate alınarak birçok uluslararası kuruluş ve devlet tarafından önleyici mekanizmalar geliştirildiği görülmektedir. Önlem mekanizmalarından birisi de Japonya'da 1991 yılından beri devlet güvencesi altında ve sigorta kapsamında değerlendirilen Shinrin Yoku (Orman Banyosu) uygulamasıdır. Shinrin Yoku, psikiyatrik bozuklukların sağaltımı amacıyla orman gibi doğal ortamlarda psikoterapi uygulamalarının ve fiziksel egzersizlerin yapılmasını içeren bir programdır. Bu programlar kullanılarak doğal ortamların insan sağlığına iyi geldiğini gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Furuyashiki ve ark., 2019; Hansen ve ark. 2017; Lee ve ark., 2017; Song ve ark., 2016). Bununla birlikte doğal ortamların neden insan sağlığına iyi geldiği veya hangi mekanizmalar aracılığıyla hastalıklara karşı koruyucu bir vazife gördüğü de araştırılan konulardan bir tanesi olmuştur (Gilbert, 2014; Gladwell ve ark., 2012; Hunter ve ark., 2019; Kaplan ve Kaplan, 1989; Twohig-Bennett ve Jones, 2018; Ulrich ve ark., 1991; Van den Berg ve ark., 2015). Diğer taraftan literatürdeki çalışmaların insan doğa ilişkisini daha çok bilişsel-biyolojik

perspektifli bir noktadan ele aldığı görülmektedir. Mevcut araştırmada ise insan-doğa ilişkisinin felsefik kökenleri de göz önünde bulundurularak doğa-depresyon ilişkisinde varoluşçu kavramların rolü ortaya konmaya çalışılacaktır. Nicel bir yöntem ve varoluşçu bir bakış açısıyla ele alınacak olan insan-doğa ilişkisinin felsefe-psikoloji etkileşimi açısından da literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

Mevcut araştırma doğayla ilişkinin psikolojik sağlamlık ile olan ilişkisini varoluşsal bir bakış açısıyla açıklamayı amaçlamaktadır. Özellikle felsefi ve dini metinlerin birçoğunda doğayla kurulan ilişkinin fiziksel boyutunun yanında insana mesaj veren “kozmetik” bir boyutundan da bahsedilmektedir. Bununla birlikte mevcut modern doğayla ilişki kuram ve ölçekleri insan-doğa ilişkisinin bu tinsel tarafını es geçmektedir. Mevcut araştırma kapsamında kullanılan Doğayla İlişki Ölçeği de insan-doğa ilişkisinin bilişsel, duygusal ve fiziksel tarafını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte araştırmanın doğasına uygun olacak ve doğanın tinsel ve mesaj veren boyutunu da ölçen bir ölçek ile çalışmanın yapılması çalışmanın geçerliliğini artırıcı olabilirdi. Bu açıdan doğayla ilişkiyi ölçen araç araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Mevcut çalışmanın temel bağımlı değişkeni depresyon puanlarıdır. Bununla birlikte literatürde doğayla ilişkinin birçok fiziksel rahatsızlık ve ruhsal probleme iyi geldiğine dair araştırma sonucu bulunmaktadır. Bu doğrultuda farklı psikolojik rahatsızlık ve semptom puanları ile yapılacak benzer çalışmalar doğayla ilişkinin ruhsal sorunlarla olan ilişkisini daha geniş bir açıdan ortaya koymaya yardımcı olacaktır. Ayrıca Türk örneklem ile yapılacak çalışmalar yabancı araştırmalar sonucunda elde edilen sonuçlarla karşılaştırma yapabilme imkanını sunacaktır. Diğer taraftan mevcut çalışma toplum örnekleminde yürütülmüş ve katılımcıların Beck Depresyon Envanteri toplam puanları dikkate alınarak depresyon ve doğayla ilişki modeli kurulmuştur. Modelin hem sağlıklı gruplar hem de tanı almış farklı gruplar ile yürütülmesi ise çalışmanın dış geçerliliğini artırıcı bir etkiye sahip olabilir.

Çalışma ilişkisel tarama modelinde bir araştırma modeli kapsamında yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar ve yapılabilecek yorumlar nedensellik açısından değerlendirildiğinde en fazla “varsayım” düzeyinde ve oldukça sınırlı olacaktır. Bu nedenle çalışma kapsamında elde edilen veriler ışığında doğada yürütülecek varoluşçu

sağaltım yöntemleri ile farklı psikoterapötik yaklaşımların karşılaştırılmasını içeren deneysel çalışmaların yapılması literatüre ve önleyici sağlık hizmetlerinin gelişimine önemli katkılar sunacaktır.



İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1 İnsan ve Doğa

Modern astrofizik araştırmaları tüm evrendeki canlı ve cansız maddeleri oluşturan atomların tamamının aynı yıldız kümelerinden köken aldığını göstermektedir. Organeller, hücreler, dokular, organlar, elementler, madenler ve tüm fiziksel “şey”ler aslında bir temel maddeden köken almaktadır (Tyson, 2017). Bu durum insanlar da dahil olmak üzere tüm canlı ve cansız varlıkların bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Evans, 2023: 142).

Antik Yunan felsefesinde hayatın nasıl yaşanacağını keşfetmeye çalışan felsefe ekolü “etik” ile evrenin ve doğanın işleyişini keşfetmeye çalışan felsefe ekolü “fizik”, birlikte ele alınması gereken konular olarak görülmektedir. “İnsanın doğası” ve “doğanın doğası” birbirinden ayrılamayacak, birlikte anlaşılacak konular olarak değerlendirilmektedir. İlk Yunan filozofları olarak adlandırılan “doğa filozofları” Thales, Anaksimandros ve Anaksimenes M.Ö. 7. yüzyıldan itibaren evrenin temel maddesinin ne olduğu üzerine fikir yürütmüşler ve bunu anlamaya çalışmışlardır. Doğa filozofları evrenin doğasını anlamak adına doğaüstü olmayan açıklamalar getirmeye çalışmış ve bu anlamda modern bilimin temellerini atmışlardır. 2500 yıl sonra günümüzde bilim adamları, Büyük Hadron Çarpıştırıcısı marifetiyle “Tanrı Parçacığı”nı keşfetmeye çalışmakta ve evrenin temel maddesini, “arche”sini bulmak için çalışmaya devam etmektedir (Evans, 2023: 144).

Evrenin temel maddesinin “arche”sinin ateş olduğunu savunan ve her şeyin bir değişim ve dönüşüm içerisinde olduğunu iddia eden Heraklitos ise doğa ve insanın ortak bir bilinç ile hareket ettiğini, değişimin bir akış içerisinde mikrokozmoz ve makrokozmoz arasında “logos” ile olduğunu ifade etmiştir. Heraklitos’a göre logos yakıcı, değiştirici-dönüştürücü ve yeniden kurucu bir bilinci temsil etmektedir ve canlılar, insan, doğa ve evren bu logosun etkisinde bir akış içerisinde. Heraklitos tüm canlıların, insanın ve doğanın eşsiz uyumu ve birlikte hareketini vurgulamaktadır ve her şeyin değiştiğini belirtmektedir. Heraklitos’a göre evrende hiçbir şey aynı olarak kalmaz. “Bir nehire iki kere girilemez” zira ilk defasında girilen nehirin suları ikinci defa girilmek istendiğinde orada değildir. (Evans, 2023: 145; Osborne, 2006: 5).

Geleneksel Japon öğretilerinde de her şeyin bir değişim içinde olduğu fikri bulunmaktadır. Şintoistler doğadaki her canlının birbiriyle bağlantılı olduğuna, doğaya ayrılan zamanın, özverinin ve enerjinin kişiye sağlık, dinginlik ve huzur olarak döneceğine inanırlar (García ve Miralles, 2020: 52). Şintoizm’de insanın tüm evren ve doğa ile olan ilişkisi “yugen” olarak isimlendirilir ve her şeyle bir olma bütünlük kurma anlamına gelmektedir (García ve Miralles, 2020: 133).

Tüm evrenin birbiriyle bağlantılı olduğu düşüncesi canlılığın “doğa”sıyla ilgili, doğallıkla ilgili derin bir merak uyandırmaktadır. İnsan ve insanın içinde yaşadığı evren birbiriyle bağlantılıysa insanın anlaşılmasına dair yapılacak araştırmalar ve keşifler ile doğanın özüne dair yapılacak araştırma ve keşifler birbirleriyle ilgili bilgi verme potansiyeline sahip demektir. Bu noktada insan ve doğanın ne olduğu ve nasıl anlaşılması gerektiği önem kazanmaktadır.

Doğa kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğü’ne (2024) göre kendi kuralları çerçevesinde sürekli olarak değişen, gelişen, canlı ve cansız varlıkların tamamı olarak tarif edilmiştir. Ayrıca insan eliyle büyük bir değişikliğe uğramamış, doğal kalmış çevre, tabiat, natür olarak tanımlanmıştır. Son olarak doğanın Türkçe’de “huy/mizaç” anlamına geldiği görülmektedir. Doğa kelimesi Türkçe “-doğ” fiilinden türemiştir ve Eski Türkçe’de doğ-“tuğ” kelimesi yükselmek, çıkmak anlamındadır. Doğmak, doğu, doğum, doğa, doğal, doğuş kelimelerinin tamamı “tuğ” kelimesinden köken almaktadır ve tuğ kelimesi Türk boylarının ortaya çıkışını ve sayısını veren “dokuz-tuğuz” kelimesinin de kökenidir (Nişanyan Sözlük, 2024). Kelime kökenleri canlılığın kaynağı, ortaya çıkışın simgesi olarak doğumu, doğal olanı göstermektedir. Kişiliğin daha biyolojik ve kalıtsal yönlerini temsil edem mizaç ise yine insanın doğası ve doğumdan itibaren olan özelliklerini temsil etmektedir. Bu noktada canlılığın kaynağı olarak görülen doğanın insan doğasının da kökenlerini barındırdığı anlaşılabilir.

Kelimenin yabancı dillerdeki karşılıkları ve etimolojik analizleri Türkçe’dekine benzer özellikler göstermektedir. Türkçe’de de kullanılan ve doğa kelimesinin eş anlamlılarından olan tabiat kelimesi Arapça “tab” kelimesinden gelmektedir ve damgalamak, mühür vurmak anlamlarına gelmektedir. Tabiat kelimesinin yaradılıştan itibaren olan, damgalanmış ve tabii olan, özden gelen anlamlarına geldiği anlaşılmaktadır (Etimolojiturkce, 2024). İngilizce’deki “nature” kelimesi, Fransızca aynı “nature” kelimesinden İngilizceye geçmiştir. Nature kelimesi ise Latince “natura” kelimesinden köken almaktadır. Natura kelimesinin “nasci” fiilinin isim hali olduğu

düşünülmektedir ve doğmak anlamına gelmektedir. Latince Nasci kelimesinin aslı “nas-gene” olarak düşünülmektedir ve “gene” kelimesi “generation” olarak bilinen yaratılış kelimesinin kökenidir. Bu kelimenin oldukça geniş bir dil ailesi tarafından kullanıldığı ve farklı formlarının Sanskritçe, Yunanca, Almanca, Danca, Flemenkçe, Ermenice gibi dillerde benzer anlamlara geldiği bilinmektedir (Online Etymology Dictionary, 2024). Sanskritçe ve Farsça aynı dil ailesine mensup iki dil olup Sanskritçedeki “janati” kelimesi ile “gene” kelimesinin aynı köklere dayandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte Farsça’dan dilimize geçmiş olan “can” kelimesi de yine aynı köklerden gelmektedir (Etimolojiturkce, 2024, Online Etymology Dictionary, 2024).

Can kelimesinin Arapça’daki “cin” kelimesinin özel bir hali olarak kullanımı da mevcuttur (Kılavuz, 1993) ve “cin” Arapça “gizlenen/saklanan” anlamlarına gelmekte olup “cennet” kelimesinin de kökenini oluşturmaktadır (Şahin ve Topaloğlu, 1993). Birçok dini metinde, öğretide ve düşünce sisteminde ise insanlık tarihinin bir “cennetten kovulma” tarihi olarak anlatıldığı görülmektedir. Yine modernitenin de cennetten kovulmayla ortaya çıktığı düşünülmektedir (García ve Miralles, 2020: 25; Ullah, 2023). Buradan hareketle insan ve doğa ilişkisinin kökenlerinin yalnızca bu dünyadan değil daha öncesinden geldiği, bir cennetten kovulma hikayesinden köken aldığı söylenebilir. Heidegger ise bu durumu “dasein”in fırlatılmışlığı ile açıklar. Dasein doğadaki tüm diğer varlıklardan farklı olarak zamanın içinde olduğunu bilen, kendi ölümünü düşünebilen ve her varoluşta fırlatıldığını hisseden bir tür olarak tarif edilmiştir ve Heidegger’e göre insan bu fırlatılmışlık duygusunun kaygısını sürekli hisseder (Kantarcı ve Burkaz, 2014). Yunan mitolojisinde ise astrofizik araştırmalarına paralel biçimde canlılığın tek bir maddeden ortaya çıktığı fikrine benzer olarak, tüm canlılığın kaynağının toprak ana olarak bilinen “Gaia” olduğu ve her şeyin ondan türediği, doğduğu, köken aldığı anlatılmaktadır (Deane-Drummond, 1992).

Castree (2013: 9-10) doğayı dört alt başlıkta incelemek gerektiğini ifade etmiştir. Doğanın ilk anlamının, insan dışı dünyayı, özellikle de insanlar tarafından dokunulmamış veya çok az etkilenmiş “doğal çevre”yi ifade ettiğini belirtmiştir. İkinci olarak, biyolojik varlıklar ve insanlar da dahil olmak üzere tüm fiziksel dünyayı ifade ettiğini belirtmiştir. Üçüncü olarak, bir şeyin temel niteliği veya tanımlayıcı özelliği anlamına geldiğini dile getirmiştir (örneğin, kuşların uçuşması, balıkların yüzmesi ve insanların iki ayak üzerinde yürümesi doğaldır). Son olarak, canlı ve cansız varlıkları

yöneten güç veya kuvvet anlamına geldiğini iddia etmiştir (yerçekimi, enerjinin korunumu, insan DNA'sında bulunan talimatlar vb. gibi).

DOĞA			
İnsan dışındaki canlı ve cansız varlıkların tamamı (Özünü korumuş veya değiştirilmiş olabilir)	Tüm biyolojik organizmalar ve insan dahil olmak üzere bütünüyle fiziksel dünya	Canlı ve cansız olguların tanımlayıcı özellikleri veya ayırt edici nitelikleri.	Olguları canlandıran ve cansız olguların içinde veya üzerinde işleyen güç, kuvvet veya düzenleyici ilke.
“DIŞSAL DOĞA”	“EVRENSEL DOĞA”	“ÖZE DAİR DOĞA”	“ÜSTÜN- HÜKME DEN DOĞA”

Kaynak: (Castree, 2013: 10)

Şekil 2.1: Doğa Türleri

Alfred North Whitehead (1957) doğa kavramını üç ana fikir çerçevesinde ele almıştır. Ona göre 1- doğa, saf bir madde veya ruh gibi statik bir şey değildir. Aksine, sürekli değişen ve gelişen bir süreçtir. 2- Deneyimlerimiz, doğadan soyutlanmış değildir. Aksine, doğayla sürekli etkileşim halindeyiz ve bu etkileşimler deneyimlerimizi şekillendirir. 3- Bilimsel yöntem, doğayı anlamak için yararlı bir araçtır. Ancak, bilimsel yöntemin doğanın tek ve doğru temsili olmadığını da kabul etmemiz gerekir. Whitehead doğanın sürekli değişip dönüşen yapısından dolayı statik bir şekilde anlaşılamayacağını ancak bilimin doğayı anlamak için en işlevsel araç olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte literatürde doğanın ne olduğu, nasıl anlaşılacağı ve neyin doğal olabileceği konusunda oldukça uzun süreli ve karmaşık bir uzlaşmazlık söz konusudur (Ducarme ve Couvet, 2020). İlk olarak Aristoteles’in doğa tanımından bahsetmek bu noktada yerinde olacaktır. Aristoteles doğal (doğa tarafından üretilen) ve yapay (insanlar tarafından üretilen) arasında ontolojik bir ayrım olduğunu ifade etmiştir (Zwart, 2014: 4). Bu durum Batı dünyasında ve bilim literatüründe düalitenin başlangıcı olarak yorumlanmaktadır. Bununla birlikte Aristo’nun “*Physics*” kitabında doğanın birden fazla tanımı bulunmaktadır ve bu durum Aristo’nun doğa tanımının “*panchreston*” olarak değerlendirilmesine yol açmıştır (Simberloff, 2014). “*Panchreston*” tüm olası durumları hesaba katmaya çalışarak karmaşık bir sorunu ele almayı amaçlayan ancak tipik olarak çok geniş kapsamlı olduğu için açıklayıcı olmayan tanımlar için kullanılan bir terimdir (Collins Dictionary, 2024). Aristo’nun tanımlarından yola çıkarak Tablo 2.1’de gösterilen tanımlamaların tamamına ulaşılması mümkündür.

Bacon ya da Descartes gibi filozoflar aracılığıyla Avrupa'da klasik dönemi karakterize eden düalist ve mekanik doğa görüşü, on sekizinci yüzyılın sonunda tartışılmış olsa da (Hadot, 2004, Akt., Ducarme ve Couvet, 2020), neoplatoncu etkilerle birlikte mekanik doğa görüşü eğilimi radikalleşerek varlığını sürdürmüştür (Merchant, 1980; Simberloff, 2014).

Tablo 2.1: Doğa Tanımları

Doğanın Güncel Tanımlamaları		
Tanım	Karşıt Kavram/Görüş	Bu tanıma yakın felsefi gelenek
(1) İnsan faaliyetinden ve tarihi gelişmelerden bağımsız maddi gerçekliğin tamamı	Kültür, icat, sanat, aklın ürünleri	Post-romantik felsefe (Rousseau, Romantisizm, Marx, transandantalizm (deneysel varlığın ve maddenin ötesinde sezgisel ve manevi bir varlığın olduğunu vurgulayan felsefi akım), Muir...) Genellikle Hristiyan geleneğine atfedilir. Bu tanım, Batılı akademisyenler arasındaki "büyük bölünmenin" temelinde yatmaktadır.
(2) Maddi olguların yeri, kaynağı ve sonucu olduğu için tüm evren (insan veya en azından insanın bedeni)	Doğaüstü, gerçek olmayan	Staitikler, atomistler, Epikürcüler, Taoistler, Descartes, Bacon, Spinoza
(3) Yaşamın ve değişimin özündeki asıl güç.	Durağanlık/atalet, sabitlik, entropi/düzensizlik	Heraclitus, Hegel, Nietzsche, Darwin, vitalizm (inorganik bileşiklerden organik bileşiklerin elde edilemeyeceğini savunan görüş)
(4) Öz, içsel nitelik ve karakter, canlı veya cansız bir nesnenin belirli fiziksel özelliklerinin bütünü.	Doğal yapıyı bozma, dönüştürme	Belirli geleneklere dayandırılmayacak kadar yaygın, farklı dilbilgisel kullanıma sahip alternatif tanımlamalar (...nın doğası)

Kaynak: (Ducarme ve Couvet, 2020: 4)

Bu görüşün etkisiyle, maddi dünya Avrupa'da giderek ilahi özelliğini ve ahlaki değerini kaybetmiş ve on sekizinci yüzyıldan itibaren, Lynn White (1966) tarafından

ekolojik krizin ana kaynağı olarak gösterilen Protestan kapitalizminin zirve yapmasıyla birlikte el koyma ve sömürüye tamamen açık hale gelmiştir. Protestan ahlakı kavramıyla birlikte dualist mekanik görüşün bir sonucu olarak doğa artık bir süreç olarak değil, sadece bir başlangıç durumu, bir dekor olarak değerlendiriliyordu. Değişimin ve tarihin tek gücü ise Tanrı'nın inayeti altındaki insan olarak görülüyordu. Elbette böyle bir dünya görüşü eleştirmenler tarafından (White, 1966) türlerin yok olması ve tükenmesi, ekosistemin bozulması ve nihayetinde iklim değişikliği ve küresel biyoçeşitlilik krizi gibi ekolojik felaketlere neden olan davranışlarla ilişkilendirildi ve tüm bunlar günümüzde "Antroposen" dönem olarak tanımlanmaktadır (Lewis ve Maslin, 2015). Antroposen toplum yine kendi içerisinde bir karşı akım doğurdu (Worster, 1994, Akt., Ducarme ve Couvet, 2020). Romantizm 18. ve 19. yüzyılın en endüstriyel şehirlerinde, İngiltere'de (Gilbert White), Fransa'da (Rousseau), Almanya'da (Goethe, Schelling) ve daha sonra Amerika'da, önce sanatla (W. Wordsworth'ten Hudson Nehri Okulu'na) ve daha sonra felsefeyle, özellikle de John Muir gibi çığır açan korumacıları etkileyen Emerson ve Thoreau'nun örneklediği transandantalist hareketle yeniden kendisini göstermeye başladı (Callicott, 1990). Bu durum bir tarafta doğanın bilimsel işleyişini keşfedip kullanarak refah düzeyini artırmaya çalışan Batı toplumunun yine kendi içerisinde yükselen doğa sömürülemez düşüncelerini gösteriyordu ve tartışmalar bilim dünyası içerisinde de daha doğanın nasıl tanımlanacağı noktasında başlıyordu.

Doğa bilimleri içerisinde doğa tanımı hakkında argümanlar üreten dört grup bulunmaktadır: 1- ekolojistler, 2- evrimciler, 3- moleküler biyologlar ve 4- korumacılar. Doğa korumacılar, doğayı insan müdahalesinden korunması gereken bir miras olarak görmektedir (Tablo 2.1-Tanım 1) ve yaşamın var olabilmesi için dengede kalması gereken oldukça kırılgan ve “sabit” bir doğa vizyonuna sahiplerdir (Simberloff, 2014). Bununla birlikte, koruma kültür üzerinde de durduğundan, korumacı gelenek genellikle doğal yerlerin “gerçek” özü olarak görülen kültürel temsillerin de korunması gerektiğini düşünür (Tablo 2.1-tanım 4) (Nelson ve Callicott, 2008). Evrimsel biyologlar için doğa, “yaşamın özündeki asıl güçtür” (Tablo 2.1-tanım 3) ve doğanın kendisi canlılığın kaynağı olarak görülür (Sarrazin ve Lecomte, 2016). Çağdaş ekolojistler analitik bir doğa görüşüne sahiptir: amaçları onu birimlere ve ilişkilere bölmektir, bu açıklamada virüsler ile gezegenler arasında doğallık ve canlılık açısından bir fark bulunmamaktadır (Tablo 2.1-tanım 2) (Ducarme ve Couvet, 2020).

Doğa hakkında yapılan tanımlamaların tamamı farklı felsefi akımlar ve bilimsel teorilere dayanmaktadır ve “en doğru” tanım gibi bir tanım bulunmamaktadır (Callicott ve Ames, 1989, Akt., Ducarme ve Couvet, 2020), Claude Lévi-Strauss bilim adamının asla “saf” doğa ile çalışmadığını yaşadığı tarihsel dönem, içinde bulunduğu uygarlık ve maddi araçlar tarafından tanımlanabilen doğa ve kültür ile çalıştığını ifade etmiştir (Ducarme ve Couvet, 2020). Doğa somut bir gerçeklikten çok “soyut” bir kavram olarak değerlendirilmelidir. Belirli bir bağlamda “vahşi doğa” (Callicott, 2008), başka bir bağlamda “denge” olarak ele alınabilir (Simberloff, 2014). Lamb (1996: 484) birbiriyle çelişen tüm "doğa kavramlarının" değerini kabul etmek gerektiğini ifade etmiş ve doğayı “evimiz” olarak nitelendirmiştir. Doğa bir kişinin balkonunda yetiştirdiği domates fidesi de olabilir, bir biyoloğun geliştirmeye çalıştığı ilaç da. Doğanın kesin sınırları ve başlangıç-bitiş noktası bulunmamaktadır.

2.1.1 İnsanın Doğadaki Yeri

Bilinen her türlü din ve öğretinin varlığının kaynağı olarak doğayı görmüş ve insanı doğanın bir parçası olarak değerlendirmiştir. Bununla birlikte çok büyük bir çevresel değişiklik olmadığı müddetçe diğer canlılar ile doğa arasında mükemmel bir uyum ve bütünlük olmasına rağmen insanın doğada yaşayabilmek için teknik kullanma zorunluluğu vardır ve kendisine bir çevre oluşturmalıdır. İnsan doğaya bağımlıdır ve aynı zamanda doğayı değiştirip dönüştürerek kendisine bir yapay çevre oluşturmaktadır. İnsanın oluşturduğu bu yapay çevrenin doğal çevre ile olan çatışması ise doğal dengenin bozulmasına sebep olmaktadır (Özgün, 2003: 80).

Barth (1980) insanın doğayla ilişkisini ele alan farklı düşünce ekollerini inceleyerek karşılaştırma yapmıştır. Avrupa, Çin, Hint ve İslam düşüncesinde doğaya bakış açılarını inceleyen Barth, Çin felsefesinde doğanın, Tao olarak adlandırılan evrensel düzenin bir parçası olarak görüldüğünü ve doğaya müdahale etmekten kaçınmanın ve uyum içinde yaşamının önemli görüldüğünü belirtmiştir. Hint felsefesinde de doğa Brahman olarak adlandırılan evrensel bir ruhun parçası olarak görülür ve uyum içinde yaşamının önemi vurgulanır. İslam düşüncesinde ise doğa Allah’ın yarattığı ve ilham alınması gereken bir düzen olarak insanlara emanet edilmiştir. Japon ana karasında hakim olan Şintoizme göre de insan ve doğa uyum içinde yaşamalıdır ve insan tıpkı okyanustaki bir dalga gibi doğaya ait bir canlıdır ve onun bir parçasıdır (García ve Miralles, 2020: 97).

Bununla birlikte Barth (1980) Avrupayı etkileyen üç önemli dönemden söz etmiş ve bu dönemlerin doğaya olan bakış açısını da etkilediğini ifade etmiştir. Avrupayı önemli ölçüde etkileyen Antik Yunan felsefesinde doğanın düzen içinde bir varlık olarak görüldüğünden bahsetmiş, Rönesans döneminden sonra doğaya bir doğal kaynak gözüyle bakıldığını, sanayi devrimi sonrası modern dönemde ise kullanılması gereken bir araç olarak doğanın değerlendirildiğini öne sürmüştür. Bu son dönemde doğa üzerine yapılan çalışmalar, doğanın içerisinde nelerin olduğunu keşfetmeye ve onların nasıl kullanılabileceğine yönelik çalışmalar olmuştur. Bu çerçevede doğa modern dönemde insanın dışında bir dünya olarak ele alınmıştır (Özgün, 2003 s. 16).

İnsan ve doğayı birbirinden ayıran bu bakış açısının kökeni ise insanı merkeze alan bir dünya kurgusudur. Hümanizm, insanlar olarak diğer türlerden daha fazla ahlaki değere sahip olduğumuz inancına dayanan ve “insan türünü” önceleyen düşünce ekolüne verilen isimdir (Caviola ve ark., 2018). Bu düşünce ekolü Aristo’ya dayandırılarak Aristo’nun insanı canlılar piramidinde en tepeye koymasının bir yorumu olarak değerlendirilmektedir. Thomas Aquinas ve Kant’da doğadaki hiçbir şeyin amaçsız olmadığını ve insan dışındaki tüm canlıların insanın kullanımında olduğunu dile getirir. İnsan merkezli yaklaşımın bu görüşlerinin eleştirilmesindeki en önemli sebep insanın merkeze alınması değil, insan uğruna diğer canlıların feda edilebileceği görüşünün meydana getirdiği aşırı ağır sanayileşme, çevre kirliliği problemleri vb. gibi sorunlardır (Ertürk, 2011, Akt., Gül, 2013: 20).

Bu düşünce şimdilerde insan-doğa ayrımını pekiştiren “kültürel bir hastalık” olarak kabul edilmektedir (Kopnina, 2018). Post modernist bir anlayışla hümanizm de giderek etkisini kaybetmekte ve post-hümanizm denilen bir evreye geçmektedir. Bu düşünce ekolü insanlığı tüm canlıların ve onların yaşam alanlarının istisnai olduğunu kabul etmeye ve buna saygı duymaya çağırır (Bekoff, 2014, Akt., Wilson, 2019: 28). Bu bakış açısı insanın merkezde olduğu hümanist felsefe yerine tüm canlılığın merkezde olduğu “ekosentrist” felsefeye göndermede bulunur (Sitka-Sage ve ark., 2018: 21). Bacon ve Descartes gibi düşünürlerin ortaya koyduğu mekanik doğa anlayışı yerine ahlaki, tinsel ve estetik bir doğa anlayışı öncelenmektedir. Bu anlayış insan-doğa ayrımı gibi keskin ayrımlara karşı çıkmakla birlikte bu ikisi arasındaki ilişkinin ahlaki olarak düzenlenmesi gerektiğine inanır (Gül, 2013).

Rolston (1987) batı kültürü ve doğu kültürünün doğaya bakış açısını “antropozentrik” ve “holistik” bakış açıları olarak tanımlamıştır. Antropozentrik bakış açısına göre,

doğa insana hizmet etmek için var olan bir araçtır. Bu bakış açısı, insanın doğayı kullanma ve kontrol etme hakkına sahip olduğunu savunur. Doğal kaynaklar, insan ihtiyaçlarını karşılamak için sömürülmesi gereken varlıklardır. Bu bakış açısının savunucuları arasında John Locke ve Francis Bacon gibi Batılı filozoflar yer alır. Holistik bakış açısına göre ise doğa, insanlardan bağımsız olarak var olan bir bütündür. Bu bakış açısı, doğanın kutsal ve saygı duyulması gereken bir varlık olduğunu savunur. İnsan, doğanın bir parçasıdır ve doğayla uyum içinde yaşamaya çalışmalıdır. Rolston (1987), her iki bakış açısının da birbirini tamamlayabileceğini ve doğanın korunması için her ikisinin de gerekli olduğunu savunmaktadır. Batılı bakış açısının pratik sonuçları üretmedeki gücünü ve Doğulu bakış açısının doğaya saygı ve hayranlık duygusu aşılama gücünü birleştirerek daha kapsamlı ve etkili bir doğa koruma anlayışı geliştirmenin mümkün olduğunu savunur.

Antropozentrik bakış açısı, holistik bakış açısı, ekosentrik bakış açısı, doğa koruyucu bakış açılarının tamamı insan ile doğa ilişkisinin düzenlenmesini ve ona göre bir hayatın şekillenmesini ele alır (Lamb, 1996: 477). Tüm bu bakış açıları ve insanın doğadaki yeri düşünüldüğünde doğanın ve insanın konumu birbirinden farklı birçok bilim dalıyla araştırılması ve anlaşılması gereken bir gerçeklik olarak göze çarpmaktadır. Fizik, kimya, biyoloji, psikoloji, matematik, astronomi vb. gibi tüm bilim dalları ile dinler, felsefeler, mistik öğretiler, edebiyet, sanat vb. gibi tüm disiplinler aslında insanı ve doğayı anlamaya yönelik faaliyetler olarak görülmelidir. Her bir disiplin kendi araç ve yöntemleriyle insanı ve doğayı anlamaya, betimlemeye, açıklamaya ve keşfetmeye çalışmaktadır.

Bir akşamüstü gökyüzünde kademe kademe renk geçişleri, deniz ile gökyüzünün birleşme noktasına kadar devam ederken ufuk çizgisinin hemen üstünde batmakta olan güneşin dörtte üçlük kısmını gözlemleyen bir adamın duyduğu estetik haz ve aynı anda o adamın on bin metre üstünden geçmekte olan uçağın pilotunun gökyüzünde birikmekte olan bulut kümesinden uçağı türbülansa sokmadan geçirmek için yaptığı planlama ve bunları anlatmaya çalışan yazarın gayreti aslında tek bir gerçeğin farklı tezahürlerinin ürünü olarak anlaşılabilir. İnsan ve doğanın mekanik işleyişi ile düşünsel, duygusal, davranışsal, bedensel ve tinsel tüm boyutlarının birlikte değerlendirilmesi konunun daha iyi anlaşılması adına önem arz etmektedir. Bununla birlikte tüm bu boyutlar ve bilim dallarının ayrı ayrı farklı departmanlar aracılığıyla

araştırdığı konular aslında evrenin işleyişini anlamaya yönelik gayretin farklı kollarıdır.

2.1.1.1 Doğa ve Çevre Ayrımı

Çevre, insan ve diğer canlı varlıkların üzerinde doğrudan veya dolaylı, kısa veya uzun vadeli etkilerde bulunduğu fiziksel, kimyasal, biyolojik ve toplumsal etkenlerin bir araya geldiği karmaşık bir sistemdir. Bu kapsamlı tanım, insan faaliyetlerinin yanı sıra cansız varlıkları da çevrenin önemli bir parçası olarak kabul eder (Terzi, 2017, Akt., Derince, 2019: 7). Çevre tanımı, niteliksel açıdan iki ana kategoriye ayrılabilir: A-Fiziksel Çevre: İnsanın içinde yaşadığı ve varlığıyla birlikte özelliğini ve niteliğini algıladığı ortam fiziksel çevre olarak tanımlanır. Bu kategori, doğal ve yapay çevre olmak üzere ikiye ayrılır: 1- Doğal Çevre: İnsanların herhangi bir etkisine maruz kalmadan oluşan, canlı ve cansız öğelerin yaşayabilmesi için hava, su, toprak gibi faaliyetlerin kendiliğinden var olduğu çevredir. 2- Yapay Çevre: İnsanın kendi emeği ile bilgi ve kültür birikimiyle, doğal çevrenin vermiş olduğu imkânlar ve doğal kaynaklarla oluşturulan çevredir. B-Toplumsal Çevre: Fiziksel çevre ile bir bütün halinde olan ve birinin varlığı diğerinin varlığını zorunlu kılan bir ortamdır. Toplumsal kurallar, gelenekler, değerler ve inançlar gibi unsurları içerir (Keleş, 1993, Akt., Dilekçi, 2021: 6-7).

Doğa ve çevre kavramları, sıklıkla birbirinin yerine kullanılır. Bu iki kavram arasındaki yakın ilişkiye rağmen, aralarında önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Doğa, canlı ve cansız tüm varlıkların kendi kuralları çerçevesinde sürekli gelişen ve değişen bir yapıdadır. Bu yapıya insan dâhil değildir. Doğa, herhangi bir insan müdahalesi olmadan kendiliğinden var olan ve işleyen bir sistemdir. Çevre ise, insan tarafından oluşturulan ve genelde kuralları da insanlar tarafından belirlenen bir ortamdır. Çevre kavramının doğanın yerine kullanılması, insanın “narsisist-ben merkezci”-hümanist anlayışının bir sonucu olarak görülmektedir ve doğayı kontrol etmeyi ve ona egemen olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Derince, 2019; Dilekçi, 2021). Zira merkeze neyi koyarsanız çevre de ona göre şekillenecektir. Bu noktada yukarıda anlatılan antropozentrik bakış açısı, holistik bakış açısı, ekosentrik bakış açısı gibi bakış açılarının şehirleşme, çevresel sorunlar ve doğal felaketler gibi konularla ne kadar yakından ilişkili olduğu daha iyi anlaşılacaktır.

Bu doğrultuda şehirler “doğal dünya” ile hem fiziksel hem de psikolojik duvarlarla ayrılarak inşa edilmiş yapay çevreler olarak düşünülmektedir (Vining ve ark., 2008). Şehirler, pek çok açıdan kontrol altında tutulan, temel fiziksel ihtiyaçların olabildiğince konforlu bir biçimde karşılandığı, eğlence ve rahat kültürü üzerine inşa edilmiş yapay yaşam alanlarıdır. Şehirleşmenin insanlar ile doğal alanlar arasında bu denli bir mesafeye sebep olması, insanların kendilerini doğanın bir parçası olarak görmeleri yerine gözlemcileri ve kaşifleri olarak görmeleriyle sonuçlanmaktadır (Demoly ve Santos, 2018). Şehirleşme ve doğadan kopuş bir süre sonra birbirini besleyen ve hangisinin neden olduğu hangisinin sonuç olduğu anlaşılmayan bir paradoksa dönüşmüştür.

2.1.2 İnsanın Doğaya Karşı Tutumları

İnsan, doğayla iç içe yaşayan ve onunla sürekli etkileşim halinde olan bir varlıktır. Fakat insan, doğayı doğrudan bir şekilde kavrama yeteneğine sahip değildir. Doğadaki nesneler, kendi varlıklarından kaynaklanan bir anlam taşıyıcılar da insan bu nesnelere kendi kültürüne, inançlarına ve düşüncelerine göre bir "üst anlam" yüklemektedir. Bu üst anlam, insanın doğayı algılama ve yorumlama şeklini belirler (Ducarme ve Couvet, 2020; Simberloff, 2014).

İnsan, doğayı yorumlamak ve anlamak için felsefi ve metafizik kabuller edinir. Bu kabuller, insanın inançları, düşünceleri ve değerlerinden oluşur. İnsan, doğaya bakış açısını bu kabuller çerçevesinde şekillendirir ve bu sayede doğayı bilme, tanıma ve anlamlandırma imkanına kavuşur. Doğaya bakış açılarını belirleyen metafizik kabuller, farklı kategorilere ayrılabilir: 1-Ontolojik Kabuller: Doğadaki varlıkların temel yapısı ve gerçekliği hakkındaki inançları kapsar. 2- Ahlaki İnançlar: Doğru ve yanlış, iyi ve kötü hakkındaki inançları içerir. 3- Bilgi ve Akıl Anlayışı: Bilgi ve gerçeğin nasıl edinilebileceği hakkındaki inançlardır. 4- Kültürel İnanış Biçimi: Doğayla ilgili inançlar ve ritüeller bu kategoride değerlendirilir. Bu kabuller, insana doğayı bir bütün olarak kavrama imkanı sunar (Özgün, 2003: 19).

Doğaya bakış açısına göre insan, doğaya karşı üç temel tutum sergileyebilir (Özgün, 2003: 19): 1- Doğayla Uyum İlişkisi: Bu tutumda insan, doğanın bir parçası olduğunu ve doğayla uyum içinde yaşamaya çalıştığını savunur. Uzak Doğu yaklaşımları, müslüman filozofların bakış açısı ve holistik yaklaşımlar doğa insan ilişkisini bu tutum çerçevesinde ele almaktadır (Lamb, 1996). 2- Doğayı Kendine Uydurma: Bu tutumda

insan, doğayı kendi ihtiyaçlarına ve isteklerine göre değiştirmeye ve kontrol etmeye çalışır. Bu tutumun ortaya çıkması ve destek görmesinde Bacon, Descartes gibi filozofların ortaya attığı ve savunduğu mekanist dünya görüşü etkili olmuştur (Ducarme ve Couvet, 2020). 3- Doğaya Sırtını Çevirme: Bu tutumda insan, doğadan kopuk bir şekilde yaşamayı ve doğayı önemsememeyi savunur. Bu tutum da insanın yapay çevre içerisinde yaşaması ile doğal çevre ile bağlantılı olması arasında bir fark görülmez. İnsan merkezli yaklaşımların doğaya bakış açılarından birisi de bu tutum çerçevesindedir (Caviola ve ark., 2018).

Tablo 2.2: Doğaya İlişkin Bakış Açıları

Perspektif	Tanım
<i>Faydacı</i>	Yiyecek, giyecek, alet, ilaç ve barınak da dahil olmak üzere doğanın geniş kaynaklarını sömürmeye dair ilişki kurma biçmi.
<i>Doğacı</i>	İnsanların doğayla temaslarından elde ettikleri tatmin - doğanın güzelliği, karmaşıklığı ve çeşitliliği karşısında hayranlık, merak ve huşu ile karakterize edilen ilişki kurma biçmi.
<i>Ekolojik-bilimsel</i>	Doğal dünyanın biyofiziksel örüntülerini, yapılarını ve işlevlerini sistematik olarak inceleme motivasyonu ile kurulan ilişki biçmi.
<i>Estetik</i>	Doğal tasarımları görme isteğiyle karakterize ilişki kurma biçmi.
<i>Sembolik</i>	İletişimin başlangıcının doğal sembollerle başladığını düşünen bakış açısı.
<i>İnsancıl</i>	Doğayla derin bağları hissetme motivasyonu ile karakterize ilişki kurma biçmi.
<i>Ahlaki</i>	Doğal dünyanın kullanımına karşı ahlaki bir ilişki kurma biçmi.
<i>Hakimiyetçi</i>	Genellikle yıkıcı eğilimlerle ilişkilendirilen, doğal dünyaya hakim olma ve onu kontrol etme arzusuyla kurulan ilişki biçmi.
<i>Doğaya ilişkin olumsuz değer yargıları</i>	Korku, isteksizlik ve tiksinti gibi doğa deneyimleriyle ilişkili olumsuz duygulanımlarla karakterize ilişki kurma biçmi.

Kaynak: (Gullone, 2000: 305, Akt., Creedon, 2013: 20)

İnsanların doğaya karşı geliştirdikleri tutumlar Karen Horney'in kişilik kuramındaki “nevrotik eğilimler” ile benzerlik göstermektedir. Horney kuramında insanların diğer

insanlar ile ilişkilerinde belirli stratejiler kullandığını eğer bu stratejilerden herhangi birisinin zorlanımlı bir biçimde her koşulda kullanılması söz konusu olursa bunun bir nevroz olduğunu belirtmiştir. Horney kuramında 1- insanlara yönelme, 2- insanlara karşı olma ve 3- insanlardan uzaklaşma eğilimlerinden bahseder. İnsanlara yönelme mekanizmasını sık kullanan kişiler diğerlerine bağımlı ve muhtaç kişiler olarak tanımlanabilir, bu tipteki kişiler dış dünyayı “iyi” olarak algırlar. Bu tip bir yönelim nevrotik olmadığında “duyarlılık” olarak değerlendirilebilir. İnsanlara karşı olma mekanizmasını sık kullanan kişiler saldırgan olarak değerlendirilirler. Uysal tipin aksine dış dünyayı düşmanca algırlar ve kontrol etme hükmetme ihtiyaçları vardır. İnsanlardan uzaklaşma eğiliminde olan kişiler ise yalnızlığı ve kimseye muhtaç olmamayı isterler. Bu tipteki insanlar öz yeterliliği önemserler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016: 95-97).

Karen Horney’in nevrotik eğilimleri ile insanların doğaya karşı tutumları arasındaki benzerlik oldukça dikkat çekicidir. Özgün (2003) doğayla insan ilişkisini tanımlarken doğanın diyalog kurulan yapısına atıfta bulunmuştur. Ona göre insanın bilincinin derinliklerinde doğayla iletişim kurma becerileri yer almaktadır. İnsanın diğerleriyle kurduğu ilişkiye benzer biçimde doğayla da ilişki kurarken takındığı tutum ileride ele alınacağı üzere birçok çevresel sorun ve uluslararası probleme kaynaklık edebildiği gibi birçok olumlu sonuca da sebep olmaktadır.

2.1.2.1 Doğayla Uyum İlişkisi

Gnostikler ve Hermesçiler, insan ve doğa arasındaki ilişkiyi, uyum ve bütünlük üzerine kurulu bir sistem olarak tasvir etmişlerdir. Bu bakış açısına göre, evren ve insan, birbirini tamamlayan ve yansıtan iki parçadan oluşur. Eski Yunan'dan miras kalan kozmik uyum anlayışı, Hermesçilik akımında daha da derinleşerek makro (büyük) kozmos ve mikro (küçük) kozmos arasındaki bağlantıyı vurgulamıştır. Bu bağlamda, evren, insanın bir aynası olarak görülürken, insan da evrenin bir mikrokozmosu olarak kabul edilir. Bu karşılıklı ilişki, insan ve evreni birbirinden koparılamaz hale getirir ve her ikisinin de anlamı ancak diğeriyle olan bağlantısı üzerinden anlaşılabilir (Özgün, 2003: 106). Holistik felsefe ve uzakdoğu dinleri ile İslamiyetin doğa ile kurduğu ilişkinin uyum ilişkisi olduğu da ifade edilebilir.

Kimlik teorileri, kişinin benlik duygusu sadece diğer insanları değil diğer canlı türlerini ve ekosistemleri de kapsayacak şekilde genişletildiğinde deneyimlenen

'ekolojik kimlik' veya 'ekolojik benlik' kavramı aracılığıyla refah ve doğa arasındaki bağlantıyı ortaya koymuştur. Ekolojik filozof Arne Naess (1973 Akt., Nisbet ve ark. 2011) daha bağımsız ve kısıtlı bir benlik duygusu yerine, diğer canlı türleri ve ekolojik sistemlerle karşılıklı bir ilişki içinde olarak genişletilmiş bir benlik duygusunun, gelişmiş bir kendini gerçekleştirme duygusu ve kişisel potansiyelin yerine getirilmesini sağlayabileceğini öne sürmüştür. İnsanın tabiat ile kurduğu bağ o derece güçlüdür ki insan-doğa ilişkisi bir akrabalık ve aidiyet ilişkisi olarak yorumlanmaktadır (Mayer ve Frantz, 2004; Schultz; 2001). Dolayısıyla doğa ile ilişki kavramı insanın doğaya verdiği önem, ayırdığı zaman, atfettiği değer ve diğer canlılarla kurduğu ilişkiler üzerinden değerlendirilmektedir (Nisbet ve ark., 2009). Mitten ve arkadaşları (2014: 14-16), kişilerin doğayla uyumlu ilişkiler geliştirmesi ve doğaya saygılı davranışlar sergilemesi için Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemlerine benzer biçimde doğumdan yetişkinliğe kadar her bir gelişim dönemi için doğayla ilişkinin gelişim açısından önemini ortaya koyan bir model geliştirmeye çalışmıştır.

Doğa ile insan sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Ikei ve ark., 2017; Song ve ark., 2016). Aynı zamanda birçok araştırmacı çevre yanlısı davranışlar (ÇYD) ile insan sağlığı arasındaki ilişkiye de dikkat çekmiştir (Clayton ve ark., 2015; Myers, 2017; Steffen ve ark., 2015). Dolayısıyla çevre sorunlarıyla mücadele edilirken aynı zamanda çevre sorunlarına bağlı sağlık problemleriyle de mücadele edildiği söylenebilir. Örnek vermek gerekirse iklim değişikliğinin önlenmesi adına yapılacak çalışmalar, doğal afetler, tarımsal üretimin çökmesi gibi sorunların önüne geçerek bunlara bağlı ölümler, stres ve depresyon gibi sağlık sorunlarının da önüne geçer (Clayton ve ark., 2015; Evans, 2019; Song ve ark., 2016).

2.1.2.1.1 Çevresel/Çevre Yanlısı Davranışlar

İnsan ve doğa bir bütünün uzuvları olarak değerlendirilmekte ve insan davranışlarının tamamı çevresel davranış (environmental behavior) olarak görülmektedir. Öyle ki aslında insan ve doğanın tam olarak hangi noktada birbirinden ayrıldığı mikroskobik çerçevede tam olarak anlaşılamamaktadır (Krajhanzl, 2010). Ancak tanımlanabilir ve çalışılabilir olması açısından hangi davranışların çevresel davranış olduğu hangilerinin olmadığı ayrımı yapılması gerekli görülmüş ve insanın yaptığı davranışın doğayla olan ilişkisini fark ettiği andan itibaren olan davranışları literatürde niyetli çevresel davranış (intentional environmental behaviors) olarak adlandırılmış ve sonrasında bu kavram

doğrudan çevresel davranış (environmental behaviors) olarak kullanılmıştır (Bechtel ve Churchman, 2010). Çevre yanlısı davranışlar (ÇYD) (pro-environmental behaviors) ise çevreye zarar vermeyen-mümkün olan en az zararı veren, daha sağlıklı bir çevrenin oluşmasına katkıda bulunan veya çevreyi koruyan davranışlar için kullanılan bir kavramdır ve İngilizce kavram “environment-protective behavior”dan gelmektedir (Kaiser ve ark., 1999; Milfont ve ark., 2019). Dolayısıyla çevre yanlısı davranışlar çevre-insan ilişkisinin pozitif tarafında bulunan ve çevresel davranışlar ana başlığının altında bulunan davranışlar olarak görülebilir. Bununla beraber bazı davranışların değerlendirilmesi yoruma açık olabilmektedir. Örneğin çevre konulu bir panele yenilenemez enerji kaynağı kullanan uçakla giden bir kişinin durumu çevresel açıdan farklı yorumlanabilecek davranışlar kategorisinde değerlendirilmiştir.

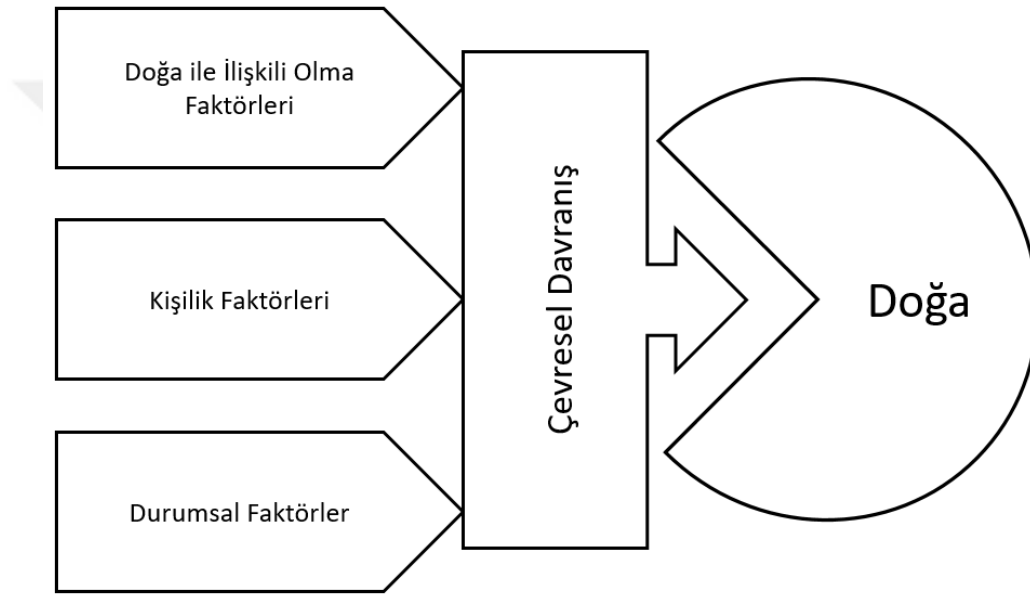
	Çevre Dostu Etki	←	→	Çevre Düşmanı Etki
Çevreye Anlamlı Bir Etki Yoksa	Çevresel Açıdan Anlamı Olmayan Davranışlar			
Çevreye Anlamlı Bir Etki Varsa	Çevre Yanlısı Davranış		Çevresel Açıdan Farklı Yorumlanabilecek Davranışlar	Çevre Düşmanı Davranış

Şekil 2.2: Çevresel Davranış/Çevre Yanlısı Davranış

Kaynak: (Krajhanzl, 2010)

Araştırmacılar ÇYD'ye giden farklı yollar tanımlamışlardır ve doğa ile ilişkili olmak en anlamlı olanlardan biri olarak görülmektedir (Chawla ve Derr, 2012; Rosa ve Collado, 2019). Doğadaki olumlu deneyimler, artan çevresel bilgi (Kuo ve ark., 2019) ve doğaya bağlılık (Rosa ve ark., 2018) ÇYD'yi kolaylaştırıcı etmenler olarak sayılabilir. Ayrıca kalp-damar hastalıkları açısından orman varlıklarının korunmasının insan sağlığı için koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Donovan ve ark., 2013). ÇYD'nin bileşenlerinden olan açık havada fiziksel aktivite ise doğrudan doğayla olan ilişkiyi içerdiğinden özellikle insan sağlığı ile olan yakın ilişkisi önemlidir (Coon ve ark., 2011). Yapılan çalışmalarda açık havada fiziksel aktivite ile obezite (She ve ark., 2017), kaygı (Bratman ve ark., 2015) ve diyabet (Saunders ve ark., 2013) arasında ters korelasyona ulaşılırken benlik saygısı (Bratman ve ark., 2015) ve iyilik hali (Carrus ve ark., 2017) ile de pozitif korelasyona rastlanmıştır. Yılda 3.2 milyon insanın yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle öldüğü düşünüldüğünde ÇYD'nin önemi daha iyi anlaşılacaktır (WHO, 2019).

Çevresel davranışların hangi faktörlerden etkilendiği birçok çalışma ile belirlenmeye çalışılmıştır (Leonard-Barton, 1981; Messick, Brewer 1983; akt. Krajhanzl, 2010; Rosa ve Collado, 2020). İnsanın doğal çevresinden kaynaklanan dışsal faktörler, kişiliğe bağlı faktörler ve doğayla ilişkili olma çevresel davranışları etkileyen üç ana faktör olarak dikkat çekmektedir. Dışsal faktörler ekonomik, kültürel, sosyal, fiziksel gibi farklı çevrelerle ilişkili bir kavramken kişilik faktörleri duygu, düşünce, tutum, değer, kabiliyet vb. gibi birçok koşulu içerisinde barındırmaktadır. Doğayla ilişkili olma ise hem olumlu hem de olumsuz olarak insanların çevreye olan etkilerini belirlemektedir (Chawla ve Derr, 2012).



Şekil 2.3: Doğa Konusunda İnsan Davranışını Etkileyen Faktörler

Kaynak: (Krajhanzl, 2010)

2.1.2.2 Doğayı Kendine Uydurma İlişkisi

Aşırı şehirleşme, doğal alanların yerleşime ve sanayi bölgelerine açılmasını beraberinde getirmiştir. Şehirlerde insanın doğa ile temas kurabileceği alanlar oldukça kısıtlanmış ve giderek daralmıştır. Balkonlardan görülebilen gökyüzü bir lüks halini almıştır. Mahalle aralarında kalmış eski mezarlıklar ağaç yoğunluğunun en fazla olduğu mekanlar olarak kendilerini kurtarmışlardır. İnsanoğlu doğayı şehirler aracılığıyla kendisine uydurmaya çalışmış ve antropozentrik bakış açısı en çok kendisini sanayi devrimi sonrası şehirleşme ile göstermiştir (Lamb, 1996). İnsan-çevre etkileşiminde doğayı kendine uydurma ilişki biçimi çok sayıda insanın ölümüne yol

açan doğal afetlerin ortaya çıkmasını, birçok canlı türünün zarar görmesine ve yok olmasına sebep olacak sanayi faaliyetlerinin yaygınlaşması vb. gibi felaketleri beraberinde getirmiştir. Hava kirliliği, su kirliliği, toprak kirliliği gibi çevresel sorunlar doğanın dengesini bozmaktadır. Günümüzde uzay kirliliğinden dahi bahsedilmekte, yörüngede bırakılan uzay çöplerinin başka doğal felaketlere yol açabileceğinden söz edilmektedir (Poonuganti, 2022).

Bell ve arkadaşları (2001) çevre problemlerinin 4 ana başlık altında incelenebileceğini ifade etmişlerdir. Çöp, doğal alanların tahrifi, kırsal bölgelerin kötüye kullanımı gibi problemler çevresel estetik başlığı altında, hava kirliliği, iklim değişikliği, toksikasyon, fazla ışık ve parlaklık gibi problemler sağlık başlığı altında, sürdürülebilir veya sürdürülemez kaynakların aşırı kullanımı doğal kaynaklar başlığı altında ve kitlesel tarım ıslahı, kozmetik ürünlerin hayvanlar üzerinde denenmesi, canlı çeşitliliğinin yok edilmesi gibi sorunlar ise hayatın korunması ve onuru başlığı altında ele alınmıştır.

Günümüz dünyası, insanlık tarihinin en kritik dönemlerinden birini yaşamaktadır. Çevre sorunları, sadece doğal düzeni ve eko sistemi değil, tüm insanlığı tehdit eden küresel bir kriz haline gelmiştir. Ekosistemin bozulması, iklim dengelerinin değişmesi, doğal kaynakların tükenmesi ve tür çeşitliliğinin azalması gibi birçok sorun, insanlığın geleceği için ciddi tehditler oluşturmaktadır. Bu sorunlar, sadece doğal hayata değil, insan sağlığına, gıda güvenliğine ve ekonomik kalkınmaya da doğrudan etki etmektedir. Çevre sorunlarının kökenini, insanın doğayla kurduğu ilişkiye bakarak anlayabiliriz. Modern dünya görüşü, doğayı bir sömürge olarak görmekte ve onu insan ihtiyaçlarına göre kontrol altına almaya çalışmaktadır. Bu anlayış, endüstriyel teknolojinin gelişmesi ve tüketim çılgınlığıyla birlikte, doğal kaynakların aşırı kullanımı ve kirliliğe yol açmıştır. Modern dünya görüşü, doğaya "üst yapay bir anlam" yüklemektedir. Bu anlayışa göre doğa, sadece bilimsel bilgi ve işlevsel akıl ile anlaşılabilen ve kontrol altına alınabilen bir nesnedir. Bu bakış açısı, doğanın özsel değerini ve kutsallığını yok saymakta ve onu insanın çıkarlarına göre kullanılacak bir araç olarak görmektedir. Çevre sorunları, sadece teknik çözümlerle ele alınabilecek bir problem değildir. Bu sorunların kökeninde yatan modern dünya görüşünü ve insanın doğayla kurduğu ilişkiyi sorgulamamız gerekmektedir. Doğaya saygılı ve sürdürülebilir bir gelecek inşa etmek için, sophia'nın (bilgelik) yeniden keşfedilmesi ve doğanın özsel değerinin kabul edilmesi şarttır (Özgün, 2003).

2.1.2.3 Doğaya Sırtını Çevirme

Doğadan kopuk ve onu umursamadan yaşayan insanlar, modern dünya görüşünün bazı temel unsurlarıyla örtüşen bir hayat sürdürmektedir. Bu görüşler, insanın doğadan üstün olduğunu ve doğayı kendi çıkarlarına göre kullanabileceğini savunur. Bu bakış açısına göre doğa, sadece bilimsel bilgi ve işlevsel akıl ile anlaşılabilen ve kontrol altına alınabilen bir nesnedir (Ducarme ve Couvet, 2020). Doğayı umursamadan yaşayan insanlar, modern doğa görüşünün bazı yönlerini bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde benimsemiş olabilirler. Bu durum, doğanın özsel değerini ve kutsallığını görmezden gelmelerine ve onu sadece bir sömürge olarak görmelerine yol açabilir. Bununla birlikte, doğadan kopuk yaşayan insanların bu durumu, her zaman modern doğa görüşünün doğrudan bir sonucu olmayabilir. Farklı sosyoekonomik koşullar, kültürel değerler ve bireysel seçimler de bu duruma katkıda bulunabilir (White, 1967).

Doğaya sırtını çevirme ilişki biçimini benimsemiş insanların genel olarak motivasyonları üç başlık altında özetlenebilir. 1- Doğal Düzenin Görmezden Gelinmesi: Bu görüş, doğal düzenin ve dengenin önemini göz ardı ederek, doğanın sınırsız bir kaynak olarak görülebileceğini savunur. Bu durum, doğal kaynakların aşırı kullanımı ve kirliliğe yol açabilir. 2- Bilimsel Bilgiye Aşırı Güven: Bu görüş, bilimsel bilginin doğayı anlamada ve kontrol altında tutmada tek ve yeterli araç olduğunu savunur. Bu durum, doğanın manevi ve estetik değerlerinin göz ardı edilmesine ve doğayla olan ilişkimizin sadece bilimsel bir bakış açısıyla sınırlandırılmasına yol açabilir. 3- Teknolojinin Gücü: Bu görüş, teknolojinin doğayı kontrol etmemize ve her türlü sorunu çözmemize imkan sağlayacağına inanır. Bu durum, doğanın kırılganlığını ve insan faaliyetlerinin doğaya olan etkisini göz ardı ederek, teknolojik çözümlere aşırı bir güven duygusuna yol açabilir (Laal, 2009).

2.1.2.3.1 Doğayla İlişki Neden İyi Gelir?

Doğayla uyum ilişkisi geliştirmenin hem bedensel hem de psikolojik sağlık göstergeleriyle pozitif ilişki gösterdiği birçok çalışma ile ortaya konmuştur (Clayton ve ark., 2015; Coon ve ark., 2011; Donovan ve ark., 2013; Evans, 2019; Ikei ve ark., 2017; Myers, 2017; She ve ark., 2017; Song ve ark., 2016; Steffen ve ark., 2015).

Yeşil bakımından zengin bir bölgede yaşayan kadınların ölüm oranı, yeşil bakımından fakir bir bölgede yaşayanlara kıyasla %12 daha düşük bulunmuştur (James ve ark., 2016). Doğada zaman geçirmek daha düşük depresyon ve yüksek tansiyon oranlarıyla

ilişkili bulunmuş ve doğaya yapılan sık ziyaretlerin sosyal uyumu arttırdığı belirtilmiştir (Shanahan ve ark., 2016). Yüksek bir ağacı 1 dakika boyunca izleyen katılımcılar, aynı yükseklikteki bir binayı izleyenlere kıyasla daha fazla prososyal yardım davranışıyla ilişkili olan yüksek huşu puanları almıştır (Piff ve ark. 2015). Üç günlük bir shinrin-yoku programı, şehirde 3 günlük yürüyüşe kıyasla doğal öldürücü hücrelerin (natural killer) sayısını ve aktivitesini artırmıştır (Li, 2010). Benzer şekilde, doğada 90 dakikalık bir yürüyüş ruminasyon (olumsuz tekrarlayan düşünceler) düzeyini ve subgenual prefrontal korteks (beynin ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili bölümü) faaliyetlerini azaltmıştır (Bratman ve ark., 2015).

Doğanın insan sağlığına neden iyi geldiğine yönelik farklı teoriler ve görüşler mevcuttur. Bunlardan bazıları bilimsel temelli teoriler ve biyolojik-fiziksel kanıtlarla desteklenirken bazıları kültürel normlar ve değerler olarak görülüp yüz yıllar boyunca dilden dile aktarılmıştır.

García ve Miralles (2020: 69) tüm “kötülüklerin tohumu” olarak dört duvar arasında kalmayı göstermektedir. Yazarların doğayla kurdukları sağlam ilişki, doğayla ilişkisiz kalmayı dahi “tohum” kelimesiyle yani doğallıkla ilişkili bir kelimeyle tarif etmelerinden anlaşılmaktadır. Geleneksel Japon öğretilerinde insanoğlunun asıl evinin doğa olduğu ve evinden uzakta kalan bir kişinin hastalanacağı inancı bulunmaktadır.

Evans (2023: 149-150) “kozmetik perspektiften bakış” adında bir felsefi öğretilerden bahsetmektedir. Antik Yunan’da ve sonraki dönemlerde filozoflar evren ve insan hakkında daha iyi düşünebilmek adına bir kuş gibi yerden yükseldiklerini ve önce kendilerini sonrasında sırayla evlerini, mahallelerini, kasabalarını, yer yüzünü ve en sonunda uzayı gözlemlediklerini düşünürlermiş. Bu düşünce yolculuğu, ham fikirlerin doğum aşamaları gibi, olgunlaşmamış düşüncelerin gelişip filizlenerek hayata geçişini sağlayan bir süreç olarak görülebilir. Bununla birlikte “kozmetik perspektiften bakış” aynı zaman da içinde bulunulan sıkıntı ve sorunların da çözümünde önemli sonuçlar vermiştir. Kişinin kendisinden ve doğal olarak sorunundan bu denli uzaklaşması ve dışarıdan bakması sorunun daha iyi anlaşılması ve çözülmesi adına önemli bir adım olarak görülmektedir. Özellikle insan-merkezci dünya görüşünün hakim olduğu günümüz dünyasında kişiler fazlasıyla kendisine odaklı durumdadır. Bununla birlikte insanın doğayla ilişki kurması “doğal yoldan” kişinin dikkatinin farklı canlılara ve

doğaya kaymasını da sağlamaktadır. Bu durum kişinin hem kendisine hem de sorunlarına daha geniş bir perspektiften bakmasını sağlamaktadır. Günlük dilde kullanılan “pireyi deve yapmak” deyimini “kozmetik perspektiften bakış” durumunun tam tersi olarak düşünülebilir. Özellikle ruminatif düşünceler ile birlikte kişinin kendisine ve sorunlarına olabildiğince dalması ve onlar arasında boğulup kaybolması yaşadığı durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmesini engellemektedir. “Kozmetik bakış açısı” veya “doğa perspektifli bakış açısı” ise tam tersini “deveyi pire yapmayı” önermektedir. Kılıç (2017), “Doğadaki İnsan” adlı programında doğada olmanın insana iyi gelmesini şu sözlerle açıklamıştır: *“Doğanın bütün canlılar üzerinde çok büyük bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Onun içindeyken kendi benliğimizin dışında daha büyük süreçlerin olduğunu düşünüyorum. Bize aslında ne kadar da küçük olduğumuzu hissettiriyor. Bu da sorunlarımıza daha büyük açıyla bakmamıza yardımcı oluyor.”*

Doğayla uyumlu ilişkinin insan sağlığına iyi gelmesinin altında yatan biyolojik sebepler de birçok araştırma tarafından incelenmiştir (Abe ve ark., 2008; Li ve ark., 2009; Woo ve Lee, 2020). Doğada vakit geçirmenin, doğal ortamları izlemenin ve doğayla kurulan uyumlu ilişkinin stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesini düşürdüğü (Hunter ve ark., 2019), kalp atış ritminde anlamlı düşüşe sebep olduğu (Twohig-Bennett ve Jones, 2018), parasempatik sistem aktivasyonunu sağladığı (Gladwell ve ark., 2012; Van den Berg ve ark., 2015), prefrontal korteks aktivitesinde (Bratman ve ark., 2015) ve doğal öldürücü (natural killer) hücrelerinde (Li ve ark., 2007) artışa neden olduğu gösterilmiştir. Doğanın biyolojik sağlık göstergelerindeki bu artışa nasıl sebep olduğu ise son zamanlarda “fitonsitler” olarak adlandırılan ve ağaçlardan doğal ortama yayılan “uçucu yağlar” ile ilişkilendirilmektedir (Li ve ark., 2009). Fitonsitlerin asıl görevi ağaçları mantar, bakteri ve parazit gibi zararlı hastalıklardan korumaktır. Fitonsitler sebze türlerinde de bulunmaktadır ve fitonsitlerin en yoğun bulunduğu sebzeler sarımsak ve soğandır. Çok eski çağlardan itibaren “antibiyotik” olarak kullanılan bu sebzelerde “alisin” adlı bir fitosit bulunmaktadır ve bakterilere karşı oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Fitonsitlerin insan sağlığına iyi gelmesi “hormesis” terimiyle açıklanmaktadır. Bu kavram yüksek dozda kullanıldığında zararlı olacak bir maddenin uygun koşullar ve dozlarda yararlı olması durumunda kullanılan bir kavramdır. Kafeinin yüksek doz alındığında zararlı

olması ancak ideal kullanım dozlarında sağlığa yararlı etkilerinin olması buna bir örnektir (García ve Miralles, 2020: 80).

Doğa ve insan refahı arasındaki bağlantılar farklı toplumların hikayelerinde, sanatta, şiirde ve diğer geleneksel uygulamalarda kültürel dokunun bir parçasını oluşturmuştur (Thompson, 2011). Doğanın neden iyi geldiğine dair kültürel, felsefi ve biyolojik açıklamaların yanısıra doğayla temas halindeyken neden olumlu duygular yaşandığını açıklayan kuramlarda geliştirilmiştir. Bu çerçevede üç ana açıklayıcı çerçeve Stres Azaltma Teorisi (Ulrich ve ark., 1991), Dikkat Restorasyon Teorisi (Kaplan ve Kaplan, 1989) ve Duygu Düzenleme Teorisidir (Gilbert, 2014). Bu teoriler Kellert ve Wilson'un (1993, Akt., Nisbet ve ark., 2011: 304), "biyofili hipotezi"nden yola çıkarak insanın evrimsel olarak toplam varolma tarihinin %99'unu doğada geçirmesinden dolayı oradaki uyaranlara ihtiyacı olduğu ve oraya ait hissettiği fikrinden yola çıkarak geliştirmişlerdir.

2.1.2.3.1.1 Stres Azaltma Teorisi

Psiko-evrim teorisi içinde yer alan Stres Azaltma Teorisi, bireylerin hayatta kalmayı destekleyen doğal unsurlarla temas halinde olduklarında fizyolojik uyarılda azalma, olumsuz duygulanımda azalma ve olumlu duygulanımda artış içeren psikofizyolojik tepkiler verdiğini öne sürmektedir (Ulrich ve ark., 1991). Doğada vakit geçirmenin, doğal ortamları izlemenin ve doğayla kurulan uyumlu ilişkinin stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesini düşürdüğü (Hunter ve ark., 2019), parasempatik sistem aktivasyonunu sağladığı (Gladwell ve ark., 2012; Van den Berg ve ark., 2015) raporlanmıştır.

2.1.2.3.1.2 Dikkat Restorasyonu Teorisi

Dikkat Restorasyonu Teorisi (DRT), doğa ile temasın "yönlendirilmiş dikkat"ın yenilenmesine yardımcı olduğunu öne sürmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1989). DRT, zihnin dikkatinin dağıldığı veya yorulduğu durumlarda nasıl yeniden odaklanabildiğini ve yenilendiğini inceleyen bir psikolojik teoridir. Teoriye göre, dikkat iki farklı kaynaktan beslenir: yönlendirilmiş dikkat ve pasif dikkat. Yönlendirilmiş dikkat, bilinçli olarak bir göreve odaklanma yeteneğimizdir. Pasif dikkat ise, farkındalığımızın bilinçli olarak kontrol etmediğimiz yönleridir. Bu teori insanların "at şunları artık kafandan" olarak nitelendirdiği durumun hangi hallerde

yapılabileceğini açıklamaya çalışan bir teori olarak tanımlanmıştır (Kaplan ve Kaplan, 1989: 177-180).

DRT, dikkatimizin yorulduğunda veya dağıldığında, iki farklı davranışın "restorasyon"a yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1982):

1. Uyku: Özellikle yorgunluğun neden olduğu dikkat dağınıklığını önlemenin birinci yolu uykudur. Ancak ideal olan, kişinin uyanık olduğu saatlerde de yönlendirilmiş dikkat için dinlenmesini sağlamaktır. Bu da birtakım dinlendirici faaliyet (meditsayon, yoga vb.) ile sağlanabilir (Kaplan ve Kaplan, 1982: 182).

2. Doğal ortamlara maruz kalma: Doğada vakit geçirmek, yönlendirilmiş dikkatimizi dinlendirirken pasif dikkatimizi uyararak, zihnimizi yenilemeye yardımcı olur. Doğadaki elementler, dikkatimizi dağıtabilecek uyaranlardan arındırarak, zihnimizin sakinleşmesine ve yenilenmesine katkıda bulunur (Kaplan ve Kaplan, 1982).

DRT bir anlamıyla dikkatin temizlenmesi ve yenilenmesi olarak yorumlanabilir. Paketli gıdaların fazla tüketilmesinin sağlığa zararlı olması gibi yapay uyaranların fazla algılanması dikkati yormakta ve konsantrasyon sorunlarına sebep olmaktadır. Doğal ortamları algılamak bu açıdan algının temizlenmesi ve konsantrasyonun yeniden kazanılmasını sağlamaktadır. Joye ve Van den Berg (2011) de DRT'ye benzer biçimde "işlem akıcılığı" kavramından bahsederek doğal ortamlarda bulunmanın daha az bilişsel kaynak kullanmayla ve yorgunlukla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

2.1.2.3.1.3 Duygu Düzenleme Teorisi

Daha yeni çalışmalar shinrin-yokunun (orman banyosu) iyi gelme mekanizmasını araştırmış ve shinrin-yoku'nun faydalarının Gilbert'in (2014) duygulanım düzenleme modeliyle uyumlu olduğunu bulmuştur (Richardson ve ark. 2016). Doğanın duygulanım düzenlemeye yönelik faydaları genellikle göz ardı edilse de (Korpella ve ark., 2018), psikolojik sağlık ve iyilik hali için çok önemlidir (Gross 2013). Doğayla uyum ilişkisi kurmanın, duygu düzenleme sırasında sempatik sinir sistemi yerine parasempatik sinir sisteminin kullanılmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Richardson ve ark. 2016).

2.1.3 Doğayla İlişkinin İyi Gelmesine Alternatif Yaklaşımlar Mümkün müdür?

Ekolojist Barry Commoner, doğadaki her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu ve her sistemin alt ve üst sitemlerden oluştuğunu belirtmiştir (Commoner, 1990, Akt.,

Shapiro ve Schwartz, 2000). Bu durumu organeller ve hücre ile doku ve organlar arasındaki hiyerarşik ilişkiyle örneklendirmiştir. Organlar insan vücudunu ve biyolojik sistemi oluştururken insan organizması aynı zamanda ailesel, kültürel ve sosyal sistemlerin de bir parçasıdır. Aynı zamanda farklı sistemlerin etkileşmesi yeni ürünler ortaya çıkartabilir. Bunu oksijen ve hidrojenin etkileşip suyu oluşturmasıyla örneklendirmiştir. Su iki elementin de sahip olduğu özelliklerin daha fazlasıdır. Bunun gibi insan etkileşimlerinin de farklı ürünler ortaya çıkartacağından bahsederek kişilerarası iletişimin önemine vurgu yapmıştır (Shapiro ve Schwartz, 2000).

Shapiro ve Schawartz (2000) bu örneği insan ilişkileri için vermiş olsa da bu durum farklı teoriler ve literatür ışığında düşünüldüğünde doğayla ilişki içinde geçerli gibi durmaktadır. İnsan daha üst bir sitem olan doğanın bir parçasıdır ve onunla etkileşim halindedir. Bu etkileşim yalnızca maddi değil aynı zaman da tinsel ögelerde içermektedir. Zira Frankl'ın (1984) da ifade ettiği üzere doğa insanın anlamı keşfetme mekanlarından birisi olarak bilinmektedir.

İnsan, varoluşundan beri doğayla iç içe bir şekilde yaşamıştır. Doğayı gözlemleyerek, onunla etkileşime girerek ve ona anlam vermeye çalışarak kendi varoluşunu da anlamlandırmaya çalışmıştır. Bu anlam arayışı, insanın benlik algısını ve dünyayı algılama şeklini de etkilemiştir. Yeniçağ döneminde, doğaya bakış açısında önemli bir değişim yaşanmıştır. Mekanik felsefenin etkisiyle, doğa tinsellikten ve anlamdan yoksun, salt bir mekanik sistem olarak görülmeye başlanmıştır. Bu durum, insanın doğayla olan ilişkisini aynı zaman da insanlığın kendi kaderini etkilemiştir. Tinden ve değerlerden yoksun bir doğa anlayışının insana yansması yalnızlık ve nevroz olmuştur (Özgün, 2003: 134).

İnsanlık tarihi boyunca doğa ve insan ilişkisi sürekli olarak bir soru üzerinden tartışılmıştır. “Doğanın fiziksel kaynak sağlamaktan başka tinsel veya spiritüel bir mesaj verme görevi var mıdır?” Bu soru tüm medeniyetler, dinler ve düşünme sistemlerinde cevaplanmış ve her medeniyet, din ve düşünme biçimi iki temel cevap (vardır-yoktur) çerçevesinde yanıtlarını şekillendirmiştir. Bununla birlikte günümüzde insanın doğayla kurduğu ilişkinin tinsel boyutunua yönelik gerekli önem verilmemektedir. Shapiro ve Schawartz'ın (2000) kişilerarası ilişkilerde verdiği oksijen ve hidrojen birleşiminden suyun ortaya çıkması örneğindeki gibi insan ve doğanın ilişkisinden ortaya çıkan ürün anlamın kendisi olabilir.

2.1.4 Doğayla İlişkinin Türleri

Ernst ve Theimer’e (2011) göre insan-doğa ilişkisi duygusal, bilişsel ve fiziksel olmak üzere üç boyutta incelenmektedir ve insanın doğa ile bu üç boyut üzerinden bağ kurduğu varsayılmaktadır. Ernst ve Theimer (2011) doğayla ilişki kavramına üç boyutlu yaklaşımı Schultz’un (2002) “doğayla bütünleşme” teriminden esinlenerek ifade etmiştir. Zira Schultz (2002) doğayla bütünleşmenin duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak gerçekleşebileceğini ifade etmiştir. Ekopsikologlar insan-doğa ilişkilerini ve insanın psikolojik sağlığının gezegenin durumuyla nasıl iç içe geçtiğini incelerler (Ernst ve Theimer, 2011). Dünya ile olan bağlantımız ve doğaya dahil olma hissimiz genellikle Naess (1973, Akt., Nisbet ve ark. 2011) tarafından ortaya atılan bir terim olan “ekolojik kimliğimiz” veya “ekolojik benliğimiz” olarak adlandırılır. Ekolojik kimlik sahibi kişiler kendilerini, doğayı ve evreni bir bütünlük içinde algırlarlar.

2.1.4.1 Bilişsel İlişki

Schultz (2002) doğaya bağlılık terimini daha çok bilişsel düzeyde bir terim olarak kullanmıştır. İnsanların zihinsel anlamda kendilerini doğayla ne derecede ilişkilendirdikleri doğaya bağlılığın bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Ernst ve Theimer, 2011). Nisbet ve arkadaşlarının (2009) geliştirdiği “Doğayla İlişki Ölçeği”nin “benlik” alt boyutu, doğayla ilişkinin hem duygusal hem de bilişsel yönünü temsil etmektedir. Bu alt boyut fikri düzlemde kişinin kendisini doğanın neresine konumlandığını da ölçmektedir. Ayrıca aynı ölçeğin “perspektif alt ölçeği” kişinin davranışlarının ne dercede diğer canlıları etkilediğini düşünüp düşünmediğini ölçen bir faktördür.

2.1.4.2 Duygusal İlişki

Nisbet ve arkadaşlarının (2009) geliştirdiği “Doğayla İlişki Ölçeği”nin “benlik” alt boyutunun diğer bir yönü ise duygusal boyutu temsil etmektedir. Bu alt boyut kişinin kendisini doğayla ne derecede özdeşleştirdiğini, ne derecede kendisini doğaya ait hissettiğini göstermektedir. Mayer ve Frantz (2004) doğaya bağlılığı kişinin 'doğal dünyayla duygusal, deneyimsel birlik duygusu' olarak tanımlamaktadır. Bu kavramsallaştırma, insanların kendilerini doğaya karşı sorumlu hissetmeleri ve doğanın korunmasına katılmaları için doğal topluluğun bir üyesi olarak doğaya bağlı

hissetmeleri gerektiğini vurgulayan Leopold'un (Akt., Ernst ve Theimer, 2011) çalışmalarına dayanmaktadır.

Louv (2010, Akt., Çakır ve ark., 2015: 1373) “Doğadaki Son Çocuk” kitabında doğayla ilişkinin duygusal ve fiziksel boyutunun birlikteliğinin önemini çok güzel bir örnekle göstermiştir. Hayatında hiç baştankara kuşu görmeyen bir çocuk için tepeli akbabaların soyunun tükenmesi hiçbir anlam ifade etmeyecektir. Çocukların ve insanlığın diğer canlıların neslinin tükenmesini engelleyici çevreci davranışlarda bulunabilmesi için doğayla duygusal bir bağlılık oluşturmaları gerekmektedir. Doğayla ilişkinin duygusal alt boyutu fiziksel temasın da ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

2.1.4.3 Fiziksel İlişki

Nisbet ve arkadaşlarının (2009) geliştirdiği “Doğayla İlişki Ölçeği”nin “deneyim” alt boyutu doğayla ilişkinin fiziksel boyutunu temsil etmektedir. Deneyim alt ölçeği doğal dünyayla fiziksel anlamda bağlantılı olmayı ifade etmektedir. Literatürde doğayla ilişkinin fiziksel boyutu deneysel çalışmalarda kendisini göstermektedir. Birçok fiziksel ve ruhsal hastalığın sağaltımında doğada yapılan tedavilerin etkili sonuçlar verdiği gösterilmiştir. Doğayla ilişkinin tüm boyutları birbirleriyle ilişkilidir. Doğayı düşünmeyen, hissetmeyen, doğayla fiziksel anlamda bağlantısını kesmiş ve doğayla yukarıda verilen olumlu tutum içerisinde bir ilişki geliştirmeyen kişilerin doğal felaketlere çözümler bulması veya doğal felaketleri oluşturmayacak davranışlarda bulunması beklenemez.

2.1.5 Doğayla İlişkinin Tarihsel Arka Planı

İnsan ve doğa arasındaki ilişki, sadece bir etkileşimden çok daha fazlasını ifade eder. Bu karmaşık ve iç içe geçmiş bağ, hava, toprak, su ve bu ortamlarda yaşayan canlı ve cansız varlıkları da kapsayarak, insan varlığının temelini oluşturur. Doğa, besin, enerji ve doğal kaynaklar gibi yaşamın temel ihtiyaçlarını karşılayarak insanın varlığını sürdürmesini sağlar. Bu nedenle insan, doğaya bağımlıdır ve doğayla uyum içinde yaşamak zorundadır. İnsan ve doğanın birbirine ait olduğu gerçeği, bir boyun eğme veya egemenlik ilişkisinden öte, karşılıklı bir aidiyeti ifade eder. Doğaya saygı duymak ve onunla uyum içinde yaşamak, insanlığın hayatta kalması için hayati önem taşır. İnsan ve doğa ilişkisinin başlangıcında insan doğaya tamamen muhtaç bir durumdayken zaman geçtikçe insanoğlu teknik vasıtasıyla doğayı kendi isteklerine

göre kullanır olmuştur. İnsanoğlunun doğayla ilişkisi üç ana dönemde inceleyebilir. Avcı-toplayıcı dönem, tarım toplumu dönemi ve sanayi devrimi sonrası modern toplum.

2.1.5.1 Avcı-Toplayıcı Topluluklar

Bu dönemde insan, doğanın sunduğu imkanlarla sınırlanmıştı. Doğanın lütfu ne kadarsa insan o kadarıyla yetinmek zorundaydı. Besin ihtiyacını doğada kendiliğinden yetişen bitkiler ve avladığı hayvanlar ile karşılamaktaydı. Bu ilkel avcı-toplayıcı toplumlar, doğaya karşı pasif bir konumda bulunmaktaydı ve hayatta kalmak için doğanın sunduğu imkanlara bağımlıydı. Ateşin keşfi, insan ve doğa arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde değiştirdi. Ateşin kullanımıyla insan, soğuktan korunmayı, yiyeceklerini pişirmeyi ve kendini savunmak için ilkel üretim araçları üretmeyi başardı. Bu durum, insanın doğaya karşı daha aktif bir konuma geçmesini ve faaliyet alanını genişletmesini sağladı. Bu dönemdeki insan ve doğa ilişkisini "mikro çevre istismarcılığı" olarak tanımlamak mümkündür. İnsan, doğadan ihtiyaçlarını karşılamak için avcılık ve toplayıcılık gibi yöntemler kullanmaktaydı. Bu faaliyetler, doğanın belirli bölgelerinde yoğunlaşarak o bölgelerin sömürülmesine yol açmaktaydı (Erürk, 1998, Akt., Dilekçi, 2021: 11).

2.1.5.2 Tarım Toplulukları

Bitki ve hayvanların evcilleştirilmesi, insanlık tarihinde dönüm noktası olmuştur. Bu sayede yeni bir enerji kaynağı oluşmuş, avcılık ve tarımda verimlilik artmıştır. Evcil hayvanların eti, sütü, postu ve gücü de insanlara birçok fayda sağlamıştır. Gelişen tarım üretimiyle birlikte insan, göçebe hayata son vererek yerleşik düzene geçmiştir. Bu durum, insanın çevreyi daha fazla tüketmeye başlamasına ve doğayla olan ilişkisini kökten değiştirmesine yol açmıştır. Yerleşik düzene geçişle birlikte insanın bilgi birikimi ve teknik kapasitesi de gelişmiştir. Küçük çaplı ticari faaliyetler başlamış ve para keşfedilmiştir. Bu gelişmeler, insanın doğayı kontrol etme ve sömürme yeteneğini daha da artırmıştır. İnsanoğlunun yerleşik tarım toplumuna geçmesiyle birlikte çevre-insan arasındaki hiyerarşik düzen bozulmaya başlamıştır. Bu bozulma, sonraki dönemlerde hızlanarak devam etmiştir (Dilekçi, 2021).

Ortaçağ, iki farklı varlık görüşünün karşı karşıya geldiği bir dönem olmuştur. Bunlardan biri mistiklerin savunduğu gnostik görüş, diğeri ise resmi Hristiyan öğretisini temsil eden ortodoks görüştür. Gnostik görüş, insanın ruhunu kurtarmak için

dünyadan kaçması gerektiğini savunurken, ortodoks görüş, insanın dünyada Tanrı'nın iradesini yerine getirmek için var olduğunu savunur. Bu iki görüş arasındaki temel fark, doğaya bakış açılarındadır. Gnostikler, doğayı Tanrı'dan ayrı ve kirlili bir yer olarak görürken, ortodoks görüş doğayı Tanrı'nın yarattığı ve kutsal bir yer olarak kabul eder. Ortaçağ'da resmi görüş olarak benimsenen ortodoks görüş, doğaya bakış açımızı önemli ölçüde etkilemiştir. Bu görüşe göre insan, doğanın üzerinde bir konumdadır ve doğayı kendi çıkarları için kullanma hakkına sahiptir. Bu anlayış, doğanın sömürülmesine ve tahrip edilmesine yol açmıştır (Özgün, 2003).

2.1.5.3 Endüstriyel Toplamlar (Modern Dönem)

Ortaçağ'ın resmi skolastik felsefesi, varlığı tanrı ve yaratılmışlar olarak ikiye ayırmıştır. Kilise ve ruhbanlık aracılığıyla yayılan "kurtuluş öğretisi"ne göre insan, günahkar ve lanetli doğaya hapsedilmiş bir varlıktı. Bu anlayış, Rönesans'a kadar süren bir insan ve doğa algısı yaratmıştır. Rönesans döneminde, gerçeklik ve bilgi arayışı yeni bir boyut kazanmıştır. Ortaçağ'da kozmos veya Tanrı'nın temsil ettiği gerçeklik anlayışının yerine, insan merkezli bir bakış açısı yerleşmiştir. Rönesans insanı, kendini doğruluğun ve gerçekliğin ölçüsü olarak görmeye başlamıştır. Bu yeni paradigma, antikitenin Protogorasçı insan anlayışına bir dönüş anlamına gelmiştir (Özgün, 2003).

Rönesans'ın insan merkezli yaklaşımı, insan zihninin sınırlarını göz ardı etmiştir. Kendini tanrılık makamına yükselten insan, doğayı istediği gibi biçimlendirme hakkını kendinde görmüştür. Bu durum, doğa üstü gerçeklikle ilgilenmeme ve insanın sınırlı zihinsel kapasitesinin göz ardı edilmesi gibi sorunlara yol açmıştır. Rönesans'ın mirası, modern insanın doğayla olan ilişkisini de etkilemiştir. Kendini tanrılaştıran ve her şeyin ölçüsü olarak gören modern insan, doğayı fethetmek ve sömürmek için teknik ve bilgiyi kullanmaya başlamıştır. Bu durum, günümüzde karşı karşıya olduğumuz birçok çevre sorununa yol açmıştır. Rönesans'ın bedene bağlı insanı, yeniçağın düşünen, bilgi ve teknik üreterek doğayı fetheden öznesi, günümüzde kendini bir doğa varlığı olarak yeniden tanımlamaktadır. Çağdaş insan, bedeni ihtiyaç ve arzularıyla; ilerlemeci ve kapitalist istekleriyle kendini Teoman Duralı'nın deyimiyle "beşer" konumunda algılamaktadır. Bu durum, insanın bedensel ve zihinsel ihtiyaçları arasındaki çelişkiyi derinleştirmektedir (Özgün, 2003). Modern dönem yalnızca doğayı değil insanın doğasını da sömürmeye teşnedir. Antropozentrik yaklaşım insanı merkeze alan bir yaklaşım değil güçlü ve sağlıklı olan insanı merkeze alan bir yaklaşım olarak anlaşılmalıdır ve bu yaklaşıma göre zayıflar toplum düzenini bozan canlılardır

ve elenmelidir. İsmet Özel'in Dışlarımız Arasındaki Ceset şiirinde ifade ettiği "Verem olmak üretimi düşürür" dizesi tam olarak sanayi devrimi sonrası ortaya çıkan bu görüşü şiirsel bir üslupla ortaya koymaktadır.

Aydınlanma fikri, insanı doğa üzerinde mutlak bir hakimiyet sahibi kılmıştır. Bu durum, insan ile doğa arasında bir yabancılaşmaya yol açmıştır. Frankfurt Okulu'nun kurucuları Max Horkheimer ve Theodor Adorno, Aydınlanma'nın bu yabancılaşmayı nasıl körüklediğini sert bir şekilde eleştirirler. Onlara göre Aydınlanma, insanı ve doğayı araçsallaştırarak, akli ve bilimi bir tahakküm aracı olarak kullanmıştır. Bu durum, insanın hem kendi türüne hem de türü dışındaki varlıklara karşı hegemonik bir tavır geliştirmesine neden olmuştur. Aydınlanma'nın doğa üzerinde yarattığı tahribat, 1970'lerden itibaren beşeri coğrafyada da önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Marksist, feminist, post-kolonyal ve post-hümanist gibi farklı bakış açıları, doğa-kültür düalizmini sorgulayarak, insan ile doğa arasındaki ilişkiye dair yeni yaklaşımlar sunmuştur (Akay, 2021: 148).

Modern dönemde, doğayı anlama ve açıklama biçiminde köklü bir değişim yaşanmıştır. Geçmişte doğa felsefesi, doğanın özünü ve anlamını sorgulayan bir disiplin iken, modern dönemde doğa bilimi ön plana çıkmıştır. Doğa bilimi, deney ve gözlem yoluyla doğayı araştırmaya ve onun işleyişini açıklamaya odaklanmıştır. Modern paradigmanda, doğa insanın karşısında konumlandırılmış, nesnel ve duyusal bir gerçeklik olarak görülmüştür. Descartes'ın felsefesinin de etkisiyle, doğa insan akli ve mantığıyla kavranabilecek bir sistem olarak algılanmıştır. Bu bakış açısı, doğanın tinsel ve metafizik değer taşımadığı, salt bir araç olarak kullanılabileceği fikrini beraberinde getirmiştir. Modern paradigmanda doğaya bakış açısı, doğanın insan tarafından sömürülmesine yol açmıştır. Özellikle kapitalizmin ve modern yaşam tarzının yayılmasıyla birlikte, doğa bir meta olarak görülmeye başlanmış ve tüketim ve kar amacıyla sınırsızca sömürülmüştür. Bu durum, günümüzde karşı karşıya olduğumuz birçok çevre sorununa yol açmıştır (Özgün, 2003).

2.1.6 Doğa ile İlişkinin Felsefi Kökenleri

Paradigma, felsefi, dini ve kültürel kabul etkenleriyle oluşan bir düşünme çerçevesidir. Bu çerçeve, insana belli bir varlık görüşü kazandırır ve yaşamı mümkün kılar. İnsan, bilincine var olsun ya da olmasın, her zaman bir paradigmayla yaşar ve bu paradigmaya göre düşünür ve hareket eder. Tarih boyunca farklı paradigmlar ve

felsefi görüşler ekseninde doğa görüşleri ortaya atılmış ve doğaya dair politikalar bu görüşler bağlamında oluşturulmuştur (Özgün, 2003). Aynı zamanda varlık görüşleri ve paradigmlar birbirlerine diyalektik olarak bağlıdır. Birinin varlığı diğerinin ortaya çıkışının göstergesi olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla modern dönem insan doğa ilişkisinin anlaşılabilmesi için insanlık tarihinde etkin olmuş varlık ve doğa görüşlerinin incelenmesi ve anlaşılması gerekmektedir.

2.1.6.1 Roma ve Hristiyan Geleneğinde Doğanın Yeri

Roma İmparatorluğu'ndan önce, doğa genellikle kutsal ve tanrısal bir varlık olarak görülüyordu. Tanrılar doğanın bir parçası olarak algılanırken, insanlar da doğayla uyum içinde yaşayan varlıklardı. Yunan ve Roma felsefesinde de doğa, güzellik ve düzenin kaynağı olarak saygı duyulan bir kavramdı (Ducarme ve Couvet, 2020).

Hristiyanlığın yayılmasıyla birlikte, doğa algısında önemli bir değişim yaşandı. Tek tanrı inancıyla birlikte, doğa artık tanrısal bir varlık olarak değil, Tanrı tarafından yaratılmış bir eser olarak görülmeye başlandı (White, 1966). Bu durum, doğaya karşı bir saygısızlık değil, aksine Tanrı'nın gücüne ve ihtişamına duyulan hayranlığın bir göstergesi olarak yorumlanabilirdi ancak İncil'e göre, insanlığın "gerçek yaşamının" maddi dünyada değil, "Tanrı'nın Âleminde" olduğu ifade edilerek doğanın "dokunulamaz" hükmü ortadan kaldırılmıştır. Hristiyanlıkta Tanrı, doğanın üzerinde bir varlıktır. İnsan da Tanrı'nın suretinde yaratıldığı için doğadan üstündür ve onda istediği tasarruf yetkisine sahiptir (Callicott ve Ames, 1989). Platon'un ruhun maddeden üstün olduğunu savunan düalizmi, Hristiyanlıktaki doğa algısını da etkilemiştir. Bu görüşe göre, maddi dünya ruhani dünyadan daha aşağı bir plandadır. Bu durum, doğaya karşı bir küçümseme ve değersizleştirme eğiliminin gelişmesine yol açmıştır. Dualist yaklaşımların etkisiyle dünyaya dair her şey küçümsenerek "önemsizleştirilmiştir". Bu durum, doğaya karşı bir hakimiyet ve sömürü anlayışının gelişmesine yol açmıştır. Doğa artık kutsal bir alan olarak değil, insanın kullanımı için var olan bir kaynak olarak görülmeye başlanmıştır (Ducarme ve Couvet, 2020).

Kilisenin resmi görüşünün aksine Gnostikler, doğanın Tanrı'nın zuhurunu temsil ettiğine inanmışlardır. Fiziksel dünya, Tanrı'nın ihtişamının bir yansıması olarak görülmüştür. Gnostikler, doğadaki her şeyin Tanrısal bir öz taşıdığını ve ruhu uyandıran işaretler ve ayetler olduğunu savunmuşlardır. Bu nedenle, doğa onlar için kutsal ve saygı duyulması gereken bir varlıktır. Gnostisizm sezgi ve tefekkür yoluyla

gerçek bilginin edinileceğini iddia eden, Antik Mısır, Antik Yunan, Zerdüştlük ve Hristiyan geleneklerini sentezleyen mistik bir inanıştır. Seyyid Hüseyin Nasr, Ahd-i Atik'te doğanın dini hayat görüşünde önemli bir yer tuttuğunu savunmaktadır. Ona göre, doğa bir imtihan ve ceza yeri olduğu kadar bir sığınak ve tefekkür alanı da olabilir. Bu görüş, Yudaizm'de Kabbalistik ve Hassidik ekollerde de devamlılık göstermiştir. Goethe'ye göre, doğa araştırmacısı doğanın sırlarını çözmeye çalışırken saygılı davranmalıdır. Doğa bilimleri ile uğraşmak Goethe için keyifli bir iş olmuştur. Hegel ise gerçek varlığın Tanrı olduğunu ve doğanın Tanrı'nın dışlaşması olduğunu savunmuştur. Ona göre, doğanın tini Platonda gördüğümüz gibi "ideasal/tanrısal"dır ve doğada kendimizi seyrederek.

Orta Çağ ve modern zamanlar boyunca, Gnostikler kilisenin baskıcı tutumu karşısında yeraltına çekilmek zorunda kalmışlardır. Baskılar arttıkça uzun süre ortadan kaybolmuşlardır. Fakat on ikinci yüzyılın sonlarına doğru, bütünsel-ilahi bir varlık anlayışıyla yeniden ortaya çıkmışlardır. Hermetik geleneğin desteğiyle varlık öğretilerini yayma konusunda belli bir ilerleme kaydetmişlerdir. Özellikle simya nosyonu aracılığıyla insanla doğa arasında bir paralellik olduğu fikri yeniden canlandırılmıştır. (Özgün, 2003: 112).

Batı Hristiyanlığı, birçok açıdan küresel bir boyuta ulaşan Batı kültürünün oluşumunda önemli bir rol oynamıştır. Bu gelişmenin iki temel özelliği öne çıkmaktadır: bireycilik ve düalizm. Bireyci bakış açısı, insanları birbirleriyle gerçek bir bağlantısı olmayan ve çevreye saygı duymayan, statik ve kendi kendine yeten varlıklar olarak görür. Düalizm ise manevi ve maddi, insan ve doğa arasında keskin bir ayrım çizerek ikili bir dünya görüşü oluşturur. Bu çerçevede, doğa kutsallığından sıyrılarak keşfedilebilecek ve manipüle edilebilecek cansız bir makineye dönüştürülür. Sonuç olarak, Aydınlanma sonrası Batı Hristiyanlığı, insanın doğa üzerinde tahakküm kurmasını rasyonalize edici bir rol oynamıştır (Akay, 2021: 154).

2.1.6.2 İslam Düşüncesinde Doğanın Yeri

İslam düşüncesinde doğaya bakış açısı ne hümanizm temelli ve insan merkezci ne de ekolojizm temelli ve ekosentristtir. Bununla birlikte İslam düşüncesinde doğaya bakış "teosentrist"tir. Teo-merkezci yaklaşım insanlığı ve diğer canlı ve cansız varlıkları Allah merkezde olacak şekilde onun yarattıkları gözüyle değerlendirir (Yücel ve Konak, 2021: 31). Khalid (2002, Akt., Yücel ve Konak, 2021: 31-32) teo-merkezci

yaklaşımının 4 temel prensibi olduğunu belirtmiştir: 1- Birlik (Tevhid), 2- Sorumluluk (Halifelik), 3- Denge (Mizan) ve son olarak 4- Yaratılış (Fıtrat).

İslamiyet'teki doğaya bakış açısı ile Hristiyanlıktaki doğaya bakış açısının en temel de ayrıştığı nokta birlik prensibidir. İslamiyet ilahi olanın yalnızca Allah olduğunu ve diğer her şeyin ise O'nun yarattıkları olduğunu belirtir. Bununla birlikte Hristiyan inancında İsa peygamberin tanrının oğlu olarak değerlendirilmesi ve onun da önce havarilerine, onlardan da azizler ve papa yoluyla papazlara kutsallık ve “günah bağışlama” yetkisi vermesi insanın diğer canlılar karşısında yetki bakımından üstün olduğu inancına evrilmiştir. Bununla birlikte Hristiyanlığın özellikle rönesans sonrası düşünce akımlarından etkilenmesi ve dualist bakış açısının Avrupa toplumları üzerindeki etkisiyle doğa fazlasıyla insan müdahalesine açık hale getirilmiştir. Özellikle “Protestan Ahlakı” olarak adlandırılan ve mevcut kapitalist düzenin oluşmasında önemli etkilere sahip olan düşünce biçimiyle birlikte insanlığın dünya üzerinde doğaya ve diğer canlılara karşı edindiği tüm üstünlük ibareleri aynı zamanda tanrının da üstünlüğü olarak yorumlanmıştır. Bu noktada önemli bir fark da İslam doğa görüşünün kaynağına ilişkindir. İslamiyet'te doğa görüşlerinin kaynağı ilahidir vahye dayalıdır. Batı düşüncesinin son yorumu olan modernitede ise rasyonel ve insan-merkezcidir.

İslam düşüncesinde doğaya bakış açısının Hristiyanlık ile farklılaşıp Yunan ve Uzak Doğu düşünceleriyle örtüştüğü nokta ise “durağan olmayan doğa” görüşüdür. İslamiyet'e göre Allah sürekli bir yaratıştadır ve Allah'ın yarattığı her şey O'ndandır ve değerlidir. Doğa sürekli kendini yeniler ve bir akış içerisinde. Heraklitos'un değişim düşünceleri (Evans, 2023: 145; Osborne, 2006: 5) ve Uzak Doğu öğretilerindeki Tao ve Brahman düşünceleri İslamiyet'teki varlık-doğa görüşleriyle bu açıdan benzerlik göstermektedir (Barth, 1980). Aynı zamanda insan diğer canlılarda olduğu gibi doğayı yalnızca tüketilecek (yeme-içme, barınma vb.) bir yer olarak görmez. İslamiyet'te doğanın haber verici bir tarafı da vardır ve İbrahim peygamberin doğadaki işaretleri yorumlaması ile tek tanrı inancına sahip olduğu belirtilmektedir (En'am, 6/165-166). İnsanın doğadan haber ve mesaj alıyor olması doğaya saygı duyulacak bir yer olarak değer vermesini beraberinde getirmektedir. Türk-İslam geleneğinin önemli temsilcilerinden şair ve mutasavvıf Yunus Emre doğanın haber vermesine dair birçok şiir kaleme almış doğanın Allah'ın yaratması nedeniyle

kendisine verdiği birçok mesajı insanlara aktarmıştır. Yunus Emre gibi birçok halk ozanının dile getirdiği doğa-insan-yaratıcı ilişkisi İşlam doğa görüşünün en nadide temsillerini oluşturmaktadır.

“Dağlar ile taşlar ile çağırayım Mevlâm seni

Seherlerde kuşlar ile çağırayım Mevlâm seni

Yûnus okur diller ile ol kumru bülbüller ile

Hakk'ı seven kullar ile çağırayım Mevlâm seni”

Yunus Emre'ye benzer biçimde Niyazi Mısıri'nin kaleme aldığı “Ey garib Bülbül” şiiri ise diğer semavi dinlerdeki doğa görüşüne benzer biçimde insanlık tarihinin “cennetten kovulma” hikayesine telmihte bulunarak doğa üzerinden insan-doğa-yaratıcı ilişkisine vurgu yapmaktadır:

“Ey garib bülbül diyârın kâdedir

Bir haber ver glizârın kâdedir

Gökte arken seni indirdiler

âr-ı unsur bendlerine urdular

Nûr iken adın Niyâzî dediler

şol ezelki itibârın kâdedir”

Mutasavvıfların doğa görüşleri Eski Yunan'daki kozmik dünya ve doğa görüşleriyle paralellik göstermektedir. Doğanın mesaj veren ve tinsel boyutu Sokrates ve Platon'da da oldukça dikkat çeker. Hristiyanlığın Orta ağ'da resmi görüşü temsil etmesi ve engizisyon mahkemelerince farklı görüşlerin cezalandırılması nedeniyle kozmik doğa görüşü “gnostiklerce” her zaman yer altında canlı tutulmuştur (zgn, 2003). Bununla birlikte kozmik doğa görüşü doğanın kendisine “tanrılık” ithaf eder zira kozmik dünya görüşünde doğa “natura naturata” ve “natura naturans”tır. Doğanın kendisi düzeni oluşturur ve kuralları belirler. Bu görüş daha sonra modern fizik kurallarının mutlaklığı üzerinden de bilim dünyası içerisinde uzun süre tartışılmıştır.

İslamiyet'te insan yaratılış özellikleri itibariyle (doğası) diğer canlılardan üstün tutulmuş ve Allah insanı “halifesi” olarak nitelendirmiştir (Bakara, 2/30). Aynı zamanda Allah, yarattıklarını insanın emrine verdiğini de vahyetmiştir (Casiye, 45/13). Bununla birlikte İslamiyet'e göre insan dünyada yaptıklarından sorumlu tutulmuştur ve İslamiyet insana kutsallık atfetmemiştir. İnsanın doğayı gözlemlemesi ve aklını kullanarak hareket etmesi emredilmiş Allah'ın buyruklarına uygun hareket etmeyenlerin ise hayvanlardan daha aşağı bir pozisyonda olacağı haber verilmiştir (Furkan, 25/77). Bütün bunlar İslamiyet'teki teo-merkezci doğa tutumu yorumun ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Doğa Allah'ın yarattığı ve insanın sınırlı-sorumlu biçimde yararlandığı bir fenomen olarak değerlendirilmiştir.

Nasr (1990, Akt., 2013), İslamiyet'te doğayı yaratanın Allah olmasından dolayı doğaya saygı duyulduğunu ifade etmiştir. Çevre problemlerinin ortaya çıkışını ahlaki sorunların ortaya çıkışıyla bir görerek, doğada Allah'ın yaratışını görmek ve onu bilmek ile sorunların çözülebileceğini belirtmiştir.

2.1.6.3 Antik Yunan

Antik Yunan'da doğa görüşleri varlık görüşleriyle doğrudan ilişkilidir ve temelde doğaya bakış açısı ikiye ayrılmaktadır. İlki “kozmetik varlık görüşü” ikincisi ise “Prometheuscu Varlık Görüşü”dür. Antik Yunan'da doğa insan ilişkisine dair ilk bulgular kendisini mitolojik hikayelerde göstermektedir. Modern batı felsefesinin kökenlerini de oluşturan Prometheus ve insanın yaratılması hikayesinde insan bir titan olan Prometheus ve kardeşi Epimetheus tarafından yaratılmıştır ve insana diğer “ölümlülerden” farklı olarak akıl sahibi olması ve ateş yakabilme özelliği verilmiştir. Yunan mitolojisinde tanrılar ve insanlar bir arada yaşamaktadır ve bir gün kesilen bir kurbanın tanrılar ve insanlar arasında adaletli bir biçimde dağıtılması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu olayda Prometheus hakem rolünde bulunmaktadır ve yarattığı insanın tarafını tutan Prometheus insanoğlu ile bir plan kurarak tanrıları kandırır ve insanoğluna kurbanın daha tercih edilir kısımlarını verir. Bununla birlikte bunu daha sonra fark eden Zeus öfkelenir ve insanoğlunu cezalandırarak onlardan ateşi alır ve ilk kadını (Pandora) yaratarak insanoğlunu cezalandırmayı düşünür.

Pandora hikayesi ayrı bir konu olduğundan burada değinilmeyecektir ancak modern Batı dünyasının zihin haritasının oluşmasında ve kadının yeri hakkında bu hikaye

oldukça önemlidir. Ateşin insanoğlundan alınmasını kabullenmeyen Prometheus Zeus'tan habersiz olarak insanoğluna tanrıların bulunduğu Olimpos Dağı'ndan ateşi getirir ve bunu çoğaltmalarını sağlar. Bunu gören Zeus Prometheusu Kafkas Dağlarında bağlayarak her gün yenilediği ciğerlerini bir karganın gelip yemesini sağlayarak cezalandırır. Bu mitolojik hikaye Antik Yunan düşüncesinde ve sonrasında modern batı düşüncesinde insanın merkezde olduğu ve tanrılarla bir savaş içinde olarak her şeyi bu uğurda kullanabileceği düşüncesinin merkezini oluşturmuş ve doğa “insanın kazanması uğrunda yok edilebilecek” bir unsur olarak yerini almıştır.

Mitolojik hikayelerin Yunan felsefesini anlamadaki en önemli katkılarından bir tanesi doğa görüşleri üzerinden olmaktadır. Kozmik varlık görüşü tanrılar ile insanlar arasındaki hiyerarşik ve uyumlu ilişkiye vurgu yaparken Prometheusçu varlık görüşü insanın bağımsızlığı ve eylem yapabilme kapasitesine vurgu yapmaktadır. Bu noktada modern dönem insan merkezci yaklaşımların kökenlerinin çok eski tarihlerden köken aldığı da anlaşılmaktadır. Bu görüşler binlerce yıl içerisinde özellikle Batı toplumlarının doğayı ve insanı yorumlama biçimlerini etkileyerek tümünden bir medeniyet tasavvurunun oluşmasına sebep olmuştur. Prometheusçu varlık görüşü dünyanın tanrılarla bir savaş sonrası kurtarıldığını, hak edildiğini vurgulayarak onun teknik aracılığıyla insana uygun hale getirilmesi gerektiğini savunur (Özgün, 2003). Prometheusçu varlık görüşünün Hristiyan varlık ve doğa görüşünü de etkilediği düşünülmektedir zira Prometheus'un Zeus tarafından cezalandırılması ve İsa peygamberin çarmıha gerilmesi arasındaki sembolik benzeşme ortaçağ Avrupa toplumu ve rönesans sonrası düşünce dünyasını derinden etkilemiştir.

Kozmik varlık görüşünde makro kozmos olarak adlandırılan ilahi düzen ile mikro kozmos olarak adlandırılan küçük düzenin (insanın diğerleriyle ilişkisi) birlikte işlediği bir uyumdan söz edilir. Thales, Anaksimendros, Anaksimenes, Sokrates, Platon, Heraklitos gibi filozoflar kozmik varlık ve doğa görüşüne sahip felsefeciler olarak bilinirler. Kozmik görüşe göre doğa kendi kendisini oluşturma ve düzenleme gücüne sahiptir ve insanlara gizli kozmik haberler taşır. İnsan “noesis” ve “fronesis” yoluyla bu mesajları okur, anlar, kavrar ve “eidos”a ulaşır. Noesis Yunanca sezmek, fronesis ise akıl kullanmak demektir. Eidos ise hakikati temsil eder. İnsan doğada aklını kullanarak hayatta kalır ancak doğanın tinsel özünü de unutmadan mesajları yorumlayarak ve “tekhne” ile aklın ürettiği “teknoloji” ile hakikati kavramaya çalışır. Heraklitos kozmik doğa görüşünün önemi temsilcilerinden biridir. Ona göre makro

kozmos okunması gereken büyük bir kitaptır ve insanın görevi o kitabı okumayı sökmektir. İnsan ve doğanın birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu düşünen Heraklitos her ikisinin de daha büyük bir bilinç kurucu bilinçle “logos” ile hareket ettiğini ifade etmiştir. İnsan doğadan gelen mesajları olduğu gibi anlayabilirse doğayla kardeş olduğunu anlayacaktır demiştir ve doğayı okumanın tek yolunun bilgelik tavrı geliştirmek olduğunu belirtmiştir (Özgün, 2003). Kozmik varlık görüşü özellikle platon üzerinden “gnostiklerce” temsil edilmiştir. Bu görüş hem Hristiyan orta çağında hem de modern dönemde Batı toplumlarınca hep ikinci planda tutulmuştur (Özgün, 2003).

Prometheusçu doğa görüşü ise doğayı insanın hakimiyeti altında görür. Doğadan “praksis” düzeyinde yararlanarak onu insanın kullanımına en etkili biçimde sunulması amaçlanır. Prometheusçu doğa görüşünün en önemli önermelerinden birisi ise praksis yanında doğanın tinselliğini reddetmeleridir. Doğanın haber verme, mesaj getirme gibi tinsel özelliklerinin bulunmadığını iddia etmişlerdir. İnsanın tanrılardan kazandığı dünyayı kendisine uygun hale getirmesi ve düzenlemesi gerekmektedir. Bu düzenlemeyi yaparken ise herhangi bir ahlaki kaygı ile hareket edilmez zira doğa yalnızca bir kaynaktır. Bu doğa görüşü Antik Yunan dünyasında pek bir karşılık bulmamakla birlikte ilk defa “Protogoras” insan aklı her şeyin ölçüsüdür diyerek “insan-merkezli” yaklaşımı dile getirmiştir. Protogoras doğayı yaşamak için yararlanılan “çevre” olarak tanımlamıştır (Özgün, 2003). Daha sonraki dönemlerde hem Hristiyan Orta Çağ Avrupa'sında hem de modern dönemde “insan merkezli” bu yaklaşım başat doğa görüşü olmuştur.

2.1.6.3.1 Doğa Filozofları

Doğa filozofları doğayı gözlemlemek yoluyla varlık hakkında fikir sahibi olunabileceği görüşleri nedeniyle doğa filozofları olarak anılmışlardır. Thales, Anaksimandros ve Anaksimenos, doğa felsefesinin ilk adımlarını atan ve evreni anlama çabasında önemli rol oynayan filozoflardır. Mitlerden ve dini inançlardan uzaklaşarak sorgulamaya ve rasyonel düşünmeye dayalı bir bakış açısı geliştirmişlerdir. Bu filozofların fikirleri, doğa ve insan arasındaki ilişkinin yeni bir çerçevede ele alınmasına ve felsefi düşüncenin gelişmesine katkıda bulunmuştur. Doğa felsefesi gözlem yoluyla fizik dünyadan metafizik bir dünya dünya görüşü ortaya

koymaya çalışmıştır. Bu anlamda hem etik hem fizik çalışmalarının birlikte olduğu görülmektedir (Özgün, 2003: 18).

"Her şeyin aslı sudur" sözüyle bilinen Thales (M.Ö. 6. yüzyıl), Miletli ilk filozoflardan biridir. Mitolojiden ve dinden uzak, sorgulamaya dayalı bir bakış açısıyla evrenin temelini merak etmiştir. Bu arayışın önemi, doğru veya yanlış bir cevaptan ziyade, sorgulama ve düşünme yolculuğunda yatmaktadır (Gökberk, 1960, Akt., Bingöl, 2023: 4). Doğa filozofları evrenin ilk maddesini "arche"sini merak etmişler bu konuda fikir yürütmüşlerdir (Canevi, 1988). Thales, suyun her şeyin kaynağı olduğunu savunmuştur (Gökberk, 1960, Akt., Bingöl, 2023: 62).

Anaksimandros, Thales'ten sonra gelen bir diğer doğa filozofudur. Varlık problemini sorgulayan Anaksimandros, apeiron adını verdiği sınırsız ve soyut bir maddenin her şeyin temeli olduğunu savunmuştur. Bu madde, evrenin oluşumunun kaynağıdır ve kendi içerisinde farklılaşmaz. Anaksimandros, evreni yuvarlak bir sütun gibi düşünmüş ve canlılığın kaynağını da bu apeirondan türeyen unsurlara bağlamıştır. Ayrıca Anaksimandros'a göre evren sıcak ve soğukun kaynağı olan bir çekirdeğin parçasıdır (Umberto ve Fedriga, 2021, Akt., Bingöl, 2023: 63).

Anaksimenes'e göre evrenin ve canlılığın temelini hava oluşturur. Solukla başlayan yaşam, havanın yoğunlaşması ve seyrekleşmesi ile şekillenir. Havanın sıcaklık ve soğukluğa bağlı farklı halleri, su, toprak ve ateşe dönüşerek nesneleri oluşturur. Anaksimenes bu açıklamayla maddeyi mekanik bir boyuta taşımış ve doğa olaylarını doğal ilkelerle açıklamaya çalışmıştır (Gökberk, 1960, Akt., Bingöl, 2023: 64). Doğa filozofları mitolojiden kaynak almayı bırakmamakla birlikte o dönemde evrenin temel maddesini fiziksel bir maddeye indirgeyerek mekanik bir doğa görüşü ortaya koymuşlardır.

2.1.6.3.2 Sokrates ve Protogoras

Sokrat, Atina'da M.Ö 470 yılında, Pers Savaşları'nın sona ermesi ve Atina'nın demokrasinin çöküşüne doğru ilerlediği bir dönemde doğmuştur. Bu çöküşün yarattığı bilinç ihtiyacı, Sokrat'ı doğa ve kozmosla olan ilişkinin ötesine geçerek, insanı ve menfaatlerini merkeze alan bir felsefe sistemi geliştirmeye yönlendirmiştir. Sokrat'a göre felsefe, "sophia" arayışıdır. Bu arayış, yeni bir boyuta duyulan özlemi ve mistik bir çalışmayla beslenen, daha iyi bir dünya için eyleme dönüşen bir tutkudur.

Felsefenin amacı ise "ölmeyi öğrenmek", yani yeni bir boyuta geçişi anlamak ve hazırlanmaktır (Evans, 2023: 304; Özgün, 2003)

Sokrat, İyonya filozoflarından farklı olarak, bilginin merkezini kozmostan insana (mikro kozmos) kaydırmıştır. Ona göre insan, kendini bilmeyi öğrenirken aynı zamanda kozmosun sırlarını da keşfeder. Bu bağlamda, Sokrat felsefesi "makrokozmos"u yüzeysel ve göreceli değil, kozmik ve tinsel varlığıyla ele alır. Sokrat'ın felsefesi, doğa felsefesi açısından bir çöküşe yol açmamıştır. Asıl çöküş, Sokrat felsefesinin sonraki dönemlerdeki yanlış yorumlanmasından kaynaklanmıştır. Sokrat'ın insanı doğayla uyumlu hale getirmesi gerekirken, bu uyum, sonraki dönemlerde doğaya karşıt bir konuma dönüşmüştür (Özgün, 2003)

Sokrat, felsefeyi "insan felsefesi"ne dönüştürerek önemli bir değişim yaratmıştır. Bu değişim, doğa felsefesi açısından bir çöküş olmasa da, Sokrat felsefesinin yanlış yorumlanması, doğa ve insan arasındaki dengeyi bozmuştur. Sokrat'ın özünde, insanın kendini bilmesi, kozmosu bilmesi anlamına gelmiştir. Felsefi yolculuk, "kendini bil" prensibiyle başlar ve kozmosun derinliklerine uzanır. İnsan hakkında düşünen filozoflar insanın ruh ve bedenden meydana geldiğini asıl özenin ruha gösterilmesi gerektiğini ve insanın ruhuna özen göstermesiyle gerçek mutluluğa erişebileceğini ifade etmişlerdir (Osborne, 2006: 10). Bununla birlikte Sokrates'in mikro kozmos ile makro kozmos arasındaki uyum konusundaki vurgusu Protogoras'ta bulunmamaktadır. Protogoras'ta düşünceyi bizzat insanın kendisi üzerine kaydırmış ve doğa ile ilişkisini tinden yoksun bir şekilde incelemiştir. Protogoras'a göre insanın gelişim yolculuğunda ölçü akıldır ve kendisidir. Sokrates ise ölçünün tinsel ve kozmik kaynaklarının da olduğunu iddia etmiştir (Osborne, 2006: 10).

2.1.6.3.3 Stoacılar

Stoacılık, Heraklitos'tan sonra onun akış felsefesinden hareketle ortaya çıkmış bir felsefe okuludur. Stoacılık, M.Ö. 3. yüzyılda Zeno tarafından Atina'da kurulan bir felsefi akımdır. Erdemli bir yaşam sürmenin ve mutluluğa ulaşmanın anahtarı olarak akla ve doğayla uyuma vurgu yapan Stoacılık, Antik Yunan ve Roma'da oldukça etkili olmuştur. Stoacı filozoflar, evrenin rasyonel ve deterministik bir düzenle yönetildiğine inanmışlar ve bu düzene uyumlu bir şekilde yaşamının erdemli bir yaşam için gerekli olduğunu savunmuşlardır (Osborne, 2006: 28).

Stoacılıkta doğa, evrenin tamamını ve bu evrenin işleyişini kapsayan bir kavramdır. Stoacılar, doğanın akla uygun ve kusursuz bir düzenle yönetildiğine inanmışlardır. Bu inanç, doğanın bir tanrı veya tanrısal bir gücün yarattığı ve yönettiği fikrine dayanmaktadır. Stoacılara göre evrendeki her şey birbiriyle bağlantılıdır ve evrenin işleyişi doğal yasalar tarafından belirlenir. Stoacılar için doğayla uyum, erdemli bir yaşamın temelini oluşturur. Bu uyum, doğanın işleyişine saygı duymak ve doğal yasalarla uyumlu bir şekilde yaşamak anlamına gelir. Stoacılar, doğanın sunduğu her şeyi ölçülü bir şekilde kullanmanın ve aşırılıklardan kaçınmanın önemini vurgulamışlardır. Ayrıca, doğada bulunan güzellik ve düzenin insan ruhuna iyi geldiğine ve erdemli bir karakter geliştirmeye yardımcı olduğuna inanmışlardır. Stoacılar için doğa, sadece bir varoluş ortamı değil, aynı zamanda ahlaki ilham kaynağı ve bilgeliğin kaynağıdır (Evans, 2023: 98-101; Osborne, 2006: 28).

2.1.6.4 Uzak Doğu Felsefeleri

Barth (1980) insanın doğayla ilişkisini ele alan farklı düşünce ekollerini inceleyerek karşılaştırma yapmıştır. Çin felsefesinde doğanın, Tao olarak adlandırılan evrensel düzenin bir parçası olarak görüldüğünü ve doğaya müdahale etmekten kaçınmanın ve uyum içinde yaşamının önemli görüldüğünü belirtmiştir. Hint felsefesinde de doğa Brahman olarak adlandırılan evrensel bir ruhun parçası olarak görülür ve uyum içinde yaşamının önemi vurgulanır.

Uzak Doğu’da Hint, Çin ve Japon geleneklerinde doğa ve insan ilişkisi oldukça geniş bir yer tutar. Çin geleneğinde bambu ormanlarında yaşayan yedi bilge Taoizm öğretilerinden beslenmişlerdir. “Qingtan” denilen saf muhabbetin ancak doğal ortamda, ormanda olabileceğini ifade etmişlerdir (García ve Miralles, 2020: 53-56). Bu geleneğe göre doğa uyum içerisinde yaşanması gereken bir yer olarak geçmektedir ve bu yanılla Antik Yunandaki kozmik varlık ve doğa görüşüyle örtüşmektedir.

Konfüçyüsçülük’te de insan ve doğa arasındaki ilişki, antroposentizmden (insan merkezilik) antropokozmige (insan-kozmos ilişkisi) kayan bir şekilde ele alınır. Bu bakış açısına göre insan, evrenin makro kozmosu ile bağlantılı bir mikro kozmos olarak görülür. Diğer canlı ve cansız varlıklar gibi insan da bu evrenin bir parçasıdır. Konfüçyüsçülük’te insan, dünya ve cennet arasında bir üçlü oluşturur ve uyumlu bir toplumun oluşması için bu üçünün uyum içinde olması gerekir. Doğaya saygı ve onunla uyum içinde yaşamak, Konfüçyüsçülük’ün temel ilkelerinden biridir. Doğa,

özünde değerli ve ahlaki açıdan da iyidir. Bu nedenle insan-merkezci bir bakış açısıyla yargılanmaz, aksine her şey için normatif bir standart oluşturur. (Tucker ve Berthrong, 1998, Akt., Akay, 2021: 156).

Budizm'de de insan ve evren arasındaki bağlantı, antropokozmik bir bakış açısıyla ele alınır. Bu bakış açısı, insan dışı canlı varlıklara karşı duyarlılığı da beraberinde getirir. Budizm'in temel ahlaki ilkelerinden biri, tüm canlılara saygı duymak ve onları korumaktır. Erken Budizm'de temel kaygı, hem bu yaşamda hem de reenkarnasyon yoluyla sonraki yaşamda ıstıraptan kurtulmaktır. İzdıraptan kurtulmanın tek yolu ise tüm sağlıksız duyguları terk etmektir. Bu noktada ahlak devreye girer ve kurtuluşa giden ilk adımı oluşturur. İlk ahlak kuralı ise canlı varlıkların öldürülmemesi, işkenceye veya yaralanmamalara maruz bırakılmamasıdır (Schmithausen, 1997).

Geleneksel Japon öğretilerinde de her şeyin bir değişim içinde olduğu fikri bulunmaktadır. Şintoistler doğadaki her canlının birbiriyle bağlantılı olduğuna, doğaya ayrılan zamanın, özverinin ve enerjinin kişiye sağlık, dinginlik ve huzur olarak döneceğine inanırlar (García ve Miralles, 2020: 52). Şintoizm'de insanın tüm evren ve doğa ile olan ilişkisi “yugen” olarak isimlendirilir ve her şeyle bir olma bütünlük kurma anlamına gelmektedir. Şintoizm'de de kozmik varlık ve doğa görüşüne benzer biçimde insan ve doğa arasındaki uyumdan bahsedilir ve okyanustaki dalganın okyanusun bir parçası olduğu ve ondan çıktığı gibi insanın da doğanın bir parçası ve ondan çıktığı düşünülür. İnsan doğanın hem bir parçası hem bir işareti hem de aslında kendisinden başka bir şey değildir. Ayrıca Şintoizm'de tapınaklar doğanın içerisinde ve mümkün olduğunca az malzeme ile ve olabildiğince sade inşa edilir zira bu inanışta doğanın kendisi tapındır (García ve Miralles, 2020). Şintoizm'de canlı ve cansız varlıklar arasındaki ayrım bulanıklaşır. Dağlar, kayalar, taşlar, rüzgarın sesi ve böceklerin cıvıltısı gibi insan dışı varlıklar da insanlarda farkındalık bilincini harekete geçirir ve duyuşal çağrışımlara sahiptir. Bu bakış açısı, Şintoizm'in temel normlarından biridir. Bu norm, insan ve doğa arasındaki keskin sınırın ortadan kalkmasını ve her şeyin bir bütünün parçaları olarak görülmesini savunur. Bu sayede insan, doğayla derin bir bağ kurarak onunla uyum içinde yaşayabilir (Akay, 2021: 157).

Uzak Doğu öğretilerinin kozmik doğa görüşüne bağlı ortaya çıkan günlük rutin ve uygulamaları birçok açıdan incelenmiş ve Batı kültürleri bakımında yakından takip edilmiştir. Özellikle ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar bilinçli farkındalık

uygulamaları ve Shinrin-yoku (orman banyosu) gibi yöntemlerin ruh sağlığına oldukça olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Chiesa ve Serretti, 2010; Hansen ve ark. 2017; Miyazaki 2018).

2.1.6.4.1 Bilinçli Farkındalık

Türkçeye “mindfulness” kelimesinden çevrilen bilinçli farkındalık kavramı İngilizceye Budist rahiplerin kullandığı Pali dilindeki “sati” kelimesinden çevrilmiştir (Thera, 1976: 19). Budist öğretileri batı dünyasına taşımak isteyen Müller (1881: 107) mindfulness kelimesini ilk defa dile getiren kişi olarak bilinmekte ve bu ifadeyi “watchful active mind” yapısının karşılığı olarak kullandığını bildirmektedir. 14. yy’da hafızası kuvvetli anlamında kullanılan “mindful” kelimesi dikkatli-düşünceli anlamlarına da gelmektedir (Online Etymology Dictionary, 2019). Sonuna -ness isim yapım eki gelmesi ile psikoloji literatürü içerisinde belirli bir yöntemle anda kalarak ve yargısız bir biçimde dikkatin bir amaç doğrultusunda yoğunlaştırılması anlamında kullanılması ise 20. yüzyılın sonlarında yapılan uzak doğu öğretileri ve psikoloji uygulamaları çalışmalarında ortaya çıkmıştır (Kabat-Zinn, 1982: 33; Thera, 1976: 19).

Kavramın bugün kullanıldığı biçimiyle literatürde kendisine yer edinmesi üç aşamada özetlenebilir. İlk olarak Thera (1976: 19) Budist öğretileri psikoloji bağlamında ele aldığı eserinde “sati” kelimesini “introspective mindfulness” veya “attention” kelimeleriyle karşılayabiliriz şeklinde önermede bulunmuştur. Ardından Kabat-Zinn (1982: 33) “mindfulness” olma halini “form of meditation known as mindfulness or awareness” şeklinde tanımlamayı tercih etmiştir. Brown ve Ryan (2003: 822) ise daha geç bir tarihte “mindfulness” değişkenini ölçmek amacıyla “Mindful Attention Awareness” adında bir ölçek geliştirmiştir. Tabii ki literatürde 20. yüzyılın son çeyreğinde ve 21. yüzyılın ilk çeyreğinde yapılmış daha birçok çalışma bulunmakla birlikte ilgili çalışmalarda en çok başvuru alan eserler yukarıda zikredilen eserler olmuştur. Buradan anlaşıldığı kadarıyla “mindfulness” terimi psikoloji literatüründe “awareness”, “attention”, “consciousness” gibi terimlerin bir hülasesi ve daha damıtılmış bir hali olarak kendisine yer edinmiştir. Hem 14. yüzyıldaki temel anlamını korumuş hem de bunu aşarak çok daha kapsayıcı ve özelleşmiş bir anlama tebdil olmuştur.

“Mindfulness” kavramının psikoloji literatürü çerçevesinde ilk defa Türkçeye çevrildiği eser Çatak ve Ögel’in (2010a: 69) derleme çalışması olmuştur. Müellifler

burada “mindfulness” kavramını “farkındalık” olarak çevirmiş ve kullanmışlardır. Kavramın Türkçeye ne maksatla bu şekilde kazandırıldığı yayında dile getirilmemekle birlikte yazarların diğer bir eserinde de kavram “farkındalık” olarak Türkçeye çevrilmiştir (Çatak ve Ögel, 2010b: 85). Türkçe yayınlanan ve Brown ve Ryan’ın (2003) “Mindful Attention Awareness Scale” adlı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ise ölçek Türkçeye “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” olarak çevrilmiştir (Özyeşil ve ark., 2011: 224). İlgili eserde de kavramın bu şekilde çevrilmesinin nedeni verilmemekle birlikte ilk defa “bilinçli farkındalık” teriminin kullanıldığı yayın Özyeşil ve arkadaşlarının (2011: 224) yayını olmuştur. Ayrıca aynı ölçeğin bir yıl sonra Catak (2012: 1-9) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması bir kez daha yapılmış olsa da eser İngilizce kaleme alındığından kavramın Türkçe kullanımı hakkında herhangi bir bilgi bulunmamaktadır. “Bilinçli Farkındalık” değişkeni ile ilgili yapılmış Türkçe tezler incelendiğinde ise ilk defa Özyeşil (2011: 1-138) tarafından kavramın kullanıldığı bir tez yazıldığı anlaşılmış olup yazarın kavramı “bilinçli farkındalık” olarak ele aldığı görülmüştür. Yazarın kavramı bu şekilde ele almasının sebebi olarak aynı yıl basılmış olan ve yazarın da baş yazar olduğu “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır zira yazar tezinde “bilinçli farkındalık” değişkenini ölçmek amacıyla ilgili ölçeği kullanmıştır. Bununla birlikte Türkçe literatür incelendiğinde “mindfulness” teriminin Türkçe literatürde kullanılan bir diğer çevirisinin “kendinelik” olduğu görülmektedir (Adıyaman, 2019: 1-107; Gürsoy Şeker, 2022: 1-92). Gürsoy Şeker (2022) tezinde Karatepe ve Yavuz’un (2019) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı “Freiburg Kendinelik Envanteri”ni kullanmıştır. İlgili eser (Karatepe ve Yavuz, 2019) İngilizce olarak yazıldığından “mindfulness” teriminin neden Türkçeye bu şekilde çevrildiği açıklanmamıştır ancak ölçeğin tanıtımından da anlaşıldığı üzere sağlık alanında çalışmalar yürüten iki uzman çevirmen tarafından kelimenin çevirisinin “kendinelik” olarak yapılmasının uygun görüldüğü çıkarımı yapılabilir.

Konu hakkında derinlemesine düşünülebilmesi ve ileride yapılması muhtemel “mindfulness” bağlamı çalışmalarda kavramın “kavranabilmesi” adına kelimenin kökenlerinin anlaşılmasının elzem olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda Tureng İngilizce Türkçe Sözlük (2024) üzerinden yapılan “mindfulness” aramasında kelimenin dört farklı anlamının olduğu görülmektedir: dikkatlilik, düşünceli olma,

farkındalık ve kendinelik. Buradan da anlaşılaçağı üzere “Sati” kelimesinin ilk defa psikoloji literatürüne kazandırıldığı dönemde araştırmacıların üstünde ittifak ettiğı anlamlar Türkçe dilinde de kendisini göstermektedir. Bu noktada Harris’in (2016: 231) kaleme aldığı ve Çağlar Şaher tarafından “Mutluluk Tuzağı” olarak Türkçeye tercüme edilen eserde (Hakan Türkçapar ve Kaasım Fatih Yavuz bu kitabın çeviri editörleridir ve Kaasım Fatih Yavuz yukarıda adı geçen Freiburg Kendinelik Envanteri’nin geçerlik güvenirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan birisidir) “mindfulness” kelimesinin karşılığı olarak dipnotta şöyle bir açıklama bulunmaktadır: *“Kendinelik kavramı İngilizcedeki mindfulness kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır. Mindfulness, kişinin tam bir zihinsel farkındalık içerisinde olma halini tanımlamak için geliştirilmiş bir kelimedir. Mindfulness daha önce Türkçeye “farkındalık” olarak çevrilmiş olsa da farkındalık aynı zamanda bu kitapta da geçen “awareness” kelimesinin tam karşılığıdır. Bu nedenle ikisini birbirinden ayırmak amacıyla “awareness” kelimesi “farkındalık”, mindfulness kelimesi de “kendinelik” şeklinde Türkçeye çevrilmiştir.”* Yukarıdaki açıklamadan da anlaşılaçağı üzere çevirmen ve çeviri editörleri “mindfulness” kelimesinin Türkçe literatürdeki karşılığını “farkındalık” olarak kabul etmişlerdir. Bu kabul Çatak ve Ögel’in (2010a, 2010b) çalışmaları düşünüldüğüne kısmen doğru olsa da literatürün tamamını yansıtmadığı bir gerçektir zira “mindfulness” kelimesinin Türkçe literatürde karşılık bulduğu temel kelime öbeğı “bilinçli farkındalık”tır. Bu noktada “bilinçli farkındalık veya kendinelik” terimlerinin Türkçeye kavram olarak “mindfulness” kelimesinin tam karşılığı olarak çevrilmediğı ortaya çıkmaktadır. Kelimenin Türkçeye çevirisi birebir kelime üzerinden değil literatürde geçen tanımlamalar üzerinden yapılmış gibi durmaktadır.

Mevcut çalışma kapsamında “mindfulness” kavramının karşılığı olarak “bilinçli farkındalık” kelime öbeğı kullanılmıştır. Bunun birincil sebebi değişkenin daha temel bir insan faaliyeti olarak değerlendirilmesindendir. Daha temel bir insan faaliyetinden kasıt değişkenin biyolojik ve erken yaşam olaylarına uzanan kökenleridir. “kendinelik” kavramı “kendi”ye atıf içermektedir ve “kendi” mizaç, karakter, kişilik, kimlik gibi farklı safahatlarda ortaya çıkan bir dizi ego ile ilişkili kavrama endekslidir ve tam bir kendinelikten bahsetmek için Erik Erikson’un psikososyal gelişim basamakları göz önüne alınırsa en erken “ilk yetişkinlik” gelişim basamağına kişinin ulaşmasını beklemek gerekecektir. Bununla birlikte “mindfulness” çok daha temel bir

özellik olarak düşünülebilir ve zamanla geliştirilebilecek veya körelebilecek bir beceri olarak değerlendirilebilir. İnsanı yalnızca biyolojik bir varlık düzleminden çıkaran ve doğayla karşılaştığında (burada doğadan kasıt insanın çevresi ve diğerleridir) değerlendirme yapmasını sağlayan temel araçlardan birisi bilinçli farkındalıktır. Yanısıra “kendinelik” kavramı daha çok otantiklik gibi bir kavram ile birlikte veya yerine düşünülürse anlam kazanmaktadır. Bu doğrultuda kendinelik için bilinçli farkındalık yetisini kazanmış ve hayatında bunu uygulayan bir kişinin ulaşabileceği bir merteye tanımlaması yapmak daha isabetli olacaktır. Bilinçli farkındalık kavramının tercih edilmesinin bir diğer sebebi kelime öbeğinin İngilizcedeki “consciousness” ve “awareness” gibi iki farklı kelimeyi kapsayıcı biçimde bütünlük ve anlamlılık içerisinde mefhumu ifade edebilme gücüne sahip olmasıdır. Son olarak Türkçe literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların kahir ekseriyetinin “bilinçli farkındalık” kelime öbeğini kullandığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda görece yerleşmiş bir kullanımın tercih edilmesi çalışmanın daha çok kişiye ulaşmasını ve anlaşılmasını artıracaktır diye düşünülebilir.

Değişken hakkında yürütülen literatür araştırmaları göstermektedir ki İngilizce literatürde kavramın anlaşılması adına değişkenin “özüne” dair daha fazla tartışma yürütülmektedir. Tez çalışmaları ilgili literatürün geliştirilmesi ve tez yazılan dildeki düşünme melekelerinin geliştirilmesi adına bulunmaz bir fırsat olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışma kapsamında bilinçli farkındalık kavramı “hakkında” etraflı bir düşünme faaliyeti yürütülmeye çalışılmış ve daha sonraki araştırmalarda mevcut çalışma üzerinden daha gelişmiş değerlendirmelerin yapılması adına bir dibace olması amaçlanmıştır.

Deneyimlenebilecek durumlardan birisi olarak düşünüldüğünde bilinçli farkındalık halinin anlaşılabilmesi için bilinçlilik hallerinin ve bunun yanı sıra farkındalık hallerinin anlaşılması ve tanımlanması gerekliliği de ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak insanın bilinçlilik durumu olarak hangi hallerde olabileceği anlaşıldıktan sonra farkında olma ve farkında olmama durumlarının tanımlanmasına çalışılacaktır. Hemen ardından farklı bilinçlilik durumları için farkındalık hallerinin birlikte deneyimlenip deneyimlenemeyeceği tartışılacak ve son olarak bilinçli farkındalık durumunun kendisi tanımlanarak anlaşılmaya çalışılacaktır.

Bilinç durumları tıp literatüründe dört farklı evrede ele alınmıştır. Bilinçlilik, somnolans, stupor ve koma. Bilincin tamamen ortadan kalktığı durum ise ölüm olarak

tanımlanmaktadır (Arlı, 2018: 220-221). Ayrıca farklı bilinç durumları olarak isimlendirilen uyku, hipnoz, meditasyon ve madde etkisi altındaki durumlar da farklı bilinçlilik halleri olarak sıralanmıştır (Hill, 2015: 86-107).

Bununla birlikte psikoloji literatürü incelendiğinde bilinçlilik durumlarının farklı bir sınıflandırma sürecine de tabi tutulduğu görülmektedir. Sigmund Freud insan psişesinin bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışından oluştuğunu ifade etmiştir (Freud, 1973: 317-326). Duygu, düşünce ve davranışlarımızı farkında olmadan etkileyen tüm istek, dürtü ve güdüler bilinçdışı olarak tanımlanırken, yeterli çaba ile bilince getirilebilecek yaşamsal bilgi ve materyalin bulunduğu bilinç düzeyi de bilinç öncesi olarak tarif edilmiştir. Son olarak bilinç ise insan psişesinin doğrudan farkında olduğu bilinç düzeyini temsil etmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016: 19).

Literatürdeki farklı bilinçlilik durumları birlikte düşünüldüğünde bilinçlilik halinin kategorik bir değişken olmadığı belirli bir spektrum üzerinden anlaşılmasının daha doğru olacağı ortaya çıkmaktadır. Zikredilen tüm bilinçlilik durumları için olmasa bile birçoğu için farklı farkındalık hallerinin olabileceği de anlaşılmaktadır. Bu noktada farkındalık halinin de adım adım incelenmesine ve detaylandırılmasına ihtiyaç olduğu anlaşılabacaktır.

Fark etmek ve fark etmemek şeklinde iki kutuplu bir spektrum içerisinde farkındalığı incelemenin meseleyi detaylandırmak ve kavramak açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Farkında olmama durumunun tıptan teolojiye kadar birçok disiplin açısından ele alınmış bir kavram olduğu bilinmektedir.

Doğadaki türlerden bir tür olarak insanoğlunun varlığını sürdürmesinde kullandığı temel araç aklı olmuştur. Diğer türlerden farklı olarak kendisini diğerlerine karşı savunurken insan aklının bir eseri olan araç geliştirebilmiş ve bununla doğal şartları kendi lehine kullanabilmeyi bilmiştir. Bununla birlikte insanoğlu binlerce yıl içerisinde kendisini doğadan giderek koparmış ve modern zamanlarda insanlar giderek tehlikeleri daha belirgin hallere sokarak kendilerini “otomatik” pilot modunda yaşamlarını sürdürecek bir konuma getirmişlerdir. İnsanlar günlük yaşamları içerisinde aldıkları birçok karar için bilinçli süreçleri aktif olarak kullanmamakta ve alışageldikleri şekilde davranmaktadırlar (Kahneman, 2018). Bu durum insanlık tarihinin başlangıcında kendisini diğer türlerden ayıran önemli özelliklerden birisi olan araç geliştirmenin yine insanlığın sonunu getiren bir araç olabileceği gerçeğini de

düşündürmektedir. Bununla birlikte karar verme süreçlerindeki bu hızlı olma ve alışageldiği üzere davranma eğilimi aslında insanların çok da aklını aktif kullanan varlıklar olamayabileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Bu noktada insanların bilinçli olduğu kadar bilinçsiz tarafları olduğu da çalışılacak konulardan birisi olarak ön plana çıkmaktadır. Bunu ilk olarak ortaya atan kuramcılardan birisi ise Sigmund Freud olmuştur. Freud insanların karşılaştığı birçok problemin bilinçdışı köklerden kaynaklandığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra bir de farkındalık halinin olmayışı durumu vardır ki bu da farkındalıksızlık olarak isimlendirilebilir. Farkındalıksızlık halleri 1-otomatik pilot, 2-yapma hali, 3- ruminatif düşünme biçimi ve 4-kaçınma olarak sıralanmaktadır (Ögel, 2012).

Kavramın doğası gereği akla dört farklı “mindfulness” hali gelmektedir. Bunlar 1- bilinçli farkındalık, 2- bilinçsiz farkındalık, 3- Bilinçli farkındasızlık, 4- Bilinçsiz farkındasızlık. Bu kavramsal çerçeve mevcut tezin içeriğini oluşturmamakla birlikte ilgili kavramların teorik zemini ve çıktıları hakkında yapılacak çalışmalar bilinçli farkındalık çalışmaları için de katı sunacaktır. Bilinçli farkındalık durumu aşağıda daha ayrıntılı biçimde tarif edilecektir. Bilinçsiz farkındalık durumunun, nevrotik biçimde sürdürülen ilişki kalıpları için geçerli olması muhtemeldir. Karen Horney kişinin zorlanımlı bir biçimde belirli ilişki kurma biçimlerini kullanıyor olmasını “nevrotik eğilimler” olarak isimlendirmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016: 95-97). Bilinçli farkındasızlık durumları daha çok antisosyal-borderline veya bağımlı kişilik eğilimleri veya bozuklukları gösteren kişilerde gözlenebilir. Antisosyal eğilimleri olan kişiler başkalarını yanıltmak adına, borderline eğilimleri olan kişiler dikkat çekmek ve ilgi görmek adına, bağımlı kişilik eğilimleri olanlarda sağlıksız bağlanan kişinin yardımını devamlı görmek adına bu tarz bir zihinsel-davranışsal durumu tercih ediyor olabilir. Bilinçsiz farkındasızlık ise derin koma halleri ve madde altındaki kişilerin durumları tarif etmek için kullanılabilir.

Bütün bunlarla birlikte teorik olarak ve idealde insan farkı fark eden bir varlık olarak tanımlanabilir. Farkı fark ediyor olmak koşullar ve zamanın değişmesi ile açıklanabilir. Aynı durum veya olayların farklı zamanlarda deneyimlenmesi veya benzer durumların değişik mekanlarda ve muhtelif insanlarla deneyimleniyor olması farklılığın kaynağını oluşturuyor olabilir. Kişilerin farklılığın kaynağından bağımsız biçimde değişiklikleri algılıyor olması ve bunu işliyor olması farkı fark ettiğinin

göstergesidir. Bununla birlikte her farkındalık aynı süreçlerden geçerek ortaya çıkmamaktadır. Bilinçli farkındalık kavramı tam olarak burada ortaya çıkmaktadır.

2.1.6.4.1.1 Bilinçli Farkındalık Nedir?

Mindfulness kelimesinin Japon dilinde yazılabilmesi için iki farklı kelime karakterinin birlikte kullanılması gerekmektedir: zihin ve kalp. Japon kültüründe bilinçli farkındalık zihin ile kalbin eşsiz uyum ve ahengini temsil etmekte ve zihin ile kalbin o ana getirilmesi olarak tarif edilmektedir (Santorelli, 2000: 37). Benzer biçimde Türk-İslam literatüründe ve tasavvuf öğretilerinde de akıl ve kalp birbirinin ayrılmaz parçası olarak görülmekte ve “kalbin akletmesi” İslam dininin kutsal kitabı olan Kuran-ı Kerim’de birçok ayette kendisine yer bulmaktadır (Hac, 46; Kaf, 37).

Budist rahiplerin kullandığı Pali dilindeki karşılığıyla “sati” kelimesi hafızanın iyi işlemesi, anlamına gelmektedir bununla birlikte sati, bilinçli bir şekilde duymayı, düşünmeyi ve tanımayı da içinde barındırmaktadır (Kuan, 2007: 13-15). Sati, bilinçli farkındalık uygulayıcısının iç ve dış olguları gerçekte oldukları gibi görmesini ve uygulayıcının yansımaları ile yanlış anlamaları arasında ayırım yapmasını sağlayan bir "zihin varlığı" durumu olarak tanımlanmıştır (Thera, 2004: 10). Bilinçli farkındalık, herhangi bir anda var oldukları şekliyle düşünceler, hisler, duygular, eylemler veya çevre dahil olmak üzere kişinin iç ve dış dünyasının açık bir farkındalığıyla ilgili olduğundan, genellikle "çıplak" dikkat olarak adlandırılmıştır (Gunaratana, 1993: 5) ya da alternatif olarak "saf" ya da "berrak" farkındalık (Das, 1997: 28) olarak da bilinmektedir.

Bilinçli farkındalığın ilk "modern" tanımlamalarından biri Jon Kabat-Zinn tarafından yapılmıştır; Jon Kabat-Zinn (1994: 10) bilinçli farkındalığı “belirli bir yöntemle anda kalarak ve yargısız bir biçimde dikkatin bir amaç doğrultusunda yoğunlaştırılması” şeklinde tanımlamıştır. Bishop ve arkadaşları (2004: 230-241), Kabat-Zinn’in bilinçli farkındalık tanımını işlevsel hale getirme girişiminde bulunarak, bilinçli farkındalığı dikkat düzenlenmesi ve deneyime yönelimden oluşan ikili bir model ile anlatmaya çalışmışlardır. Birinci bileşen, dikkatin şu ana yönelik öz düzenlemesini içerirken, ikinci bileşen merak, açıklık ve kabullenme ile karakterize bir yönelimi ifade etmektedir.

Yazar	Nedir?	Nasıl?
Kabat-Zinn (1994)	Dikkat etmek	Şimdiki anda Maksatlı olarak Yargısızca
Marlatt ve Kristeller (1999)	Şimdiki anın deneyimine tüm dikkatini getirmek	Kabul ve şefkatle
Bishop ve arkadaşları (2004)	Mevcut anın deneyimine dikkatin odağını yönlendirmek	Açık bir merak ve kabulle
Germer ve arkadaşları (2005)	Mevcut anın deneyiminin farkında olmak	Dostça, nezaketle, yargısızca ve kabulle
Linehan (2015)	Zihni şimdiki ana odaklayabilmek	Anın akışına açık bir şekilde, yargısızca

Şekil 2.4: Bilinçli Farkındalık için Farklı Tanımlar

Kaynak: (Atalay, 2020: 16)

Öte yandan, Brown ve Ryan'a (2003: 822) göre bilinçli farkındalık "o anki deneyime veya şimdiki gerçekliğe yönelik artmış dikkat ve farkındalık" olarak tanımlanmalıdır ve bilinçli farkındalığı araştırmak için (Mindful Attention Awareness Scale veya MAAS), şimdiki zaman merkezli tek boyutlu bir bilinçli farkındalık ölçeği geliştirmişlerdir. Shapiro ve arkadaşları (2006: 375) bilinçli farkındalığın olumlu değişimi nasıl etkilediğini açıklamak için üç bileşenli bir model önermektedir. Üç bileşenli bu modelin her bir bileşeni birbiri için zorunlu bağlantılıdır (diyalektik) ve bilinçli farkındalık için gereklidir. Bishop ve arkadaşlarının (2004) iki bileşenine benzer olan dikkat ve tutuma ek olarak, niyetin, yani bir kişinin bilinçli farkındalık uygulamasına neden katıldığına dair kişisel motivasyon veya vizyonun da dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedirler.

Özetle, bilinçli farkındalığın nasıl tanımlanması gerektiği konusunda bir fikir birliğine varılamamıştır. Şimdiki ana sürekli olarak dikkatin dahil edilmesi konusunda genel bir mutabakat olmasına rağmen, önerilen tanımlar arasında birtakım farklılıklar vardır ve bilinçli farkındalık yapısının kesin bir operasyonel tanımı hala eksiktir (Chiesa ve Malinowski, 2011: 405-407). Bu farklılıklar nedeniyle, muhtelif psikoterapi yöntemleri kapsamında farklı bilinçli farkındalık uygulamaları ile karşılaşmak mümkündür.

2.1.6.4.1.2 Bilinçli Farkındalığın Biyolojik Temelleri

İnsan psişesinin merak konusu olduğu antik dönemlerden modern psikolojinin kurulmaya başladığı yıllara kadar ve o dönemlerden de günümüze değin yapılmış tüm psikoloji çalışmalarında genetik/biyoloji ile çevre/yetiştirilme biçiminin ilgili değişkenin açıklanmasında ne kadar etkili olabileceği temel meselelerden biri olmayı sürdürmüştür. Bilinçli farkındalık hem bir beceri (sonradan kazanılan) hem de bir yetenek (doğuştan sahip olunan) olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda herkeste aynı olmamakla birlikte tüm insanlar bilinçli farkındalık kapasitesiyle dünyaya gelmektedir. Bu noktada üç önemli beyin özelliğinin ifade edilmesi gerekmektedir: 1- Nöroplastisite, 2- Epigenetik, 3- Telomerler (Alalay, 2020: 49).

Maguire ve arkadaşlarının (2006: 1097-1100) Londralı taksi ve otobüs şoförleri ile yürüttükleri çalışmada otobüs şoförleriyle karşılaştırıldığında, taksi şoförlerinin orta-arka hipokampide daha fazla gri madde hacmine ve ön hipokampide daha az hacme sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar daha büyük arka hipokampal gri madde hacmi ile ilişkili olan karmaşık uzamsal temsilin, yeni uzamsal anılara ve ön hipokampüsteki gri madde hacmine olumsuz etki edebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum taksi şoförlerinin otobüs şoförlerine kıyasla daha fazla güzergahta şoförlük yapmasıyla ilişkilendirilmiştir. Taksi ve otobüs şoförlerinin beyin bölgelerindeki farklılaşma “plastisite” kavramıyla açıklanmış ve taksi şoförlerinin zamanla uzamsal konulardaki beyin bölgelerini geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Benzer biçimde araştırmacılar bilinçli farkındalık becerileri için de yeterli miktarda deneme yapılması durumunda gelişme sağlanacağını ifade etmektedirler. Ayrıca yaşam olaylarının ve farklı deneyimlerin genetik mirası etkilediği ve stresörlerin telomer boylarını kısalttığı keşfedilmiştir. Telomerler hücre bölünmesinde görev almaktadırlar ve boyları tamamen kısaltıldığında hücre bölünemez hale gelmekte ve ölmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının stres seviyesini azaltmada etkili bir yöntem olduğu düşünülmekte ve bu nedenle telomerlerin boylarının sağlıklı ölçüde kalmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Epel ve ark., 2009: 47-48).

İnsan bilincinin nörobiyolojik arka planında hangi beyin bölgelerinin rol oynadığı ve bilinçli farkındalık deneyimi sırasında hangi nörobiyolojik aktivitelerin meydana geldiği ilgili akademik çevrelerce derinlemesine araştırılan konu başlıklarından bir tanesi olmuştur. 1999 yapımı Matrix filmi gerçek olarak kabul edilen algısal dünyanın bir yanılsamadan ibaret olabileceği fikrini öne sürmektedir. Böyle bir senaryoya göre

tüm bilinçli farkındalık deneyimleri zihinsel bir aktivitenin ötesine geçmeyen bir dizi sanal gerçeklik durumundan başka bir şey ifade etmiyor demektir. Bu durumda nörobiyolojik birtakım aktivitelerin bedensel duyumlarda dahil olmak üzere bütün bir gerçekliği manipüle ediyor olabilmesi mümkün müdür?

Beyin aktivitesi olarak ortaya çıktığı düşünülen bir gerçekliğin veya gerçeğin kendisi olduğu düşünülen bir gerçekliğin deneyimlenmesinden bağımsız bir biçimde tüm insanların farkındalık kapasitesi ile doğduğu ve bununla birlikte yaşadığı hakikatinden hareketle bilincin ve bilinçle birlikte farkındalığın tüm insanlar için ortak bir “gerçeklik” olarak değerlendirilmesi daha doğru olacaktır. Bu doğrultuda doğuştan getirilen bir mizaç özelliği olarak bilinçli farkındalığın geliştirilebilen veya körelebilen bir özellik olarak ele alınması mümkündür (Dhiman, 2020: 3).

Bilinçli farkındalığın bedenle ilk temas noktası nefestir. Doğru nefes alma tekniği ile insan bilinçli farkındalık deneyimini artırabilir ve keskinleştirebilir (Rosenberg, 2005: 20). Hareketliliğin devamı, organların işlevlerini yerine getirebilmesi, hormonal sistemlerin çalışabilmesi için vücuttaki oksijen-karbondioksit dengesinin korunması gerekmektedir. Nefes vücudun ATP (enerji) üretmesini sağlar ve nefesle akciğerlere çekilen oksijenlerin %20’sini beyin kullanmaktadır. Nefesin vücudun beslenmesi ve beyin fonksiyonlarıyla olan ilişkisi özellikle Uzak Doğu kültürlerinde beden-ruh etkileşimini sağlayan temel özellik olarak değerlendirilmesini beraberinde getirmiştir (Soytürk Akyılmaz, 2018). Nefesin bu özelliği hem İngilizce hem de Türkçe kelime kökenlerinde de kendisini göstermektedir. Türkçeye Arapça “n-f-s” kökünden gelen nefes kelimesi ruh, can, kişi anlamlarına gelmektedir. Rüzgar, esinti ve güzel koku anlamları da mevcuttur (Nişanyan Sözlük, 2024). Latince spirare kökünden gelen “spirit” kelimesi de hem ruh hem de nefes anlamlarına gelmektedir (Online Etymology Dictionary, 2024). Almanca “Atem”, Sanskritçe “Atman” kelimeleri de hem soluk hem de ruh-can anlamlarına gelmektedir. Bu durum fiziksel ve maddesel bir karşılığı olarak havanın nefes yoluyla ruhsal olanla bağlantılandığı fikrini beraberinde getirmektedir (Çolok, 2005). Bilinçli farkındalık uygulamalarının en eski örneklerini barındıran Uzak Doğu kültürlerinde de farkındalık ve nefes arasında benzer bağlantılar kurulmuş ve meditatif eylemlerin tamamında nefes egzersizleri yapılmıştır.

Meditasyon ve bilinçli farkındalığın nörofizyolojisinde rol oynayan beyin bölgelerinin dikkat düzenlemesinde rol oynayan beyin bölgeleriyle benzer olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dosbordes ve ark., 2012) Aynı zamanda bedensel

farkındalık (Ott, 2010), duygu düzenleme (Esch, 2011) ve algı (Williams ve ark., 2000) gibi farklı süreçlerde rol oynayan beyin bölgelerinin de bilinçli farkındalık deneyimi sırasında aktif olduğu gösterilmiştir. Özellikle limbik sistem, ödül-ceza merkezi, hipokampus ve korteksin çeşitli bölümleri bilinçli farkındalığın fizyolojisinde rol oynamaktadır (Hölzel ve ark. 2008; Newberg vd. 2010; Pagnoni ve Cekic 2007). Bilinçli farkındalık süreçlerinde rol oynayan nörotransmitterler ise dopamin, melatonin, kortizol ve norepinefrin olarak sıralanmaktadır. Meditatif durumlarda dopamin ve melatoninin arttığı ve kortizol ile norepinefrinin azaldığı bulunmuştur, bu durum klasik stres hormonlarının inhibe edildiğini göstermektedir (Esch, 2013: 166).

Nörobiyolojik otomatik düzenleme ve moleküler kontrol düzeyinde, meditatif durumlarda dopamin ve melatonin artar ve kortizol ile norepinefrin azalır, yani klasik stres hormonları inhibe edilir. Ancak, serotonin, nitrik oksit, asetilkolin ve endojen morfindeki artışlar hala spekülatiftir ve bu kısmen ölçme yöntemlerinin karmaşıklığı ve zorluklarından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Ancak her durumda bulgular özellikle terapötik davranış değişikliği, yaşam tarzı değişikliği ve bağımlılık tedavisi açısından sağlıkla ilgili alanlar için ilginçtir. Ayrıca, meditasyonun riskleri ve 'yan etkileri' ile ilgili sorunu ele almak ve değerlendirmek için de kullanılabilirler (Esch, 2013: 166).

Sonuç olarak “Bilinçli” olarak değerlendirilebilecek deneyimlerin ortaya çıkmasında bir dizi beyin bölgesinin birlikte çalışması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu koordinasyon oldukça kompleks ve karmaşık olmakla birlikte sürecin anlaşılabilmesi adına indirgemeci ve kategorik bir yaklaşımla şu şekilde açıklanabilir: İstemli hareketlerin merkezi “suplementer motor alan” olarak bilinmektedir ve “motor korteks” ile birlikte hareketlerin yönetildiği bölümdür. Bilinçli-istemli hareketler için dikkat-duyular ve algı da oldukça birincil bir konumdadır ve bunun için de “talamus”, “primer görsel korteks”, “dorsolateral prefrontal korteks” ve “orbitofrontal korteks”in koordinasyonu gereklidir. Kişisel anılar ve dilin sürece katılması için “temporal lob” ve bilincin yönlendirilmesi için de “hipokampus” sürece dahil olmalıdır. Son olarak “retiküler formasyon” kortikal aktivitenin gerçekleşmesini ve farkındalığın ortaya çıkmasını sağlar (Demir, 2013: 5).

2.1.6.4.1.3 Bilinçli Farkındalık Becerileri (Çevresel Etmenler)

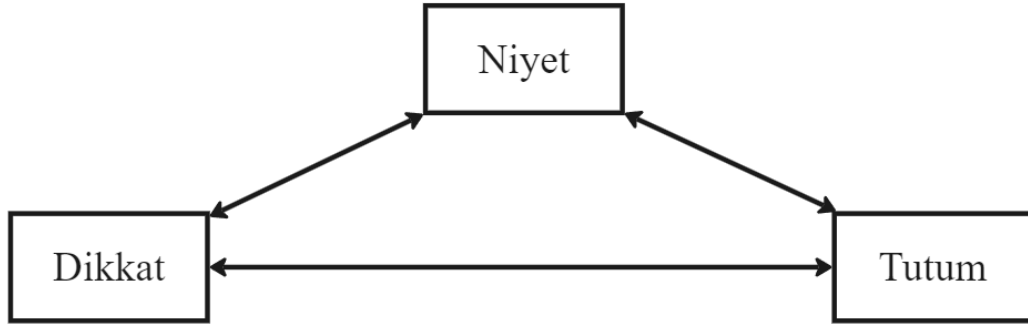
Newberg ve arkadaşları (2010: 904) bilinçli farkındalık temelli meditasyon gruplarıyla yürüttükleri çalışmalarda deney gruplarının prefrontal korteks aktivitelerinde kontrol gruplarına kıyasla daha fazla aktivasyon kaydetmişlerdir ve tamamladıkları 14 farklı deney sonucunda duygulanım devrelerinin ve bunlarla bağlantılı 'otonom' işlevlerin, dikkatte olduğu gibi, eğitimle şekillendirilebileceği fikrine ulaşmışlardır.

Jon Kabat-Zinn'de (1994: 17, 2003:147-148) bilinçli farkındalığın gündelik yaşam olayları içerisinde geliştirilebilecek bir beceri olduğu fikrini savunmaktadır. Daha formal olarak değerlendirilebilecek meditasyon uygulamalarının yanı sıra yemek yemek, yürümek, nefes almak vb. gibi temel yaşam olayları sırasında da “farkındalık” içerisinde olmak mümkündür. Ameli (2016; Akt. Aktepe ve Tolan, 2020: 537) bilinçli farkındalık becerisi geliştirmek için yapılan denemeleri kas geliştirmek için yapılan antrenmanlara benzeterek “bilinçli farkındalık kası”nın geliştirilebileceğinden söz etmiştir.

Jon Kabat-Zinn (1994: 10) bilinçli farkındalığı “belirli bir yöntemle anda kalarak ve yargısız bir biçimde dikkatin bir amaç doğrultusunda yoğunlaştırılması” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımdan yola çıkarak Shapiro ve arkadaşları (2006: 375) bilinçli farkındalığı birbirine bağlı ve üç bileşenli bir model içinde tanımlamışlardır. Üç bileşenli bu modelin her bir bileşeni birbiri için zorunlu bağlantılıdır (diyalektik) ve bilinçli farkındalık için gereklidir. İnşa edilen modelin üç bileşeni aşağıdaki gibidir:

- 1- Amaçlı olması “niyet”
- 2- Dikkatin yoğunlaştırılması “dikkat”
- 3- Belirli bir yöntem “tutum/tavır” (bilinçli farkındalık becerileri)

Üçüncü maddede verilen “tutum/tavır” bileşeni doğrudan beceriye atıfta bulunmakla birlikte bilinçli farkındalık deneyiminin bileşenleri olarak ifade edilen her bir değişkenin gerekli talimin yapılmasıyla geliştirilebileceği de düşünülmektedir (Kabat-Zinn, 1994: 17; Shapiro ve ark., 2006: 375-376)



Şekil 2.5: Bilinçli Farkındalık için Üç Bileşenli Model

Kaynak: (Shapiro ve ark., 2006: 375)

2.1.6.4.1.3.1 Niyet

Budist öğretilerde yer alan meditatif uygulamalar ve bilinçli farkındalık deneyiminde kişilerin niyeti tüm canlılar ile bir birlik duygusu hissetme, aydınlanma yaşama ve şefkat duygusunun gelişmesi olarak tarif edilmektedir. Bununla birlikte gündelik yaşamda karşılaşılan birbirinden farklı sorunlarla baş etme aracı olarak batı literatüründe kendine yer edinmiş “bilinçli farkındalık” yöntemi ise Budist öğretilerdeki ilk amacını yitirmiş görünmektedir (Shapiro ve Schwartz, 2000: 254).

Bir baş etme yöntemi olarak bilinçli farkındalık daha öznel niyetler ile kullanılmaya doğru evrilmiştir. Shapiro ve arkadaşları (2006: 375) oldukça stresli bir iş yürüten iş adamının hipertansiyon problemiyle baş etmek amacıyla bilinçli farkındalıktan yararlandığını örnek vermişlerdir. Bununla birlikte niyetin dinamik yapısından da bahsederek kişinin niyetinin bir zaman sonra genişleyerek eşine daha nezaketli davranmaya evrilebileceğini de ifade etmişlerdir.

Shapiro (1992: 33) diğer bir çalışmada niyetin dinamik yapısını bir süreç olarak görmüş ve bilinçli farkındalık uygulamasının süresi uzadıkça kişinin niyetinin özkontrol (self-regulation) özkeşfe (self-exploration) oradan da özgürleşmeye (self-liberation) doğru evrilebileceğini savunmuştur.

2.1.6.4.1.3.2 Dikkat

Shapiro ve arkadaşlarına (2006: 376) göre farkındalığın ikinci temel bileşeni dikkattir. Farkındalık pratiği bağlamında, dikkat etmek kişinin an be an, içsel ve dışsal deneyiminin işleyişini gözlemlemeyi içerir. Bu, Husserl'in "şeylerin kendilerine dönüş" olarak ifade ettiği ve fenomenoloji olarak bilinen teknikle oldukça benzer

görülmektedir (Ricoeur, 1967: 4). Bilinçli farkındalık bağlamında dikkat, deneyimi yorumlamanın tüm yollarını askıya almak ve şimdi ve burada kendini sunduğu şekliyle deneyimin kendisine katılmaktır. Bu şekilde, kişi bilincin içeriğine an be an katılmayı öğrenir. Literatürde dikkatin iyilik hali ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu bildirilmektedir (Crescentini ve ark., 2016: 9; Fountain-Zaragoza ve Prakash, 2017: 4-7; Ludwigs ve ark., 2018: 1069-1071).

Dikkat üzerine yürütülen çalışmalar dikkatin ve dikkat eksikliğinin hem genetik hem de çevresel şartlardan etkilendiğini göstermektedir. Thapar ve arkadaşlarının (1999: 108-109) kaleme aldığı derleme makalede 14'ten fazla yayınlanmış ikiz çalışması ve beş evlat edinme çalışması da dahil olmak üzere genetik epidemiyolojik çalışmaların, tutarlı bir şekilde %75-91 aralığında DEHB vakalarının yüksek kalıtımsallığa sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte farklı çalışmalarda dikkat kapasitesinin düzenli antreman, bilinçli farkındalık ve meditasyon uygulamaları ile geliştirilebileceği de bulgulanmıştır (Posner ve ark., 2015: 2; Posner ve Patoine, 2009: 4-5).

2.1.6.4.1.3.3 Tutum

Tutum bileşeni bilinçli farkındalık deneyimi sırasında veya bilinçli farkındalığı deneyimlemeye giden yol üzerinde kişinin zihinde beliren her türlü düşünceye veya hissettiği her türlü duyguya karşı geliştirdiği tutum ve tavrı temsil etmektedir (Shapiro ve ark., 2006: 376-377). Bilinçli farkındalık deneyimi kişinin hangi amaçla yola çıktığı fark etmeksizin (niyet) zihni ve kalbiyle ilgili ana odaklanmasını (dikkat) ve o an zuhur eden her türlü düşünce ve duyguyu olanca açıklığıyla tecrübe etmesini (tutum) içeren bir süreç olarak tanımlanabilir.

Bilinçli farkındalık deneyimlerinde muhtelif kültür ve inanışların her hangi bir bileşen (niyet-dikkat-tutum) açısından birbirlerinden farklılaşabileceği anlaşılmaktadır. Budist öğretilerinde amaç kişinin içgörüyeye uzanan bir yolda kendisini keşfetmesi (Thera, 1976: 25) iken daha pozitivist ve işlevsel kültürlerde stresten kurtulmak olabilir (Shapiro ve ark., 2006: 375). Bununla birlikte Türk-İslam geleneğinde ise bilinçli farkındalık kişinin seyri sulukunda yoldaki işaretleri fark edip ders çıkarmasını sağlayan bir araç olarak yorumlanabilir. Son olarak Varoluşçu kuramcılardan Victor Frankl'da (2009: 125) tutum ve tavır geliştirme özgürlüğünü insanın elindeki en nihai özgürlük olarak tanımlamaktadır.

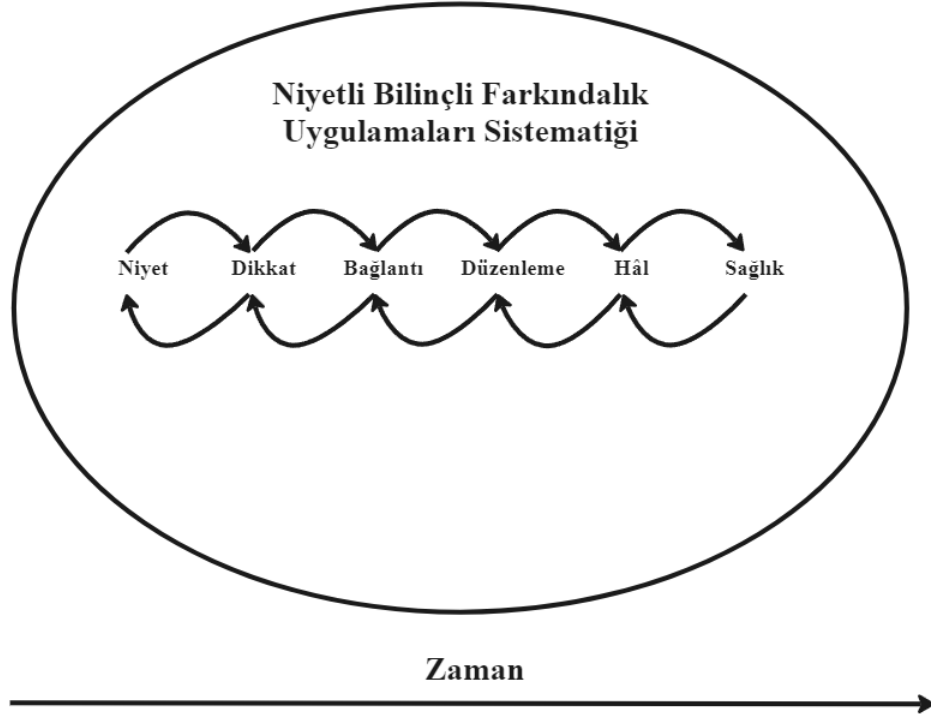
Jon Kabat-Zinn (2005: 32) stres kliniğinde uyguladığı bilinçli farkındalık terapisinde yedi tutumsal faktörün, farkındalık uygulamasının temel dayanaklarını oluşturduğunu ifade etmiş ve bu tutumları: 1- yargılayıcı olmama, 2- sabır, 3- acemi (yeni başlayan) zihni, 4- güven, 5- hırslanmamak, 6- kabul ve 7- akışına bırakmak şeklinde sıralamıştır.

2.1.6.4.1.4 Bilinçli Farkındalığın İşlevi

Shapiro ve arkadaşları (2006: 377) niyet, dikkat, tutum modelindeki bileşenlerin bilinçli farkındalık uygulamalarında kişiye özgü olarak farklı oranlarda bulunduğunu iddia etmiş ve bu üçlü mekanizmanın nihayetinde kişiyi “reperceiving” olarak adlandırılan bir noktaya ulaştıracağını ifade etmişlerdir. “Reperceiving” Kınay (2013: 16) tarafından “yeniden idrak” olarak Türkçe’ye kazandırılmıştır.

Yeniden idrak bilinçli farkındalık uygulaması yapan bir kişinin daha önceden çevresel uyaranları yorumlamadığı bir şekilde yorumlamaya başlamasına işaret etmektedir. Shapiro ve arkadaşlarına (2006: 377) göre yeniden idrak üstbilişsel ve gelişimsel bir süreçtir. Araştırmacıların yeniden idraki üstbilişsel bir süreç olarak nitelendirmesinin sebebi kişilerin kendi sorunlarına objektif bir gözlemci rolünde bakabilmeleri becerisi kazanmalarındandır. Aynı zamanda yeniden idrakin gelişimsel bir süreç olduğu da ifade edilmektedir. Burada araştırmacılar gelişimsel süreçten kasıtlarını bir örnekle desteklemektedirler: 8 yaşındaki bir çocuğun annesine çiçek almasıyla 3 yaşındaki bir çocuğun annesine en sevdiği oyuncakını hediye etmesi arasındaki farkı çocuğun objektif değerlendirme kapasitesindeki artışa bağlamaktadırlar. Bu örnekten yola çıkarak kişilerin yeniden idrak becerisi kazanmalarının gelişimsel bir basamak atlamak olduğu iddia edilmektedir.

Shapiro ve arkadaşlarına (2006: 377) göre yeniden idrak değişime ve olumlu sonuçlara yol açan farklı mekanizmaları tetiklemektedir: 1- Özkontrol, 2- Değerlerin Netleştirilmesi, 3- Bilişsel Duygusal ve Davranışsal Esneklik, 4- Maruz Kalma. Sayılan dört mekanizma psikolojik semptomlar için birer koruyucu faktör olarak düşünülmekle birlikte aynı zamanda bilinçli farkındalık uygulamalarının sonucunda ulaşılmaya çalışılan durumlar olarak da görülmektedir. Ayrıca, ifade edilen dört mekanizma doğrusal bir biçimde işlememekte, her biri birbirini etkilemekte ve desteklemektedir.



Şekil 2.6: Niyetli Bilinçli Farkındalık Uygulamaları Sistematiği

Kaynak: (Shapiro ve Schwartz, 2000: 261)

Shapiro ve arkadaşlarının (2006: 380) ifade ettiği yeniden idrak sonucu işleyen dörtlü mekanizma niceliksel olarak Shapiro ve arkadaşları tarafından test edilmemiş bir hipotezdir. Bununla birlikte Carmody ve arkadaşları (2009: 622), Shapiro ve arkadaşlarının (2006: 380) hipotezini test etmişler bilinçli farkındalık ve yeniden idrak puanlarının bir birleşimi olarak buldukları değişken ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide dörtlü mekanizmanın (1- Özkontrol, 2- Değerlerin Netleştirilmesi, 3- Bilişsel Duygusal ve Davranışsal Esneklik, 4- Maruz Kalma) kısmi aracılığı etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Shapiro ve arkadaşlarının (2006) modeline benzer biçimde farklı teorisyenler de dikkat ve üstbilişsel fonksiyonların psikolojik bozukluklar ile ilişkisini açıklamaya yönelik modeller geliştirmişlerdir. Bishop ve arkadaşlarının (2004: 230-241) dikkat düzenlenmesi ve deneyime yönelimden oluşan ikili modeli, Wells'in Öz-Düzenleyici Yönetici İşlev (S-REF) modeli (Wells, 1999: 530) ve Teasdale'in Diferansiyel Aktivasyon Hipotezi (DAH) (Teasdale ve ark., 1995: 500-507) Shapiro ve arkadaşları (2006: 382) tarafından bu modellere örnek olarak gösterilmiş ancak kendi modellerini

diğerlerinin bir uzantısı olarak görmekle birlikte farklılıklar içerdiğini de belirtmişlerdir.

2.1.6.4.1.5 Bilinçli Farkındalık Uygulamaları ve Psikoterapiler

Bilinçli Farkındalık Meditasyonları (BFM) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler (BFTM), "bilinçli farkındalık" kavramıyla bağlantılı çok çeşitli meditasyon uygulamalarını ve psikolojik müdahaleleri içerir (Chiesa ve Serretti, 2010: 1245-1246; Ivanovski ve Malhi, 2007: 84-85). Bilinçli Farkındalık Meditasyonları (BFM), Vipassana meditasyonu (Gunaratana, 1993:4) ve Zen meditasyonu (Kapleau, 1965: 50-58) gibi eski Budist meditasyonlarını temsil ederken Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler (BFTM) Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Kabat-Zinn, 1990: 1-445), Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002: 1-419), Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993: 3-523) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes ve ark., 1999: 1-281) gibi bir dizi psikolojik müdahaleyi temsil etmektedir.

Bununla birlikte, literatürde BFM ve BFTM'nin kapsamı hakkında muhtelif yazarlar arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır (Baer, 2003: 125-140; Chiesa ve Serretti, 2010: 1239-1246; Hayes ve Feldman, 2004: 255-259; Ivanovski ve Malhi, 2007: 76-89; Ospina ve ark., 2007: 7-38). Mevcut tez kapsamında Chiesa ve Malinowski'nin (2011) sınıflandırmasına benzer biçimde salt bilinçli farkındalık tekniklerinin kullanıldığı meditasyon uygulamaları ile bilinçli farkındalık geliştirmeyi amaçlayan terapiler şeklinde iki temel gruplandırma yapılmasının uygun olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları ve bilinçli farkındalık temelli psikoterapiler arasındaki farklılıklar kuramsal arkaplan, temel teknikler, amaçlar, klinik araştırmalar, nörobiyolojik bulgular ve değişim mekanizmaları açısından birbirlerinden ayrılmaktadır. Chiesa ve Malinowski (2011: 408-418) kaleme aldıkları derleme çalışmasında ayrıntılı biçimde bu farklılıkları işlemiştir.

BFTM, terapiye başvuran danışanların çeşitli tekniklerle bilinçli farkındalık düzeylerini artırmayı amaçlayan terapi türlerini temsil etmektedir. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Kabat-Zinn, 1990: 1-445) gibi bazı terapi uygulamalarında sıkılaştırılmış ve yoğunlaştırılmış meditasyon faaliyetleri yürütülürken Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993: 3-523) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 1-281) gibi terapilerde daha çok

bilişsel teknikler ve maruz bırakma teknikleri gibi araçlarla danışanın sağaltımı gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır.

Hayes, Follette ve Linehan (2004: 54) BFTM'nin üçüncü dalga bilişsel terapiler içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. BFTM'nin bilişsel terapiler içerisinde değerlendirilmesinin temel sebebi diğer bilişsel terapilerdeki değişim mekanizmalarına benzer mekanizmaların çalıştığının düşünülmesindendir. Bu değişim mekanizmaları üstbiliş, duygu, düşünce, davranış düzenlenmesi ve esneklik kazanımı, dikkatin düzenlenmesi ve maruz bırakma olarak belirtilmektedir (Baer, 2003: 125-143; Shapiro ve ark., 2006: 380; Teasdale, 1999: 146-155).

BFTM literatürde birçok psikopatolojinin sağaltımı için kullanılmıştır. Yapılan araştırmalarda kronik ağrı, stres, depresyon, madde kullanımı, kaygı bozuklukları vb. gibi birçok durumda BFTM'nin etkili sonuçlar verdiği bildirilmiştir (Atalay, 2020: 55). Kuyken ve arkadaşlarının (2016: 17) yürüttüğü çalışmada BFTM alan katılımcıların BFTM almayanlara göre depresyon relapsının anlamlı derecede daha düşük olduğu raporlanmıştır. Song ve Lindquist (2015: 89) tarafından hemşirelik öğrencileri üzerinde yürütülen deneysel çalışmada 8 hafta boyunca BFTM alan deney grubunun depresyon, kaygı ve stres puanları BFTM almayan kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüş göstermiştir. Ayrıca deney grubunun bilinçli farkındalık puanları kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yükselmiştir. Kabat-Zinn'in (1982: 43) kronik ağrı vakalarıyla yürüttüğü 10 haftalık deneysel çalışma sonucunda ağrı ölçüm indeksine göre katılımcıların puanlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüşler raporlanmıştır.

2.1.6.4.2 İçgörü

Bilinçli farkındalık uygulamasının yapıldığı iki ana Budist meditasyon yöntemi Samatha ve Vipassana olarak bilinmektedir (Thera, 2004: 108). Samatha "calm" (Thera, 1976: 59) veya "serene" (Kuan, 2007: 57) olarak İngilizceye çevrilirken Vipassana "insight" (Kuan, 2007: 58; Thera, 1976: 59) olarak İngilizceye çevrilmiştir. Shapiro ve arkadaşlarının (2006: 375) çalışması açısından düşünüldüğünde Samatha ve Vipassana yöntemlerinin ayrıştığı noktayı anlamak daha kolaylaşacaktır zira bu çalışmada bilinçli farkındalık uygulamalarındaki bileşenlerden bir tanesinin niyet olduğu belirtilmektedir. Samatha meditasyonunda uygulama sırasında ulaşılmaya çalışılan (niyet) bir dinginlik, huzur veya sakinlik hali söz konusuyken Vipassana

meditasyonunda uygulama dışında da ulaşılmaya çalışılan (niyet) bir içgörü ve bilgelik hali söz konusudur.

Samatha ve Vipassana'da dinginliğin ve içgörünün geliştirilmesi Budist pratiğin üç temel bölümünden son ikisini oluşturur: 1- ahlak, 2- konsantrasyon ve 3- bilgelik. Samatha ve Vipassana'nın birliktelikle uygulanması sonucunda: 1- inanç sahibi olmak, 2- ahlakla donanmış olmak, 3- zihinsel durumların dinginliğine sahip olmak ve 4- yüksek bilgelikle içgörüye sahip olmak amaçlanır (Kuan, 2007: 57).

Modern Batı kültüründe semptomatik bir sağaltım yöntemi olarak kullanılan meditasyon/bilinçli farkındalık uygulamaları geleneksel anlamda Samatha'yı vurgulamaktadır. Bu uygulama sırasında kişi zihnini belirli bir nesne, olay veya duruma odaklamakta ve diğer duygu ve düşüncelerden kendini izole etmeye çalışmaktadır. Samatha sırasında ulaşılmaya çalışılan huzur ve dinginlik halidir ancak uygulama dışında bu halin devamı uygulama özelinde amaçlanmamaktadır (Kuan, 2007: 59-60).

Vipassana için ise temel niyet uygulama sonrasında da devam eden bir bilgelik halinin gelişmesidir. Vipassana uygulaması farklı hayat olayları karşısında da bilinçli farkındalık halini korumak olarak düşünülebilir (Thera, 2004: 109). Vipassana uygulamasında kişi ilerledikçe bir zaman sonra Shapiro ve arkadaşlarının (2006: 377) yeniden idrak olarak adlandırdığı aşamaya doğru geçiş sağlamakta bununla birlikte içsel ve dışsal uyaranlara karşı daha açık bir algıya sahip olmaya başlamaktadır. Budist felsefeye göre de yeniden idrak sürecinden sonra kişi de "içgörü" gelişmeye başlamakta kişi kendisini ve dünyayı gerçekçi ve güvenilir temellere dayanarak yorumlamaya başlamaktadır. Budist felsefeye göre içgörünün ve bilgeliğin gelişebilmesi için Samatha ve Vipassana birlikte takip edilmesi gereken bir uygulamalar kombinasyonu olarak görülmektedir. Bu durumda Samatha marifetiyle kişi anlık dikkat yoğunlaşmalarıyla konsantrasyon sağlamayı öğrenip Vipassana uygulamasıyla bunu hayatın farklı noktalarına taşımayı tecrübe edebilecektir (Kuan, 2007: 60; Thera, 1976: 67, 2004: 109).

Shapiro ve arkadaşları (2006: 375) niyet bileşenini anlatırken kişinin kronik stres halinden kurtulmayı amaçlayarak bilinçli farkındalık uygulamalarına başlayabileceğinden bahsetmiş ve ardından niyet bileşeninin dinamik yapısına dikkat çekerek bu durumun bir zaman sonra değişerek kişide genel bir içgörü kazanma

eğilimine dönüşebileceğini ifade etmişlerdir. Bu durum Budist öğretilerdeki Samatha ve Vipassana uygulamalarının birlikte içgörüye doğru insanı taşıyıcı yapısına oldukça benzerlik göstermektedir.

2.1.6.4.2.1 İçgörünün Tarihi

Budist öğretinin temel amaçlarından birisi olan içgörü kazanma ve bilgelik arzusu diğer birçok medeniyet, felsefe, öğreti, inanç sistemi ve bilim dalı (psikoloji) için de mühim konulardan bir tanesi olmuştur. İçgörünün farklı medeniyetlerde “kendini bil” kavramı bağlamında ele alındığı görülmektedir (Şimşek, 2022: 519). Modern ve post modern literatürün içgörü hakkındaki kökenleri Antik Yunan’a dayanmaktadır. Delphi’deki Apollon Tapınağı’nın girişinde Spartalı Khilon tarafından yazılmış "gnōthi sauton" (Know thyself) ibaresi (Wilkins, 1929: 1) Türkçe’ye “kendini bil” olarak tercüme edilmektedir. Hristiyanlık inancının önemli din adamlarından Augustinus’ta kendini bilmek ve erdemli davranış arasında ilişki kurmuş (Taşdelen, 2012: 55) benzer biçimde Türk-İslam medeniyetinin önemli temsilcilerinden şair ve mutasavvıf Yunus Emre de “ilim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir” dizeleri ile kişinin kendi içsel yolculuğu ve keşfine ayrı bir ehemmiyet verildiğini şiirsel bir dille ifade etmiştir (Yağmur, 2021: 129).

Antik Yunan’da felsefe, öncülüğünü Thales’in yaptığı doğa filozofları ile başlamıştır. Doğa filozofları evrenin oluşumundaki ilk maddeyi, temel tözü aramayı ve keşfetmeyi kendilerine görev edinmişler ve “arche” üzerine düşünmüşlerdir. Felsefenin temel inceleme noktasının evren ve doğadan insana yönelmesi ise Protagoras ve Sokrates ile başlamıştır. İlk defa Protagoras ve Sokrates ile felsefe insanın kendisini “nesne” olarak ele almış ve üzerine düşünmüştür. İnsan hakkında düşünen filozoflar insanın ruh ve bedenden meydana geldiğini asıl özenin ruha gösterilmesi gerektiğini ve insanın ruhuna özen göstermesiyle gerçek mutluluğa erişebileceğini ifade etmişlerdir. Ruha özen göstermenin temel yolunun ise insanın kendini tanıması ve bilmesi marifetiyle “ölçülü” olabilmesinden geçtiğini dile getirmişlerdir (Özgün, 2003). Bu düşünce Roma döneminde ve Hristiyan Orta Çağ Avrupa’sında da geçerliliğini korumaya devam etmiş aynı zamanda Kindi, Farabi ve İbni Sina gibi Orta Çağ İslam düşünürlerinin de Antik Yunan filozoflarına benzer biçimde ve onlara atfen ahlak görüşlerini ifade ettikleri görülmüştür (Kaynak İltar ve Kütük, 2021: 126). Aydınlanma çağının temsilcilerinden Immanuel Kant (2015: 313) ise kendini bilme yolunun akıl ölçüt alınarak kişinin kendisini sınırlandırabilme iradesinden geçtiğini

ifade etmiştir. Kant sınır koyabilme özgürlüğünün ancak kendini tanıma cesaretine sahip kişilerin ulaşabileceği bir özellik olduğunu iddia etmiştir (Çilingir, 2022: 66).

Modern döneme doğru gelindiğinde psikoloji literatürü kapsamında içgörü kavramının en erken kullanımlarından birisinin Kraepelin’de (1919, Akt. Beck ve ark., 2004: 319) olduğu anlaşılmaktadır. Kraepelin’e göre içgörü eksikliği, psikozun önemli bir özelliği olarak kabul edilmektedir. Diğer bir erken kullanım örneğinin Jaspers’in 1913 yılında kaleme aldığı “Genel Psikopatoloji” kitabında olduğu görülmektedir. Jaspers (1963: 35) içgörünün psikoloji literatüründe ortak bir kavram olarak kullanılması gerektiği yönünde fikirlerini beyan etmekle birlikte bu kavramı Leibnitz’in kullandığı şekliyle kullandığını belirterek Leibnitz’e atıfta bulunmuştur (Jaspers, 1963: 226). Ayrıca Marková ve Berrios (1992: 851) psikanalitik terapinin amacının, bastırılmış dürtüleri/duyguları ortaya çıkarmak ve hastanın psikopatolojisinin altında yattığı düşünülen bilinçdışı mekanizmaları bilince çıkarmak olduğundan hareketle psikoanalitik psikoterapinin görevlerinden birinin içgörüyü teşvik etmek olduğunu ifade etmiştir. Yanı sıra Nesne İlişkileri Kuramı, Kendilik Kuramı, Varoluşçu Kuram ve İnsancıl Kuramların temel hedeflerinin içgörü kazandırmak olduğu da vurgulanmaktadır (Akdoğan ve Türküm, 2014: 376). Wilson’da (2009: 385) sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi, bilişsel psikoloji, gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve nörobilim açısından “kendini bilme” kavramının farklı tanımları olduğunu yazıya dökmüş ve bu tanımları tabloştürmüştür. Daha sonraki dönemlerde ise içgörü kategorik (Lewis, 1934) ve boyutsal (David ve ark., 1992: 601; Greenfeld ve ark., 1989: 250) olarak değerlendirilmiş ve farklı ölçüm teknikleri geliştirilmiştir.

2.1.6.4.2.2 İçgörünün Değerlendirmesi

Türk Dil Kurumu’na göre içgörü, kişinin kendi duygularını kendi kendine anlayabilme yeteneği olarak tarif edilmiştir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024). Kelime etimolojik açıdan incelendiğinde “iç” ve “görü” kelimelerinden oluştuğu anlaşılmaktadır. Görmek fiili daha çok dış dünyadaki uyarıların göz duyu organı aracılığıyla duyumsanması ve ardından algılanması şeklinde kullanılmaktadır. Bununla birlikte içgörüdeki “iç” kelimesi kişinin kendi içine doğru bir bakışı düşündürmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere içgörü “dış-göründen” farklı olarak göz duyu organının aktif olarak kullanılmadığı bir “görme” faaliyetini temsil etmektedir. Ayrıca “içgörü” kavramı “içbakış” veya “içebakış”tan da farklı bir durumdur. Bakmak içinde yorum ve değerlendirme olmayan bir “duyumsama” sürecini ifade ederken görmek

değerlendirmeyi ve yorumlamayı da kapsayan daha karmaşık bir “algılama” sürecini temsil etmektedir. Bu durumda “içgörü” kişinin kendi kendisi hakkında değerlendirme ve çıkarımda bulunduğu karmaşık bir süreci belirtmektedir. Terimin İngilizcesi olan “insight” sözcüğü de “in” ve “sight” kelimelerinin birleşiminden müteşekkildir. Türkçe ve İngilizce’deki benzer yapının Flemenkçe’de “inzigt”, Almanca’da “einsicht”, Danca’da “indsigt” olarak yer edindiği anlaşılmaktadır (Online Etymology Dictionary, 2024).

Psikoloji literatürü açısından incelendiğinde Aslan ve arkadaşları (2005: 187) içgörüü kişinin problemlerini anlama kapasitesi olarak tanımlamışlardır. Lewis (1934) içgörünün gerçeğin değerlendirilmesi ile ilişkili olduğunu, Hamilton (1979, Akt. Aslan ve Altınöz, 2010: 24) içgörünün psikozla nevrozu ayırt etme açısından turnosol kağıdı görevi icra ettiğini kastetmiştir. Egan’a göre (2009: 258) içgörü, terapötik iyileşmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerini kapsayan geniş bir kavram olarak görülmektedir. Corey (2022: 53) grup psikoterapisine yönelmesinin bireysel sebeplerinden birisi olarak grup terapilerinin içgörü kazanmaya yardımcı olmasını göstermektedir. Ayrıca bireysel psikoterapilerin de önemli hedeflerinden birisinin içgörü kazanımı olduğu kabul edilir (Akdoğan ve Türküm, 2014: 376). Psikoterapiler açısından düşünüldüğünde içgörü kişinin terapinin bir noktasında baş etmeye çalıştığı ve karmaşık olarak gördüğü bir sorun hakkında ani bir şekilde deneyimlediği netlik duygusu olarak tanımlanabilir. “Aha” anı olarak adlandırılabilir bu durum kişinin o ana kadar tecrübe ettiğinden farklı olarak içinde bulunduğu durumu değerlendirerek kavrayabildiği bir durumu temsil etmektedir (PsikoGözlük, 2024).

Kişinin baş etmeye çalıştığı farklı psikopatolojiler ve belirtilerinin farkında olması ve kendisine önerilen tedavi yöntemlerini değerlendirerek tercihte bulunabilmesi de içgörü olarak tanımlanmaktadır (Appelbaum, 2007: 1834; Ruissen ve ark., 2012: 104). Göçmen Yiğit (2019: 19) içgörünün değerlendirilmesinde şu üç maddeye dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir: 1- kişinin hastalığının farkında olması, 2- kendisine sunulan tedavinin farkında olması ve 3- hastalık sonucunda ortaya çıkabilecek sosyal problemlerin farkında olması (David, 1990: 798).

Farklı tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda kişinin kendi içsel muhasebesini yapabilmesi ve kendisini duyup anlayabilmesinin yanı sıra kişinin kendisini dışarıdan bir gözle görüyormuşçasına değerlendirebilmesi içgörü olarak isimlendirilmektedir. Buradan hareketle öznenin kendisini nesne olarak ve objektif bir biçimde

değerlendirebilmesi ve yorumlayabilmesi içgörünün temel unsurlarındandır ki bu durum başka bir psikoloji terimi olan fenomenoloji ile oldukça benzerlik göstermektedir (Ricoeur, 1967: 4). O halde mevcut tez kapsamında bir tanımlama yapmak gerekirse kişinin kendi kendisine fenomenolojik bir tutum ile yaklaşarak isabetli değerlendirmelerde bulunabilmesi içgörü olarak tanımlanabilir.

Burton ve Vella (2011) içgörü kavramının literatürde iki temel eksen etrafında ele alındığını fark ederek içgörünün iki türünden bahsetmişlerdir. Ağır psikiyatrik bozukluklardaki gerçeklik duygusunun kaybı ve değerlendirme yetisinin kaybıyla ilişkili olan klinik içgörü ve kişinin kendisini değerlendirme ve sorgulama kapasitesini vurgulayan yanlış yorumlamaları yeniden değerlendirmesini sağlayan bilişsel içgörü (Beck ve ark., 2004). Burton ve Vella (2011: 309) üçüncü bir içgörü kavramından daha bahsederek Lysaker ve arkadaşlarının (2009, 2010) üstbilişsel ve nörobilişsel içgörü kavramları üzerine çalıştıklarını ifade etmiştir.

Klinik içgörü psikotik bozukluğu olan hastalar için kişinin kendi durumuna ilişkin farkındalık düzeyini ifade eder (Aslan ve ark., 2005: 187; Yu-Chen ve ark., 2011). Bu bağlamda, klinik içgörü kişinin sorunları anlama kapasitesi olarak görülebilir ve klinik içgörüsü zayıf olan veya bulunmayan kişilerde hastalık hakkında farkındalık söz konusu değildir (Young ve ark., 1993: 122). Şizofreni gibi birçok ciddi psikolojik bozuklukta içgörü yokluğu en temel belirtilerden birisidir (Carpenter ve ark., 1976: 511; Choudhury ve ark., 2009: 73).

Öte yandan bilişsel içgörü, yanlış yorumlamaları, hatalı inançları ya da kişinin içinde bulunduğu durumdan kaynaklanan bilişsel çarpıtmaları içerir (Beck ve ark., 2004: 320; Uchida ve ark., 2009: 296). Burton ve arkadaşları (2011: 321) da bilişsel süreçler ile bilişsel içgörü arasında kısmi ilişkiler olduğunu bulmuştur. Bilişsel içgörü yalnızca hatalı inançların ve yanlış yorumlamaların değerlendirilmesini değil, aynı zamanda düzeltilmesini de kapsar. Klinik içgörünün bu yönü, onu psikiyatri hastaları için üst düzey üstbilişin bulunduğu bir ipucu haline getirir (Beck ve ark., 2004).

Egan'a göre (2009: 107) içgörü terapiye gelen hastaların harekete geçerek hayatlarında bir değişikliğe gitmelerinin ilk adımı olarak görülmektedir. Bu nedenle, bilişsel içgörü yalnızca terapötik iyileşme için bir araç değil, aynı zamanda terapötik bir hedeftir. Akdoğan ve Türküm (2014: 376) içgörünün değişime giden yolda önemli bir adım olduğunu görerek ve farklı psikoterapi ekollerinin aslında içgörü geliştirme üzerinden

işlediğini ifade ederek içgörünün bilişsel kısmıyla daha çok ilişkili olan terapötik bir hedef olarak içgörü kavramından bahsetmişlerdir. Mevcut tez kapsamında da içgörü klinik ve terapötik bir hedef olarak içgörü şeklinde iki temel başlık altında incelenecektir.

2.1.6.4.2.3 Klinik İçgörü

David (1990: 798) içgörünün "ya hep ya hiç" olgusu olmadığını, üç farklı ve birbiriyle örtüşen boyuttan oluştuğunu öne sürmektedir: 1- kişinin bir akıl hastalığı olduğunun farkına varması, 2- tedaviye uyum sağlaması ve 3-olağandışı zihinsel olayları (sanrılar ve halüsinasyonlar) tanımlayabilmesi. Benzer biçimde Marková ve Berrios (1992: 857) içgörünün içsel ve dışsal koşullardan etkilenen hem duygusal hem de bilişsel yönleri olan boyutsal bir yapıdan müteşekkil ve farkındalıkla doğrudan bağlantılı bir fenomen olduğunu ifade etmiştir. Klinik içgörü psikotik bozukluklarda hastanın durumunun farkında olmasıyla ilişkilidir (Aslan ve ark., 2005: 187; Yu-Chen ve ark., 2011). Bu bağlamda, klinik içgörü kişinin sorunları anlama kapasitesi olarak görülebilir ve klinik içgörüsü zayıf olan veya bulunmayan kişilerde hastalık hakkında farkındalık söz konusu değildir (Young ve ark., 1993: 122). Şizofreni gibi birçok ciddi psikolojik bozuklukta içgörü yokluğu en temel belirtilerden birisidir (Carpenter ve ark., 1976: 511; Choudhury ve ark., 2009: 73).

Psikotik bozukluklarda hastalık belirtilerinin etiyolojisinin klinik içgörü ile olan ilişkisi üç farklı modelle açıklanmaya çalışılmıştır (Cooke ve ark., 2007: 5). Klinik modele göre psikotik bozuklukların birincil semptomlarından birisi içgörünün zayıflığı veya yokluğu olarak görülür (Cuesta ve Peralta, 1994: 363). Nöropsikolojik modele göre nörobilişsel hasarlara bağlı olarak klinik içgörünün etkilendiği iddia edilmektedir (Lysaker ve Bell, 1994: 659). Psikolojik modele göre ise içgörünün zayıflığı veya yokluğu psişik aygıtın kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Bu model hastalığın gerçekliği ile yüzleşilmesi durumunda ortaya çıkabilecek ruhsal sorunlardan kaçınmak adına içgörü eksikliğinin kişi tarafından bir savunma mekanizması olarak kullanıldığını iddia etmektedir (Moore ve ark., 1999: 268). Bu üç modele ek olarak eksik sosyal boyut olarak adlandırılan dördüncü bir teorik yaklaşım da öne sürülmüştür (Cooke ve ark., 2007: 5). Bu modele göre, psikotik bir bireyin içgörü seviyesi, değerlendirildiği sosyal bağlamdan büyük ölçüde etkilenmektedir. Örneğin, klinisyen ile psikozlu birey arasındaki sosyal mesafe ne kadar büyükse,

klinisyen tarafından o bireye atfedilen içgörü derecesi de o kadar düşük olacaktır. (Johnson ve Orrell, 1995: 519; White ve ark., 2000: 505). Sosyal boyut ile ilgili geniş örneklemler daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu da düşünülmektedir (Cooke ve ark., 2007: 5).

Greenfeld ve arkadaşları (1989: 248) psikotik hastalarla yaptıkları görüşmeler sonucunda içgörünün değerlendirilmesi gereken beş boyutunun olduğu kanaatine varmışlardır:

- 1- Hastaların hastalığın semptomolojisine yönelik içgörü seviyeleri
- 2- Hastaları hastalığın varlığına yönelik içgörü seviyeleri
- 3- Hastalığın sebeplerine yönelik içgörü seviyesi
- 4- Hastalığın yeniden nüksedebilme ihtimaline yönelik kırılganlıklarına dair içgörü seviyesi
- 5- Hastalığın tedavisinde neyin yararlı olabileceğine dair içgörü seviyeleri

Kaplan ve Saddock (2022: 50) içgörünün üç farklı şekilde görülebileceğini ifade etmişler ve bu üç durumu içgörünün yokluğu, kısmi içgörü ve tam içgörü olarak kategorileştirmişlerdir. Aynı zamanda müellifler (2022: 98) kitaplarında bu üçlü kategorizasyonun daha geniş yelpazeli bir halini beşli şekilde oluşturmuşlar ve semiyolojik bir muayene yapısında sunmuşlardır:

- 1- Hastalığın bütünüyle inkarı
- 2- Hasta olduğuna ve yardıma ihtiyacı bulunduğuna dair hafif farkındalık haliyle birlikte tedaviyi kabul etmeme
- 3- Hasta olduğunun farkında olmakla birlikte hastalığın nedeni olarak başkalarını, dış etkenleri, tıbbi veya bilinmeyen organik faktörleri suçlama hali
- 4- Entelektüel içgörü: Hastalığa dair semptomların ve sosyal uyumdaki başarısızlıkların mantıksız duygulardan veya ruhsal bozukluklardan kaynaklandığını kabul etmekle birlikte bu bilgisini gelecekteki deneyimlerinde uygulamama hali
- 5- Gerçek duygusal içgörü: Hastalığa dair semptomların altında yatan sebeplere dair duygusal bir farkındalık hali. Bu farkındalık hali kişilikte ve davranışlarda değişikliklere yol açmaktadır.

Klinik içgörünün değerlendirilmesinde birincil kaynak ruh sağlığı profesyonelinin kendisidir (Johnson ve Orrell, 1995: 519; White ve ark., 2000: 505). Semiyolojik değerlendirmenin (Kaplan ve Saddock, 2022; Öztürk ve Uluşahin, 2018) yanı sıra birtakım ölçekler (İçgörü ve Tedavi Tutum Anketi- ITAQ, İçgörü Değerlendirme Programı- SAI vb.) de klinik içgörüyü değerlendirmek için kullanılmaktadır (Erkin, 2018: 18).

2.1.6.4.2.4 Terapötik Bir Hedef Olarak İçgörü

Kazdin (2009: 420) psikoterapilerin işleyiş mekanizmalarını araştırdığı çalışmasında psikoterapilerin iyi gelmesinin bir sebebinin “terapötik ittifak” olduğunu belirtmiştir. Terapötik ittifakı hasta-terapist etkileşiminin iş birliğine dayalı doğası, hasta ve terapistin hedefler üzerinde anlaşmaları ve tedavide ortaya çıkan kişisel bağ olarak tanımlamayı tercih etmiştir. Buradan hareketle içgörü başlığının hemen girişinde tarif edildiği üzere Shapiro ve arkadaşlarının (2006) niyet olarak tanımladığı terapinin amacının belirlenmiş olmasının doğrudan sonuçla bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır.

Budist gelenekte yer alan Vipassana ve Samatha uygulamaları niyet açısından kıyaslandığında temel bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Samatha uygulamasında kişinin uygulama esnasında bir farkındalık elde etmesi amaçlanırken Vipassana uygulamasında seansın dışında da devam eden bir bilgelik hali ve içgörü kazanımının amaçlandığı bilinmektedir (Kuan, 2007: 60; Thera, 1976: 67, 2004: 109). Kadim zamanlardan günümüze değin uzanan farklı uygulama ve psikoterapi teknikleri içgörü kazanımını hedeflemeleri açısından benzerlik göstermektedir. İçgörünün varlığına ilişkin göstergeler ve psikoterapinin amaçları incelendiğinde şu iki madde açısından oldukça benzerlik gösterdikleri anlaşılmaktadır: 1- Kişinin kişisel hedeflerine ulaşma yolundaki aktif çabalaması, 2- kişinin hedeflerine ulaşmasıyla birlikte duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık kazanması ve olumlu yönde değişiklik yapabilme iradesinin gelişmesi (Akdoğan ve Türküm, 2014: 377).

Bireysel ve grup psikoterapi yöntemleri açısından ele alındığında -birçok psikoterapi yöntemi açısından- içgörü kazanımı terapilerin ana hedeflerinden birisi olarak değerlendirilmekte ve birçok farklı psikolojik mekanizmayla da etkileşim halinde olan temel bir değişken olarak görülmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014: 376; Corey, 2022: 53; Egan, 2009: 258). Psikoterapilerde kazandırılmaya çalışılan içgörü daha çok “aha” anı olarak tanımlanabilecek olan bir durumdur. Bu durumda kişi daha önce

kendisine çok karmaşık olarak gözüken ve baş etmekte güçlük yaşadığı bir problemi daha sade ve basit olarak görebilmekte ve sorunun kaynağını keşfederek kendisi ve olaylar hakkında yeni yorumlar ve değerlendirmeler yapabilmektedir. Elde edilen bu yetenek ile sorunların üstesinden gelmek kolaylaşmaktadır (PsikoGözlük, 2024). Kaplan ve Saddock (2022: 98) sorunlara yönelik yeni bir kavrayışı temsil eden bu içgörüye gerçek duygusal içgörü demeyi önermektedir.

Freud ve Breuer (1898, Akt. Jennissen ve ark., 2018: 961), hastaların bölünmüş ve bastırılmış anılarının farkına varmaları halinde nevrotik semptomların ortadan kalkacağını varsaymıştır. Ego psikolojisindeki daha sonraki gelişmeler, içgörünün hem bilişsel hem de duygusal bileşenleri içeren bir süreç olarak anlaşılması gerektiğini vurgulamıştır (Strachey, 1999: 74). Çağdaş psikodinamik kuramcılar içgörü arayışı ve inşasının ilişkisel yönlerinin önemine işaret etmektedir (Michels, 1986; Safran, 2002: 176). İçgörü, açıklama, yüzleştirme ve yorumlama gibi psikodinamik müdahalelerle ve terapiye başvuran hastanın ego savunma mekanizmalarıyla yakından ilişkilidir (Caligor ve ark., 2007: 67). Psikodinamik teoriye göre, stres ve zorluklara karşı geliştirilen otomatik tepkiler ve savunma mekanizmaları psikopatolojiler ve psikolojik semptomlar ile ilişkilidir ve terapide elde edilmeye çalışılan gerçek duygusal içgörü kişinin bu otomatik tepkileri ve savunma mekanizmalarını fark etmesi ve değiştirmeye başlamasıyla kendisini gösterir. Psikodinamik psikoterapinin diğer psikoterapilerden ayrıştığı temel noktanın gerçek duygusal içgörüyü merkeze alan bu anlayışı olduğu bildirilmektedir (Leichenring ve Schauenburg, 2014: 131; Rosenblatt, 2004: 19).

İyileştirici bir faktör olarak içgörüye odaklanmak en çok psikodinamik tedavilerde yaygın olsa da, BDT gibi diğer psikoterapi türleri de şemalar, otomatik düşünceler vb. mekanizmalar üzerinden kişinin “öz-anlayışını” geliştirmeyi hedeflemektedirler (Jennissen ve ark., 2018: 961). Bununla birlikte bilişsel davranışçı psikoterapilerin beslendiği kaynaklardan birisi olan Bandura (1969, Akt. Grosse Holtforth ve ark., 2007: 58) için içgörü veya farkındalık, danışanın terapistin bakış açısını öğrendiği ve benimsediği "sosyal dönüşüm" olguları olarak görülmüştür. Bu nedenle Bandura içgörüyü (en azından psikodinamik hipotezleri içerdiğinde) davranış değişikliğinde meşru bir hedef olarak görmez ve bu tür bir sosyal dönüşüm arayışının etik soruları gündeme getirdiğini savunur.

Bilişsel-davranışçı terapide içgörü olgusu farklı terimler ile ifade ediliyor gibi görünmektedir. Bilişsel değişim, bilişsel yeniden yapılandırma, rasyonel yeniden

yapılandırma, bilişsel yeniden düzenleme, rasyonel yeniden değerlendirme veya irrasyonelliğin keşfi gibi kavramlar içgörü ile oldukça benzerlik göstermektedir. Beck'e (1979: 86) göre bilişsel değişim süreci, kişinin düşüncelerinin farkına varması, hangi düşüncelerin yanlış olduğunun farkına varması ve daha doğru düşünceleri ikame etmesinden oluşmaktadır. Bu durumda içgörünün, otomatik düşüncelerin mantıksızlığını fark etme ve alternatif bilişlerin farkına varma ile ilgili olduğu iddia edilebilir. Beck'in görüşüne dayanarak, daha önemli bir bilişsel değişimin (veya daha derin bir içgörünün) bilişsel çarpıtmaların altında yatan varsayımların tanımlanmasıyla gerçekleştiği de savunulabilir (Grosse Holtforth ve ark., 2007: 59).

Bilişsel davranışçı terapilerin içgörü ile ilişkisi diğer bir merkezi kavram olan “şema” üzerinden daha da iyi anlaşılacaktır. Bireyin kendine ve diğerlerine bakışı ya da temsili olarak tanımlanabilecek şema yapısının terapi içerisinde anlaşılmaya başlanmasıyla danışanda en azından entelektüel düzeyde bir içgörü (Kaplan ve Saddock, 2022: 50) faaliyetinin başladığından söz edilebilir (Grosse Holtforth ve ark., 2007: 58). Yanı sıra davranışçı müdahaleler açısından düşünülecek olursa yeni davranış kalıplarının deneyimleniyor olması ilgili sorunla alakalı yeni bakış açılarının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Pascual-Leone ve Greenberg, 2007: 48).

Terapide bir hedef olarak içgörünün kullanıldığı terapi yöntemleri arasında gestalt terapi, birey merkezli terapi ve varoluşçu terapiler de sayılabilir. Bu terapilerde de danışanın kendi duygularının farkına varması ve ardından bunları tanıyarak değişim sürecine girmesi beklenmektedir (Grosse Holtforth ve ark., 2007). Shapiro ve arkadaşlarına (2006: 377) göre “yeniden idrak” süreci olarak adlandırılan bu durum değişimin başlangıcı olarak anlaşılmaktadır. Varoluşçu terapilerde kullanılan fenomenolojik yaklaşım danışanın deneyimlediği olumsuz yaşantıları yeniden gözden geçirmesi ve daha önce fark etmediği ayrıntılar üzerinden kendisini ve diğerlerini bu olay özelinde nasıl konumlandığını fark etmesini sağlamak üzere kullanılmaktadır. Terapistin yerinde müdahaleleri ve yüzleştirmeleriyle danışan farklı hayat olaylarında kullandığı benzer kalıpları fark ederek (içgörünün meydana gelmeye başladığı kısım) değişim adına bir adım atmaya yönelmektedir (Hamachek, 2000: 234; Pascual-Leone ve Greenberg, 2007; Ricoeur, 1967).

Farklı terapi türleri açısından ele alınan içgörü kavramının tüm terapi yöntemleri için ortak bir değişkenle yakından ilişkisi bulunmaktadır. Davranış-eylem değişikliği içgörünün birincil çıktılarından biri olarak görülmekte ve terapistler danışanların en

çok şu soruyla terapiye geldiklerini ifade etmektedirler: “Şimdi bu fark ettiğim durumu nasıl değiştirebilirim?” (Slavik, 2010: 274). Bu noktadan sonra farklı psikoterapi yöntemleri için farklı müdahale yöntemlerinin kullanılması söz konusu olmaktadır.

Terapötik bir hedef olarak içgörünün değerlendirme enstrümanları arasında iki temel enstrüman bulunmaktadır. Bunlar: 1- Terapist ve danışanın değişim konusundaki iş birliği 2- içgörüyü ölçmek adına geliştirilmiş farklı ölçekler. İçgörünün ölçülmesi adına Türkçe geliştirilmiş veya Türkçe’ye çevrilmiş ölçekler arasında Beck Bilişsel İçgörü Ölçeği (Aslan ve ark., 2005), İçgörü Ölçeği (Akdoğan ve Türküm, 2018) ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (Aşkun ve Çetin, 2017) sayılabilir.

2.1.7 Doğayla İlişkinin Psikoloji Kuramları Açısından Ele Alınması

“Doğayla ilişki” kavramı psikoloji literatüründe daha çok bilişsel ve biyolojik yaklaşım ile incelenmektedir. Literatürde doğayla ilişkinin neden iyi geldiğine dair yapılan kuramsal açıklamalar “stres-duyum ve algı-dikkat” kavramları çerçevesinde açıklanmaya çalışılmıştır (Abe ve ark., 2008; Bratman ve ark., 2015; Gilbert, 2014; Kaplan ve Kaplan, 1989; Thompson, 2011; Ulrich ve ark., 1991). Doğayla ilişkiyi ölçmeye çalışan ölçeklerin de “doğayla birlik duygusu hissetme” yaklaşımı dışındaki tüm yaklaşımları bilişsel, duygusal ve fiziksel ilişkinin ötesine geçememektedir (Ernst ve Theimer, 2011; Nisbet ve ark., 2009; Schultz, 2002). Doğayla birlik duygusunu hissetme kavramı ise Naess (1973, Akt., Nisbet ve ark. 2011) tarafından geliştirilen “ekolojik kimlik-benlik” üzerinden incelenmiş bu da bilişsel-duygusal sınırların dışına çok fazla çıkmamıştır. Özellikle Batı literatüründeki bu durumun varlık-doğa görüşlerinden kaynaklanmış olması muhtemeldir (Barth, 1980). Bununla birlikte felsefi anlamda Doğu literatürünün “tinsel” bir takım fenomenlere dayanan geçmişleri (Akay, 2021; García ve Miralles, 2020; Schmithausen, 1997) bulunsa da yapılan “bilimsel” çalışmalar doğanın “biyolojik” sağlık göstergelerine olan etkisiyle daha çok ilgilenmektedir (Abe ve ark., 2008; Li, 2010; Woo ve Lee, 2020). Bununla birlikte varoluşçu yaklaşımların özellikle Frankl’ın (1984) doğayı anlam keşfinin yollarından birisi olarak görmesinden kaynaklandığı düşünülen bir ilgisi bulunmaktadır (Alexander, 2015; Creedon, 2013) ancak bu çalışmaların doğayla ilişki özelinde varoluşçu perspektifli bir doğayla ilişki teorisi bulunmamaktadır.

2.1.7.1 Dinamik

Kidner (2012: 113) psikolojiyi Aydınlanmadan beri gelen bireysel yaklaşımla, “kollektifçilik” arasında sıkışıp kalmış bir bilim dalı olarak görmekte, her iki yaklaşımı da (bireycilik-kollektifçilik) antropozentrik anlayışı sebebiyle eleştirmektedir. Her iki bakış açısını da insan hayatını anlamada kusurlu bulmakta, insan ekolojisinin farklı örgütsel düzeyleri arasındaki karmaşık etkileşimleri göz ardı ettiklerini düşünmektedir. Ona göre bireysel deneyimler, sosyal ve kültürel bağlamlardan soyutlanamazken, kolektif kimlikler de bireyselliğin ve biricikliğin rolünü göz ardı etmektedir. Bu nedenle, insan deneyiminin bütüncül bir anlayışını geliştirmek için, bu iki yaklaşımın en iyi yönlerini birleştiren daha kapsayıcı bir çerçeveye ihtiyaç duyulduğunu ifade etmektedir.

Freud’un psikoanalitik kuramı bireyci yaklaşımlar arasındadır. Pasif ve anlamsız bir dünyada aktif ve zeki bir zihnin kartezyen senaryosu söz konusudur (Kidner, 2012). Freud, dürtü kuramıyla insanları temelde doğadaki diğer canlılarla benzer mekanizmalara sahip canlılar olarak görmüş, insanı harekete geçiren temel motivasyon kaynağının bilinçdışı arzular olduğunu bunun da libidinal enerjiyi doğurduğunu ifade etmiştir. Bunun dışında Freud’un kuramında insanın doğayla ilişkisine dair bir vurgu bulunmamaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Freud’un kuramı, dış gerçeklikleri göz ardı ederek bireye indirgeme eğilimi gösterir. Bu durum, nevrozun istismar ve travmadan kaynaklandığına dair ilk hipotezini tersine çevirmesiyle de örneklenebilir. Bu hamleyle Freud, psikanaliz ile hakim toplumsal inkar ve baskılara meydan okumak yerine, güvenli bir özerk zihinsel alana sığınmış olur. Dora vakasında Freud, Dora’nın babasının arkadaşı tarafından taciz edilmesinden duyduğu rahatsızlığı, bastırılmış cinsel arzularından kaynaklı olarak yorumlayarak, gerçek dünyadan kopuşunu açıkça gösterir (Masson, 2012, Akt., Kidner, 2012: 114). Böylece dikkat, Dora’nın somut durumundan sözde “içsel” faktörlere yönlendirilir. Dora, “psikanaliz” olarak adlandırılan sembolik bir alana dahil edilirken, gerçek dünyadaki cinsel zorbalık, danışma odasının ötesindeki gerçeklerle sadece uzaktan ilintili teknik kavramlara ve sembolik ilişkilere dönüştürülür. Bu durum, Freud’un bireysel odaklı yaklaşımının, travmanın kökenlerini ve etkilerini tam olarak kavramakta yetersiz kaldığını gösterir (Kidner, 2012). Bu yaklaşımın diğer bir çıktısı da insanın çevresel gerçekliklerinin psikoloji üzerindeki etkisinin göz ardı edilmesi olmuştur. Sanayi devrimi sonrasında artan şehirleşme ve “modern hayat kalıpları”

insanı daha da izole olmaya itmiş kalabalıklar içinde yalnızlık duyguları hisseden insan yığınları “neojenik nevrozlar” göstermeye başlamıştır (Frankl, 1984). Doğal olanla ve doğal ortamlarla yitirilen bağlantı insan-merkezci yaklaşımların odağının dışında kalmıştır.

Brown'a (1985: 151) göre psikanaliz, "gerçeklikle kaçak bir ilişki" içindedir. Psikanalizin nihai hedefi dış gerçeklikteki nesnelerle ilişki kurmak olsa da, Freud ve modern insanın genel eğilimi, libidoyu dış dünyadan geri çekmek ve onu iç dünyaya yönlendirmektir. Bu durum bireyin dışındaki dünyanın “diğerinin” daha doğru algılanması noktasında bir yere kadar yardımcı olsa da, eğer durum dış dünyanın gerçekliğini saptırırsa bu hakikatin önündeki bir engel olmaya başlayacaktır. Doğa ve varlık görüşü diline çevrilecek olursa psikanalizde insanın odağı makrokosmozdan mikrokosmoza yönlendirilmekte ve makrokosmosmoza dair sorunların çözümü için de mikrokosmoza dair tedavi yürütülmeye çalışılmaktadır.

Brown'a (1985) göre “ortodoks psikanalitik terapi” sözelleştirilmiş olanı gerçek bilinç olarak kabul etmektedir. Nigel Mackay (2003: 365-366) bu durumu psişik gerçekliğin fiziksel gerçekliği geçmesi olarak yorumlamıştır. Kidner (2012: 116) anlamın yalnızca dışsal gerçeklikle ortaya çıktığını savunmadığını yalnızca psikanalizin mevcut durumunun hakikati açıklamada yetersiz kaldığını düşündüğünü belirtmiştir. Anlam, kişinin içinde olduğu kadar dünyada da bulunabilir; ve zarar görmüş, indirgenmiş ortamlar anlamdan yoksun olabilir. Başka bir deyişle, anlam eksikliği en az psikolojik olduğu kadar çevresel bir sorundur. Raymond Rogers'ın (1998, Akt., Kidner, 2012: 133) belirttiği gibi, “anlam her zaman içsel ve bastırılmış değildir, dışsal da olabilir”.

2.1.7.1.1 Jung

Jung hayat enerjisinin yalnızca içgüdülerden kaynaklanmadığını kişinin önem verdiği “anamlı” bulduğu hayat olaylarından de köken aldığını belirterek Freud'un klasik dürtü kuramına karşı çıkmıştır (Schultz ve Schultz, 2007: 644). Jung bilincin üç seviyeden oluştuğunu bunların bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olduğunu belirtmiştir. Kolektif bilinçdışının tüm insanlığın paylaştığı ortak bir bilinç alanı olarak tanımlamıştır. Jung'a göre her bilinç denizdeki adalar gibidir. Tüm adaların birleştiği yer ise okyanus tabanıdır. Kolektif bilinçdışı Jung'a göre o okyanusun dibidir ve evrimsel açıdan insanların en geçmiş yaşantılarını dahi kapsamaktadır. Tüm insanlar evrimsel açıdan hayvanlardan gelmekteydi ve doğanın bir parçasıydı. Jung'a

göre kollektif bilinçdişı bu geçmiş yaşantıları da kapsamaktaydı. Jung kollektif bilinçdişında yer alan ve evrensel olarak her insanda olan kalıtsal eğilimleri arketipler olarak adlandırmıştır (Schultz ve Schultz, 2007: 646).

Carl Jung'un eşzamanlılık kuramı, 20. yüzyılın en kışkırtıcı ve çığır açan fikirlerinden biri olarak kabul edilir. Bu kuram, rastgele olaylar arasında anlamlı bağlantılar olduğunu ve bu bağlantıların bilinçli farkındalığımızın ötesinde bir düzene işaret ettiğini savunur. Jung, bu fikriyle Batılı düşüncenin doğaya ve ruha bakış açısını genişletmeyi amaçlamıştır. Jung'un eşzamanlılık kuramı, farklı disiplinlerden ve deneyimlerden beslenerek ortaya çıkmıştır. Jung, medya ve delilik gibi konularda yaptığı araştırmalarda, rastgele olaylarda bile anlamlı örüntüler keşfetmiştir. Bu sayede zihnin, şans eseri veya rastgele olaylarda dahi anlam bulma yeteneğine sahip olduğunu göstermiştir. Jung, bu yeteneği "arketipler" olarak adlandırdığı evrensel kalıplarla ilişkilendirmiştir. Son dönemde yapılan görecelik ve karmaşıklık çalışmaları Jung'un eşzamanlılık teorisini destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymaktadır (Cambray, 2009). Jung teorisini oluştururken birçok toplumla ve kültürle etkileşmiş, birçok ülkeye seyahat etmiş ve toplumları gözlemlemiştir. Jung'un çalışmaları klasik batılı bakış açısından çıkmış çalışmalar olarak görülmemelidir. Kuramını oluştururken hem kozmik varlık ve doğa görüşlerinden hem de Prometheuscu varlık ve doğa görüşlerinden etkilenmiştir (Fellows, 2019).

2.1.7.1.2 Bağlanma

John Bowlby tarafından literatüre kazandırılan bağlanma kuramı, bebeklerin hayatta kalabilmek için yakın ilişkiler kurma ve sürdürme ihtiyacına sahip olduklarını öne sürer. Bowlby (1980) bağlanmayı, "insanlar arasındaki kalıcı psikolojik bağlılık" olarak tanımlamıştır. Diğer türlerin hayatta kalmak için göç etme veya ağaçlarda uyuma gibi uyum sağlama davranışları sergilemesine benzer şekilde, Bowlby bağlanmayı da böyle bir uyum sağlama davranışı olarak görmüştür (St. Antoine, 2012, Akt., Mitten ve ark., 2014: 7). Bowlby ve ebeveyn-çocuk bağlanmasının kalitesini değerlendirme yöntemlerini geliştiren Mary Ainsworth'un çalışmalarıyla desteklenen son yıllardaki araştırmalar, güvenli bir ebeveyn-çocuk bağlanmasının, çocuğun ilerideki yetkinliği ve esenliği için kritik bir temel oluşturduğunu doğrulamaktadır (Karen, 1998). Güvenli bağlanma, çocuğun güven, öz-güven, empati ve öz-düzenleme gibi becerilerini geliştirmesini destekler. Bu beceriler, diğeri ile etkili bir şekilde

iletişim kurmak için önemli niteliklerdir (St. Antoine, 2012, Akt., Mitten ve ark., 2014: 7).

Walant (1999), zerkliği vurgulayan ve yakınlığı ncelemeyen ebeveynlik yaklaşımları üzerinde araştırma yapmıştır. Walant, erken yaşlardan itibaren özerkliğe odaklanan bir ebeveynlik stiline, çocukları diğer insanlarla derin bağlar kurmamaya teşvik ettiğini, bu nedenle çocukların daha yoğun bir şekilde maddi şeylere bağlandıklarını ortaya koymuştur (Walant, 1999). Bağlanma problemleri, birçok Batı kültürünün aşırı tüketim alışkanlığının ve bunun evre üzerindeki olumsuz etkilerinin, özellikle hayvanlarla, bitkilerle ve genel olarak doğayla bağlantı kuramama sorununun arkasındaki itici g olarak görülebilir. İnsanlarla, diğer duyarlı canlılarla ve genel olarak doğal dünya ile bağlanma eksikliği, insan gelişimini ve dolayısıyla insan türünün sağlığını ve esenliğini büyük ölçüde etkiler ve uzun vadede türün hayatta kalmasıyla ilgili sonuçlar doğurur (Mitten ve ark., 2014).

Çocukları yaşlarına uygun yollarla doğayla tanıştırmanın öneminin basit bir açıklaması, insanların aşına oldukları şeyleri sevme eğiliminde olmalarıdır. Çocuklar tanıdık ve rahat olan şeylere duygusal bağlar geliştirme eğilimindedirler, bu nedenle doğayla ilgili deneyimleri ne kadar kişisel, olumlu ve takdire değer olursa, muhtemelen evre konusunda o kadar bilinçli ve aktif olacaklardır (Chawla 1999, Schultz ve ark., 2004). Bu anlayış, yetişkinlikte çevrenin korunmasını destekleyen davranış kalıplarının gelişmesini ve bu yönde bir hayat yaşanmasını sağlayacaktır (Mitten ve ark., 2014: 1).

Bağlanma Kuramı psikodinamik kuramlardaki dış gerçeklikten kopuk “ben-merkezci” yaklaşıma karşı çıkmaktadır. John Bowlby, duygusal açıdan sorunlu bir ocuk ve annesini gözlemlediğinde, problemin kökeninin aralarındaki ilişkiye dayandığını fark etse de psikanalitik kurama göre anneye konuşup problemi çözmek yerine çocuğun fantazileriyle çalışmanın gerektiğini ifade etmiştir. Daha sonraki dönemlerde bu konu hakkındaki görüşlerini diğer psikanalistlerle paylaştıysa da kabul görmemiştir. Psikanalizdeki "nesne" kavramı, dış dünyadaki somut bir varlıktan ziyade, zihinde var olan bir yapıya işaret eder. Bu durum, psikolojinin gerçeklikten kopmasını ve Freud'dan beri bu kopuşun derinleşmesini beraberinde getirmiştir. Örneğin, Melanie Klein, Bowlby'nin gerçek yaşam olaylarına dayalı görüşlerinin aksine, nesne ilişkilerini tamamen içsel ilişkiler olarak yorumlamıştır (Kidner, 2012).

2.1.7.1.3 Otto Rank

Rank'ın kuramının temelini doğum travması fikri oluşturur. Rank'a göre, doğum, insan ruhu için travmatik bir deneyimdir. Anne rahminin sıcak ve güvenli ortamından koparılıp dış dünyaya fırlatılan bebek, yoğun bir korku ve endişe yaşar. Bu travma, kişinin tüm yaşamı boyunca hissedeceği bir temel kaygı duygusuna yol açar. Rank, doğum travmasının ardından bireyin iki temel hedefe yöneldiğini savunur: 1-Anksiyeteden Kurtulma: Birey, doğumda yaşadığı kaygı ve endişeden kurtulmak için çabalar. Bunu başarmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. 2-Birlik Duygusu Kazanma: Birey, anne rahminde hissettiği birlik ve bütünlük duygusunu yeniden kazanmak ister. Bunu başarmak için ise sevgi, ilişki ve başarı gibi arayışlara girer. Kişinin birlik duygusunu yeniden hissetmesi için diğerleriyle, çevresiyle sevgiye dayalı bir ilişki kurması gerekmektedir (Lieberman, 2010).

Otto Rank'ın kuramı simgesel olarak yorumlandığından doğum travmasının kendisinin insanlık için “cennetten yer yüzüne” kovulmayla yaşandığı söylenebilir. Otto Rank ve Jung'un bakış açısı ile kozmik doğa anlayışı birlikte düşünüldüğünde tüm insanlığın kolektif bilinçdışında bulunan bu kovulmuşluk hissi ancak makro kozmos ile bağlantı kurarak giderilebilir.

2.1.7.1.4 Erich Fromm

Erich Fromm insanoğlunun evrim sürecinde doğayla olan bağlarını yitirdiğini, akıl, fark etme, içgörü, zamanın içinde olduğunu ve öleceğini bilme vb. gibi özelliklerle doğadan ayrıldığını ve bu ayrılmanın yeni sorunları beraberinde getirdiğini ifade etmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016: 114). Fromm'a göre insan temel biyolojik ihtiyaçları bakımında doğaya ait bir türdür ancak üstün bilişsel işlevleri nedeniyle de yalnızlık (izolasyon) duyguları yaşamaktadır ve bu durum kaygıya neden olmaktadır (Fromm, 1990).

2.1.7.1.4.1 İhtiyaçlar

Erich Fromm insanoğlunun doğası gereği iki tür ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. İçgüdülerin doyumunu sağlayan ve insanı harekete geçiren beslenme, barınma, cinsellik vb. gibi ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar olarak ifade etmiştir. Bu ihtiyaçların harekete geçirici olduğunu kabul etmekle birlikte insanı harekete geçiren asıl gücün “insanlık durumundan” köken alan varoluşsal ihtiyaçlar olduğunu ifade etmiştir (Fromm, 1990: 40).

2.1.7.1.4.1.1 Varoluşsal İhtiyaçlar

Varoluşsal ihtiyaçlar kaynağını dürtülerden almadığından doyurulması fizyolojik ihtiyaçlar gibi değildir. Fizyolojik ihtiyaçların nesnesi bellidir ve kişi acıktığında bu dürtü onu harekete geçirir. Kişi beslenmek için yiyecek aramaya koyulur. Beslenme davranışını gerçekleştirdiğinde ise fizyolojik ihtiyaç karşılanmış olur. Varoluşsal ihtiyaçların ise “yemek” gibi belirli ve tanımlanmış nesneleri bulunmamaktadır bununla birlikte Fromm “kategorik” anlamda birtakım varoluşsal ihtiyaçlar olduğundan bahsetmiş ve bu ihtiyaçları karşılama isteğinin de kişileri motive ettiğini belirtmiştir. İlişki ihtiyacı, köklülük ihtiyacı, aşmak ihtiyacı, kimlik duygusu ihtiyacı, oryantasyon çerçeveleri ihtiyacı, heyecanlanma ve uyarılma ihtiyacı Fromm’un tanımladığı varoluşsal ihtiyaçlardandır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016: 115-119).

2.1.7.1.4.1.1.1 Köklülük

Erich Fromm insanoğlunun evrim süreci içerisinde doğadan ayrıldığını ifade etmiştir. İnsan aynı zaman da öleceğinin de farkında bir canlıdır ve bu durum kişinin çaresizlik duyguları yaşamasına sebep olur. Erich Fromm kişinin bu çaresizlik duygularıyla başa çıkmak için diğer canlılarla bağ kurma, ait hissetme ve köklülük ihtiyacına sahip olduğunu ifade etmiştir. Köklülük ihtiyacının üretken veya üretken olmayan biçimlerde karşılanması söz konusudur. Üretken biçimde karşılanan köklülük ihtiyacında kişinin diğerleriyle sağlıklı ve güvene dayanan ilişkiler kurması söz konusudur. Kişinin annesinden ayrılarak kendini bir gruba, kültüre vb. yapıya ait hissedebilmesi köklülük ihtiyacının sağlıklı olarak karşılandığının göstergesidir. Bununla birlikte kişinin sağlantılı biçimde anne karnındaki güvenli haline dönme isteği olarak sembolize edilen bağımlı ilişkiler kurması ise köklülük ihtiyacının üretken olmayan biçimde karşılandığının göstergesidir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016: 116-117).

Wilson (1984, Akt., Nisbet ve ark., 2011), evrimsel tarihe dayanarak, insanların diğer canlılarla yakınlık kurmaya yönelik doğuştan gelen bir ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Kellert ve Wilson (1993, Akt., Nisbet ve ark., 2011), “biyofili hipotezi”nde, insanların evrimsel tarihimizde nispeten geç bir dönemde doğal dünyadan ayrı olarak şehirlerde yaşamaya başlamaları nedeniyle, biyolojimizde gömülü olan doğanın değerine ilişkin tüm öğrenmeleri silmiş olmamızın olası olmadığını iddia etmektedir.

Biyofili hipotezi Erich Fromm'un ifade ettiği köklölük ihtiyacıyla oldukça benzerlik göstermektedir. Diğer canlılar ile bir bütönlük hissi yaşamak mikro kozmos ve makro kozmos arasındaki uyumun farkına varmak ve köklölük ihtiyacının sağlıklı olarak doyurulması birbirlerini tamamlayan görüşler olarak anlaşılabilir. Fromm'un ifade ettiği diğer bir varoluşsal ihtiyaç olan "oryantasyon çerçevesi" kavramını köklölük ihtiyacı, doğayla ilişki ve anlam üçlüsü şeklinde yorumlamakta mümkündür. Kişinin hayatının belirli bir anlamı ve amacı olduğu duygusuna sahip olması oryantasyon çerçevesi kavramıyla ifade edilmektedir ve anlam duygusunu keşfetmenin yollarında bir tanesi de doğayla, kişinin kökleriyle bağ kurmasıdır.

2.1.7.2 Varoluşçuluk

Varoluşçuluk, 20. Yüzyılda ortaya çıkmış insan varoluşunu sorgulayan bir felsefe akımıdır. 19. yüzyılda Kierkegaard ile filizlenen bu akım, savaşlar ve ekonomik bunalımların gölgesinde anlam arayan insanlığın sesini yansıtır. Varoluşçulara göre insan yalnızca aklıyla değil, iradesiyle de var olur. Bu irade, insana özgürlük verirken, aynı zamanda seçme ve sorumluluk alma yükünü de beraberinde getirir. Her seçimde insan özünü değıştirir ve kendini yeniden inşa eder. Bu sayede insan geçmişe hapsedilmez ve geleceğe dair umutlarını korur (Geçtan, 1998; Randall, 2007).

Varoluşçuluk, determinizm fikrini benimsemez. Varoluşçulara göre insan, çevre ve genetiğın esiri değil, kendini aşabilen bir özne olarak değerlendirilmelidir. Davranışçılık ve psikanaliz gibi akımların insanı makineye veya geçmişinin esirine indirgeyen deterministik yaklaşımlarına karşı çıkarlar. Varoluşçulara göre özgür iradeye sahip insan, içinde bulunduğu koşullardan etkilenirken, bu koşulları seçimler yoluyla değıştirebilir ve hayatına anlam katabilir. Bu bakış açısı, nihilizme ve nevrotik eğilimlere karşı da bir panzehir görevi görür (Geçtan, 1998; Yalom, 1980).

2.1.7.2.1 Doğa ve Varoluşçuluk İlişkisi

Varoluşçu yaklaşım dualist yaklaşımları reddederek insanı ve çevreyi birbirinden ayırmaz. Varoluşçu yaklaşımda doğa içerisindeki insanın yaşadıkları bir bütün olarak değerlendirilir ve neler yaşandığı anlaşılmaya çalışılır (Geçtan, 1995: 326). Önemli olan insanı insan olarak tam anlamaya çalışmak olmalıdır. Varoluşçu yaklaşım insanları anlamaya çalışırken fenomenolojik sorgulamayı ve sokratik sorgulamayı kullanır. Sokrates kişilerin kendilerini bilmelerinin ancak kendilerine doğru sorular sorarak ve yine kendi içlerinden cevap vermeleriyle olabileceğini düşünüyordu.

Sokrat'a göre felsefe yapmak, ölmeyi öğrenmek ve yeni bir boyuta geçebilmektir. Bu yeni boyut, mistik ve çalışmayla beslenen, daha iyi bir dünya için harekete geçen binlerce insanın boyutudur. Sokrat, bilgi arayışında kozmos yerine insanı (mikro kozmos) merkeze almıştır. Amacı, ahlaki ve insani değerlere ulaşarak değişmeyen prensipleri keşfetmektir. İnsanın kendini bilmesi, kozmosun sırlarını da öğrenmesi anlamına gelir. Çünkü fiziksel varlıklardan insani değerlere kadar uzanan ortak ve değişmeyen prensipler vardır. Sokrat'a göre makrokozmos, Sofistlerin aksine yüzeysel ve göreceli değil, kozmik ve tinsel varlığıyla ele alınmalıdır. Bu sayede felsefe, aşkın bir "insan felsefesi"ne dönüşse de makrokozmosu kendi gerçekliğinde bilmeyi engellemez. Sokrat'a göre insan, kozmos ve arke sorunu ile uğraşmamalı, kendini noesis (sezgi) ve fronesis (akıl yürütme) yoluyla bilerek kozmosu logosunda bilmelidir (Özgün, 2003: 39).

Modern toplum düzeni içerisinde insan büyük şehirlerin, kurumların, endüstrilerin ve kalabalıkların içerisinde sıkışmakta ve kendine yabancılaşmaktadır (Illich, 1985; akt. Yılmaz ve Sarpkaya, 2009). Akıl ve sanayi ile doğaya hükmetmeye başlayan insan, bu yeni düzende kendini kaybetmiş ve değersizleşmiştir. Varoluşçular, fenomenolojik yaklaşımla olayları ve olguları sorgulayarak insanın değerinin ve yaşamın anlamının ne olduğunu sorgularlar. Kendi elleriyle yarattığı düzenin esiri olan insan, iradesinin kettendiği bu dönemde anlam arayışına girer ve yaşadığı olaylar arasında bir bağ kurmaya çalışır. İnsanın bu sonsuz uyaran ve beklenti kümesinden sıyrılıp kendini dinleyebildiği ve benliğinin farkına varma özgürlüğünü deneyimleyebildiği az sayıda ki yerlerden birisi ise doğadır. Victor Frankl (1984) insanın anlam keşfedebileceği kaynaklardan birisinin de doğa olduğunu belirtmiş ve modern zaman nevrozu olan neojenik nevrozun ortaya çıkmasında şehirleşme ve beraberinde gelişen yaşam kültürü olduğunu belirtmiştir. Yalom (1980: 423) yaşamda anlamın biçimlerinden birisi olarak kozmik anlamı işaret etmiş ve kişinin dışında ve üstünde var olan bir tasarıma ve değişmez bir şekilde evrenin büyüklüğü veya ruhani düzenine ait hissetmeyi kozmik anlamın tanımı olarak vermiştir. Ayrıca yapılan çalışmalar şehir ortamının ruhsal sağlığı biyolojik açıdan da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bosch ve Meyer-Lindenberg (2015, Akt., Hu ve ark., 2021) gürültülü ortamlar, kentleşme ve hava kirliliği gibi faktörlerin genetik olarak hassas bireylerde depresyon riskini artırdığını bulmuştur. Özellikle hava kirliliğinin yüksek seviyelerde olması çocuklar ve gençler gibi beyin

gelişimi henüz devam eden kişilerde merkezi sinir sistemi rahatsızlıklarına sebep olabilmektedir (Calderón-Garcidueñas ve ark., 2012).

Teorik olarak, yaşamdaki anlamın temel unsurlarının (kendini aşma, istikrarlı kişilik örüntülerine sahip olma, yaşamın daha büyük bir şemaya uyması, canlılığı hissetme) doğada bulunabileceği öne sürülmüştür (Howell ve ark., 2013). Baumeister ve Vohs (2002: 608) "anlamın özünün bağlantı olduğunu" ve çeşitli bağlantı biçimlerinin (din, bilim, sanat gibi) yaşamda tutarlılık ve anlam sağladığını ifade etmiştir. Yapılan çalışmalarda doğayla ilişkili olmak ve yaşamda anlam arasında pozitif ilişkiler olduğunu doğrulamaktadır. Creedon'un (2013) 185 yetişkinle yürüttüğü çalışmada, doğaya bağlılık ile yaşamda anlam arasında anlamlı ve pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca, doğaya bağlılık düzeylerinin yaşamda anlam puanlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Son olarak, sağlık durumlarını "mükemmel" olarak değerlendiren bireylerin Doğa ile Bağlılık Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği puanları, sağlık durumlarını "iyi" olarak değerlendirenlerle kıyasla önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Alexander'ın (2015) 527 yetişkin ile yürüttüğü başka bir çalışmada yaşamda anlam puanları ile doğayla ilişki puanları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca doğayla ilişki puanlarının yaşamda anlam puanlarını anlamlı olarak yordadığı bildirilmiştir. Howell ve arkadaşlarının (2013) 311 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada aracılık analizleri, yaşamda anlamın doğayla ilişki ve iyi olma hali arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Cervinka ve arkadaşlarının (2012) yürüttüğü çalışmada da doğayla ilişkili olmak ve yaşamda anlam arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Kidner (2012: 116) psikanalitik yaklaşımları nesnel gerçekliği ıskalamaları ve yalnızca anlatıma dayalı soyut bir bilinç alanı oluşturmaları nedeniyle eleştirmiştir. Tillich (2008) de "gerçeklik veya varlık bilişsel bir deneyimin nesnesi değildir" diyerek varoluşun deneyimsel, fiziksel ve doğayla-çevreyle bağlantılı olan kısmına vurgu yapmıştır.

2.1.7.2.1.1 Fenomenoloji

Varoluşu kendi biricikliği ile birlikte doğanın bir parçası olarak yorumlayan varoluşçu yaklaşımın kullandığı en temel araç fenomenolojidir. Varoluşçu yaklaşım olaylara, durumlara ve kişilere kuramsal olarak yaklaşmaz, deneyimlenen olayın bütünsel

olarak nasıl yaşandığını önemser. Bir deneyim ne olduğu değil nasıl olduğu önemlidir (Geçtan, 1998). Heidegger (2008, Akt., Kantarcı ve Burkaz, 2014: 91) fenomenolojiyi görünenin kendisini gösterdiği şekliyle anlaşılması olarak tanımlamıştır. Husserl ise şimdi ve burada olanın olduğu gibi tanımlanmasını fenomenoloji olarak tarif etmiştir.

2.1.7.2.1.2 Maurice Merleau Ponty ve Doğa Fenomenolojisi

Maurice Merleau-Ponty, 20. yüzyılın önde gelen Fransız filozoflarından biridir. Varoluşçuluk akımının önemli temsilcilerinden biri olarak kabul edilir. Merleau-Ponty'nin felsefesi, fenomenoloji ve varoluşçuluk üzerine kuruludur. Merleau-Ponty, fenomenolojik yaklaşımı doğaya da uygular. Ona göre doğa, cansız bir nesneler yığını değil, bizimle etkileşime giren ve bizi etkileyen bir varlıktır (Geçtan, 1998).

Merleau-Ponty, doğa ile olan ilişkimizi bedenimiz aracılığıyla kurduğumuzu savunur. Bedenimiz, doğayı algılamamıza ve onunla etkileşime girmemize olanak tanır. Doğa ile olan bu etkileşim, pasif bir şekilde algılamaktan öte, aktif bir katılımı ve yaratıcılığı içerir. Merleau-Ponty'nin doğa fenomenolojisi, kozmik varlık ve doğa görüşünün 20. yüzyılda tekrar dile getirilmesi olarak da yorumlanabilir. Zira Merleau Ponty sezgilere dayalı bilginin öneminden ve kalıplara sığdırılmaya çalışılan doğa ve insan anlayışlarının yanlışlığından bahsetmektedir (Geçtan, 1998: 323).

2.1.7.2.1.3 Varoluşsal Dünyalar

Van Deurzen ve Arnold-Baker (2017) insanların dört farklı varoluşsal dünyada kendilerini var edebileceklerini ifade etmiştir. Bu dünyaları pasta dilimi metaforu ile açıklamış her bir dünyanın birbirini tamamladığını ve bütününde ise pastayı oluşturduğunu belirtmişlerdir. Varoluşsal dünyalar:

- 1- Umwelt – fiziksel dünya
- 2- Mitwelt – sosyal dünya
- 3- Eigenwelt – özne dünya
- 4- Überwelt – tinsel dünya

olarak isimlendirilmiştir. Her bir dünyanın kendi içerisinde kutupları olduğunu belirterek kişilerin bu kutupları deneyimlemesinin sağlıklı olduğu ifade edilmiştir.

Umwelt-fiziksel dünya kişinin çevreyle ve doğayla kurduğu ilişkinin ve tüm biyolojik varoluşunun konumlandığı dünyadır. Maddi olanla kurulan tüm bağlar bu dünya

çerçevesinde anlaşılabilir. Bedensel hisle, uyku uyanıklık döngüleri, dış görünüm, kıyafetler, yenilen yemekler vb. fiziksel dünyadaki varoluşu temsil eder. Mitwelt-sosyal dünya kişilerarası ilişkilerin konumlandığı varoluşsal dünyadır. Eigenwelt-öznel dünya kişinin rüyalarını, kendisiyle kaldığında yaşadığı deneyimleri, özgürlük ve seçim ile ilgili tutumlarını, kişilik özelliklerini tanımlayan varoluşsal dünyadır. Überwelt-tinsel dünya varlığın metafizik düzeyiyle kurulan ilişkiyi, anlamı, inancı, amaçları ve idealleri kapsayan varoluşsal dünyadır. Sezgiye dair olan her şey tinsel dünyaya aittir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

2.1.7.2.2 Yaşamda Anlam

Türk Dil Kurumu'na göre bir olgu, olay veya davranışın hatırlattığı ve konuya dair zihinde beliren farklı kavramların birbiriyle ilişkilendirilmesi suretiyle ortaya çıkan düşünce, anlam olarak tarif edilmiştir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024). Eski Oğuz Türkçe'sinde yer alan “anla” kelimesinden türeyen anlam kelimesi “ayırt etmek-idrak etmek-fehm etmek” kavramlarını kapsamaktadır (Nişanyan Sözlük, 2024). “Anlamak” fiili ise bir konunun bir olay veya durumun neye işaret ettiğini fark edebilmek, kavrayabilmek olarak açıklanmıştır (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024). Yaşam kelimesi ise kişinin doğumuyla ölümü arasında geçen süre olarak tarif edilmiştir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024). “Yaşamda anlam” kavramı için kelime mânâları üzerinden bir tarif yapılacak olursa “kişinin doğumu ve ölümü arasında geçirdiği sürenin ve o süre içerisinde tecrübe ettiklerinin neye işaret ettiğini fark edebilmesi” tanımı yerinde olacaktır. Kavramın Türkçe literatürde en sık kullanımı “yaşamda anlam” şeklinde olmakla beraber (Aras, 2023; Demirbaş, 2010; Canatan ve ark., 2015; Yıkılmaz ve Gündül, 2015) “yaşamda anlam” kavramının farklı kelimelerle de Türkçe literatürde kendine yer edindiği bilinmektedir. Bazı eserlerde “varoluşsal anlam” olarak kullanıldığı (Korkmaz ve Çetin, 2023; Yüksel, 2021), bazı eserlerde “yaşamın anlamı” olarak kullanıldığı (Ayan, 2017; Baş ve Hamarta, 2014; Yüksel, 2012), bazı eserlerde ise “anlamsızlık” olarak zıddı üzerinden tarif edildiği görülmektedir (Harman ve Duran, 2023; Kuruçay ve Gürses, 2018).

İngilizce literatürde “anlam” kavramının karşılığı olarak “mean-meaning” kelimesi kullanılmaktadır. “Mean”in anlamı ise çok çeşitli olmakla birlikte “orta-ortalama-orta yol- ölçülülük- niyet etmek- kast” olarak sıralanabilir. “Meaning” ise “anlam-kasıt-meal-maksat” gibi anlamlara gelmektedir (Tureng, 2024). Mean kelimesinin

kökenlerine bakıldığında ise “mene” kelimesinden geldiği ve bu kelimenin “herkes tarafından üstünde ittifak edilen, yaygın” anlamlarına geldiği görülmektedir. İngilizce’de günümüzde “alışılmış, müşterek, yaygın” anlamlarında kullanılan “common” kelimesinin de “co-mene/co-mean”den köken aldığı bildirilmektedir. Ayrıca Latince “medius” kelimesinden hareketle “orta-ortalama” anlamının da bulunduğu beyan edilmektedir (Online Etymology Dictionary, 2024).

Anlam konusunun İngilizce literatürde de farklı kavramlar üzerinden ele alındığı bilinmektedir. Logoterapinin kurucusu ve anlam konusunda en önde gelen isimlerden olan Victor Frankl “meaning in life” ve “meaning of life” kelime kalıplarını kullanmayı tercih etmiş (Frankl, 1984), benzer biçimde varoluşçu psikoterapinin önde gelen isimlerinden Irvin Yalom da “meaning in life” ve “meaning of life” terimlerini kullanmış ayrıca “meaninglessness” teriminden de yararlanmıştır (Yalom, 1980). “meaning in life” kalıbı ileride açıklanacağı üzere anlamın daha çok öznelci olarak tarif edilen taraflarını vurgulamak için kullanılırken “meaning of life” kalıbı ise nesnelci taraflarını vurgulamak için kullanılmaktadır (Battista ve Almond, 1973; Glaw ve ark., 2016). Bununla birlikte İngilizce literatürde de farklı kullanımlar mevcuttur. Bazı eserlerde “meaning for life” (Fry, 2000; Tsuzishita ve Wakui, 2021), bazı eserlerde “existential meaning” (Kenyon, 2000; Mascaro ve Rosen, 2006; Reker, 2000) bazı eserlerde ise Türkçe’ye benzer biçimde “meaninglessness” (Ewing, 1937; Oakley, 2010; Yalom, 1980) şeklinde zıddı üzerinden konunun araştırıldığı görülmektedir. Ayrıca “ontological meaning” kalıbının da kullanıldığı çalışmalar bulunmaktadır. (Jiménez-Briones ve Oyón, 2011; Längle, 2004).

“Yaşamda anlam” teriminin Türkçe literatürdeki kullanımı “anlam” kelimesi üzerinden düşünülecek olursa oldukça yaygınlaşmıştır. Bununla birlikte “anlam” kelimesinin bu konu özelinde kendi anlamını da aşarak kasıt, niyet, ölçülülük, denge, amaç vb. kelime anlamlarını da kapsayacak ve geçecek şekilde düşünülmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Arapça kökenli “mânâ” kelimesinin muhteva ettiği kasıtlılık ve bir şeyin iç yüzü gibi anlamlar (EtimolojiTürkçe, 2024) bu kelimenin kullanılmasının temsileyet açısından daha doğru olabileceğini düşündürmekle birlikte literatürdeki kullanım yaygınlığı ve oturmuşluğu göz önüne alındığında mevcut çalışma kapsamında “yaşamda anlam” kalıbının kullanılması tercih edilmiştir.

Anlamın niyet ve ölçülülük ile olan bağlantısı Sokrates ve Protagoras arasındaki temel ayrışmayı düşündürmektedir. Platon’un “Theaetetus” diyalogunda anlattığı Sokrates

ile Protagoras arasındaki temel fark ölçünün kaynağı ve neye göre belirleneceği üzerinedir (Burrell, 1932: 27). Protagoras insan aklının kendisinin ölçü olduğunu iddia etmiş, herkes için geçerli ve gerçek bir bilginin olamayacağını, ahlak kurallarının evrensel olmadığını savunmuş ve insanın merkezde olduğu rölativist bir anlayışın doğru olduğunu ifade etmiştir (Durmaz, 2020). Bununla birlikte sofistlerin karşısında yer alan Platon ve onun konuşturduğu Sokrates ise doğuştan gelen, herkes için geçerli genel ahlak kurallarının olabileceği fikrini savunmuştur (Hardie, 1964). Bu durumda Sokrates ve Protagoras'ın temel ayrıştığı nokta herkes için ortak bir ölçünün olup olamayacağı konusudur. Uzak Doğu bilgelerinden olan Konfüçyüs de ölçülülük (mean), erdem ve anlamlı bir hayat arasında ilişki olduğunu ifade etmiş ve tüm insanların 5 temel erdem ile dünyaya geldiğini belirtmiştir. İnsanlık, adalet, ahlak, bilgelik ve sadakat olarak sıraladığı bu erdemlerin ışığında ölçülü bir hayat yaşayanların anlamlı bir hayat sürebileceğini belirtmiştir. Konfüçyüs bu teorisine “doctrine of the mean” (anlam-ölçülülük doktrini) adını vermiştir (Confucius, 2009). Erdemlerin kaynağı açısından bakılacak olursa Konfüçyüs ve Sokrates arasında bir benzerlik olduğu söylenebilir. Her iki düşünür de ortak bir ahlaki temelin tüm insanlarda doğuştan bulunduğu düşüncesine sahip gözükmektedir. Bununla birlikte Protagoras'ın ifade ettiği görecelik ve Sokrates ile Konfüçyüs'ün belirttiği evrensel ahlak anlayışı Husserl'in fenomenolojik bakış açısı ile düşünüldüğünde farklı bir yorum ortaya çıkmaktadır. Heidegger fenomenolojiyi görünenin veya görüntünün kendisinin tarifi olarak ele alır (Schrage ve Şen, 2006: 207). Fenomenolojik inceleme gözleyen ve gözleneninden bağımsız değildir ve bu fenomenolojiye biriciklik katar. Buna göre evrensel bir ahlak ve erdem manzumesinden bahsedilse bile bunun her bir kişi açısından tecrübe edilmesi yine kişiye özel ve biricik olacaktır. Bu durum Protagoras'ın da etkilendiği Heraklitos'un bir nehirde iki defa yıkanamayacağı fikriyle oldukça örtüşmektedir. Bu noktada Türk-İslam tasavvuf geleneğinin de konuya dair yaklaşımından bahsetmek gerekmektedir. Tasavvuf geleneğinde anlam keşfedilecek bir mefhumdur ve anlamın keşfi yolunda farklı aşamalardan söz edilmektedir. Yunus Emre bu aşamaları “şariat-tarikat-marifet ve hakikat” olarak şiiirlerinde geçirmektedir. Yunus Emre'ye göre şariat deniz olarak, tarikat gemi olarak hakikat denizdeki inci olarak sembolize edilmektedir. Marifet ise şariat denizinde tarikat gemisiyle hakikat incisini keşfetme yolundaki kişinin izleğidir (Kahraman, 2017: 9). Bu noktada Yunus Emre geminin sağlam olmasından, gidilecek yolun

belirlenmesinden vb. bahsetmektedir (Yağmur, 2021). Tasavvufa göre de Sokrates ve Konfüçyüs'e benzer biçimde herkes için geçerli bir ahlak anlayışı (şariat denizi) olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kişilerin anlamı keşfetme yolculuğu oldukça öznel ve biriciktir (tarikât-marifet-hakikat). Tasavvuf Budist öğretidekine benzer biçimde insanın kendisini keşfetmesi ve anlamlı bir hayat sürmesi serüveninde bir yol rehberi görevi görmektedir. İslamiyet'in kutsal kitabı olan Kuran'ı Kerim'de insanların yaratılış gayesi ubudiyet ve kulluk (Zariyat, 51/56) olarak belirtilmekte ve insanların amacının kulluk etmek olması gerektiği bildirilmektedir. Bununla birlikte İslamiyet'te hayat yalnızca bu dünyadan ibaret görülmemektedir dolayısıyla anlamlı bir hayatın öldükten sonrasını da kapsadığı anlaşılmaktadır. Bu durum Uzak Doğu dinlerinde görülen reenkarnasyon inancında da benzerdir ve bu inançlarda erdemli ve ölçülü bir hayat sürmek reenkarne olduktan sonraki hayatını da etkilemektedir (Abhedananda, 2006). Bu noktada yaşamın sınırları ve tarifi ile amaç kavramlarının da konuyla yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Literatürde anlam ve amaç kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı görülse de Damon ve arkadaşları (2003: 120) ile Weinstein ve arkadaşları (2012: 82) bu kavramların birbirin farklı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmacılara göre “anlam” hayatın tatmin edici bir şekilde yaşandığı duygusuyla ilişkilirken, “amaç” yaşamdaki hedefleri ve yön duygusunu temsil etmektedir. Yalom da (1980: 423) benzer biçimde anlam ve amaç kavramlarını birbirinden ayırmış ve “anlam”ın tutatrlılık duygusuyla ilişkili olduğunu “amaç”ın ise işlevsel bir tarafta yer aldığını ifade etmiştir. McKnight ve Kashdan'a (2009) göre anlam daha çok gerçekliğin işlenmesi ve yorumlanmasıyla ilgiliyken, amaç planlama ve eylemle ilgilidir. Başka araştırmacılar da anlamı daha geniş bir kavram olarak görmüş ve amacı anlamın alt bileşenlerinden birisi olarak nitelendirmişlerdir (Baumeister, 1991; Reker ve Wong, 1988).

Orta Çağ'dan başlayarak modern döneme kadar olan süreçte, hayatın anlamı üzerine felsefi düşünceler önemli bir evrim geçirmiştir. Hristiyan düşüncesi, Augustinus'un "İtiraflar"ı ve Thomas Aquinas'ın "Summa Theologica"sı gibi eserlerinde, insanın Tanrı'ya olan bağlılığını, ruhsal kurtuluşunu ve ahirete ulaşma arzusunu temel alan bir anlam anlayışı sunmuştur (Vorster, 2015). Rönesans ve Aydınlanma dönemlerinde ise, Descartes'ın "Meditasyonlar"ı ve Kant'ın "Saf Aklın Eleştirisi" gibi eserlerinde insan merkezli bir dünya görüşü gelişmiştir, bu eserlerde insanın kendi akıl ve deneyimiyle

dünyayı anlaması ve özgürlüğünü araması vurgulanmıştır (Descartes, 2013; Kant, 2015). Modern ve postmodern dönemlerde ise, varoluşçu filozoflar öne çıkmıştır. Kierkegaard, bireysel varoluşunun ironik ve çelişkili doğasını vurgular. Ona göre, insanın varoluşu, paradokslarla ve çatışmalarla doludur. Birey, kendini tanımlayan ve anlamlandıran farklı roller ve kimlikler arasında bocalar. Kierkegaard’a göre kişi Tanrı’ya teslim olmalı ve seçimler yapmalıdır (Friedman, 1982: 160). Kierkegaard, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında düşünme kapasitesini kullanmanın önemi üzerinde durur. Benliğin inşasında “estetik” olandan “etik” olana ve en sonunda “dini” olana doğru gitmenin bir tür gelişim yolculuğu olduğunu belirtir ve anlamın yoldaki ızdırıp ve acı verici olayların ardında gizli olduğunu ifade eder (Reindal, 2013). Nietzsche Tanrı’yı ve dini dogmaları reddeder. Metafiziği varoluşu yozlaştırmakla suçlar. Ona göre Tanrı ve din yararsızdır ve dahası onların varlığını kabul etmeyi reddeder. Bizden kendi ahlakımızı geliştirmemizi ve kendi seçimlerimizden ve sonuçlarımızdan sorumlu olmamızı ister. "Hakikat nesnel bir ideal değil, şiirsel ve retorik yoğunlaştırmaya tabi tutulmuş bir olgudur" der. Ona göre hakikat dediğimiz şey yanılısamadır. Martin Heidegger dünyadaki varoluşumuzun belirsizliğine de vurgu yapar. Dünya hiç kimse tarafından anlaşılamaz. Bu dünyada yapmamız gereken şey seçmek ve takip etmektir. Seçimlerimiz bizimdir ve sonuçları kabul edilmelidir. Kierkegaard ve Heidegger'in düşünceleri birbirine çok yakındır. Sartre birçok varoluşçu filozof gibi insan hayatının anlamsızlığına ve değersizliğine inanır. Seçim yapmayı ve kişinin kendi yolunu takip etmesi gerektiğine inanır (Patil, 2018: 4).

Psikolojide anlamlı bir yaşam konusu uzun bir süre ihmal edildikten sonra 20. yüzyılda İkinci Dünya Savaşı’nın ardından literatürde kendisine yer edinmeye başlamıştır (Bushkin ve ark., 2021: 233). Adorno (2005) psikolojinin anlam konusunu ihmal etme sebebinin araştırmacıların metodolojik ayrıntılara dalmaları ve iyi yaşam hakkındaki sağlam doktrinlerden uzaklaşmaları olduğunu ifade etmiştir. Psikologlar için anlam kavramı çoğu zaman bilimsel olarak ele alınamayacak bir kavram olarak görülmüştür (Park ve Peterson, 2009). Akademisyenlerin bu konudan kaçınması kısmen psikolojinin bilimsel saygınlık kazanma mücadelesine ve buna bağlı olarak ölçüme ve ölçülebilir olana vurgu yapmasına bağlanabilir (Bailey, 2022: 2).

Reker’e (2000: 39) göre kişinin başından geçen olayların ve tecrübelerinin daha geniş bağlama nasıl yerleştiğini anlamaya yönelik girişimleri “yaşamda anlam” olarak değerlendirilmektedir. Tutarlılık duygusu (düzen, anlayış, ahenk) ve amaç duygusu

(hedefler, yönelimler) anlam yaratma veya keşfetme sürecini oluşturur. Yaşamda anlam deneyimi kendisine konu edinir ve "Yaşamaya değer olan nedir?", "Hayatımın amacı nedir?", "Hayatımın bir anlamı var mı?" gibi sorulara yanıt arar. Längle'a (2004: 28) göre Varoluşçu, Analitik ve Logoterapötik bağlamda anlam, iki gerçeğin birbiriyle olan ilişkisinden ortaya çıkar: 1- anın veya durumun gerekliliği, 2- kişinin kendisi hakkındaki anlayışı. Kişinin olması gerektiğini düşündüğü kişi bağlamında o an ki halini nasıl değerlendirdiği, ne düşündüğü ve nasıl hissettiği anlamın kendisi olarak tanımlanmaktadır. Steger'e (2012: 177) göre ise yaşamda anlamın üç bileşeni bulunmaktadır: 1- kişinin hayatının bir önemi olduğu hissi, 2- kişinin hayatının bir mantığı olduğu hissi 3- kişinin hayatının daha geniş bir anlamın bir parçası olduğu hissi.

Yaşamda anlam kavramını açıklamaya çalışan tanımlar "öznelci" ya da "nesnelci" olarak kategorize edilmektedir. Genel olarak, öznelci teoriler bireysel zihinsel durumlara dayanan değerler ve anlamlardan bahsederken, nesnelci açıklamalar değer ve anlamın bireyden bağımsız olarak belirlendiğini savunur. Üçüncü bir seçenek olan "melez teoriler" ise hem öznel hem de nesnel unsurları içermektedir (Bailey, 2022: 3). Bu durum bölümün başında aktarılan ve felsefedeki temel tartışmalardan biri olan ölçünün kaynağı ne olmalıdır sorusunun psikoloji literatüründeki tezahürü olarak yorumlanabilir. Öznelci açıklamaları tercih eden akademisyenler Cottingham'un (2003) anlamı hermeneutik bir kavram olarak gören açıklamalarına dayanmaktadırlar ve herkes için öznel yorumlamalara dayalı anlamların olacağı fikrini savunmaktadırlar. Frankfurt'un (1988) öznel anlam tanımını tercih etmesinin ise iki temel argümanı bulunmaktadır: 1- eğer bir kişinin hayatı kendisine karşı dürüst olduğu ölçüde anlamlıysa, o zaman anlam kişinin öznel değerlendirmelerine göre şekillenmektedir. 2- Eğer anlamın bir faaliyete ya da deneyime kendini kaptırmaktan kaynaklandığı fikri kabul edilirse; anlamın merkezinde sürükleyici görevler yer almaktadır dolayısıyla öznel bir unsur gerekli görünmektedir (herkes için sürükleyici olan iş farklı bir iş olacaktır). Nesnelci tanımlamaları kabul eden akademisyenler "değerli bir amaç" üzerinde ısrarla durmakta ve arzulardan bağımsız bir "iyinin" değerli olabileceği fikrini savunmaktadırlar (Bailey, 2022: 4; Smuts, 2013). Nesnelci açıklamaları destekleyenler, Gandhi veya Rahibe Teresa gibi kişilere atıfta bulunarak bu kişilerin yaşamlarının, kendilerine yönelik niyetlerinden bağımsız olarak, diğerlerine yaptıkları katkıyla anlamlı olarak

değerlendirildiğini ifade etmektedirler. Bramble'a (2015: 447) göre kişinin yaşamı, bir bütün olarak düşünüldüğünde, kişinin var olması nedeniyle dünyanın bir şekilde daha iyi hale gelmesi (ya da gelecek olması) durumunda anlamlı olarak kabul edilmelidir. Anlamın tanımlanması noktasında son olarak "hibrid model" denilen hem öznelci hem de nesnelci açıklamaları içinde barındıran tanımlamalar da mevcuttur. Wolf'un (2012) "fitting fulfillment view" adlı görüşüne göre anlamlı ve ölçülü bir yaşam, a) öznenin tatmin edici bulduğu ve b) kişinin kendisi dışında bir fikre veya değere katkıda bulunduğu veya birisine sağlıklı olarak bağlandığı bir yaşam olarak tanımlanmıştır.

Yaşamda anlam hakkında psikoloji perspektifli ilk çalışmalar psikiyatrist Viktor Frankl tarafından rapor edilmiştir (Frankl, 1984). Logoterapinin kurucusu olan Frankl, Nazi toplama kamplarından olan Auschwitz Kampı'nda yaptığı gözlemlerine dayanarak "İnsanın Anlam Arayışı" adlı eserini kaleme almıştır. Frankl'ı takiben, Yalom'un 1980'de yayınlanan Varoluşçu Psikoterapi kitabı, insanın doğasına ilişkin derin soruları araştırmış ve anlam perspektifli başka bir terapi yönteminin genel hatlarını ortaya koymuştur. Yalom (1980: 422), insanoğlunun anlam ihtiyacı olduğunu, amaçsız, idealsiz değersiz bir yaşamın insan üzerinde hatırı sayılır bir baskı oluşturduğunu ve bunun intihara sebep olabileceğini belirtmiştir. Yalom'a göre anlamsızlık insan varoluşunun yüzleşmek zorunda kaldığı 4 temel sınırdan bir tanesidir ve kaygıya sebep olur. Varoluşçu psikoterapi bu kaygı ile yaşama yöntemlerini keşfetme terapisi olarak işlev görmektedir. Varoluşçu terapistler danışanlarını varoluşçu perspektiften dinler ve hastaları için yaşamdaki anlamın önemini farkına varırlar. Bunu, hastanın inanç sistemlerini, ilgi alanlarını, kişilerarası ilişkilerini ve umutlarını, hedeflerini ve hayallerini sorgulayarak yaparlar (May ve Yalom, 2005). Yalom (1980: 423) yaşamda anlamın iki şeklinin bulunduğunu ifade etmiş ve bunları "kozmik anlam" ve "dünyevi anlam" olarak isimlendirmiştir.

Bir başka varoluşçu psikolog Seligman (2011), akıl hastalığı ve psikopatolojiye odaklanmak yerine hastaların "iyi yaşamı" kazanmalarına yardımcı olan bir psikoloji dalı olan Pozitif Psikolojiye öncülük etmiştir. Seligman'a (2011: 11) göre iyi yaşam meşguliyetlerin olduğu mutlu ve anlamlı bir yaşamdır. Pozitif Psikoloji kişisel gelişime odaklanır ve otantik mutluluk ve anlamlı yaşamın yolları üzerine çalışır. Seligman'a göre olumlu duygular, meşguliyet ve anlam, otantik mutluluk olarak tarif edilen kişisel iyi oluş halinin temel bileşenleridir (Carr, 2011: 6). Carr (2011: 7) PERMA (Positive emotion-Engagement-Relationships-Meaning-Accomplishment)

olarak adlandırdığı iyi oluş teorisinde bu üç bileşene ek olarak iki bileşenden daha bahsetmiş ve bunların ilişki ve başarı (accomplishment) olduğunu ifade etmiştir. Pozitif psikoloji, insanların yaşam kalitelerini artırmalarına ve otantik mutluluk olarak adlandırılan iyi oluş haline ulaşmalarına yardımcı olur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Wong (2010: 5) felsefe, din ve psikolojideki en kalıcı sorunun hayatın anlamına dair olduğunu belirtmiştir. Hayatın bir noktasında, anlam sorusu/sorunu ölümle burun buruna gelme, talihin aniden tersine dönmesi, trajik bir olay, önemli bir yol ayrımı, hayal kırıklığı veya sadece can sıkıntısı duygularıyla tetiklenebilir. Wong hayatın bir kez yaşanacağına vurgu yaparak insanoğlunun hayattan en iyi nasıl yararlanabileceği sorusunu sormasının kaçınılmaz olduğunu ifade etmiştir. Wong'a göre kişi için en kötü korku ölüm değil, ölme zamanı geldiğinde aslında hiç yaşamamış olduğunu keşfetmesidir. Tüm insanlarda dolu dolu yaşama, önemli bir şeyler yapma ve bir fark yaratma arzusu vardır, bu arzu ölüm döşegindeyken boşu boşuna yaşamamış olma arzusuyla paraleldir (Wong, 2010).

Wong (1998) yedi ana anlam kaynağı olduğunu keşfetmiş, bunların; Başarı, Kabul, İlişki, Yakınlık, Din, Kendini aşma ve Adalet olduğunu belirtmiştir. Daha sonra yapılan kültürler arası araştırmalar, bu anlam kaynaklarının birçok Asya ülkesi için de önemli olduğunu ortaya koymuştur (Wong, 2010). Son olarak Wong (2010), bireylerin yaşamları için anlamlar keşfetmeleri ve yaratmaları için bir çerçeve olarak PURE modelini geliştirmiştir. Bu model kişinin eylemlerini temel değerleri ve yaşam olaylarıyla uyumlu hale getirmeyi amaçlayan ve bu süreçte deneme ve yanılgılarla sürekli yeni ayarlamaları öneren öz düzenleyici bir modeldir. "P" (purpose) amaç ve yaşam hedeflerini, "U" (understanding) her durumun ve bir bütün olarak yaşamın getirdiklerini/sunduklarını anlamayı, "R" (responsibility) kişinin amacı ve anlayışıyla tutarlı sorumlu eylem ve tepkileri ve son olarak "E" (evaluation) otantiklik ve etkililiği sağlamak için sürekli değerlendirme ihtiyacını temsil eder.

Literatürdeki çeşitli çalışmalar, anlamsızlığın, ele alınmadığı takdirde, psikopatolojiye, uyuşturucu ve alkol bağımlılığına ve intihara yol açabileceğini öne sürmüştür (Carlsen, 1988; Crumbaugh ve Maholick, 1961; Debats ve ark., 1993; Dunn ve O'Brien, 2009; Harlow ve ark., 1986; Lifton, 1979; Steger ve ark., 2009; Yalom, 1980). Varoluşçu Psikoterapi kitabının yazarı Irvin Yalom, "birlikte çalıştığım hemen hemen her hasta ya hayatındaki anlam eksikliğine ilişkin endişesini dile getirmiş ya da

bu konuda yaptığım sorgulamalara kolayca yanıt vermiştir" demiştir (Yalom, 1980: 449). Viktor Frankl, anlamsızlığın ele alınmadığı takdirde depresyon, bağımlılık ve saldırganlığa yol açabileceğini ifade etmiş ve bunu nevrotik üçlü ya da varoluşsal nevroz olarak adlandırmıştır (Frankl, 2019). İnsan anlam arayan bir canlıdır ve bu ihtiyacına bir karşılık bulamadığında bu durum depresyon, umutsuzluk, ilgisizlik, can sıkıntısı ve yaşama isteğinin kaybıyla sonuçlanır (Beck, ve ark., 1984; Frankl, 1984; Reker ve ark., 1987; Trice, 1986). Anlam eksikliği yorgunluğa, fiziksel enerjide azalmaya yol açabilir ve insanların birbirleriyle etkileşimlerini etkileyebilir (Beck ve ark., 1984). Anlam eksikliğin ayrıca psikopatoloji (Crumbaugh ve Maholick, 1981, depresyon (Seligman, 1990), madde bağımlılığı, intihar eğilimi, nevrotiklik (Pearson ve Sheffield, 1974), anksiyete ve anomi (nesnelerin isimlerini hatırlayamama) (Garfield, 1973; Harlow ve ark., 1986), travma sonrası stres bozukluğu (Owens ve ark., 2009) ve düşük refah seviyeleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur (Reker ve ark., 1987; Steger ve Frazier, 2006; Steger ve ark., 2008; Steger ve Kashdan, 2009; Steger ve ark., 2009; Yalom, 1980; Yarnell, 1972; Zika ve Chamberlain, 1992).

Yaşamda anlam düzeyinin yüksek olması özsaygı (Reker, 1977) dışadönüklük (Pearson ve Sheffield, 1974) ve özkontrol (Phillips, 1980; Reker, 1977; Yarnell, 1972) ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Yaşamda anlamın ruhsal iyi oluş ve gelişimi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Ryff, 1989). Yaşamda anlam; mutluluk, olumlu duygulanım, yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi, psikososyal sağlık ve iyi olma hali ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Delle Fave ve ark., 2013; Joshi ve ark., 2008; Keyes ve ark., 2002; Park ve Folkman, 1997; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008; Steger ve Frazier, 2005; Steger ve ark., 2006; Thompson ve ark., 2003). Yaşamda anlam psikopatolojiler ve psikiyatrik belirtilere karşı koruyucu faktör görevi görür (O'Connor ve Chamberlain, 1996; Zika ve Chamberlain, 1992).

2.1.7.2.2.1 Frankl ve Yaşamda Anlam

Psikolojide daha insani bir yaklaşım arayışı Frankl'ı varoluşçuluk ve fenomenolojiye yönlendirmişti (Bailey, 2022: 6). Frankl'ın varoluşçuluğu keşfetmesi ve yorumlamasıyla, kişileri kimliğine ve özgünlüğüne yönlendiren, sürekli bir "oluş" halindeki varoluşu fark etmeye motive eden bir kuram ortaya çıkmaya başlamıştır (Längle, 2013, Akt. Bailey, 2022). Örneğin Kierkegaard umutsuzluğu kişinin gerçek benliğini ve durumunu inkar etmesinin bir sonucu olarak görürken, Frankl bunu her insanın kendine özgü yaşaması gereken bir ödev olarak görmüştür (Frankl, 1984).

Frankl'ın psikoterapi kuramında göze çarpan en belirgin üç konu: psikolojizmi reddetmesi; "boyutsal ontoloji" kavramı; ve "kategorik değerler" teorisidir (Bailey, 2022: 6). Psikolojizm her türlü gerçekliği veya fenomeni psikolojik süreçlere indirgeme eğilimidir. Bu anlayışa göre, insanın düşünce, duygu ve davranışları, psikolojik süreçlerden kaynaklanır ve bu süreçlerin açıklanmasıyla her türlü fenomen açıklanabilir. Ayrıca psikolojizm fikri determinizmden köken almaktaydı. Frankl, "psikolojizm"i kısmi olarak reddetmiş, "anlam istenci" ve "anlam bulma yolları" üzerinden insan ruhsallığını incelemiştir (Frankl, 1955: 15). Frankl kişilerin değiştiremeyecekleri bazı biyolojik ve psikolojik koşullar içinde yaşadıkları ölçüde sınırlı bir determinizmi kabul ediyordu ancak insanı yalnızca nedenler ve sonuçların bir ürünü olarak değerlendirmiyordu. Frankl'a göre psikopatolojilerin varoluşsal karakterini görmezden gelmek, Scheler'in bir zamanlar dediği gibi "meta-fiziksel sorumsuzlukla eşdeğerti" (Frankl, 1953: 12).

Frankl'ın Scheler'e olan entelektüel borcu "boyutsal ontoloji" kavramında daha da belirgindir. Scheler'e (1913, akt. Bailey, 2022: 7) göre varlık birkaç boyutta veya katmanda mevcuttur ve her boyut kendi içinde farklı özelliklere sahiptir. Bu anlayış, varlığın sadece tek bir düzlemde değil, birçok farklı düzlemde mevcut olduğunu öne sürer. Scheler, bu boyutsal ontolojiyi geliştirirken, varlığı sadece maddenin fiziksel özellikleriyle sınırlamaz. Ona göre, varlık aynı zamanda manevi veya ruhsal boyutlara da sahiptir. Bu manevi boyut, insanın duygusal, ahlaki ve dini deneyimlerini içerir. Böylece, varlık hem maddi hem de manevi boyutlarda mevcut olan bir yapıya sahiptir. Scheler'in boyutsal ontoloji kavramı, varlığın karmaşıklığını ve çeşitliliğini vurgular. Ona göre, varlık sadece fiziksel gerçeklikle sınırlı değildir, aynı zamanda insanın içsel deneyimlerini de içerir. Bu anlayış, fenomenolojik bir yaklaşımı benimser ve varlığı sadece dışsal gözlemlenebilir özelliklerle değil, aynı zamanda içsel deneyimlerle de anlamaya çalışır. Frankl'ın boyutsal ontoloji anlayışı terminolojik olarak kendisini şu üç boyut üzerinden ortaya koymaktadır: somatik boyut, psişik boyut ve "noetik" boyut (Frankl, 1955: 7). Değerler, kendini aşma ve anlam istenci de dahil olmak üzere tüm anahtar kavramlar noetik boyuta aittir.

Kategorik Değerler, üç farklı alanda kendini gösterir. 1- Yaratıcı değer, hayata özgü eylemleri kapsar; örneğin iş, hobiler veya olumlu davranışlar gibi. 2- Deneyimsel değer ise, dünyada bulunan hakikat ve güzellik deneyimleriyle, başkalarıyla sevgi dolu etkileşimlerle ilgilidir. 3- Tutumsal değer ise doğa, sanat, sevgi ve kabul ilişkileriyle

bağlantılıdır. Frankl, Scheler'in değerlerin soyut kavramlar olmadığı, yaşanması gerektiği fikrini vurgular. Scheler'in ifadesiyle, değerler sadece içsel algıda değil, aynı zamanda dünya ile hissedilen ve yaşanan ilişkilerde de kendini gösterir. Bu tür niyetli eylemler gerçekleştiğinde, değerler ve düzenleri önümüzde parlar (Bailey, 2022: 7). Frankl bu üç kategorik değer üzerinden insanların yaşamda anlamı keşfedebileceğini düşünüyordu. İnsanların doğada bir şeyler yapması, doğa karşısında hayret duygusuyla kendilerine dair keşiflerde bulunması ve buna uygun hareket etme iradesinde bulunması hem tutumsal değer hem de deneyimsel değer açısından doğanın anlamın keşfedilmesinde bir unsur olabileceği fikrini doğurmaktadır.

Ölüm, Frankl'a göre kategorik bir değer değildir ancak Frankl'ın yazılarında sıkça işlenen bir motif olarak göze çarpmaktadır. Frankl Kierkegaard'ı takip ederek, ölümün sonluğunun insanın kendi benzersiz bireyselliğini fark etmesini sağladığını savunmuştur: “Varlığımızın geçiciliği onu hiçbir şekilde anlamsız kılmaz. Ancak bizim sorumluluğumuzu oluşturur; çünkü her şey esasen geçici olasılıkların farkına varmamıza bağlıdır” demiştir (Frankl, 1984: 143). Frankl 'trajik üçlü' olarak isimlendirdiği ve hiçbir insanın kaçamayacağı yaşam sınırları hakkında da yazmıştır ve bu üç sınır durumu acı, suçluluk ve ölüm olarak belirlemiştir. Frankl'a göre trajik üçlü ile baş başa kalan bir kişi eğer trajik iyimserlik geliştirirse anlam açığa çıkar. Frankl, trajik iyimserlik kavramını Auschwitz Kampı'nda mahkum arkadaşlarını gözlemlerken ortaya atmıştır. Trajik iyimserlik kavramı, insanın yaşadığı trajedilere ve zorluklara rağmen hayata olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması anlamına gelir. Bu kavram, insanın içinde bulunduğu olumsuz koşullara rağmen, yaşamın anlamını bulma ve anlam yaratma çabası olarak tanımlanabilir. Travmatik deneyimler, acı veren durumlar veya kayıplar insanların yaşamında sıklıkla yer alır. Trajik iyimserlik, bu tür zorluklarla başa çıkarken insanların içlerinde bir umut ve anlam arayışı taşımalarını ifade eder. Kişi, acı çekse veya trajik olaylarla karşılaşsa bile, bu deneyimlerden öğrenme fırsatları bulabilir ve bu deneyimlerin kendisine bir şekilde anlam kattığını görebilir. Viktor Frankl, trajik iyimserliği sıkça vurgulayan bir isimdir. O, insanların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara rağmen içlerinde bir anlam ve umut bulmaları gerektiğini savunmuştur. Frankl'a göre, kişi yaşadığı acılarla yüzleşerek, bu acıları aşabileceği ve yaşamına anlam katabileceği bir yol bulabilir. Trajik iyimserlik, yaşamın zorluklarına rağmen umut ve anlamı koruma ve sürdürme çabasıdır (Frankl, 1984: 162).

Frankl'ın anıları, mahkumların özgürlük ve umut duygusunu korumak için günlük olarak verdikleri mücadeleleri ortaya koymaktadır. Bu duyguların yokluğu, insanları "varoluşsal boşluğa" ve "içsel bir boşluğa, varoluşun anlamını ve hayatın içeriğini kaybetmiş olma hissine" götürmüştür (Frankl, 1984, s.128). Bu tür bir varoluşsal boşluk, genellikle ölümle sonuçlanmıştır. Ancak, Frankl'ın deneyimleri bu durumdan bir çıkış yolu önermiştir. Frankl, özgürlüğün, bazı varoluşçuların öne sürdüğü gibi, "istediğimizi yapma konusunda bir yetenek veya yaptığımız ya da yapmadığımız şeylerde ehliyet sahibi olmak" (Frankl, 1963: 307, akt. Bailey, 2022: 8) olmadığını özgürlüğün bu anlamlardan öte bir anlama sahip olduğunu ifade etmiştir. Frankl'a göre özgürlük, ortaya çıkan bir duruma karşılık tutum ve tavır geliştirebilmek olarak görülmüştür. *"Kampta insanın içsel gücünü yeniden tesis etmeye yönelik her girişim, öncelikle ona gelecekteki bir hedefi göstermeliydi ... Bunun için bir fırsat olduğunda, onlara yaşamları için bir amaç ve yaşamak için bir neden vermek gerekiyordu ki korkunç yaşam şartlarına karşı direnebilsinler"* (Frankl, 1984: 97). Frankl'ın en zorlu koşullarda bile insanoğlunun anlam bulma gücüne ilişkin fikirlerinin doğrulanması, Frankl'a Freud ve Adler'in indirgemeci motivasyon varsayımlarını reddetmekte haklı olduğuna dair bir güven sağlamıştır. Freud'un "insan hayatın anlamını ve değerini sorguladığı anda hastadır" (Freud, 1961: 436, akt. Bailey, 2022: 9) inancına karşı Frankl, yalnızca hayatın anlamını ve değerini sorgulayan kişinin "gerçekten insan" olduğunu yazmıştır (Frankl, 1984). *"İnsanın anlam ve değer arayışı içsel denge yerine içsel gerilime yol açabilir ... tam da böyle bir gerilim ruh sağlığının vazgeçilmez bir ön koşuludur"* (Frankl, 1984: 126).

Anlam istenci Frankl'ın felsefesinin merkezi ilkesiydi ve yaşamdaki temel motivasyon olarak kabul ediliyordu (Frankl, 1984, s. 121). Anlam istencinin gücü, zevkten kaçınma ve acıdan uzaklaşma arzusundan daha temeldir. İnsanlar, diğer canlılardan farklı olarak, başka bir kişi veya arzuladığı bir hedef uğruna aşkın bir anlamı olduğu zaman, zevki feda etmeyi veya acı çekmeyi tercih edebilmektedir. Frankl'a göre bu, insan varoluşunun kendini aşmasının temelidir ve insan olma duygusunun her zaman bir amaç, bir hedef veya karşılaşılabilecek başka bir insana işaret ettiğini ifade etmektedir. Frankl'a göre, anlam isteği insanın temel motivasyon kaynağıdır ve insanlar yaşamlarında bir amaç veya anlam arayışı içindedirler. Sorumluluk sahibi olmak, insanın yaşamındaki kontrolünü ve yönlendirmesini üstlenmesini gerektirir. Bir birey sorumluluk aldığında, yaşamının anlamını ve yönünü belirleme gücünü kabul etmiş

olur. Bu bağlamda, insanlar anlam isteğiyle hareket ederken, yaşamlarının anlamını bulmak ve günlük deneyimlerinden anlam çıkarmak için sorumluluk alırlar. Anlam isteği, insanların yaşamlarında anlamı bulma çabalarını yönlendirirken, sorumluluk almak da bu çabaları gerçekleştirmek için gerekli olan eylemleri içerir. Dolayısıyla, anlam isteği ve sorumluluk birbirini tamamlayan kavramlardır; insanlar yaşamlarına anlam katmak için sorumluluk aldıklarında, anlam isteklerini gerçekleştirirler. Lukas da (1979: 100), terapistin görevinin "hastaları kendi hayatlarının sorumluluğunu almaları için eğitmek" olduğunu ifade etmiştir.

Frankl'a göre anlam ve amaç arasında fark vardır ve bunu gülme metaforu üzerinden açıklamıştır. Bir kişi herhangi bir sebep olmaksızın gerçekten gülemez. Ancak komik bir durum fıkra vb. durum olduğunda ve kişiye komik geldiğinde o kişi gülecektir. Anlam da kişinin bir amacı olması durumunda ortaya çıkan "zuhur eden" bir durum olarak görülmektedir (Frankl, 1984: 163). Bu durumda Frankl'a göre anlam hem öznelci hem de nesnelci bir açıklamaya yani "melez" bir açıklamaya sahiptir. Kişilerin öznel hedeflere sahip olması ve anlam istenci ile hareket etmesi öznelci yorumu akla getirmektedir. Bununla birlikte gülmek (anlam) ancak gerçekten gülünesi bir durum ortaya çıktığında zuhur edecektir. Başka bir deyişle anlam, nesnel olarak değerli amaçların iradi takibinin tesadüfi bir sonucudur (Bailey, 2022: 13).

2.1.7.2.2.2 Nihai Anlam

Dini açıdan, nihai anlam genellikle Tanrı, kurtuluş ve ölümden sonraki yaşam gibi metafizik kavramlarla ilişkilendirilir. Bu konuda çalışan teorisyenler arasında Thomas Aquinas, Saint Augustine ve Søren Kierkegaard gibi isimler bulunur. Aquinas, insanın nihai amacının Tanrı'ya ulaşmak olduğunu savunurken, Augustine, insanın ruhsal tatminini Tanrı'nın sevgisiyle bulabileceğini öne sürer. Kierkegaard ise, insanın inanç yoluyla nihai anlamı bulabileceğini ve Tanrı'yla ilişkisinin bu anlamı sağlayabileceğini savunur (Park, 2005; Vorster, 2015).

İslam inancı açısından din, insanın kim olduğu, niçin var olduğu, yaşamın değeri, ölümün anlamı ve ölümden sonra ne olacağı gibi birçok varoluşsal soruya tatmin edici cevaplar sunarak, insanı anlamsızlık sıkıntısından kurtarır. Dinin insan için sunduğu amaç ve bu amaca ulaşma konusunda yaşama atfettiği anlam; insanın, kendisiyle, Yarattıcısıyla ve diğer canlılarla ilişkisinde merkezi bir rol oynar. Bu, insanın iç huzurunu sağlamak ve yaşamını sağlıklı bir şekilde tamamlamasına yardımcı olur.

İslam'a göre, hayat Allah'ın varlıklara olan sevgisinin bir yansıması ve O'ndan esintiler taşıması nedeniyle değerlidir. İslam, insanlara yüce amaçlar sunarak potansiyellerini ortaya çıkarmakta ve böylece hayatı anlamlı hale getirme konusunda sorumluluklar yüklemektedir. İslam'ın insanlara sunduğu en yüksek amaç, şüphesiz ki Yaratıcı'nın varlıklara olan sevgisinin devamlılığını sağlamaktır. Bu nedenle, Allah'ın sevgisini kazanma motivasyonu, İslam'ın hayata atfettiği en büyük anlam kaynağıdır. İnsanların yaşamlarında oluşabilecek içsel boşluklar, ancak Yaratıcı'nın ilahi kaynak olarak gösterdiği anlamdan beslenerek doldurulabilir (Şentürk ve Yakut, 2014).

Psikolojik açıdan, nihai anlam genellikle insanın mutluluğu ve tatminiyle ilişkilendirilir. Bu konuda çalışan teorisyenler arasında Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi isimler bulunur. Maslow, insanın ihtiyaçlarını hiyerarşik olarak sıralar ve nihai anlamın insanın en yüksek ihtiyacı olan kendini gerçekleştirmeyle ilişkili olduğunu öne sürer. Rogers ise, insanın kendini gerçekleştirme için içsel bir motivasyona sahip olduğunu ve bu sürecin nihai anlamı bulma çabasıyla ilişkili olduğunu savunur (Geller, 1982).

Yalom'a göre, Yahudi-Hristiyan dini geleneği Batı dünyasına, dünyanın ve insan yaşamının ilahi olarak düzenlenmiş bir planın parçası olduğu ilkesine dayanan kapsamlı bir anlam şeması sunmuştur. Yalom bu nihai anlamı "kozmetik anlam" olarak isimlendirir. "Bireysel varlığın hayattaki anlamı ilahi olarak belirlenmiştir: Tanrı'nın iradesini tespit etmek ve yerine getirmek her insanın görevidir" diye yazar (1980: 424). Bununla birlikte, dini bir dünya görüşünün sağladığı kozmik anlamın çok sayıda yoruma izin verdiğini söyler. Örneğin, köktenci bir yaklaşım Tanrı'nın anlamının kutsal kitaplarda yer aldığını ve kişinin kutsal sözün talimatlarına göre yaşaması gerektiğini savunur. Diğerleri ise kişinin sadece imana ihtiyacı olduğunu ancak Tanrı'nın isteğini nasıl yerine getireceğine dair ipuçlarına veya tahminlere güvenmesi gerektiğinde ısrar eder (Berry-Smith, 2012: 35). Szasz'a (1994: 35) göre din, anlamın insani temellerinin ve hayatın sonluluğunun inkarıdır; bu doğrulanmış inkâr, anlamın teo-mitolojik temelini özleyenlerin hayatı teolojileştirmek için ölüm gerçeğini reddetmesine izin vermektedir.

Frankl (1977, akt. Berry-Smith, 2012: 35) insanlığın karşılaştığı varoluşsal zorluklara karşı her derde deva bir ilaç olarak din kavramına meydan okumaktadır. Şöyle der: Dinin hasta üzerinde çok olumlu bir psikoterapötik etkisi olsa da, amacı hiçbir şekilde terapötik değildir. Din, huzurlu bir yaşam, çatışmalardan azami ölçüde kurtulmak ya

da başka herhangi bir hijyenik hedef için bir sigorta poliçesi değildir. İnsandan istenen şey, bazı varoluşçu felsefecilerin savunduğu gibi yaşamın anlamsızlığına katlanmak değil, yaşamın koşulsuz anlamlılığını ussal terimlerle kavrama yetkisinden yoksun oluşuna dayanmaktır. Logos (anlam), mantıktan (logic) daha derindir ve yalnızca mantık ile varoluş açıklanamaz (Frankl, 1984: 141).

Yalom (1980: 425) hayatın Tanrı'ya benzemeye adanması gerektiğini vurgulayan bir başka kozmik anlam görüşüne atıfta bulunur. Tanrı mükemmelliği temsil eder ve dolayısıyla yaşamın amacı da mükemmellik için çabalamak olmalıdır. Jung'u Hristiyanlığı yorumlayışında yaratıcı ve insan için kozmik bir anlam taşıyan biri olarak tanımlar. Yalom (2008: 187) kendi yaklaşımına göre, yaşamın (insan yaşamı da dahil olmak üzere) rastlantısal olaylardan ortaya çıktığını; sonlu yaratıklar olduğumuzu; ve ne kadar arzu edersek edelim, bizi koruyacak, davranışlarımızı değerlendirecek, anlamlı bir yaşam şeması sunacak kendimizden başka hiçbir şeye güvenemeyeceğimizi varsayar. Önceden belirlenmiş bir kaderin olmadığını ve herkesin mümkün olduğunca tam, mutlu ve anlamlı bir şekilde nasıl yaşayacağına karar vermesi gerektiğini ifade eder. Bununla birlikte Yalom (1980) hem dünyevi anlamın hem de kozmik anlamın ayrı ayrı bir kişi de bulunabileceğini ifade etmiştir.

Wissing'in (2014) teorik makalesi, mevcut araştırmaları vurgulayarak anlam ve ilişkisel iyi oluşa genel bir bakış sunmaktadır. Ona göre ilişkisel iyi olma hali, yaşamdaki anlamlılığın merkezinde yer almaktadır. Yaşamın anlamı, Tanrı veya ilahi Evren gibi kendinden daha büyük bir şeye bağlanarak ve değer vererek deneyimlenir. Yaşamda anlam, yaşamdaki anlamın ana kaynağı olarak esasen ilişkilerde bulunur. Yaşamın anlamı, içsel uyum, öz-değer, ilişkisellik ve aidiyet için amaç ve hedefleri yerine getirmek üzere harekete geçmekle ifade edilir (Wissing, 2014). Yaşamın nihai anlamı, yaşamdaki anlamı kapsar ve yaşama anlam kazandırmak için eylemlere rehberlik eder (Wissing, 2014).

2.1.7.2.2.3 Seçim ve Sorumluluk

Varoluşçu bakış açısından otantik olmak kişinin kendi seçimlerini yapması ve onların sorumluluklarını almasıdır. Kişinin bu özgürlüğü reddetmesi durumunda otantik olmama durumu ortaya çıkmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). May'e göre insanın en büyük eseri kendisidir. İnsanın tek amacı kendini inşa ederek birey olmaktır. Bu, meşe ağacı olmaya çalışan bir meşe palamudunun durumundan veya köpek olana

kadar büyüyen bir köpek yavrusunun hayatından daha zordur. İnsan, kişiliğini koruyarak ve özgür iradesiyle seçerek ve sorumluluk alarak kendini inşa etmelidir (May, 1997).

Sorumluluk almak, yaşamın kontrolünü ve yönlendirmesini üstlenmek demektir. Varoluşçu anlamda sorumluluk almak, yaşananlara karşı bir tavır ve tutum sergileyebilme gücünü kendinde bulmaktır. Bu sayede insan, yaşamının anlamını ve yönünü belirleme gücünü kabul etmiş olur. Anlam arayışındaki insanlar, sorumluluk alarak bu arayışlarını gerçekleştirmeye çalışırlar. Anlam ve sorumluluk birbirini tamamlar: İnsanlar sorumluluk alarak yaşamlarına anlam katarlar. Lukas da (1979: 100) terapistin görevinin hastaları kendi hayatlarının sorumluluğunu almaları için eğitmek olduğunu savunur.

2.1.7.2.3 Otantiklik

Otantiklik, kişinin kendi duygu, düşünce, tutum ve isteklerine göre benliği ile ahenk içerisinde yaşayabilme kapasitesi (Burks ve Robbins, 2011; Harter, 2002; May, 1997; Star, 2008; Wood ve ark., 2008) ve günlük eylemlerine temel içsel değerleri ve niteliklerini yansıtabilmesi olarak tarif edilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Schmader ve Sedikides, 2018; Ryan ve Ryan, 2019). Bu yüzdendir ki otantikliğe giden yol kişinin kendini tanımasından geçmektedir. İnsanın kendini tanıması ise hayat boyu devam eden dinamik bir yolculuktur ve birçok kuram bu yolculuğu kendi perspektifinden tanımlamış ve yorumlamıştır.

Türk Dil Kurumu “otantikliği” otantik olma durumu olarak tarif etmiş, “otantik” kelimesini ise eski özelliklerini muhafaza eden, ilgili özellikleri taşıyan, orijinal olan olarak tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024). Dilimize Fransızca’dan geçen otantiklik kelimesinin (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024) kökleri Antik Yunan diline dayanmaktadır. Kelime Antik Yunanca’da bulunan autos "kendi" + hentes "yapan-başaran" kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Günlük kullanımda bir kişinin veya şeyin otantik olması, söz konusu şeyin içeriğinin gerçeklerle örtüştüğü ve hayali olmadığı anlamına gelir (Online Etymology Dictionary, 2024). Dolayısıyla kelime anlamı üzerinden düşünüldüğünde bir kişinin otantik bir kişi şeklinde vasıflandırılması kişinin olduğu gibi görüldüğü, itimat edilir bir kişi olduğu anlamına gelmektedir. Yine “hentes” kelimesinin “yapan-başaran” anlamlarına gelmesi otantikliğin doğasında bir çaba ve inşa faaliyetinin olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca

kelime kökünün anlamı otantik olabilmenin ve kalabilmenin başarılması gereken bir şey olduğunu göstermektedir.

Batı düşüncesinde otantiklik kavramının kökeni, Yunan filozoflarının kendilerini inceleme ve bilme kaygısına dayanmaktadır. Hem özcü hem de varoluşçu felsefe yoluyla gelişmiştir (Kernis ve Goldman, 2006). Özcü yaklaşım otantikliği, özbenliği keşfetmeyi ve bu doğrultuda hareket etmeyi içeren bir kendini keşfetme süreci olarak tanımlamaktadır. Varoluşçu yaklaşım ise otantikliği kendiliğin inşasını içeren, kişinin nasıl yaşayacağını veya var olacağını seçtiği ve bu seçim için sorumluluk aldığı bir süreç olarak görmektedir (Pugh ve ark., 2017). Heidegger'e göre otantik kişi hayatını kendine ait kılmaya kararlı, odaklanmış, tutarlı, seçim yapmanın kendisini seçmiş ve işiyle meşgul bir kişidir (Guignon, 2002: 98), Sartre için otantik yaşamak, kendine karşı dürüst olmak için kasıtlı seçimler yapmayı ve eylemlerinin sorumluluğunu almayı içerir (Hestir, 2008: 40). Bu felsefi anlayışlar, otantiklikle ilgili psikolojik araştırmaların çoğunun temelini oluşturmaktadır (Sheldon ve ark., 1997).

Otantikliğin tarif edilebilmesi ve ölçülebilmesi için nasıl bir yapıya sahip olduğu farklı yaklaşımlar açısından ele alınmıştır. Bu yaklaşımlar temelde ikiye ayrılmaktadır. Bazı yaklaşımlar otantikliğin tutarlı bir kişilik özelliği olarak düşünülmesi gerektiğini bazıları ise farklı durumlarda ve senaryolarda aktive olabilecek durumsal bir mekanizma olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Literatürde bazı araştırmacılar otantikliği ölçmek için bireylerin kişilik özelliklerini ne derecede somutlaştırdıklarını ölçmeye çalışmışlardır. Bu yaklaşıma göre kişilik özelliklerinin durumdan bağımsız bir biçimde ne derecede ortaya konduğu otantikliğin ölçülmesi için yeterli görülmüştür (Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008). Bununla birlikte, diğer otantiklik teorileri, durumsal faktörlerin otantiklik duygularını nasıl artırdığına veya azalttığına odaklanmıştır (Ryan ve Ryan, 2019; Schmader ve Sedikides, 2018).

Kişilik özelliği yaklaşımı, otantikliğin “gerçek benliklerimizi” temsil ettiğini ve bu nedenle kişilik özelliklerinin tutarlılığının otantikliğin bir ölçüsü olduğunu savunur. Bunun aksine, daha organizmik ya da varoluşsal olarak tanımlanmış yaklaşımlar otantikliğin bir uyum süreci olduğunu vurgular. Bu yaklaşıma göre otantikliğin ölçüsü kişinin kendisini ifade edebilme derecesi ve kendi kendine karar verebilme yetisidir. Bu son yaklaşım, otantikliğe ilişkin felsefi anlayışlarla daha büyük bir örtüşme göstermektedir (Sutton, 2020: 2). Otantikliğe ilişkin tutarlılık yaklaşımı çeşitli

nedenlerden dolayı sorunludur. Sheldon (2013) kendine karşı dürüst olmanın farklı roller arasında katı ve değişmez bir benlik kavramı anlamına gelmediğini belirtmektedir. Hem ilişkilerdeki hem de farklı sosyal rollerdeki otantiklik üzerine yapılan araştırmalar, insanların otantikliği kişilik tutarlılığından bağımsız olarak deneyimleyebildiklerini doğrulamıştır (Cross ve ark., 2003; Reinecke ve Trepte, 2014; Sutton, 2018). Buna ek olarak, Doğu Asya kültürlerindeki insanların kendilerini “çelişkili özellikler” olarak tanımlanabilecek sıfatlar kullanarak tanımlama olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Boucher, 2011). Bu durum kültürel boyutların otantiklik tanımları üzerindeki etkisini göstermektedir. Otantikliğin esneklikten yoksun ve katı bir kişilik özelliği olarak tarif edilmesinden farklı sosyal roller içerisinde kendisini gösteren bir uyum sağlayıcı yapı olarak tarif edilmesi benliğin pozitif gelişimi açısından daha doğru görülmektedir (Sheldon, 2013).

Otantikliğin boyutsal bir kişilik özelliği veya çeşitli hayat olaylarında aktive olan durumsal bir mekanizma olarak nitelendirilip nitelendirilmemesine bakılmaksızın, belirli bir sosyal biliş tarzını gerektirdiği iddia edilmektedir. Otantik insanlar tipik olarak a- içsel değerlere dayanarak karar veren ve içsel değerleriyle diğerlerinin düşünceleri çatıştığında dışsal etkiyi reddeden (Kernis ve Goldman, 2006; Ryan ve Ryan, 2019; Schmader ve Sedikides, 2018) ve b- olumsuz kendilik özellikleriyle karşılaşmak pahasına gurur verici olup olmadığına bakmaksızın kendini tanımayı benimseyen (Kernis ve Goldman, 2006) kişiler olarak tarif edilir. Rogers'ın (1961) hümanistik modeli otantikliği uyum kavramıyla ele alır ve kişinin duygularının farkında olmasına ve uygun olduğunda bunları yaşayabilmesine ve paylaşabilmesine odaklanır. Otantiklik, birbiriyle bağlantılı üç parçadan oluştuğuna inanılan bir kavramdır. İlk parça, kişinin deneyimleridir; ikincisi, bilinçli farkındalık düzeyidir; ve üçüncüsü de davranışları ve iletişimidir. Kişinin deneyimleri ile bilinçli farkındalığı arasındaki uyum ve diğerleriyle olan iletişimi, kişiliğin uyumlu işleyişine yardımcı olur ve kişinin otantiklik düzeyi hakkında fikir verir. (Wood ve ark., 2008).

Deci ve Ryan'ın (1980) Öz-belirleme Kuramı otantikliğin eyleme geçmeye mecbur hissetmek yerine özerk motivasyonla hareket etmeyi içerdiğini, dolayısıyla otantik olmanın "benliğe uygun hedefler" peşinde koşmak olduğunu savunur (Leak ve Cooney, 2001: 55). Öz-belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 1985, 2000) otantiklik ile özgürlük-özerklik arasında sıkı bir bağ olduğunu öne sürmüştür ve insanın özgürce duygu ve düşüncelerini deneyimleyip ifade edebildiği nispette yaşamını otantik bir şekilde

sürdürebildiğini iddia etmiştir. Öz-belirleme Kuramını (Deci ve Ryan, 1985, 2000) ve İnsancıl yaklaşımı (Rogers, 1980) birlikte yorumlayan Kernis ve Goldman (2006) otantikliği dörtlü bir yapı içerisinde ele almış, Barrett-Lennard (1998) ise insancıl kurama dayandığı modelinde üçlü bir yapıda otantikliği incelemiştir. İki modelde de otantikliğin ayrılmaz bir parçası olarak görülen yapı “farkındalık”tır. Dolayısıyla kişinin hayat problemleriyle mücadele etmesinde ve otantik bir yaşam sürmesinde farkındalığın önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca literatürde bilinçli farkındalık ve otantiklik ilişkisini gösteren birçok çalışmada bulunmaktadır (Allan ve ark., 2015; Chen ve Murphy, 2019; Zheng ve ark., 2020).

2.1.7.2.3.1 Varoluşçu Yaklaşım Açısından Otantiklik

Flynn’e (2010: 45-47) göre varoluşçu yaklaşım içinde otantiklik, bireyin kendi özünü bulması, kişisel sorumluluğunu kabul etmesi ve kendi değerlerine sadık kalması olarak değerlendirilir. Varoluşçu düşünce, bireyin özgürlüğünü ve sorumluluğunu vurgular. Otantiklik, bu özgürlük ve sorumluluğun bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bir birey otantik olduğunda, kendi içsel doğrularını bulur ve bu doğrulara sadık kalır. Toplumun normlarına veya dış etkilere boyun eğmek yerine, kendi varoluşsal gerçekliğini kabul eder ve bu gerçeklikle uyumlu bir yaşam sürmeye çalışır. Otantiklik aynı zamanda bireyin kendi değerlerini yaratmasını ve transandantallığı içerir. Varoluşçu filozoflar otantikliği aynı zamanda ahlaki bir duruş olarak yorumlamaktadır. “herkes bu şekilde yapıyor” tarzı bir bakış açısından uzak durarak kendi seçimlerini yapabiliyor olmak üstün bir ahlak göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Varoluşsal otantiklik anlayışına göre birey, kendi yaşamının anlamını ve amaçlarını belirlerken dış etkenlerden etkilenmeden özgürce karar vermelidir. Varoluşçu bakış açısında otantiklik, bireyin içsel bütünlüğünü ve bireysel kimliğini korumasını sağlar. Bu, kişinin kendi benliğini gerçekleştirmesini ve anlamlı bir yaşam sürmesini destekler.

Varoluşçu ekole göre özgür seçimler ve anlamlı bir varoluş otantiklik olarak değerlendirilmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Kierkegaard, otantiklik kavramını bireyin kendi özüne dönüşünü ve kendi benliğini gerçekleştirmesini vurgulayarak ele alır. Ona göre, birey kendisiyle yüzleşmeli, kişisel sorumluluğunu kabul etmeli ve içsel doğrularını bulmalıdır. Otantiklik, kişinin dış etkilere boyun eğmeden kendi benliğini yaşamasını ve yaşamını anlamlandırmasını gerektirir. Bazı durumlarda bu dış etki kişisel sınırları zorlayan acı verici deneyimleri de içeriyor olabilir ancak Kierkegaard’a göre otantik bir varoluş belki de o acının ardında gizlidir

(Golomb, 2012; Kaftanski ve Hanson, 2022). Nietzsche, otantiklik kavramını bireyin kendi değerlerini yaratmasına ve toplumsal normlara meydan okumasına dayandırır. Ona göre, otantiklik, bireyin kendini aşmasını, kendi potansiyelini gerçekleştirmesini ve toplumun kalıplarından bağımsız bir şekilde yaşamasını ifade eder (Flynn, 2010; Golomb, 2012). Heidegger, otantiklik kavramını "Dasein" olarak adlandırdığı insan varlığının özüne dönüş ve kendini gerçekleştirme olarak görür. Ona göre, birey otantik yaşamı keşfederek, geçmişiyile, şimdiki anıyla ve geleceğiyle bütünsel bir ilişki kurmalıdır. Otantiklik, insanın kendi varlığını anlaması ve ona anlam vermesiyle ilgilidir (Golomb, 2012). Sartre, otantiklik kavramını özgürlük ve sorumlulukla ilişkilendirir. Bireyin kendi varoluşunu ve değerlerini özgürce seçmesi ve bu seçimlerin sonuçlarına katlanması gerektiğini savunur. Otantiklik, bireyin kendi yaşamını anlamlandırma ve özgür iradesiyle eyleme geçme yeteneğiyle ilgilidir (Flynn, 2010; Golomb, 2012). Camus, otantiklik kavramını absürd ile ilişkilendirir. Ona göre, insanın yaşamının anlamsızlığını kabul etmek ve bu gerçeklikle yüzleşmek otantiklik gerektirir. Birey, absürd karşısında umutsuzluğa kapılmadan yaşamının anlamını kendisi yaratmalı ve bu şekilde otantik bir yaşam sürmelidir (Golomb, 2012). May (1997), otantikliği kişinin kendisiyle uyum içinde olması olarak tanımlamıştır. Varoluşçu ekole göre, insan iki durumda olabilir. İlk durum, varoluşunun farkında olmayan insanların durumudur ve bu kişiler otantik bir varoluş sergileyemezler. İkinci durumda olanlar ise varoluşunun farkında olan insanlardır. Bu durumda olanlar da ikiye ayrılırlar. İlk gruptakiler, varoluşun beraberinde getirdiği sınır durumlar ile yüzleşen ve bu durumda ortaya çıkan kaygıyla nasıl yaşayabileceğini bilmeyen kişilerdir bu kişiler otantik bir yaşam süremezler. Son gruptakiler ise varoluşun beraberinde getirdiği sınır durumlar ile yüzleşmiş ve sınır durumlarla karşılaşmanın meydana getirdiği varoluşsal kaygılarla beraber nasıl yaşanabileceğini keşfetmiş kişilerdir. Bu kişiler için otantik bir varoluş deneyimi yaşıyor olabilirler (Yalom, 1980).

2.1.7.2.3.2 Psikodimaik Yaklaşım Açısından Otantiklik

Karen Horney, sağlıklı kişilik gelişimi için kişinin kendi özünü tanıması gerektiğini vurgulamıştır (Horney, 1991; İnanç ve Yerlikaya, 2016: 96-106). Horney'a göre, kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki uyumsuzluk, temel kaygıların ortaya çıkmasına neden olmaktadır ve bu durumla başa çıkmak için kişi nevrotik gurur sistemi geliştirebilmektedir. Nevrotik gurur sistemi, kişinin kendisine yanlış bir benlik

algısı oluşturmasına yol açar ve bu yanlış algı, dış dünyadan beklenenlerle uyumlu olmayan taleplerde bulunmasına sebep olabilir. Bu uyumsuzluk, psikopatolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir. Winnicott da gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluğun psikopatolojik sonuçlar doğurabileceğini belirtir (1965). Ayrıca, Winnicott'ın (1965) "spontanlık" kavramı da dikkat çekicidir. Bu kavram, kişinin kendisi gibi davranabilmesini ve duygularını ve düşüncelerini doğal olarak ifade edebilmesini ifade eder. Erich Fromm (2016) ise kuramında, modern toplumlarda insanların otantiklikten uzaklaştırıldığına dikkat çekerken özgürlük-tutsaklık ikileminden bahseder. Ego psikologları arasında yer alan Erikson (1968: 41-85) ego için kimlik duygusunu geliştirmenin en önemli görevlerden biri olduğunu öne sürmüştür. Kimlik duygusu, kişinin otantikliği deneyimleyebilmesi aın anahtar bir öneme sahiptir zira kişinin içsel değerlerine ve niteliklerine uygun yaşayabilmesi için önce bunları inşa etmesi ve tanıması gerekmektedir.

Pick (2018), psikanalitik terapide otantiklik kavramının, terapistin ve hastanın terapi sürecindeki içtenlik, samimiyet ve drştlğn ifade ettiğini belirtmektedir. Bu kavram, terapistin kendisiyle ve hastasıyla olan ilişkisinde yapaylık veya maskeleme olmaksızın, gerçek duygularını ve düşüncelerini ifade etmesini ifade eder. Aynı şekilde, hastanın da terapistle olan etkileşimlerinde kendi iç dünyasını açıkça ifade etmesi ve terapi odasında kendisi olması şeklinde özetlenebilir.

Freud, terapistin analitik zihni, direktif olmayan tutumu ve terapiye duyarlılığı gibi kavramlar üzerinde durmuştur. Analitik zihin, terapistin hastanın ifadelerini anlamak ve yorumlamak için açık bir zihinsel duruş sergilemesini ifade eder. Direktif olmayan tutum, terapistin hastaya karşı önyargısız, kabul edici ve destekleyici bir tutum sergilemesini sağlar. Terapiye duyarlılık ise, terapistin hastanın duygusal durumunu anlaması ve buna uygun bir şekilde tepki vermesidir (Pick, 2018). Rogers ise, otantiklik kavramını "koşulsuz olumlu kabul" ve "gerçek benlik" kavramlarıyla ilişkilendirir. Koşulsuz olumlu kabul, terapistin hastayı tüm olumlu ve olumsuz yanlarıyla kabul etmesini ifade eder. Gerçek benlik ise, terapistin içtenlikle ve drşt kendisi olması ve bu şekilde hastaya yaklaşması gerektiğini ifade eder (Pick, 2018).

Brenman Pick, klinik durumda otantikliğin iki yüzü olduğunu savunur ve analistin otantikliğinin sağaltımın gerçekleşmesi noktasında merkezi bir öneme sahip olduğunu belirtir. Örneğin, bir hasta içsel bir narsisistik anne ile mücadele ediyorsa analistin, hastanın analiste yansıttığı materyali fark etmesi bunun yanı sıra analistin kendi

narsisistik yatırımını da doğru bir şekilde incelemeye istekli olması önemlidir. Bu zor ve acı verici bir süreç olarak görülür. Brenman Pick böyle bir inceleme olmadan yanlış anlamaların doldurduğu bir seans sürecinin ortaya çıkacağını savunmaktadır. Brenman Pick analistin otantiklikten yoksun olabilecek ya da hasta tarafından öyle algılanabilecek yönlerinin farkına varmasının terapinin işemesi için birincil öneme sahip olduğunu düşünmektedir (Pick, 2018).

Otantiklik, psikanalitik terapinin etkinliğini artıran önemli bir faktördür zira terapötik ilişkinin derinliğini ve samimiyetini güçlendirir. Terapistin otantik olması, hastanın kendini güvende hissetmesine ve terapötik ortamda açılmasına yardımcı olur. Bu da terapi sürecinin daha verimli ve yapıcı olmasını sağlar (Pick, 2018).

2.1.7.2.3.3 Otantiklik Türleri

Otantiklik, ticaretten turizme, sanatsal faaliyetlerden kişilerarası ilişkilere kadar günlük yaşamın neredeyse tüm alanlarıyla ilişkili bir kavramdır. Bununla birlikte otantiklik literatürü, bu anlaşılması zor terimle tam olarak neyin kastedildiği konusunda fikir birliğine varmakta zorlanmıştır. Bu tanımsal netlik eksikliği, öncelikle otantiklik yargılarının ortaya çıktığı bağlamların çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır. Otantik bir Picasso tablosu, otantik bir Türk yemeği, otantik bir elmas ya da otantik bir saat gibi kullanımlar üzerinden kavramın ne kadar geniş bir yelpaze de kullanıldığı anlaşılabilir. Otantiklik tüm bu örnekler için açıkça kullanılmaktadır ancak her bir durumda terimin anlamı biraz farklı görünmektedir. Gıda söz konusu olduğunda, ilgili hususlar belirli kültürel bilgilere dayanabilirken, elmas söz konusu olduğunda gözlemciler daha çok nedensel süreçle ilgileniyor olabilir (elmas doğal olarak mı oluşuyor yoksa insan yapımı mı?). İşleri daha da karmaşık hale getirmek için, aynı varlıktan bahsederken otantikliğin farklı anlamları kullanılabilir (Newman ve Smith, 2016: 611). Sanattan bir örnek vermek gerekirse, otantiklik yalnızca bir sanat eserinin kaynağına atıfta bulunmak için değil (örneğin, resim Pablo Picasso tarafından mı yoksa başka biri tarafından mı yapıldı?), aynı zamanda bir sanatçının sezgilerine atıfta bulunmak için de kullanılabilir (sanatçı gerçekten sanatsal bir sezgi ile mi yoksa koleksiyoncuları memnun etmek için mi bu eseri ortaya koydu?). Newman ve Smith (2016: 611) otantikliğin bu yaygın kullanımını sınıflandırmak için iki temel otantiklik boyutu önermişlerdir: 1- Varlığa dair otantiklik, 2- Bilgi kaynağına dair otantiklik.

Literatürde birçok farklı otantiklik türü tanımlamış olsa da bir bütün olarak incelendiğinde, aralarında birtakım özellikler bakımından benzerlikler olduğu görülmektedir. Nitekim, dizinsel otantiklik (Grayson ve Martinec, 2004), nominal otantiklik (Dutton, 2003), nesnel otantiklik (Wang, 1999) ve saf otantiklik (Beverland ve ark., 2008) büyük oranda benzer değerlendirmeleri içeriyor gibi görünmektedir. Newman ve Smith (2016: 612) bu dört farklı otantiklik türünü “tarihsel otantiklik” olarak sınıflandırmıştır. Tarihsel otantiklik nesnelerle (özellikle sanat eserleri veya tarihi eserler gibi türünün tek örneği olan öğelerle) ilgilidir ve bir nesnenin benzersiz uzamsal-zamansal geçmişinin değerlendirmesini içerir. Tarihsel otantiklik kapsamında yapılan değerlendirmeler doğası gereği ikili olma eğilimindedir (O şey mi değil mi?) ve otantikliğin nesnel, harici bir kaynak (uzman değerlendirmesi vb.) aracılığıyla doğrulanabilecek bir şey olduğunu varsaymaktadır. Bu otantiklik türünde nesnenin “orijinallliği” üzerinde durulmaktadır.

Birbirine benzer görülen diğer otantiklik türleri, ikonik otantiklik (Grayson ve Martinec, 2004), cins otantiklik (Carroll, 2015), yapay otantiklik (Wang, 1999) ve benzeşim otantikliğidir (Beverland ve ark., 2008). Newman ve Smith (2016: 613) bu dört farklı otantiklik türünü “kategorik otantiklik” olarak adlandırmıştır. Kategorik otantiklik de çoğunlukla nesneler veya gıda gibi fiziksel varlıklarla ilgilidir. Bu otantiklik çeşidinde ilgili yargılar türünün tek örneği olan benzersiz nesnelerden ziyade nesne kategorileriyle (Viktorya dönemi mobilyaları, Türk yemekleri) ilgilidir. Newman ve Smith’e (2016) göre, kategorik otantikliğin önemli bir özelliği, yargıların daha dereceli olabilmesi ve harici bir doğrulama kaynağı gerektirmemesidir. Bu tür otantiklik, otantiklik yargılarının gözlemcilerin kendi beklentileri tarafından belirlenmesinden dolayı doğası gereği çok daha öznedir.

Birbirine benzer görülen üçüncü grup otantiklik türleri, dışavurumsal otantiklik (Dutton, 2003) ve ahlaki otantikliktir (Beverland ve ark., 2008; Carroll 2015). Newman ve Smith (2016: 613) bu iki farklı otantiklik türünü “değer otantikliği” olarak isimlendirmiştir. Önceki iki türden farklı olarak, bu otantiklik kavramı eylemlerle özellikle de ahlaki eylemlerle ilgilidir. Bu otantiklik türünde, bir kişinin ne ölçüde içsel olarak motive olduğu, açgözlülüğünden kaçındığı veya bir kişinin davranışının belirli bir kültürün değerlerini ne ölçüde yansıttığı gibi normatif hususlar irdelenir. Newman ve Smith’e (2016) göre, değer otantikliği nesnelere yalnızca dolaylı bir şekilde uygulanabilir ve uygulandığında da yalnızca bir nesnenin o nesneyi üreten kişi veya

şirket ile olan ilişkisi üzerinden bir otantiklik sınaması gerçekleştirilebilir. Değer otantikliğine dair değerlendirmelerde öznellik söz konusu olsa da, gözlemcilerin yargının kendisini nispeten nesnel olarak görebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Gözlemciler kişinin normlara veya ahlaki kurallara ne ölçüde uyması gerektiğine farklı derecelerde önem verebilirler, ancak bu standartların genellikle benliğin dışında (toplumda, hukukta ve dinde) ortaya çıktığına inanılır (Nichols, 2002).

Son olarak varoluşsal otantiklik (Wang, 1999) ya da öz-otantiklik (Arnould ve Price 2000) kavramı kalmaktadır. Newman ve Smith (2016: 613) bunu otantiklik olarak isimlendirmiştir. Newman ve Smith'e (2016) göre bu, belki de somut olarak ifade edilmesi en zor kavramdır. Otantiklikteki değerlendirmenin benlikle ilgili olduğu göz önüne alındığında, bunun (nesnelerden ziyade) bir kişiyle ilgili olduğu sonucuna varmak makul görünmektedir.

Newman ve Smith'e (2016: 613) göre bu dört sınıf otantiklik türü iki boyutlu bir yapıyla açıklanabilmektedir. Otantikliği değerlendirilen varlığın türü (nesne vs.kişi) ve başvuru bilgisi kaynağı (dışsal atıf vs. içsel atıf). Bu ikinci boyut, nesnel ve benliğin dışında olduğuna inanılan kriterler (uzamsal-zamansal değerlendirme ve sosyal normlar) ile kişisel olan ve gözlemcilerin kendileri tarafından oluşturulan kriterler (kategoriler, mutfak türleri ve kişinin kendi kimliği hakkındaki beklentiler) arasındaki farkı ortaya koyan boyut olarak düşünülebilir. Bu çerçeve Tablo 2.3'de gösterilmektedir. Newman ve Smith'e (2016: 616) göre farklı otantiklik türlerinin tamamının altında psikolojik süreçlerin yattığı düşünülmektedir. Birbirinden farklı otantiklik türlerinin her biri kendi bulunduğu boyut ve araştırma alanı hakkında bilgi vermekle birlikte her bir otantiklik türü diğer alanlar boyutlar hakkında düşünmek adına da yeni pencereler açmaktadır.

Tablo 2.3: Otantiklik Boyutları

	Hedef	
	Nesne	Kişi
Bilgi Kaynağı	Tarihsel Otantiklik Nesnenin “orijinallığı” değerlendirilir. Dışsal Atıf Alt Türler: Dizinsel, nominal, nesnel, saf otantiklik	Değer Otantikliği Eylemlerle özellikle de ahlaki eylemlerle ilgilidir. Alt Türler: Dışavurumsal, ahlaki otantiklik
	Kategorik Otantiklik Derecelidir ve harici bir doğrulama kaynağı gerektirmez. İçsel Atıf Alt Türler: İkonik, cins, yapay benzeşim otantikliği	Otantiklik Benliğe dair değerlendirmeleri içerir. Alt Türler: Varoluşsal otantiklik, öz otantiklik

(Newman ve Smith (2016: 614))

2.1.7.2.3.4 Otantikliğin Ruh Sağlığı Göstergeleriyle Olan İlişkisi

Otantiklik ile psikolojik semptomlar, psikopatolojiler, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, psikolojik sağlıklılık vb. gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Literatür incelendiğinde otantiklik ile yaşam memnuniyeti (Boyraz ve ark., 2014) ve iyi oluş arasında pozitif yönlü (Brunell ve ark., 2010; Neff ve Harter, 2002; Özdemir ve İlhan, 2013), stres düzeyi ve narsisizm ile negatif yönlü korelasyon katsayıları bildirilmiştir (Boyraz ve ark., 2014). Bunun yanı sıra otantikliğin psikolojik sağlıklılık ile pozitif korelasyon gösterdiği (Bognar, 2010; Heppner ve ark., 2008; Lenton ve ark., 2016; Orange, 2002), psikopatolojiler ve psikolojik belirtiler ile negatif korelasyon gösterdiği raporlanmıştır (Blomgren ve Strååht, 2019; Grijak, 2017; Impett ve ark., 2008).

Blomgren ve Strååht (2019: 30) 181 yetişkin ile yürüttükleri çalışmalarında otantiklik ile yaşam memnuniyeti arasında istatistiksel olarak güçlü pozitif bir korelasyon raporlamış, aynı çalışmada hastane depresyonu ve anksiyitesi ile otantiklik puanları arasında istatistiksel olarak güçlü negatif korelasyon katsayıları bulmuşlardır.

Theran (2011) 14 yaşındaki 435 ergen kız ve erkekte oluşan bir örnekleme ilişkilerde otantiklik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar

hem erkekler hem de kızlar için depresif semptomları yordamada ebeveynlerle ilişkide otantikliğin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Grijak (2017) 706 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde otantiklik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Sonuçlar, otantiklik puanlarıyla psikolojik sıkıntı, kaygı, depresyon, davranışsal/duygusal kontrol kaybı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişkiler bulunduğunu; psikolojik iyi oluş, genel olumlu duygulanım, yaşamdan memnuniyet ve genel ruh sağlığı endeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Yapılan regresyon analizinde otantikliğin psikolojik sıkıntı, psikolojik iyi oluş ve genel ruh sağlığı endeksi için istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Wenzel ve Lucas-Thompson (2012) 470 ABD’li üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada hem erkek öğrencilerin hem de kadın öğrencilerin annelerini daha otantik olarak algıladıklarında daha fazla otantiklik bildirdiklerini göstermiştir. Aynı çalışmada otantiklik, her iki cinsiyet için de daha az depresif semptom ve daha yüksek benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur.

Nazari ve arkadaşları (2023) İran’ın güneydoğusundaki tıp merkezlerine başvuran 172 kanser hastası ile otantiklik ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonucunda otantiklik ve ölüm kaygısı arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Hastalarda otantik farkındalığı artırmak için kapsamlı bir bakım programı geliştirmenin, hastaların ölüm kaygısını azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

Turner ve arkadaşlarının (2020: 502) 286 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada depresyon ve otantiklik arasında istatistiksel olarak negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada helikopter ebeveynlik özelliklerinin otantikliği istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı raporlanmıştır.

Sapiro ve Quiroz’un (2022) 17-20 yaşlarında 11 genç kadınla yürüttüğü niteliksel çalışmada katılımcılar ile derinlemesine klinik görüşmeler yapılmıştır. Çalışma sonucunda, duygudurum ve anksiyete bozukluğu olan ergenler ve genç yetişkinler için yakın ilişkilerde otantikliğin önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yakın arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendilerini savunmasız hissettikleri konulara dair duygusal destek alabildikleri durumlarda daha otantik bir

varoluş sergiledikleri ve bu ilişkilerin daha sağlıklı olarak değerlendirildiği görülmüştür.

Satici, Kayis ve Akin (2013) tarafından 303 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada, otantiklik puanları ile psikolojik zayıflık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif korelasyon olduğu bulunmuştur.

Ridge ve arkadaşlarının (2017: 13) yürüttüğü niteliksel bir çalışmada iş yerlerinin çalışanlarından otantik bir şekilde işlerini sürdürme beklentisinin çalışanların üzerinde bir çeşit baskı oluşturduğunu ve bunun depresif deneyimlere katkıda bulunduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmaya göre bir işyeri çalışanın antidepresan kullanımını gizlememesi otantik bir davranış olarak yorumlanmış bu durumun aynı zamanda etiketlenme ve damgalanma hususunda kişilerde baskı oluşturduğu raporlanmıştır.

2.1.7.3 Depresyon

İnsan ruhsallığının bilişsel ve duygusal bileşenleri birbirinden ayrı düşünülemez. Bilişsel yetiler düşünmeyi, duyuları, algılamayı, farklı konular arasında bağlantılar kurmayı, hatırlamayı vb. birçok zihinsel süreçleri içerisinde barındırır. Ruhsal yapının diğer bir bileşeni ise duygulardır. Mutlu olmak, sıkılmak, üzülmek, korkmak geniş duygu dünyasının birkaç örneğidir. Birey perspektifinden düşünülecek olursa dış dünyada meydana gelen tüm olaylar eğer kişi tarafından duyumsanıyor, algılanıyor veya herhangi bir bilişsel işlemde geçiyorsa bu durum o kişide bir duygu meydana getirir. Çocukluğunda ailesiyle portakal ağaçları olan bahçeli bir evde büyüyen çocuk için yetişkinliğinde çiçek açmış bir portakal ağacı görmek aynı zamanda geçmiş deneyimleriyle bağlantılı birçok duygusal tepkinin de içinde barındığı bir durum olacaktır. İnsanın bu duygusal boyutu çevreyle, toplumla ve kendisiyle olan ilişkisini şekillendiren temel faktörlerden birisidir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 337).

İnsanın duygusal boyutunu tanımlayan iki temel kavram bulunmaktadır. Bunlar: 1- Duygulanım (affect) ve 2- Duygudurum (mood) olarak adlandırılmaktadır. Duygulanım kişilerin deneyimledikleri farklı olay, durum ve yaşam tecrübelerine duygusal olarak katılabilme, eşlik edebilme kabiliyetlerine verilen isimdir. Kişinin bir anıyı anlatırken deneyimlediği o anki neşe, keder vb. gibi duygular buna örnekler. Duygudurum ise kişinin bir süre boyunca farklı yoğunluklarda içinde kaldığı duygulanımı ifade eder (Karamustafalıoğlu ve İzci, 2021: 7). Kişinin bir hayal kırıklığı ile en azından günün bir bölümünde farklı derecelerde kendini üzgün hissetmesi veya

aldığı güzel bir haberin ardından günün geri kalanını farklı yoğunluklarda mutlu ve neşeli olarak geçirmesi duygulanım dalgalanmasını işaret etmektedir ve bu durum normal olarak kabul edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 338). Duygudurumun normallik açısından değerlendirilmesinde *aşırılık (süre)* ve *içinde bulunulan duruma uygunluk* iki önemli unsur olarak değerlendirilmektedir. Bir kişinin kendisini çok rahat hissettiği bir arkadaş veya aile ortamında bir süre aşırı coşkulu hissetmesi normal kabul edilebilirken aynı coşkuyu bir cenazede veya hastane vb. bir yerde göstermeye devam etmesi duygudurum ile ilgili bir anormalliğin olup olmadığının düşünülmesini gerektirir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 338). Kişiler bazı durumlarda deneyimlenen yaşam olayına uygun duygusal tepkiler vermeyebilir bazı durumlarda ise duygusal tepki tamamen ortadan kalkmış gibi durabilir. Bu tür durumlar duygulanım da veya duygudurumda bir bozulmanın işaretleri olabilir. Her türlü ruh sağlığı bozukluğunda duygusal boyut etkilenmekle birlikte bazı psikopatolojilerde temel belirti duygulanım veya duygudurum ile ilgilidir. Bu türden bozukluklara duygulanım veya duygudurum bozuklukları denmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 339).

Kişilerin duygudurumları Öztürk ve Uluşahin'e (2011: 339) göre dört ana başlıkta sınıflandırılabilir. Dört ana başlıktan birincisi normal duygudurumdur (euthymia). Normal duygudurum içerisinde olan kişilerde günlük bazı duygusal dalgalanmalar olmakla birlikte bu duygular aşırı ve içinde bulunulan duruma aykırı değildir. Bu duygudurum halinde kişi kendini iyi hissetmektedir ve deneyimlediği üzüntü, mutluluk vb. gibi duygular dışarıdan aşırı olarak gözlemlenmemekte ve dış dünyaya uygun seyretmektedir. Ancak kişinin iyi hissetmesi yeterli bir kriter değildir zira mani dönemindeki hastalar veya ağır duygusal küntlük yaşayan şizofreni hastaları da kendilerini iyi hissettiklerini ifade edebilmektedir.

Diğer bir duygudurum “taşkın duygudurum” (high mood, euphoria) olarak tanımlanmaktadır. Bu duygudurum içerisindeki kişi aşırı derecede mutlu, neşeli ve coşkulu hisseder. Kişilerin kendilerini güvende ve rahat hissettikleri ortamlarda kısa süreli ve normal sınırlarda coşkulu hissetmeleri anormal olarak kabul edilmemekle birlikte bu duygudurum halinin aşırı ve dış dünyaya uygun olmadığı durumlarda “mani” veya “hipomani” olarak isimlendirilen psikopatolojilerin varlığından bahsedilebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 339).

Kişinin günlük hayatında duygudurumuna üzüntü, keder, elem vb. gibi duyguların hakim olması çökkün duyguduruma (depressed mood) işaret etmektedir. Bu

duyguduruma en yakın insan deneyimi yas sürecidir. Çok sevilen birinin kaybı sonrası yaşanan yas süreci ile çökkün duygudurum belirtileri hemen hemen tamamen örtüşmektedir. Sonuncu ana duygudurum ise sıkıntılı tedirgin duygudurum (dsyphoric) olarak adlandırılmıştır. Bu duygudurum içerisindeki kişi uzun süreli sıkıntı, mutsuzluk ve öfke duygusu içerisindedir. Genellikle çökkün duygudurum ile birlikte görülür, kişinin hayatında kronikleşen ve kişiyi mutsuz eden stres faktörlerinin varlığı söz konusudur ancak bu durum bozukluk kriterlerini de tam olarak karşılamamaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 339-340).

Sözlükteki karşılığına bakıldığında depresyon “bunalım” ve “çöküntü” anlamlarına gelmektedir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2024). Depresyon kelimesinin ilk kullanıldığı alan astronomi olarak bilinmektedir. Ufuk çizgisinin altında kalan bir yıldızın ufka olan açisal uzaklığı depresyon kelimesi ile tarif edilmekteydi. Kelimenin kökenleri ise Latince “deprimere” kelimesine dayanmaktadır. Deprimere Latince de aşağı bastırmak anlamına gelmekteydi. 15. yüzyıldan itibaren üzüntü halini ve çökkün duygudurumu belirtmek amacıyla kullanılsa da psikolojide kullanımı 20. yüzyıldan itibaren yaygınlaşmıştır (Online Etymology Dictionary, 2024). Daha erken dönemlerde çökkün duygudurum için “melankoli” kelimesi kullanılmaktaydı. Yunanca’da “melas” (kara) + “khole” (safra) “kara safra” anlamına gelen kelime vücutta bulunan kara safra sıvısının fazlalığının üzüntü ve çökkünlük haline sebep olduğunun düşünülmesinden dolayı çökkün duygudurum için kullanılmaktaydı (Online Etymology Dictionary, 2024). Bu düşünceyi ilk defa kaleme alan kişi ise M.Ö. 5. yüzyılda Hipokrat olmuştur. İbni Sina da “melankoli”ye dair açıklamalar getiren hekimler arasında yer almıştır. Kraepelin ise modern ruh sağlığı alanında bir hastalık sınıflandırmasında “depresyon” terimini ilk kullanan kişi olarak bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 339-340).

Depresyon terimi halk arasında çökkün duygudurumu ifade eden birçok duygusal hal için şemsiye bir kavram olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte bir kişinin “canım çok sikkın, depresyodayım” şeklinde yakınması tanımlanmaya muhtaç, incelenmesi ve irdelenmesi gereken bir durumdur. Klinik açıdan depresyonun değerlendirilmesi, doğru tanı ve teşhisin konulabilmesi ve kişinin yaşadığı durumu en iyi şekilde açıklayabilmek için tarih boyunca birbirinden farklı kılavuzlar geliştirilmiş olsa da günümüzde profesyonel anlamda en çok kabul görmüş iki sınıflama sistemi ICD ve DSM sistemleridir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından tüm tıbbi durumların tanı ve

teşhisi için geliştirilmiş olan “Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması” anlamına gelen “ICD” sisteminin sonuncu sürümü ICD-11’dir (WHO, 2019). Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 1952 yılından itibaren çıkarılmaya başlanan “Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı” ise ruhsal bozuklukların tanımlanması için oluşturulmuş bir kitaptır. Günümüzde kullanılan en son sürümü ise “DSM-5” olarak bilinmektedir (APA, 2013).

DSM-5’e göre duygudurum ile ilişkili bozuklukların tanımlanmasında üç kriter grubu kullanılmaktadır. Kriter grupları kişinin duygudurum ile ilişkili içinde bulunduğu sapma halinin tarif edilmesi ve anlaşılması amacıyla geliştirilmiştir. Üç kriter grubu: 1- Duygudurum epizodları, 2- Duygudurum bozuklukları ve 3- En son epizodu ve tekrarlayan süreci tanımlayan belirteçler olarak verilmiştir (Morrison, 2016: 108). Kriter grupları ve alt gruplarını gösteren diagram Şekil 2.7’de gösterilmektedir.

DSM-5’e göre duygudurum ile ilişkili bozuklukların tanımlanmasında kullanılan birinci kriter duygudurum epizodlarıdır. Duygudurum epizodu kişinin anormal bir biçimde mutlu veya üzgün hissettiği bir süreci/süreyi ifade etmektedir. Epizod “zaman dilimi-pasaj-bölüm” anlamlarına gelmektedir (Tureng, 2024). DSM-5’e göre duygudurum bozukluklarının yapı taşı olarak duygudurum epizodları görülmektedir ve üç temel duygudurum epizodu tanımlanmıştır: 1- Majör Depresif Epizod, 2- Mani Epizodu ve 3- Hipomani Epizodu. Majör depresif epizod boyunca hasta en az iki hafta boyunca hayattan keyif alamaz, uyku ve iştah problemleri yaşar. Hastada enerjide düşüklük, suçluluk duyguları ve ölüm düşünceleri görülebilir (Morrison, 2016: 108).

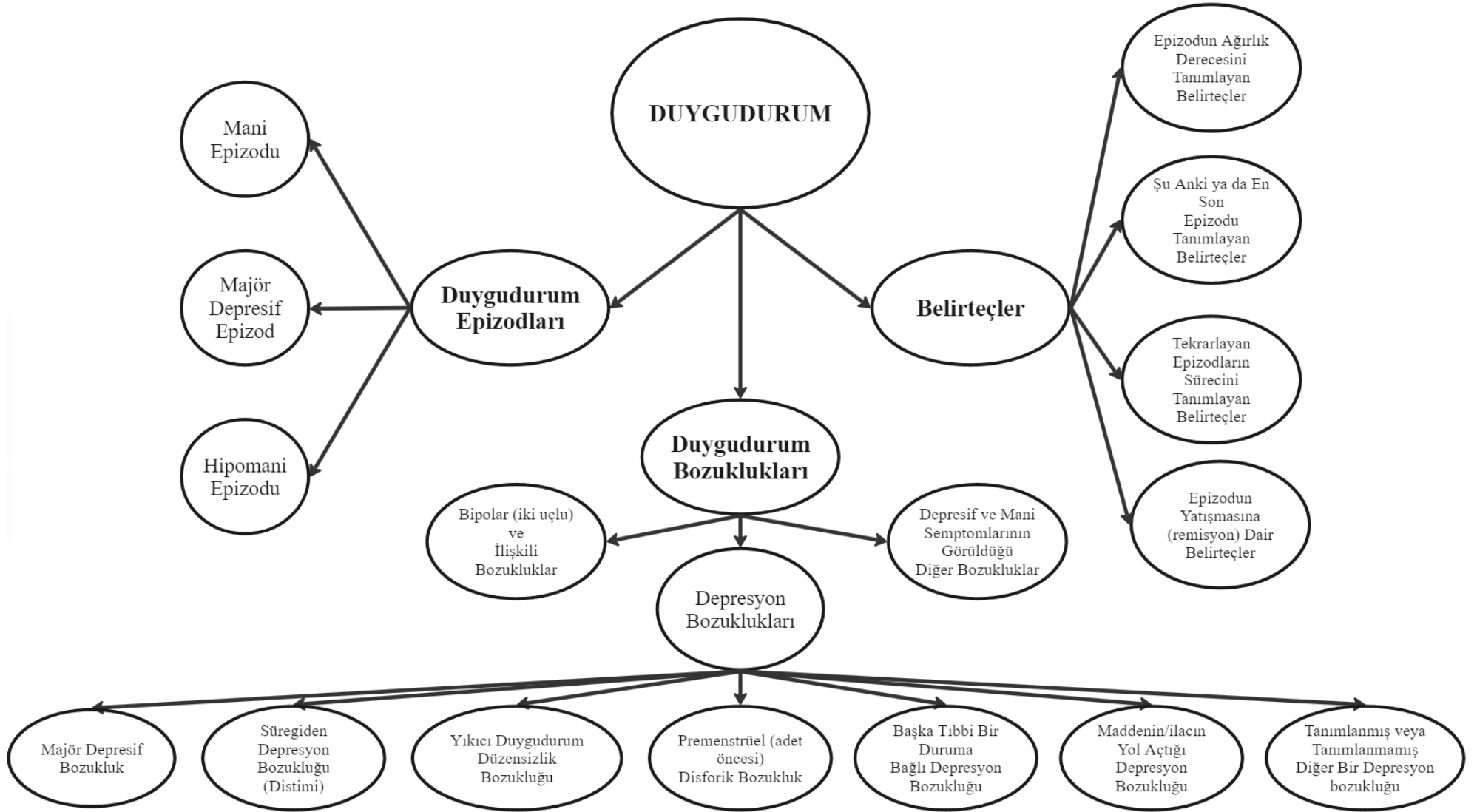
DSM-5’e göre duygudurum ile ilişkili bozuklukların tanımlanmasında kullanılan ikinci kriter duygudurum bozukluklarının türleridir. Duygudurum bozuklukları anormal bir duygudurumdan kaynaklanan hastalık örüntülerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Duygudurum bozuklukları, kişinin deneyimlediği duygudurum epizodlarına dayandırılarak yani ilk kritere bakılarak anlaşılmaya çalışılır. Duygudurum bozuklukları üç temel kategoride incelenmektedir: 1- Depresyon Bozuklukları, 2- Bipolar (iki uçlu) ve İlişkili Bozukluklar, 3- Depresif ve Mani Semptomlarının Görüldüğü Diğer Bozukluklar. Depresyon bozuklukları ise 7 ayrı türde tanımlanmaktadır (Morrison, 2016: 109-110). Tüm depresyon bozukluklarında görülen benzer durumlar bulunmaktadır. Bunlar üzgün/mutsuz hissetme, anlamsızlık/boşluk duyguları veya öfkeye eşlik eden bilişsel ve bedensel anormallikler ve bunlara bağlı işlevsellik kayıplarıdır. Bu bozukluklarının birbirinden ayrılmasında

epizod özellikleri, süre, zamanlama, nedensel faktörler belirleyici olmaktadır (Köroğlu, 2019: 65).

Depresyon bozukluklarından ilki majör (yeğin) depresif bozukluk olarak adlandırılmaktadır ve bu bozuklukta hiç mani veya hipomani epizodu gözlenmez. Bu bozukluk bulunan kişilerde bir veya daha fazla majör depresif epizod bulunabilir. Genellikle birden fazla epizod bulunmakta ve bu epizodlarda beslenme-uyku-cinsellik üçlüsünde belirgin bozulmalar görülmektedir (Köroğlu, 2019: 65; Morrison, 2016: 109) Depresyon bozukluklarından ikincisi süregiden depresyon bozukluğu (distimi) olarak adlandırılmaktadır ve bu bozuklukta majör depresif epizod kadar ağır seyretmeyen ancak daha uzun süren bir depresif epizoddan bahsedilebilir. Distimi tanısının konulabilmesi için duygudurumdaki bozulmanın en az iki yıl süreyle devam ediyor olması gerekmektedir (Köroğlu, 2019: 65; Morrison, 2016: 109). Depresyon bozukluklarının üçüncüsü yıkıcı duygudurum düzensizlik bozukluğudur. Bu bozukluk 12 yaşına kadar olan çocuklarda bulunur ve çocuğun duygudurumu şiddetli ve sık biçimde öfkeli ve negatif seyreder (APA, 2013: 183; Morrison, 2016: 109). Depresyon bozukluklarının dördüncüsü premenstrüel (adet öncesi) disforik bozukluktur. Bu bozuklukta regl dönemindeki kadınların deneyimlediği depresyon ve kaygı semptomlarından bahsedilebilir (Köroğlu, 2019: 66; Morrison, 2016: 109). Depresyon bozukluklarından beşincisi başka tıbbi bir duruma bağlı depresyon bozukluğu olarak isimlendirilmektedir. Muhtelif tıbbi ve nörolojik rahatsızlıklar depresif semptomların görülmesinin nedeni olabilir. Bu teşhisin konulabilmesi için kişinin diğer depresyon bozukluklarından herhangi birisinin tanı kriterlerini karşılamıyor olması gerekmektedir (Morrison, 2016: 109). Depresyon bozukluklarının altıncısı maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğudur, Bu bozukluk türünde maddenin aşırı alımı veya yoksunluğu depresyon semptomlarının ortaya çıkmasının sebebidir. Alkol veya başka türlü madde veya ilaçlardan ortaya çıkabilecek bu bozukluk türünün teşhisi için kişinin diğer depresyon türlerinden birisinin tanı kriterlerini karşılamıyor olması gerekmektedir (Köroğlu, 2019: 66; Morrison, 2016: 109). Depresyon bozukluklarının sonuncusu tanımlanmış veya tanımlanmamış depresyon bozukluğudur. Bu tanı herhangi bir depresyon bozukluğu tanısı için tanı kriterlerini karşılamayan veya depresyonun bir özellik olarak eşlik ettiği bozukluklardan herhangi birisi için teşhis almayan kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır (Morrison, 2016: 109).

DSM-5'e göre duygudurum ile ilişkili bozuklukların tanımlanmasında kullanılan üçüncü kriter en son epizodu ve tekrarlayan süreci tanımlayan belirteçlerdir (Morrison, 2016: 110). Belirteçler epizodun 1- niteliğine, 2- sürece, 3- ağırlığına ve 4- yatışmasına (remisyona) dair olabilir. En son epizodu veya kişinin o an deneyimlediği epizodu tanımlayan belirteçler epizodun niteliğine yönelik belirteçleri ifade etmek için kullanılan bir üst başlıktır ve yedi kategoriye ayrılmıştır (Morrison, 2016: 111).

Niteliğe yönelik belirteçlerden ilki “atipik özellikler gösteren” epizodu belirtir (Morrison, 2016: 111). Atipik özellikler gösteren epizodda depresif hastaların çok yemeye bağlı kilo aldıkları, uykuda artış yaşadıkları, halsizlik hissettikleri ve istediklerinin reddedilmesine karşı aşırı duyarlılık gösterebildikleri bilinir. Niteliğe yönelik belirteçlerden ikincisi “melankoli özellikleri gösteren” epizodları belirtir. Bu tür bir majör depresif epizodda hastalar genellikle sabahları oldukça erken uyanmaya eğilimindedirler aynı zamanda bu saat dilimlerinde kendilerini daha da çökkün hissetmektedirler. Ajitasyon, yavaşlama, normalde sevdiği şeylerden zevk alamama, iştah ve kilo kaybı en belirgin özellikler olarak bilinir (Morrison, 2016: 111).



Şekil 2.7: Psikopatoloji Açısından Duygudurum Diyagramı

Niteliğe yönelik belirteçlerden üçüncüsü “kaygılı sıkıntı” belirticidir. Bu tür bir epizodda çökkün duyguduruma eşlik eden, kaygı, korku, sıkıntı, huzursuzluk ve gerginlik gibi duygular bulunmaktadır (Morrison, 2016: 111). Niteliğe yönelik belirteçlerden dördüncüsü “katatoni özellikleri gösteren” epizodları belirtir. Bu türden özellikler gösteren bir epizodda hastaların motor hareketlerinde yavaşlama veya hiperaktivite gözlemlenir. Niteliğe yönelik belirteçlerden beşincisi “karma özellikler gösteren” epizodları belirtir. Bu türden bir epizodda hastanın hem mani hem de depresif semptomları bir arada gösterdiği gözlemlenir. Niteliğe yönelik belirteçlerden altıncısı “peripartum (doğum zamanı) başlangıçlı” epizodları belirtir. Bu türden bir belirteç kadınların hamilelik süresince veya doğumdan sonraki bir ay içerisinde yaşadığı mani, hipomani veya majör depresif epizodlarını nitelemek için kullanılmaktadır. Niteliğe yönelik belirteçlerden sonuncusu “psikoz özellikleri gösteren” epizodları belirtir. Bu türden bir epizodda hastanın duygudurumuna eşlik eden ve duyguduruma uygun olan veya olmayan sanrılar bulunmaktadır (Morrison, 2016: 111).

Tekrarlayan süreci tanımlayan belirteçler, hastalık boyunca birden fazla epizodun bulunduğu hastalarda bozukluğun başladığı andan itibaren farklı epizodların görülme zamanını ve tüm epizodlarla ilgili sürecin nasıl olduğunu açıklamak için kullanılan belirteçlerdir (Morrison, 2016: 111). Bu belirteç tipinde hastalığın dönemsel özellikleri tarif edilmektedir ve iki alt tipi bulunmaktadır. Tekrarlayan süreci tanımlayan belirteçlerden ilki “Hızlı döngülü” olarak isimlendirilmektedir. Hızlı döngülü olarak belirtilen epizodalar yaşayan bir hastanın bir yıl içerisinde en az dört defa “mani”, “hipomani” veya “majör depresif” epizod geçirmiş olduğu anlaşılmaktadır. Bu belirteç türünde epizodlar farklı türden ve farklı kombinasyonlarda deneyimlenmiş olabilir. Tekrarlayan süreci tanımlayan belirteçlerden ikincisi ise “mevsimsel örüntü gösteren” epizodları belirtir. Bu türdeki hastalarda düzenli bir biçimde yılın belli mevsimlerinde duygudurum epizodları yaşanmaktadır (Morrison, 2016: 111).

Mani veya majör depresif epizod içerisinde bulunan hastaların semptomları deneyimleme biçimleri açısından değerlendirilmesi “ağırlık derecesi” belirteçleri ile yapılmaktadır (Morrison, 2016: 158). Hipomani epizodu doğası gereği daha hafif seyreden bir mani epizodu olarak tanımlandığından ağırlık derecelendirme belirtici yalnızca mani ve majör depresif epizodları için kullanılmaktadır. Ağırlık derecesi belirteçleri üç alt kategoride incelenmektedir ve bunlardan birincisi “ağır olmayan”

ağırlık derecesidir. Bu belirteç türüyle nitelenen bir duygudurum hastasında tanı kriterleri “neredeyse” karşılanmaktadır ve hastanın genel işlevselliğinde çok da bir düşüş bulunmamaktadır. İkinci ağırlık derecesi belirteci “ağır” ağırlık derecesidir. Bu belirteç türüyle nitelenen bir duygudurum bozukluğunda hastalık teşhisi için gereken minimum semptomdan daha fazlası bulunmaktadır ve hastanın tüm işlevsellik alanları önemli oranda etkilenmektedir. Son ağırlık belirteci “orta derece” ağırlık derecesidir ve ağır ile ağır olmayan belirteçleri arasında bulunan hastaları nitelemek amacıyla kullanılmaktadır (Morrison, 2016: 158).

Belirteç türlerinden sonuncusu yatışmaya (remisyon) dair belirteçlerdir. Bu belirteç türü duygudurum bozukluğu yaşayan hastaların en son yaşadıkları epizodun türü, ne zaman yaşandığı ve güncel durumu hakkındaki değerlendirmeyi yapmak için kullanılan belirteçlerdir. Yatışmaya dair belirteçlerin iki türü bulunmaktadır. Bu iki türden birincisi “Kısmi yatışma evresi”dir ve bu evre de iki alt tipten meydana gelmektedir. Kısmi yatışma evresi belirtecinin kullanıldığı ilk durumda duygudurum bozukluğu yaşayan hasta daha önce tüm tanı kriterlerini karşıladığı halde mevcut durumda karşılamamaktadır. Kısmi yatışma belirtecinin kullanıldığı ikinci durumda ise duygudurum bozukluğu yaşayan hastanın iki aydan daha kısa bir süredir herhangi bir duygudurum bozukluğu semptomu bulunmamaktadır. Yatışmaya dair belirteçlerden ikincisi ise “tam yatışma evresi”dir. Duygudurum bozukluğu yaşayan hasta iki aydan daha uzun bir süredir herhangi bir duygudurum bozukluğu semptomu yaşamıyorsa hastanın tam yatışma evresinde olduğu belirtilebilir (Morrison, 2016: 158).

DEPRESYON BOZUKLUKLARI

MAJÖR DEPRESYON BOZUKLUĞU

A. Kapsama: Aşağıdaki belirtilerden en az beşinin bulunması gerekir, bu belirtiler, aynı iki haftalık dönem süresince, ya çökkün duygudurumu ya da ilgisini yitirme/zevk almamayı (anhedoni) kapsamalıdır:

1. Günün büyük bir bölümünde çökkün duygudurum
2. Etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama (anhedoni)
3. Çok kilo verme ya da kilo alma
4. Uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma
5. Ruhsal-devinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama
6. Bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü)
7. Değersizlik ya da aşırı suçluluk duyguları
8. Odaklanmakta güçlük çekme
9. Yineleyici ölüm ya da kendini öldürme düşünceleri

B. Dışlama: Daha önce bir mani ya da hipomani dönemi geçirilmişse ya da yeğin depresyon dönemi, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanabiliyorsa, bu tanı konamaz.

C. Dışlama: Yeğin depresyon dönemi, şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da tanımlanmış ya da tanımlanmamış şizofreni kapsamında ve psikozla giden diğer bir bozuklukla daha iyi açıklanabiliyorsa, bu tanı konamaz.

D. Belirteçler

I. Belirleyiciler

- Bunaltılı
- Karma özellikler gösteren: Mani döneminin en az üç belirtisi eşzamanlı olarak bulunuyorsa kullanılır.
- Melankoli özellikleri gösteren
- Değişiktir (atipik) özellikleri gösteren
- Duygudurumla uyumlu psikoz özellikleri gösteren
- Duygudurumla uyumlu olmayan psikoz özellikleri gösteren
- Kataloni ile giden
- Doğum zamanı (peripartum) başlayan
- Mevsimsel örüntü gösteren

II. Gidiş ve ağırlık

- Tek dönem
- Yineleyen dönem
- Tam olmayan yatışma gösteren
- Tam yatışma gösteren
- Ağır olmayan
- Orta derecede
- Ağır
- Psikoz özellikleri gösteren
- Belirlenmemiş

SEÇENEK TANILAR

- Kişi, klinik açıdan belirgin bir sıkıntı ya da işlevsellikte bozulmayla giden, en az iki yıl süren bir çökkünlük ya da ilgisini yitirme/zevk almama (anhedoni) süreci yaşadığını söylüyorsa ve bunun yanı sıra gösterdiği belirtiler, yeğin depresyon döneminin tanı ölçütlerini tam karşılamamasına karşın en az iki belirti bulunuyorsa **süregiden depresyon bozukluğu (distlmi)** tanısı düşünülmelidir. Kişide, depresyon belirtilerinin olmadığı, süregiden iki ay olursa bu tanı konamaz. Kişinin, daha önce ikiyüzlü bir bozukluk ya da siklotimi bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılayan belirtileri olmuşsa bu tanı konamaz. Söz konusu bozukluk, bir psikoz bozukluğu ile daha iyi açıklanabiliyorsa ya da bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojisiyle ilgili etkilerine bağlı ise, bu tanı konamaz.

- Kişi, bir depresyon bozukluğunun tanı ölçütlerini tam karşılamadan, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte bozulmaya neden olan bir depresyon dönemi yaşıyorsa, **tanımlanmamış depresyon bozukluğu** tanısı düşünülmelidir. Kişinin belirtilerinin tanı ölçütlerini karşılamamasının özgül nedeni tartışılmak isteniyorsa, **tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu** tanısı düşünülmelidir. Örnekleri arasında yineleyen kısa depresyon ve yeterli belirtisi olmayan depresyon dönemi vardır.

- Başka bir sağlık durumu böyle bir döneme neden olmuşsa, **başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu** tanısı düşünülmelidir.

- Bir kadın, aybaşıları öncesindeki hafta belirgin duygudurum değişiklikleri olduğunu, aybaşılarının başlamasından sonraki birkaç gün içinde bu belirtilerin azaldığını ve aybaşılarından sonraki hafta, bu belirtilerin ortadan kalktığını tanımlıyorsa, **aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu** tanısı düşünülmelidir. Tanı ölçütleri şunlardan en az birini kapsamalıdır: Belirgin duygusal değişkenlik; belirgin bir biçimde kolay kızma ya da kişilerarası çatışmalar; belirgin bir çökkün duygudurum ve belirgin bir bunaltı. Ayrıca şunlardan en az biri de bulunmalıdır (yukarıdaki belirtilerle birleştirilince toplam beş belirtiye çıkmak üzere): Olağan etkinliklere karşı ilgide azalma; odaklanmakta özne güçlük çekme; uykusuzluk, kolay yorulma ya da içsel güçte belirgin bir düşüklük; belirgin bir yeme isteği değişikliği; aşırı uyku uyuma ya da uykusuzluk çekme; bunalımlılık duygumu ve göğüslerde duyarlılık ya da şişme, eklem/kas ağrısı, şişkinlik ve kilo alma gibi bedensel belirtiler.

- Depresyonu tedavi etmek için verilen bir madde de içinde olmak üzere, bir madde böyle bir döneme doğrudan neden olmuşsa, **maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu** tanısı düşünülmelidir.

Şekil 2.8: Depresyon Bozuklukları Tanı Rehberi Diyagramı

Kaynak: (Köroğlu, 2021: 23-25)

2.1.7.3.1 Epidemiyoloji

Depresif bozukluklar en yaygın ruhsal bozukluklar arasında sayılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023), yetişkinlerin %5'inin (erkekler arasında %4 ve kadınlar arasında %6), 60 yaş üstü yetişkinlerin %5.7'sinin ve tüm dünya nüfusunun tahmini %3.8'inin depresyon bozuklukları yaşadığını bildirmektedir. Global Health Data Exchange (GHDx) (2019) raporuna göre depresyonun 280 milyon insanı etkileyen küresel bir sağlık sorunu olduğu belirtilmektedir. Depresyon kadınlar arasında erkeklere kıyasla yaklaşık %50 daha yaygındır. Dünya genelinde hamile kadınların ve yeni doğum yapmış kadınların %11.9'unun depresyon yaşadığı düşünülmektedir (Woody ve ark., 2017: 90). Depresyon bozukluklarının en yaygın semptomlarından birisi intihardır ve her yıl 700.000'den fazla insan intihar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. İntihar, 15-29 yaş grubundaki ölümlerin dördüncü önde gelen nedeni olarak raporlanmaktadır (WHO, 2023). Hem ergenler hem genç yetişkinler hem de yaşlılar için intiharın dünya çapında en önemli risk faktörü depresyon bozuklukları olarak bilinmektedir (Saveanu ve Nemeroff, 2012: 51).

Depresyon bozukluklarının sistematik biçimde alt tiplere ayrılması tarihsel olarak 1960'ların ortalarından itibaren başlamış (McPherson ve Armstrong, 2006), alt tipler zaman içinde değişmiş ve farklı yaygınlık oranları ve tedavi yöntemleri bildirilmiştir (Kokanovic, 2011; Pilgrim, 2007). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın son versiyonunda (DSM-5) depresyon bozuklukları 7 ayrı kategoride ele alınmıştır (Morrison, 2016: 109-110). Majör depresyon bozukluğu (MDB) için Kessler ve arkadaşları (2003) tarafından ABD'de yapılan bir çalışmada yaşam boyu MDB prevalansı %16,2 olarak hesaplanmıştır. Aynı çalışmada son 12 ayda ortaya çıkmış MDB vakalarının %10.4'ünün hafif, %38.6'sının orta, %38'inin şiddetli ve %12.9'unun çok şiddetli olduğu tespit edilmiştir. Gu ve arkadaşlarının (2013) Çin'de yürüttüğü bir çalışmada MDB için yaşam boyu yaygınlığının %3.3 olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kırsal ve kentsel bölgelerde sırasıyla %2 ve %1.7; kadın ve erkeklerde ise sırasıyla %2.1 ve %1.3 oranında MDB görüldüğü bildirilmiştir. Arias-de la Torre ve arkadaşlarının (2021) 27 Avrupa ülkesinde 258888 kişi ile yaptığı epidemiyoloji çalışmasında MDB'nin genel yaygınlığı %6.38 olarak bulunmuştur. Yaygınlık oranı kadınlarda %7.74 erkeklerde %4.89 olarak hesaplanmıştır. Aynı araştırma kapsamında

Finlandiya ve Hırvatistan dışındaki tüm ülkelerde cinsiyetler arasında belirgin farklılıklar bulunduğu belirtilmiştir.

Murphy ve Byrne'nin (2012) yürüttüğü başka bir çalışmada depresyon bozuklukları türlerinden birisi olan süregiden depresyon bozukluğunun (distimi) yaşam boyu yaygınlığı %4.6 olarak bulunmuştur. Rubio ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü başka bir çalışmada ise MDB kriterlerini karşılayan nüfus içinde distiminin 12 aylık ve yaşam boyu yaygınlığı sırasıyla %26.5 ve %24 olarak bulunmuştur. Halbreich ve arkadaşlarının (2003) yürüttüğü çalışmada üreme çağındaki kadınların %3-8'inin premenstrüel disforik bozukluk (PMDD) için kesin kriterleri karşıladığı tahmin edilmektedir. Aynı çalışmada üreme çağındaki kadınların %13-18'inde adet öncesi disforik semptomlar bulunduğu bildirilmiştir. Revadigar ve Gupta (2020) madde kaynaklı depresif bozuklukların yaşam boyu yaygınlığının %0.26 ile %1 arasında olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada alkol kullanım bozukluğu olanların %40-60'ının madde kaynaklı depresyon yaşadığı tahmin edilmektedir.

Türkiye'de ruh sağlığı alanında epidemiyoloji çalışmaları 1980'li yıllarda yapılmaya başlanmıştır. Öztürk ve Uluşahin (2011: 232) 1979-1980 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi ile Dünya Sağlık Örgütü'nün iş birliği çerçevesinde uluslararası bir araştırmanın bir parçası olarak Türkiye'de ruhsal hastalıklar bağlamında epidemiyoloji çalışması yapıldığını ve bu çalışmanın sonuçlarına göre Türkiye'de ruhsal belirti oranı %6 olarak bulunmuştur. 1989-1993 yılları arasında da yine Dünya Sağlık Örgütü ile iş birliği çerçevesinde Hacettepe Üniversitesi öncülüğünde ruh sağlığı alanında epidemiyoloji çalışması yürütülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre %10.4 oranında çökkünlük, %2.1 oranında distimi yaygınlığı tespit edilmiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 233). Örneklemenin Türkiye'nin farklı bölgelerinden oluşturulması özelliğiyle öne çıkan ve 1995-1996 yılları arasında yürütülen "Türkiye Ruh Sağlığı Profili" çalışması ulusal anlamda yapılmış ilk epidemiyoloji çalışması olarak kabul edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 233). Bu çalışmanın sonuçlarına göre Türkiye'de yetişkinlerde son 12 aylıklık dönem için kadınlarda "depresif nöbet" yaygınlığı %5.4, erkeklerde %2.3 ve toplamda %4 olarak hesaplanmıştır. Aynı çalışmada distimi için yaygınlık oranları kadınlarda %2.2, erkeklerde %0.8 ve genelde %1.6 olarak raporlanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 235).

Sonraki yıllarda Kayahan ve arkadaşlarının (2003) yürüttüğü bir çalışmada 15-49 yaş arası kadınlarda depresyonun yaygınlık oranı %25.8 olarak bildirilmiştir. Başka bir

çalışmada Ünsal ve arkadaşları (2008) 40 yaş üstü kadınlarda depresyon yaygınlık oranını %16.6 olarak hesaplamışlardır. Kirpınar ve arkadaşları (2010) doğum sonrası depresyon için yaygınlık oranını birinci haftada %17.7, 6. haftada %14 olarak raporlamıştır. Demir ve arkadaşları (2011) 9-15 yaş arası çocuk ve ergenlerde yürüttüğü çalışmalarında depresyonun yaygınlık oranını %4.2 olarak tespit etmişlerdir. Taskin ve arkadaşları (2009) üniversite birinci sınıf öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği çalışmalarında üniversite birinci sınıf öğrencilerinde depresyon yaygınlık oranının %20.6 olduğunu raporlamışlardır.

2.1.7.3.2 Etiyoloji

Depresyon bozukluklarının etiyolojisi, genellikle çoklu faktörlerin etkileşimiyle açıklanmaktadır. Bu faktörler biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel olarak sınıflanmaktadır. Genetik yatkınlık, nörotransmitter dengesizlikleri, beyin yapılarında ve işlevlerindeki değişiklikler biyolojik faktörlerin anlaşılması için incelenmektedir. Kişilik özellikleri, travmatik yaşam olayları, duygu-düşünce içerikleri, davranış kalıpları gibi değişkenler psikolojik faktörler arasında sayılabilir. Son olarak sosyal destek mekanizmaları, yalnızlık işsizlik, yoksulluk, aile içi ilişkiler vb. gibi değişkenler ise sosyal ve çevresel faktörler olarak görülmektedir. Bu faktörlerin kombinasyonu, her bir bireyin depresyon gelişiminde farklı roller oynayabilir. Ayrıca insan psişesinin işleyiş mekanizmalarını anlamaya ve açıklamaya çalışan farklı psikoloji kuramları da depresyonun ortaya çıkma nedenlerini kendi kuramsal bakış açılarından izah etmeye çalışmışlardır (Dean ve Keshavan, 2017; Hu ve ark., 2021: 1).

Depresyonun etiyolojisinde çevre-genetik tartışması sıklıkla gündeme gelmektedir. Geçmişte araştırmacılar, özellikle evlat edinme çalışmaları olmak üzere, yetiştirme ortamının ve genetiğin depresyondaki rolü üzerine çok sayıda çalışma yürütmüştür. İsveç'te yapılan yeni bir araştırma bu soruyu yanıtlamaya çalışmıştır. Çalışma, depresyon riskinin genlerle mi yoksa çevreyle mi daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymak adına en az bir depresif ebeveyne sahip öz kardeşler ile yürütülmüştür. Her bir öz kardeş çiftinde, kardeşlerden biri biyolojik ebeveynleriyle yaşarken, diğeri destekleyici ve genel olarak avantajlı olarak tanımlanan bir evlat edinme evinde yetiştirilmiştir. Sonuçlar, biyolojik ebeveynleri depresyon bozukluklarına sahip kardeşlerden ebeveynleri tarafından yetiştirilen kardeşin, yüksek kaliteli bir yetiştirme ortamına sahip evlat edinen evlerde büyüyen kardeşlerden majör depresyon riski açısından daha dezavantajlı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte evlat edinen

ebeveyn depresyonda olduğunda veya evlat edinen aile yaşamlarının erken dönemlerinde bir aile üyesinin ölümünü veya boşanmayı deneyimlediğinde bu etki ortadan kalkmıştır (Kendler ve ark., 2006). Sonuçlar, yetiştirme ortamının da genetik faktörler gibi depresyon riskini etkilemede güçlü bir rol oynadığını göstermektedir (Hu ve ark., 2021: 1). Sullivan ve arkadaşlarına (2000: 1558) göre depresyon bozukluklarının etiyolojisinde genetik faktörlerin oranı %31-42 arasında görülürken geri kalan oranın çevresel etkenlerden kaynaklandığı bildirilmektedir. Saveanu ve Nemeroff, (2012: 66) çevre-genetik etkileşiminin birlikte depresyon bozukluklarının oluşumunda rol aldığını ifade ederek epigenetik çalışmaların geçmişinde travmatik yaşantılar olan depresyon hastalarıyla, geçmişinde travmatik yaşam olayları olmayan depresyon hastalarının farklı biyolojik ve psikolojik mekanizmalara sahip olduğunu gösterdiğini ifade etmiştir. Aynı çalışmada geçmişinde travmatik yaşantılar olan ve olmayan depresyon hastalarının farklı müdahaleler ile tedavi edilmeleri gerektiği önerilmiştir.

2.1.7.3.2.1 Biyolojik Nedensel Etkenler

Depresyonun vücuttaki kara safra sıvısının fazlalığından kaynaklandığını savunan Hipokrat'tan beri hastalıkların biyolojik kökenlerinin ne olduğu anlaşılmaya çalışılmaktadır. Depresyonun biyolojik kökenleriyle ilgili son 50 yılda yapılmış araştırmalar genetik, nörokimyasal, nörofizyolojik ve nöroanatomik faktörler açısından duygudurum bozukluklarının biyolojik nedenlerini anlamaya çalışmışlardır (Butcher ve ark., 2013: 431).

Depresyon bozukluklarından birisi ile tanılanan bir kişi ile birinci dereceden akraba olan kişilerde duygudurum bozukluklarının görülme olasılığı 2-3 kat daha fazla olarak bulgulanmıştır (Gershon ve ark., 1982, Akt., Levinson, 2006: 84). Depresyon bozukluklarında genetik faktörlerin etkisini araştıran çalışmalarda kullanılan en önemli yöntemlerden bir tanesi evlat edinilmiş kişilerdeki duygudurum bozuklukları ile biyolojik ailelerindeki kişilerin duygudurum bozukluğuna sahip olma oranları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan araştırmalar tasarlamaktır. Wallace ve arkadaşları (2002, Akt., Butcher ve ark., 2013: 432), evlat edinilmiş ve depresyon bozukluğuna sahip kişilerin akrabalarında depresyon bozuklukları görülme oranının kontrol grubuna kıyasla 7 kat daha fazla olduğunu bulgulanmışlardır. Depresyon bozukluklarında genetik faktörlerin etkisini inceleyen çalışmalarda ortaya çıkartılan önemli bulgulardan bir tanesi ise 5-HTT genotipinin işlevi hakkındadır (Caspi ve ark.,

2003). 5-HTT serotonin taşıyıcı gen olarak bilinmektedir ve 5-HTT genotipinin depresyon bozuklukları yaşama olasılığını etkilediği düşünülmektedir. Caspi ve arkadaşlarının (2003: 386-389) yürüttüğü çalışmada doğumlarından 26 yaşına kadar izlenen 826 kişide son bir yılda majör depresif epizod yaşama durumu ve son beş yılda yaşadıkları stresli yaşam olayları sorgulanmıştır. Sonuçlar 5-HTT geninin alellerinin (her gen alel çiftlerden meydana gelmektedir ve aleller gendeki bir özelliğin aktifleşmesini sağlamaktadır. Örneğin bir bezelyenin yuvarlak veya kırışık olmasını sağlayan gen yuvarlaklık ve kırışıklık alellerinden hangisinin aktif olacağına bağlıdır.) majör depresif epizod ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada izlenen 826 kişiden son beş yılda 4 ya da daha fazla stresli yaşam olayına maruz kalmış ve “k/k” aleli aktif olan kişilerde majör depresif epizod yaşama olasılığı %40 olarak bulunurken “u/u” aleli aktif olan kişilerde majör depresif epizod yaşama olasılığı %20 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ilgili alelin majör depresif epizod yaşama riskini iki kat artırabileceğini göstermektedir.

Depresyon bozukluklarında nörokimyasal etkenlerin de rol oynayabileceği fikri erken dönem çalışmalardan itibaren gösterilmeye çalışılmıştır. “Depresyon ve monoamin kuramı”na göre serotonin-norepinefrin nörotransmitterlerinden birisinin beyindeki önemli alıcı bölgelerdeki eksikliği veya yoksunluğu depresyon bozukluklarının önemli nedenlerinden birisi olarak görülmektedir (Schidkraut, 1965, Akt., Butcher ve ark., 2013: 434). Bununla birlikte sonraki yıllarda yapılan çalışmalar serotonin-norepinefrin nörotransmitterlerinin depresyon bozukluklarında dolaylı bir etkisinin “bazı” durumlarda (özellikle intihar vakalarında) olduğunu raporlamış, bazı durumlarda ise depresyon monoamin kuramının tam tersi biçimde depresyon hastalarında norepinefrin seviyesinin yüksek olabileceği raporlanmıştır (Southwick ve ark., 2005; Thase ve Denko, 2008). Yapılan başka çalışmalar nörotransmitter seviyesinin tek başına etkili olamayacağını hormon düzenleme sistemleri ve biyolojik ritim ile etkileşimlerin depresyon bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli roller oynayabileceğini göstermiştir (Butcher ve ark., 2013: 435). Depresyon bozuklukları ve hormonal aktivite çalışmaları “hipotalamik hipofiz adrenal (HHA)” ekseninde yoğunlaşmıştır. Bu çalışmalarda kortizol seviyesinin yüksekliği depresyon bozuklukları için önemli göstergelerden birisi olarak yorumlanmış ve depresyon hastalarının kan plazmalarında kortizol seviyesinin önemli derecede yüksek olduğu

gösterilmiştir (Heim ve ark., 2008; Thase ve ark., 2002, Akt., Butcher ve ark., 2013: 436).

Depresyon bozukluklarında nörofizyolojik ve nöroanatomik etkenlerin de rol oynadığı düşünülmektedir. Araştırmalar özellikle beyindeki üç bölgenin depresyon bozukluklarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Prefrontal korteksin sol tarafının hasar alması veya bu bölgenin daha az aktif olmasının depresyon bozukluklarıyla ilişkili olabileceği farklı çalışmalarla gösterilmiştir (Davidson, 2000: 1198; Pizzagalli ve Roberts, 2022). Depresyon bozukluklarıyla ilişkili görülen ikinci önemli bölge hipokampüstür. Özellikle geç yetişkinlik dönemindeki hastalarda görülen depresyon bozuklukları ile hipokampus hacminde azalama arasında bir ilişki olabileceği bildirilmiştir (Campbell ve MacQueen, 2004; Davidson ve ark., 2009, Akt., Butcher ve ark., 2013: 438). Üçüncü bölge ise singulat korteks olarak görülmektedir. Bu bölge öz düzenleme ve uyum ile ilişkilidir ve özellikle ağır depresyon hastalarında bu özellikler önemli ölçüde bozulmaya uğrar (Butcher ve ark., 2013: 438). Ayrıca uyku, mevsimsel döngüler ve sirkadyen ritim de depresyon bozukluklarında etkili görülen biyolojik nedensel etmenler arasında sayılmaktadır (Geoffroy ve Palagini, 2021). Biyolojik ritimlerin istikrarının depresyon bozukluklarının akut ve uzun vadeli tedavisinde önemli bir hedef olması gerektiği ve işlevselliğin artırılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Pinho ve ark., 2016).

2.1.7.3.2.2 Psikolojik Nedensel Etkenler

Stresli yaşam olaylarının psikolojik rahatsızlıklara etki etme mekanizmaları biyokimyasal ve hormonal yollar aracılığıyla olsa da stresli yaşam olaylarının varlığı çevresel etken olarak görülmektedir (Monroe, 2008, Akt., Butcher ve ark., 2013: 439). En önemli stresli yaşam olayları arasında sevilen birinin kaybı, mesleki sorunlar ve yoksulluk ilk üç sırada gösterilmektedir (Butcher ve ark., 2013: 439). Depresyon bozuklukları yaşayan kişilerde dış dünyayı “objektif” bir biçimde değerlendirme hususunda belirgin bir bozulma yaşandığı ve olumsuz bir dış dünya görüşüne sahip oldukları bilinmektedir bu nedenle belirli bir yaşam olayının stresli bir yaşam olayı olarak değerlendirilmesi bir dereceye kadar depresyon bozukluklarının bir sonucu olarak da yorumlanabilir (Dohrenwend, 2006). Bununla birlikte stresli yaşam olayları deneyimlemiş depresyon bozukluğu hastalarının stresli yaşam olayları deneyimlememiş olanlara kıyasla daha şiddetli epizodlar geçirdikleri belirtilmiştir (Monroe ve Hadjiyannakis, 2002, Akt., Butcher ve ark., 2013: 442). Çalışılan

örneklemin türüne bağlı olarak (yatan hasta, ayakta tedavi gören hasta, toplum örnekleme), depresyonlu bireylerin yaklaşık %50-80'i hastalığın başlangıcından önce akut, şiddetli bir yaşam olayı bildirmektedir (Hammen, 2005; Mazure, 1998; Paykel, 2003). Klinik örnekleme dayanan ve kişinin eylemlerinden tamamen bağımsız olaylarla (sevilen birinin ani kaybı gibi yaşam olayları) sınırlandırılan bir hesaplama göre, depresyonlu kişilerin kontrol grubuna kıyasla hastalığın başlangıcından önce ciddi bir yaşam olayı deneyimlemiş olma olasılığının 2.5 kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Mazure, 1998; Shrout ve ark., 1989). Kadınlarda depresyon bozuklukları için bir dizi risk faktörünü aynı anda değerlendiren bir araştırmaya göre yakın zamanda deneyimlenen stresli yaşam olayları depresyon bozukluklarının ortaya çıkışında en güçlü yordayıcı olarak bulunmuştur (Kendler, ve ark., 2002). Yürütülen başka çalışmalar da stresli yaşam olaylarının depresyonun başlangıcı için nedensel etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Kendler ve ark., 1999; Kendler ve Gardner, 2010).

Bebeklerin ve küçük çocukların erken yaşam deneyimlerinin ileride depresyon riskini artırdığı bilinmektedir ve depresyonla ilişkilendirilebilecek olan erken yaşam deneyimleri yetersiz ebeveynlik ile bağlantılıdır. Yetersiz ebeveynlik; (1) bebeklerin ve küçük çocukların yaşına uygun ihtiyaçlarının karşılanmaması; (2) çocukların uyumsuz sosyal beceri geliştirecekleri ortamlara maruz bırakılması; ve (3) bebeklerin aşırı veya az uyarılma yoluyla strese sokulması ile üç alt başlıkta incelenmektedir. Yetersiz ebeveynlik deneyimi yaşayan bebekler ve küçük çocuklar, duygu düzensizliği, daha zayıf kişilerarası beceriler ve işlevsiz stres tepkisi gibi sorunlar geliştirebilir ve bunların her biri çocukları daha sonra depresyon gelişimine yatkın hale getirebilir (Goodman ve Lusby, 2015: 355). İnsanlar yenidoğan dönemi kadar erken bir dönemde strese tepki verme kapasitesine sahiptir (Graham ve ark., 1999) ve yüksek seviyedeki stres hormonları potansiyel olarak henüz gelişmekte olan nöronlara zarar verebilir (Hane ve Fox, 2006), bu da yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen stres faktörlerinin ne derecede önemli olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar lgisiz ve ihmalkar anne-baba tutumlarının (Lovejoy, 2000), aşırı müdahaleci, sert veya zorlayıcı ebeveynlik tutumlarının (Egeland ve ark., 1993; Mäntymaa ve ark., 2012), çocuklukta fiziksel ve cinsel taciz ile duygusal ihmalin (Cicchetti, 2013; Gelles, 1998, Akt., Goodman ve Lusby, 2015: 356; Romans ve Pollak, 2012), erken dönem ebeveyn kaybının (Gray ve ark., 2011; Schmiege ve ark., 2006) ve maddi-manevi yoksunluğun

baskın olduğu çocukluk yılları geçirmenin (Rutter ve ark., 2007) ileride depresyon bozuklukları yaşamak için risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Birtakım kişilik özelliklerinin de depresyon bozukluklarının ortaya çıkmasında yatkınlaştırıcı rol oynadığı düşünülmektedir (Butcher ve ark., 2013: 444-445). Olumsuz uyarılara olan aşırı duyarlılığı ifade eden ve kalıtsal özellikleri bulunan bir kişilik özelliği olan “nörotisizm” depresyon bozukluklarında “incinebilirlik” etkeni olarak görülmektedir (Kendler ve ark., 2004). İncinebilirliği artırıcı etkisinin yanında nörotisizmin depresyon bozukluklarının sağaltımında da engelleyici bir faktör olarak rol oynadığı düşünülmektedir (Butcher ve ark., 2013: 445). Depresyon bozuklukları için risk faktörü olarak değerlendirilen bir diğer kişilik özelliği içedönüklüktür (Gershuny ve Sher, 1998).

2.1.7.3.2.3 Depresyonun Psikodinamik Kuramlar Açısından Açıklanması

Psikanalistler depresif sendromların etiolojisini anlamak için bir dizi model geliştirmiştir. Bu modeller, bireyin biyolojik ve çevresel incinebilirliklerini, kişinin ilk bağlanma ilişkilerinin kalitesini, utanç, kayıp, çaresizlik, yalnızlık veya suçluluğu tetiklemiş olabilecek olumsuz çocukluk deneyimlerini dikkate alarak geliştirilmiştir. Yaşamın erken dönemlerindeki deneyimler, bireylerin kendileri ve diğerleri hakkındaki algılarını etkilemekte, narsisistik kırılganlık, öfke, ve uyumsuz savunma mekanizmaları dahil olmak üzere depresif bozukluklara dinamik yatkınlıklar oluşturacak süreçlere sebep olmaktadır (Busch, 2021: 54).

Psikodinamik kuramların depresyon konusuna kazandırdıkları en önemli bakış açısı yas tepkileri ve depresyon arasındaki ilişkinin benzerliğine dair olmuştur. Freud “Yas ve Melankoli” adlı eserinde sevilen bir kişinin kaybını oral döneme gerileme kavramıyla açıklamıştır. Freud’a göre oral dönemde bebek kendisi ve diğerleri arasında ayırım yapamaz ve sevilen bir kişinin kaybıyla birlikte kişi oral döneme dönerek kaybedilen kişiye dair tüm duygularını kendisine yansıtır. Freud’a göre diğerlerinin kişinin kendisi üzerindeki etkisi bilinçdışı öfkeye sebep olmaktadır ve kayıptan sonra kişinin kendisine yansıttığı duygulardan en güçlüsü kaybedilen kişiye dair bilinçdışı öfke ve düşmanlık duygularıdır (Busch, 2021: 55). Psikoanalitik teoriye göre depresyon kişinin kendisine yansıttığı bu öfke duygusu olarak yorumlanmaktadır. Freud günlük yaşamdaki diğer kayıpların da bilinçdışı olarak anne-baba kaybıyla ilişkilendirildiğini ve depresyonun bundan dolayı ortaya çıktığını düşünmektedir. Bir

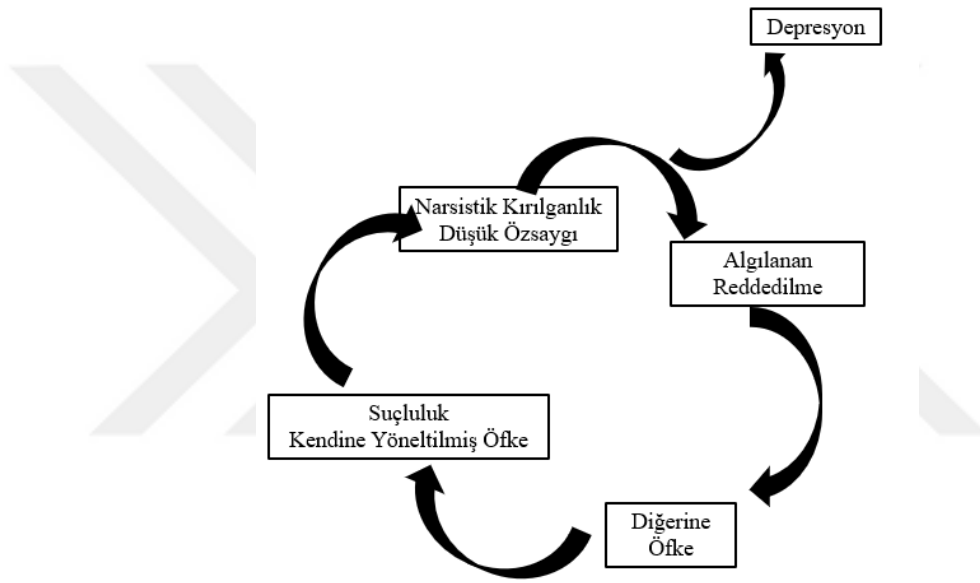
kişinin sevgilisinden ayrılması bilinçdışı olarak anne babasının sevgisini yitirmek olarak yorumlandığında bu durum depresyonun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Butcher ve ark., 2013: 446).

Abraham (1988) Freud gibi, reddedilen kişiye yönelik öfkenin ve onunla özdeşleşmenin benliğe yönelik patolojik bir saldırıya yol açtığını öne sürmüştür. Bununla birlikte, depresyonu tetikleyen mevcut kayıpların veya hayal kırıklıklarının, genellikle bilinçsizce, erken çocukluk dönemindeki travmatik bir deneyimin tekrarı olarak yaşandığını da öne sürmüştür. Babaya karşı anneyle ittifak kurmaya çalışırken yaşanan hayal kırıklıkları (ya da tam tersi) gibi çocuklukta yaşanan olumsuz olaylar, çocuğun benlik saygısında ciddi bir yaralanmaya neden olabilir. Yetişkinlik döneminde yaşanan benlik saygısının yaralanmasıyla ilişkili olaylar, yeni bir hayal kırıklığının tetiklenmesine ve hastanın reddeden olarak gördüğü kişilere karşı güçlü düşmanca duygular hissetmesine sebep olur. Kişinin bu öfke duygusunu kendi benliğine yöneltmesi ise (savunma mekanizmaları aracılığıyla) depresyon bozukluklarının başlangıcı olarak kabul edilir.

Rado (1928, Akt., Busch, 2021: 56), depresif hastalarda narsisistik kırılmalık ve öfke dinamiklerinin anlaşılmasını daha da geliştirmiştir. Depresyona yatkın hastalarda düşük benlik saygısı, değerli hissetmek için başkalarının ilgisine yoğun bir şekilde ihtiyaç duyulmasına ve bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda kişinin hayal kırıklığına uğramasına ve bu duyguya tahammül edilememesine yol açmaktadır. Bu durum başarısızlık ve aşağılanmışlık hissine, öfkeye ve benlik saygısının düşmesine neden olur. Bu bir kısır döngü halini aldığı anda psikopatolojiler ve depresyon bozuklukları açığa çıkar.

Nesne İlişkileri Kuramına göre ise depresyonun, erken çocukluk dönemindeki olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkilerinden kaynaklandığı öne sürülmektedir. Bu ilişkilerde yetersizlik veya travma, sağlıklı bir benlik algısının oluşmasını engelleyebilir ve yetişkinlikte depresyon riskini artırabilir. Benlik Psikolojisi kuramına göre ise depresyonun, benlik saygısının ve öz-değer duygusunun eksikliğinden kaynaklandığı savunulur. Kişi, yeterince değerli veya sevilmiş hissetmediğinde, benlik algısı zayıflar ve depresyon semptomları ortaya çıkabilir (Busch, 2021). Bağlanma Kuramı'nın geliştiricisi olan Bowlby kişinin yaşamın erken dönemlerinde ebeveynleriyle geliştireceği güvenli bağlanma deneyiminin yaşamın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkabilecek depresyon bozukluklarına karşı koruyucu bir faktör olacağını belirtmiştir.

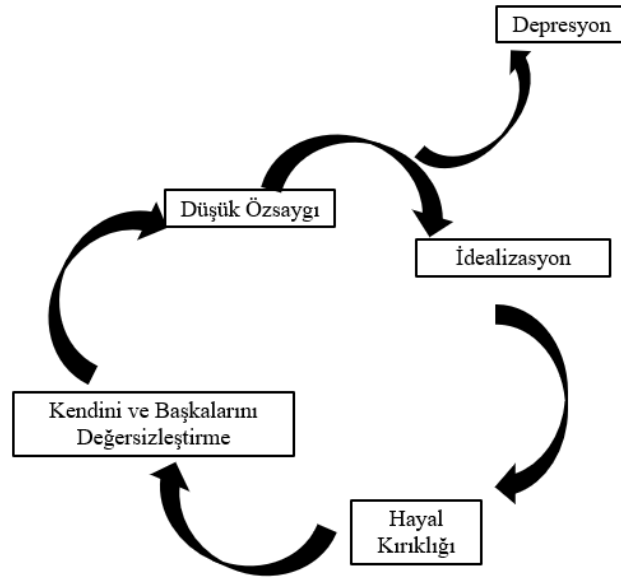
Fonagy ve arkadaşları (1997) güvensiz bağlanmanın zihinselleştirmenin gelişimi üzerindeki olumsuz etkisine odaklanmıştır. Güvensiz bağlanma bağlamında mentalizasyon kapasitesinde meydana gelen bir aksama veya bozulma, duygusal düzenleme, başarısızlık ve reddedilme beklentileriyle ilgili sorunlara yol açabilir ve bu da ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Fischer-Kern ve arkadaşları (2008) depresyon bozuklukları yaşayan kişilerin mentalizasyon kapasitelerinde azalması olduğunu bulgulamıştır. Bu bağlamda mentalizasyon kapasitesinin artması kendisini ve diğerlerini daha doğru değerlendirme açısından önemli olarak değerlendirilmekte ve psikopatolojiler açısından koruyucu bir faktör olarak görülmektedir.



Şekil 2.9: Depresyonda Kısır Döngü 1: Narsisistik Kırılganlık ve Öfke

Kaynak: (Busch, 2021: 61)

Depresyon döngüsü 1'de (Şekil 2.9) narsisistik kırılganlık ve düşük özsaygı, hayal kırıklığı ve reddedilmeye karşı hassasiyete, dolayısıyla kolayca tetiklenen öfkeye yol açar. Öfke çatışmaya neden olur, zarar verici olarak deneyimlenir ve suçluluk duygularına neden olur. Hissedilen suçluluk ile birlikte diğerlerine duyulan öfke kişinin kendisine yönelir ve kişinin özsaygısı daha da düşer, bu da narsisistik kırılganlığı artırır ve kısır döngü tekrar başa döner. İnkâr, yansıtma, pasif-agresyon, özdeşleşme ve karşıt tepki geliştirme gibi savunmalar, bu acı verici duyguları azaltmak amacıyla tetiklenir ancak depresyonun şiddetlenmesine neden olur (Busch, 2021: 61).



Şekil 2.10: Depresyonda Kısır Döngü 2: Düşük Özsaygı ve İdealleştirme/Değersizleştirme

Kaynak: (Busch, 2021: 62)

Depresyondaki bir diğer temel dinamik (depresyon döngüsü 2) bireyin idealleştirme ve değersizleştirme yoluyla düşük benlik saygısıyla başa çıkmaya çalışmasıdır (Şekil 2.10). Yetersizlik veya çaresizlik duyguları, kişinin kendisini veya başkalarını telafi edici bir şekilde idealize etmesine yol açarak nihai hayal kırıklığı olasılığını ve yoğunluğunu artırır ve depresyonu tetikler. Son derece gerçekçi olmayan standartlara sahip bir ego ideali gelişir ve bu standartlar karşılanamadığında benlikle ilgili hayal kırıklığı meydana gelir ve kişinin kendini değersizleştirme düzeyi artar. Alternatif olarak, bireyler benlik saygısını korumak için başkalarını değersizleştirebilir, ancak bu süperegönün devreye girmesiyle kendini suçlama ve cezalandırmaya yol açar ve kişinin özsaygısı etkilenir. Buna ek olarak, saldırgan davranış hastanın başkalarını yabancılaştırmasına yol açarak terk edilme ve reddedilme duygularını artırabilir. Ayrıca yukarıda açıklanan iki dinamik birbiriyle de etkileşim halindedir. Özsaygı ve öfkeyle ilgili çatışmalar idealleştirme ve değersizleştirme eğilimini artırabilir ve idealleştirmeyi takip eden hayal kırıklıkları öfke, suçluluk ve kendini aşırı eleştirmeye yol açabilir (Busch, 2021: 62).

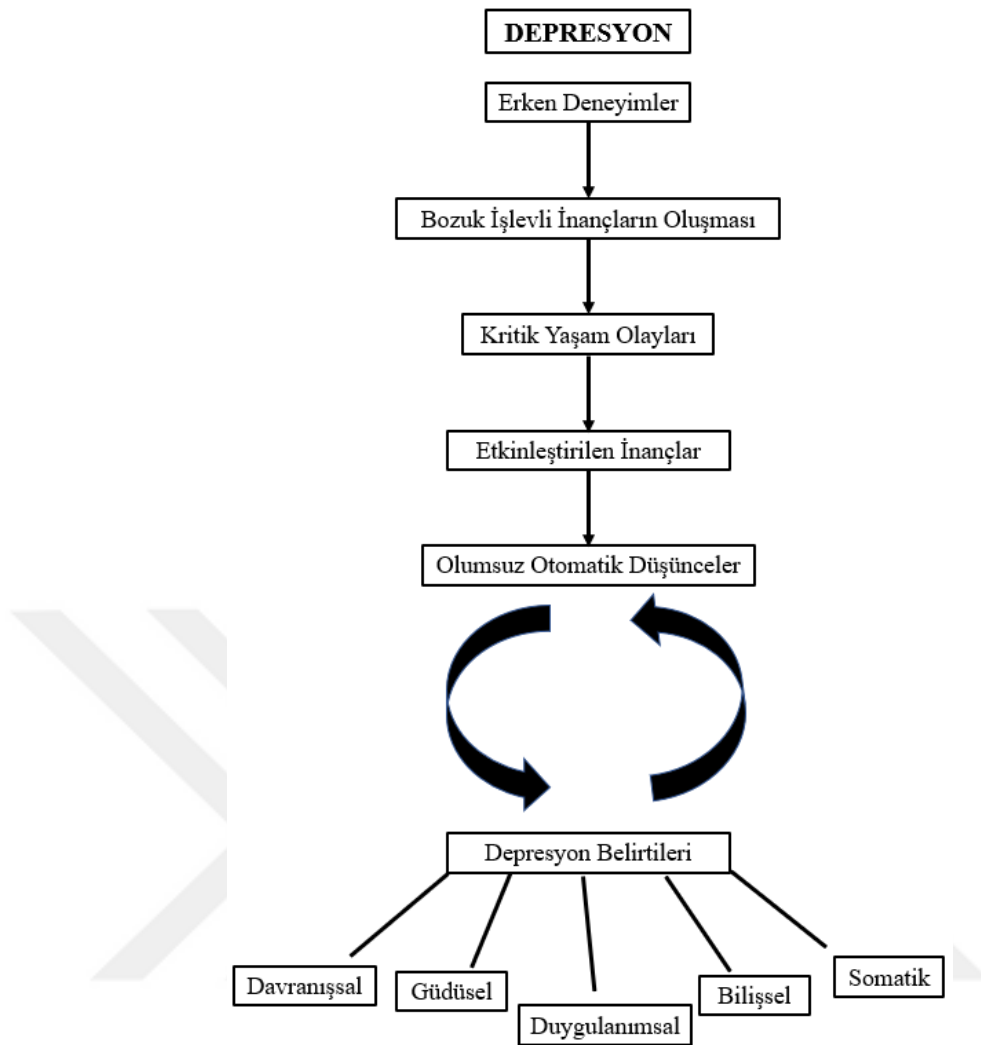
2.1.7.3.2.4 Depresyonun Bilişsel Davranışçı Kuram Açısından Açıklanması

Bilişsel Davranışçı Kuram, depresyonun kökenini, kişinin olumsuz düşünce kalıpları ve davranışsal örüntüleri ile ilişkilendirir. Bu kuram, depresyonun bir dizi faktörün bir

araya gelmesiyle oluştuğunu savunur. Ellis (1957, Akt., Panayiotou, 2021: 114), Beck (2020), Padesky ve Greenberger'in (2012) etkili çalışmalarıyla tanımlanan bilişsel bir perspektiften bakıldığında, birey tarafından çeşitli stresörlere ve olaylara verilen yorum ve anlam, tipik olarak olumsuz duyguları ve davranışları tetikler ve bu da depresyonun ortaya çıkmasına neden olan bilişlerin sürdürölmesine ve güçlendirilmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, bilişler, duygular ve davranışlar karşılıklı olarak birbirlerini etkiler ve terapi bu üç bileşeni de dikkate almalıdır (Hawley ve ark., 2017).

Beck'in modeline göre, depresyon olumsuz şemaları, yani bilişsel üçlü olarak adlandırılan benlik, dünya ve gelecek hakkındaki zihinsel temsilleri içerir. Bu "ekirdek inançlar" stresli yaşam olayları tarafından aktive edilir ve durumlar arasında tekrarlanma eğiliminde olan "bilişsel çarpıtmalara" veya "otomatik dűřüncelere" (örn. düzenli olarak felaketleştirme, aşırı genelleme vb.) yol açar. Benlikle ilgili temel inançlar (örn. mükemmeliyetçilik) depresyonda merkezi bir rol oynar (Hawley ve ark., 2006) ve bunların değiştirilmesi, özellikle kronik veya tekrarlayan semptomlarda değişim sağlamak için gerekli olabilir. Bu merkezi stereotipler, olumsuz önyargılı bilgi işleme ile ilişkilidir ve dünyanın içine oturduğu bir ereve oluşturur: Bu şemalarla uyumlu bilgiler tercihli olarak dikkate alınır, dünya bu şemalar aracılığıyla yorumlanır ve uyumsuz bilgilerden ziyade uyumlu bilgiler dikkate alınır. Bu şemalar hafızada tekrarlanan aktivasyonlarla ne kadar çok uygulanırsa, o kadar pekişir ve kökleşir (Ingram, 1984).

Depresyonun ortaya çıkışı ve sürmesinde bilişsel ve duygusal boyutun yanı sıra davranışsal boyutun da önemli etkileri bulunmaktadır. Olumlu pekiştirme fırsatlarının azalmasına yol açan davranışsal geri çekilmenin rolü, davranışsal bakış açısında merkezi bir rol oynamaktadır. Bu bakış açısı, yatakta kalma, aşırı yemek yeme, geviş getirme, madde kullanma ve diğer depresif örüntüler gibi depresif davranışların olumlu veya olumsuz olarak pekiştirildiğini ve sonuçları tarafından sürdürölüğünü, bu nedenle terapi'nin ana hedeflerinden biri olan yakından izlenmesi ve tanımlanması gerektiğini varsayar.



Şekil 2.11: Bilişsel Davranışçı Kuram Açısından Depresyonun Gelişimi

Kaynak: (Fennell, 1989, Akt., Butcher ve ark., 2013: 448)

Depresif davranışların pekiştirilmesini azaltmaya yönelik stratejilerin belirlenmesi önemli bir tedavi bileşeni olabilir (Hopko ve ark., 2003). Terapinin temel amaçlarından biri, olumlu pekiştirme olasılığını artırmak ve strese yol açan sorunları çözmek için davranışı doğrudan değiştirmektir (Dimidjian ve ark., 2008, Akt., Panayiotou, 2021). Her ne kadar şimdiki zamandaki davranış kalıplarına ve bunların koşullarına odaklansa da, bu yaklaşım danışanın geçmişini göz ardı etmez. Kişinin şu anda tatmin edici bir yaşam sürmesini engelleyen davranış kalıplarının, kişinin geçmiş (travmatik) deneyimleri tarafından pekiştirilmiş ve şekillendirilmiş olabileceğini öne sürer. Olumlu sonuçlara yol açması gereken davranışlar, cezalandırma veya pekiştirmeme yoluyla söndürülmüş olabilir (Ferster, 1981). Bu da depresif ruh halini ortaya çıkarır ve kişinin kendini daha iyi hissetmek ya da yaşam sorunlarını çözmek için bu tür davranışlarda bulunma olasılığını azaltır. Bunun yerine, depresif bireyler tipik olarak

ruminatif düşünceler ile baş etmeye çalışırlar (Nolen-Hoeksema, 1987; Panayiotou & Papageorgiou, 2007) ve olumsuz sonuçlara ve duygulara yol açacağını tahmin ettikleri ancak tatmin edici bir yaşamın tadını çıkarmak için gerekli olabilecek durumlardan kaçınmaya ve kaçmaya çalışırlar. Kaçınma ve geri çekilme (çeşitli şekillerde), kısa vadede sağladıkları rahatlamayla pekiştirilen başa çıkma davranışları olarak görülür ancak uzun vadede kişiyi hayatının ve ilişkilerinin önemli yönleriyle ilgilenmekten uzak tutar. Kaçınma ve geri çekilme davranışları yerine yeni davranış kalıpları üretmek üzerine kurulu bir teknik olan davranışsal aktivasyon, bilişselden çok davranışsal olsa da, Beck (2020) tarafından önerilen depresyon için klasik bilişsel terapi modeli de dahil olmak üzere birçok BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) biçiminde temel bir bileşen olarak görülmektedir.

2.1.7.3.2.5 Depresyonun Varoluşçu Kuramlar Açısından Açıklanması

Varoluşçu yaklaşım, depresyona daha bütünsel bir bakış açısı sunar. Diğer terapötik yaklaşımların aksine, varoluşçu terapi sadece olumsuz düşüncelere odaklanmaz veya sadece kayıp ve reddedilme gibi belirli konuları ele almaz. Tam tersine, varoluşçu yaklaşım, danışanların yaşamlarının her yönüne ve bunların depresyon ile ilişkisine odaklanır. Varoluşçu yaklaşım tüm hayat olaylarının büyük bir cesaretle sorgulanması ve yüzleşilmesi gerektiğini savunur. Bu sorgulama sürecinin, kişilerin kendileri için belirledikleri geleceğe doğru ilerlemelerine katkıda bulunacağını öne sürer (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017: 279).

Boss depresyonu, hastanın kendi iç dünyasına özgürce tepki verme yeteneğinin bozulduğu bir durum olarak tanımlar. Ona göre, depresyon, mekansal ve zamansal varoluşun temel özelliklerinin bozulmasıyla ilişkilidir. Depresyondaki kişiler, geleceği göremezler ve genellikle suçluluk duygularıyla dolu bir geçmişle ve anlamsız bir şimdiki zamanla karşı karşıya kalırlar. Boss'a göre, bu kişiler, doğuştan gelen potansiyellerini gerçekleştiremezler ve çevrelerindeki dünyayı kendi içsel acılarını yansıtarak algırlar (Bass, 1994, Akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017: 281).

Depresyondaki danışanların varoluşsal suçluluk yaşadıkları kabul edilir ve varoluşsal suçluluk kişinin kendi potansiyellerine uygun olarak yaşamadığını hissettiği durumlarda ortaya çıkar. Depresyondaki kişiler suçlulukla birlikte başarısızlık hisleri de yaşarlar ve başarısızlık, kişinin kim olduğunu ve yaşamdaki potansiyellerini kabul etmemesiyle ilgili görülür. Depresyon, hayat olaylarının bir tür rahatsızlığıdır ve

kişinin içsel zamanının yavaşlaması, kişisel gelişimin duraklaması gibi unsurları içerir. Suçluluk duygusu, aynı zamanda değer verilen bir şeyin kaybedilmesiyle ilişkilendirilen nevrotik bir suçluluk olarak da hissedilebilir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017: 281). Binswanger, depresyonu, suçluluk duygusuyla dolu bir geçmişe sıkı sıkıya bağlı kalma, gelecekte cezalandırılma korkusu ve şimdiki zamanda bir yerinin olmaması olarak görür. Binswanger'a göre, psikoterapinin amacı, hastayı aşırılığından kurtarıp güvenli bir şekilde "yeryüzüne geri getirmek" olmalıdır. Ancak bu noktadan sonra, yeni bir başlangıç imkanı olabilir (Cohn, 1997: 111).

Depresyondaki danışanlar, genellikle duygusal olarak "sıkışıp" kalır ve keder, kayıp veya suçluluk hisleri onları öylesine ezici bir şekilde etkiler ki hiçbir şeyin mümkün olmadığını ve geleceğe dair hiçbir umutlarının olmadığını düşünürler. Strasser'e göre depresyon, kişiler anlamı kaybettikleri zaman ortaya çıkar ve anlam; değerler, özlemler ve hayatta kalma stratejileri ile bağlantılıdır (Strasser, 1996: 16; Akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017: 283). Frankl, depresyonu veya melankoliyi, kişinin ne olduğu ile ne olması gerektiği arasındaki gerilimden kaynaklanan bir varoluşsal kaygı olarak görür. Melankolik kişi gerilimi, gerçeklik ile ideal arasındaki bir boşluk olarak deneyimlemek yerine, aşamayacak bir uçurum olarak hisseder. Kişinin görevi, hayatta onu geleceğe doğru ilerletecek bir anlam veya umut bulmaktır. Tillich'in (2008) belirttiği gibi, var olma cesaretine sahip olmak, hiçlik karşısında insan olmaktır: Ancak bu, kolayca yapılabilecek bir şey değildir çünkü depresyon, kişiyi baştan aşağıya tüketir ve genellikle insanlar depresyondan çıkmaya başlayana kadar bu durumun farkına bile varmazlar (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017: 283).

Frankl modern insanın nevrozunun temelinde hayata anlam verememe, değer eksikliği ve varoluşsal boşluk olduğunu belirtmektedir (Frankl, 2019). Young (1933, Akt., Mohammadi ve ark., 2014: 643) tıbbi çalışmalarından sonra, yaratıcı bireylerin her zaman yaşamda bir anlam arayışı içinde olduklarını ve bu anlam arayışının başarılı bir şekilde çözümlenmemesi durumunda yaşamın dayanılmaz derecede zor ve acı verici bir hal aldığını ve bireylerin derin bir depresyona girdiklerini belirtmiştir. Victor Frankl (1984), yaşamdaki anlamın üç farklı şekilde keşfedilebileceğini öne sürmüştür: (1) bir eser yaratarak veya bir eylemde bulunarak; (2) bir şeyi deneyimleyerek veya biriyle karşılaşarak; ve (3) kaçınılmaz acılara karşı takındığımız tavırla. Frankl ayrıca insanın anlam arayışının yaşamdaki birincil motivasyon kaynağı olduğunu ve içgüdüsel dürtülerin "ikincil bir rasyonalizasyonu" olmadığını belirtmiştir.

Frankl’a göre psikopatolojilerin ortaya çıkışında farklı nedensel faktörler (psikojenik, biyolojik vb.) yer almaktadır ve Frankl’a göre bir hastalığın altında yatan temel sebep neojenik (anlama dair-tinsel) olmasa dahi anlama dair konular tüm psikopatolojilerin açıklayıcılarından birisi olarak bulunmalıdır. Bu nedenle psikopatolojilerin sağaltımında anlam odaklı yaklaşımların kullanılmasının işlevsel olacağını ifade etmiştir (Frankl, 2019: 20). Frankl insanın biyolojik, psikojenik ve neojenik kökenli psikopatolojilerin yanısıra sosyojenik (kitlese) kökenli psikopatolojiler de yaşayabileceğini iddia etmiştir. Günümüzde insanların Freud’un iddia ettiği gibi bastırılmış dürtüler veya Adler’in savunduğu gibi aşağılık duygularıyla değil “boşunalık-anlamsızlık” duygularıyla terapilere geldiğini ifade etmiştir. Bu noktada insanlara kitleler ve yığınlar olarak değil bireysel varoluşlar olarak yaklaşmak ve hayatlarının bir anlamı olduğu duygusunu kazandırmak psikopatolojilerinin ortadan kalkmasında birincil öneme sahip olmaktadır. Frankl, kitleler içerisinde kaybolduğunu düşünen ve anlamsızlık duyguları yaşayan kişinin varoluşsal vakum olarak adlandırdığı bir boşluk duygusu içerisine gireceğini bunun da depresyon bozuklukları ve intihar ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Frankl, 2019: 21).

Maddi (1967: 312) varoluşsal nevrozu, kişinin kişisel arayışlarını veya hedeflerini değersizleştirilmesi gibi bilişsel semptomlar, donuk veya depresif duygulanım gibi duygusal semptomlar ve günlük hayat faaliyetlerinden kopma gibi davranışsal semptomlardan oluşacak şekilde tanımlamıştır. Anhedoni, depresif duygulanım ve davranışsal kopma ile karakterize edilen varoluşsal nevroz, depresyonun bir formu veya alt tipi olarak görülebilir. Yaşamın anlamı ile olumsuz duygulanım arasındaki, depresyona özgü şiddetli olumsuz duygulanıma kadar uzanan bu olumsuz ilişki, depresyonda yaygın bir klinik gözlemdir ve yaşamdaki anlam kaybı, depresyonda bir risk faktörü olan intihar eğilimlerine yatkınlık yaratabilir (Thakur ve Basu, 2010: 56)

Varoluşçu kuramcılar arasında önemli bir yere sahip olan Yalom (1980: 53), Freud’un kuramında temel anksiyete kaynağı olarak terk edilme ve iğdiş edilme korkusunun görüldüğünü ifade etmektedir. Freud’un terk edilme ve iğdiş edilme korkusunu kabuslardaki takip edilme ve kaçma temalarının temel müsebbibi olarak gördüğünü aynı zamanda bu korkunun “ruhsal yakıt” görevi gördüğünü belirtmiştir. Bu temel anksiyete ile sağlıklı biçimde baş edememenin yaygın görünümlerinden birini ise depresyon bozuklukları olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Yalom Freud’u belki de biraz da kişisel olabilecek bir şekilde eleştirerek her konuda arkeolog titizliği ile

hareket eden Freud'un iğdiş edilme korkusu mevzuunda bu şekilde hareket edemediğini zira iğdiş edilme korkusunun temelinde “ölüm korkusu” olduğunu ve bunun da Freud'un temel kaygısı olduğundan kendisinin bununla yüzleşemediğini belirtmiştir. Yalom (1980) psikopatolojilerin altında temel varoluşsal kaygılar ile sağlıklı biçimde baş edememenin yattığını belirtmiştir. Temel kaygılardan birisi olan ölümün inkar edilmesi ile depresyon bozuklukları arasında bir ilişki olduğunu ifade etmiş ve ölümün “nihai kurtarıcıya dair inanç” savunması ile inkar edilmesi durumunda kişinin depresyon bozuklukları yaşayacağını dile getirmiştir (Yalom, 1980: 196).

Yalom'a (1980: 362) göre depresyonun ortaya çıkmasındaki temel sebeplerden birisi de “dış kontrol odağı”na sahip olmak olarak gösterilmiştir. Bu kavramı Martin Seligman'ın “öğrenilmiş çaresizlik” düşüncesinden aldığını ifade eden Yalom, kişinin yaşadığı depresyonun hayatının erken dönemlerinde yaşadığı yaşam olaylarına bağlı olduğunu düşünmesini dış kontrol odağı olarak açıklamıştır. Yalom bu durumu varoluşçu bakış açısıyla açıklama gereği duyarak dünyada başlarına gelen olaylarda kişilerin kendi sorumlulukları olmadığını düşünmelerinin depresyona neden olacağını ifade etmiştir. Yalom burada sorumluluk kavramıyla yalnızca olayların başa gelmesini değil, sonrasında yapılabilecekleri de kastederek insanların koşullarını aşabilme yeteneklerine vurgu yapmıştır.

2.1.7.3.3 Depresyonun Tedavisi

Depresyonun tedavisinde ilaç, psikoterapiler ve elektro-konvülsif terapinin (EKT) etkili olduğu bilinmektedir. Depresyon bozuklukları yaşayan hastaların semptom durumları, hastalık geçmişi, şiddeti vb. gibi durumlarına bağlı olarak farklı etki mekanizmalarına sahip çeşitli antidepresan grubu ilaçların kullanımı uygun görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 394). Duygudurum bozukluklarında ayda bir veya iki uygulama olacak şekilde toplamda 8-10 seanslık EKT uygulamasının etili bir sağaltım yöntemi olduğu bildirilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 402). Duygudurum bozuklukları yaşayan bir hastanın beslenmesinde, konuşmasında ve fiziksel durumunda ciddi bozulma varsa, intihar olasılığı yüksekse ve psikotik semptomlar eşlik ediyorsa hastane yatışı uygun görülmektedir (Karamustafaoğlu, 2018, s.123, Akt., Özbay ve Vardarlı, 2024: 161).

Depresyon bozukluklarında eğer hastanın ilaç kullanması gerektiği kararlaştırılmışsa doktor tarafından hastaya ilacın özelliklerinin anlatılması ve doktor-hasta uyumunun sağlanması önemli görülmektedir. Duygudurum bozukluklarının sağaltımında ilaç ve psikoterapinin birlikte kullanılması etkili olarak görülmektedir (APA, 2010, Akt., Kimyonşan ve Karaaziz, 2023: 425-426). Depresyon bozuklukları dönemsel olarak yinelenme eğilimi gösterdiğinden sağaltımın kalıcılığını sağlayacak her türlü girişim desteklenmektedir (Örsel, 2004, Akt., Kimyonşan ve Karaaziz, 2023: 425-426).

Ruhsal bozukluklar için bilinen etkili tedaviler olmasına rağmen, düşük ve orta gelirli ülkelerdeki insanların %75'inden fazlası hiçbir tedavi görememektedir (Evans-Lacko ve ark., 2018). Etkili bakımın önündeki engeller arasında ruh sağlığı hizmetlerine yatırım yapılmaması, eğitilmiş sağlık hizmeti sağlayıcılarının eksikliği ve ruhsal bozukluklarla ilişkili sosyal damgalama yer almaktadır (WHO, 2023). Depresif bozukluklar için psikofarmakolojik tedaviler, varoluşçu psikoterapiler, psikodinamik terapiler ve bilişsel davranışçı terapilerin çeşitli biçimleri etkili tedavi yöntemleri olarak görülmektedir (Abbass ve ark., 2006; Driessen ve ark., 2010; Eaton ve ark., 2008; Judd ve ark., 1997; Keller ve ark., 1996; Khaledian ve ark., 2016; Sun ve ark., 2022; Vieta ve ark., 2008).

BDT'nin duygudurum bozukluklarının sağaltımındaki amacı, bilişlerin ve yorumların ruh hali ve davranış üzerindeki rolüne ilişkin farkındalığı artırmak, danışanı bilişsel çarpıtmaları belirleme konusunda eğitmek ve durumları daha gerçekçi bir şekilde yorumlamasını sağlamaktır. Terapi boyunca amaç genellikle olumsuz düşünceleri sürdüren abartılı kendini suçlamaların ve aşırı genel yorumlamaların farkına varmak ve hafifletmektir (Panayiotou, 2021). May'e göre (1969) varoluşçu bakış açısının depresyona uygulanması ne doğru teşhis ihtiyacını ortadan kaldırır, ne etkinliği kanıtlanmış terapötik müdahalelerin faydasını inkar eder, ne de psikodinamik veya davranışsal anlayışları küçümser. Varoluşçu yaklaşıma göre depresyon bozukluklarının ortaya çıkış sebepleri farklı köklerden beslenmektedir ve bunlardan bir tanesi kişilerin hayatlarındaki anlam eksikliğidir. Logoterapi, bireylerin yaşamlarını kendi kararlarıyla ve sorumluluk alarak sürdürmeleri konusunda eşlik eder (Frankl, 1984). Tutum modifikasyonu, logoterapide kullanılan ana tekniklerden biridir ve Sokratik diyalog yoluyla anlam iradesini harekete geçirerek olumsuz bir tutuma meydan okumayı içerir. Bu tekniğin depresyon ve umutsuzluk yaşayan bireylerde faydalı olduğu görülmüştür (Bailey, 2022; Matti, 2016, Akt., Sun ve ark., 2022: 1892).

2.1.7.3.3.1 Depreyson Tedavisinde Doğanın Kullanılması

Uzak Doğu öğretilerinin kozmik doğa görüşüne bağlı ortaya çıkan günlük rutin ve uygulamaları birçok açıdan incelenmiş ve Batı kültürleri tarafından yakından takip edilmiştir. Özellikle ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar bilinçli farkındalık uygulamaları ve Shinrin-yoku (orman banyosu) gibi yöntemlerin ruh sağlığına oldukça olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Chiesa ve Serretti, 2010; Hansen ve ark. 2017; Miyazaki 2018).

Shinrin Yoku (orman banyosu) terimi 1982 yılında Japonya Tarım, Ormancılık ve Balıkçılık Bakanlığı tarafından oluşturulmuştur (Li, 2010). Vücudun orman ortamına maruz kalması ve "beş duyu deneyimi" (görme, koku alma, işitme, dokunma ve tat alma) yoluyla ormanı deneyimlemesinin fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu etkilediği düşünülmektedir. Orman banyosunun insanın fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır (Oh ve ark., 2017), özellikle de bağışıklığı artırmada, kronik hastalıkları tedavi etmede, ruh halini düzenlemede ve anksiyete ve depresyonu azaltmada etkili olduğu raporlanmıştır (Furuyashiki ve ark., 2019; Hansen ve ark. 2017; Lee ve ark., 2017; Song ve ark., 2016). Bir orman ortamında egzersiz veya meditasyon yapmanın kentsel bir ortama göre daha fazla fayda sağladığı da bulgulanmıştır (Mao ve ark., 2012; Shin ve ark., 2013).

Doğada fiziksel aktivite yapmanın, doğayla kurulan bağın artması yoluyla fiziksel aktiviteden elde edilen faydaların ötesinde yarar sağlayabileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır (Kircanski ve ark., 2017). İncelenen fiziksel aktivitelerin kapsamı, "serbest solo" tırmanış ve kano gibi uç noktalardan (Brymer ve Gray, 2009) kuş gözlemciliği veya TV'de doğa belgeselleri izlemek gibi daha az yorucu aktivitelere (Martin ve ark., 2020) ve doğada yürüyüş gibi yorucu aktiviteler olmaksızın doğada zaman geçirmeyi içermektedir.

Berman ve arkadaşlarının (2012) 20 majör depresif bozukluk tanısı almış hastayla yürüttükleri çalışmada doğada yürüyüş yapan hastaların bilişsel kapasitelerinde anlamlı bir artış, duygudurumlarında da anlamlı bir iyileşme tespit edilmiştir. Bang ve arkadaşlarının (2017) 99 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü deneysel çalışmada son test puanları açısından karşılaştırıldığında doğada yürüyüş yapan grubun depresyon puanları kontrol grubuna kıyasla daha düşük bulunmuştur. Chun ve arkadaşları (2017) 59 kronik inme hastasıyla yürüttükleri çalışmada katılımcıları iki gruba ayırmıştır. Bir

grup 3 gece 4 günlük orman içindeki bir otelde konaklama ve orman terapisi programına (doğa meditasyonu, beş duyu kullanma eğitimi, yürüyüş vb.) diğer bir grup ise aynı programın şehir ortamındaki versiyonuna alınmıştır. Sonuçlar orman grubundaki hastaların depresyon puanlarının şehir grubundaki hastalara kıyasla anlamlı derecede daha fazla düşüş gösterdiğine işaret etmektedir. Li ve arkadaşlarının (2022) 20 erkek katılımcı ile yürüttükleri deneysel çalışmada orman banyosu terapi tekniği uygulanan katılımcıların depresyon puanları anlamlı derecede düşüş göstermiştir.

2.2 Araştırma Hipotezleri

Mevcut çalışmanın Giriş bölümünde yer verilen araştırma soruları kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıda verilmiştir.

2.2.1 Cinsiyet Açısından Karşılaştırma Hipotezleri

Kadın ve erkeklerin araştırma değişkenleri kapsamında karşılaştırıldığı analizler üç gruba ayrılacaktır. Birinci grupta (Sağlıklı Grup) Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcılar, ikinci grupta (Depresyon Grubu) Beck Depresyon Envanteri'nden 17 puan ve üzerinde alan katılımcılar dahil edilecektir. Üçüncü grupta ise tüm örneklem açısından karşılaştırma yapılacaktır.

Hipotez 1: Depresyon grubundaki katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 1.1: Depresyon grubundaki erkek katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları kadınlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 1.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında depresyon grubundaki erkek katılımcıların aldıkları puanlar kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 1.3: Depresyon grubundaki kadın katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 1.4: Depresyon grubunda Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden kadınların alacağı puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 1.5: Depresyon grubunda Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden kadınların alacağı puanlar erkeklere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 1.6: Depresyon grubunda kadınların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları erkeklere göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 1.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında depresyon grubundaki kadınların aldıkları puanlar erkeklere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 1.8: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında depresyon grubundaki kadınların aldıkları puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2: Sağlıklı gruptaki katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 2.1: Sağlıklı gruptaki erkek katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları kadınlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında sağlıklı gruptaki erkek katılımcıların aldıkları puanlar kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2.3: Sağlıklı gruptaki kadın katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2.4: Sağlıklı grupta Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden kadınların alacağı puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2.5: Sağlıklı grupta Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden kadınların alacağı puanlar erkeklere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 2.6: Sağlıklı grupta kadınların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları erkeklere göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında sağlıklı gruptaki kadınların aldıkları puanlar erkeklere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 2.8: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında sağlıklı gruptaki kadınların aldıkları puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 3: Tüm örneklem için katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 3.1: Erkek katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları kadınlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 3.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında erkek katılımcıların aldıkları puanlar kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 3.3: Kadın katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 3.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden kadınların alacağı puanlar erkeklere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 3.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden kadınların alacağı puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 3.6: Kadınların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları erkeklere göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 3.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında kadınların aldıkları puanlar erkeklere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 3.8: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında kadınların aldıkları puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek olacaktır.

2.2.2 Diğer Demografik Durumlara Göre Karşılaştırma Hipotezleri

Hipotez 4: Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar kronik rahatsızlık sahibi olup olmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 4.1: Kronik rahatsızlıkları olan katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları kronik rahatsızlıkları olmayanlara göre daha düşük olacaktır.

Hipotez 4.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında kronik rahatsızlıkları olan katılımcıların aldıkları puanlar kronik rahatsızlıkları olmayan katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 4.3: Kronik rahatsızlıkları olmayan katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları kronik rahatsızlıkları olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 4.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden kronik rahatsızlıkları olmayanların alacağı puanlar kronik rahatsızlıkları olanlara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 4.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden kronik rahatsızlıkları olmayanların alacağı puanlar kronik rahatsızlıkları olanlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 4.6: Kronik rahatsızlıkları olmayanların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları kronik rahatsızlıkları olanlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 4.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında kronik

rahatsızlıkları olmayanların aldıkları puanlar kronik rahatsızlıkları olanlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 4.8: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında kronik rahatsızlıkları olmayanların aldıkları puanlar kronik rahatsızlıkları olanlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 5: Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 5.1: Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlara göre daha düşük olacaktır.

Hipotez 5.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların aldıkları puanlar psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 5.3: Psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 5.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden psikiyatrik ilaç kullanmayanların alacağı puanlar psikiyatrik ilaç kullananlara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 5.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden Psikiyatrik ilaç kullanmayanların alacağı puanlar psikiyatrik ilaç kullananlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 5.6: Psikiyatrik ilaç kullanmayanların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları psikiyatrik ilaç kullananlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 5.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında psikiyatrik ilaç kullanmayanların aldıkları puanlar psikiyatrik ilaç kullananlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 5.8: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında psikiyatrik ilaç kullanmayanların aldıkları puanlar psikiyatrik ilaç kullananlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 6: Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar bulundukları yaş gruplarına (18-25, 26-35, 36-45, 46+) göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 6.1: 46+ yaş grubunda bulunan katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları diğer yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha düşük olacaktır.

Hipotez 6.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında 46+ yaş grubunda bulunan katılımcıların aldıkları puanlar diğer yaş gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 6.3: 36-45 yaş gurubundaki katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları diğer yaş gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 6.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden 36-45 yaş grubundaki katılımcıların alacağı puanlar diğer yaş gruplarındakilere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 6.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden 18-25 yaş grubundaki katılımcıların alacağı puanlar diğer yaş gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 6.6: 36-45 yaş grubundaki katılımcıların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları diğer yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 6.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında 18-25 yaş grubundaki katılımcıların aldıkları puanlar diğer yaş gruplarındakilere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 6.8: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında 18-25 yaş grubundaki katılımcıların aldıkları puanlar diğer yaş gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

2.2.3 Ölçek Kesme Puanları Baz Alınarak Oluşturulmuş Gruplara Göre Karşılaştırma Hipotezleri

Hipotez 7: Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar bulundukları Beck Depresyon Envanteri gruplarına (depresyon minimal-yok grubu, hafif depresyon grubu, orta depresyon grubu ve şiddetli depresyon grubu) göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 7.1: Şiddetli depresyon grubunda bulunan katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları diğer depresyon gruplarındaki katılımcılara göre daha düşük olacaktır.

Hipotez 7.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında şiddetli depresyon grubunda bulunan katılımcıların aldıkları puanlar diğer depresyon gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 7.3: Şiddetli depresyon grubundaki katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları diğer depresyon gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 7.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden şiddetli depresyon grubundaki katılımcıların alacağı puanlar diğer depresyon grubundakilere kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 7.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden şiddetli depresyon grubundaki katılımcıların alacağı puanlar diğer depresyon gruplarındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 7.6: Şiddetli depresyon grubundaki katılımcıların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları diğer depresyon gruplarındaki katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 7.7: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında şiddetli depresyon grubundaki katılımcıların aldıkları puanlar diğer depresyon gruplarındakilere kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 8: Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar otantiklik puanları açısından düşük veya yüksek grupta olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 8.1: Otantikliği yüksek olan grupta bulunan katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları otantikliği düşük olan grupta bulunanlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 8.2: Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında otantikliği düşük olan grupta bulunan katılımcıların aldıkları puanlar otantikliği yüksek olan grupta bulunan katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 8.3: Otantikliği düşük olan grupta bulunan katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları otantikliği yüksek olan grupta bulunan katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 8.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden otantikliği düşük olan grupta bulunanların alacağı puanlar otantikliği yüksek olan grupta bulunan kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 8.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden otantikliği düşük olan grupta bulunanların alacağı puanlar otantikliği yüksek olan grupta bulunanlara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 8.6: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında otantikliği düşük olan grupta bulunanların aldıkları puanlar otantikliği yüksek olan grupta bulunanlara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 9: Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar doğayla ilişki puanları açısından düşük veya yüksek grupta olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterecektir.

Hipotez 9.1: Doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunan katılımcıların aldıkları Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunanlara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 9.2: Doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunan katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunan katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 9.3: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunan katılımcıların alacağı puanlar doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunanlara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 9.4: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçeğinden doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunan katılımcıların alacağı puanlar doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksek olacaktır.

Hipotez 9.5: Doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt Ölçek toplam puanları doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunan katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 9.6: Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında doğayla ilişkisi

yüksek olan grupta bulunan katılımcıların aldıkları puanlar doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunanlara kıyasla daha düşük olacaktır.

Hipotez 9.7: Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunanların aldıkları puanlar doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunan katılımcılara kıyasla daha düşük olacaktır.

2.2.4 İlişki Hipotezleri

Araştırma değişkenlerinin aralarındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik yapılacak korelasyon analizleri üç grup için ayrı ayrı yapılacaktır. Birinci grupta (Sağlıklı Grup) Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcılar, ikinci grupta (Depresyon Grubu) Beck Depresyon Envanteri'nden 17 puan ve üzerinde alan katılımcılar için analizler yapılacak olup. üçüncü grupta ise tüm örneklem için değişkenler arası korelasyon katsayıları hesaplanacaktır.

Hipotez 10: Depresyon grubu, sağlıklı grup ve tüm örneklem için araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede korelasyonlar olacaktır.

Hipotez 10.1: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede negatif korelasyonlar bulunacaktır.

Hipotez 10.2: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları, Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede pozitif korelasyonlar bulunacaktır.

Hipotez 10.3: Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçek toplam puanları, Otantiklik Ölçeği Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede pozitif korelasyonlar bulunacaktır.

Hipotez 10.4: İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede negatif korelasyonlar bulunacaktır.

Hipotez 10.5: Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede negatif korelasyonlar bulunacaktır.

Hipotez 10.5: Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede negatif korelasyonlar bulunacaktır.

2.2.5 Yapısal Eşitlik Modellemesinin Kullanılacağı Hipotezler

Hipotez 11: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.1: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Farkındalıkla Davranma alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Deneyim alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.2: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Farkındalıkla Davranma alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Perspektif alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.3: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Farkındalıkla Davranma alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları

asındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Özbenlik alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.4: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Gözlemlleme alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Deneyim alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.5: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Gözlemlleme alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Perspektif alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.6: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Gözlemlleme alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Özbenlik alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.7: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlama alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Deneyim alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.8: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlama alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Perspektif alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracı etki gösterecektir.

Hipotez 11.9: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlama alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki ilişkide Doğayla İlişki Ölçeği Özbenlik alt ölçek toplam puanları, İçgörü Ölçeği toplam puanları, Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları aracılığı etki gösterecektir.

Hipotez 12: Araştırma değişkenleriyle oluşturulan tüm modellerin ölçüm ve yapı modellerinde uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içinde olacaktır.

Hipotez 13: Araştırma değişkenleriyle oluşturulan tüm modellerin ölçüm ve yapı modellerinde gözlenen değişkenler örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı derecede yüklenecektir.

Hipotez 14: Araştırma değişkenleriyle oluşturulan tüm modellerin ölçüm modellerinde örtük değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayıları elde edilecektir.

Hipotez 15: Araştırma değişkenleriyle oluşturulan tüm modellerin yapı modellerinde yordayıcı örtük değişkenler birlikte yordanan örtük değişkeni istatistiksel olarak anlamlı derecede yordayacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölüm, çalışmanın katılımcılarına ilişkin genel bilgiler, kullanılan veri toplama araçlarının tanıtımı, yöntem ve işlemler ile veri analiz yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgi içermektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, 18-78 yaş aralığındaki toplum örnekleminin verileri nicel araştırma modeline uygun bir şekilde korelasyon ve karşılaştırma analizlerine tabi tutulmuştur. Ayrıca ilgili literatür ışığında belirlenen modeller, Yapısal Eşitlik Modellemesi yöntemiyle sınanmıştır. Çalışma, doğayla ilişkili olma, bilinçli farkındalık, içgörü, otantiklik, varoluşsal anlam ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesini ve bu ilişkiler doğrultusunda yapısal eşitlik modellemesi ile model sınamasını amaçlamaktadır.

3.2 Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 18-78 yaş aralığında farklı meslek gruplarına mensup ve toplumun farklı kesimlerinden gönüllü katılımcılar oluşturmuştur. Araştırmacının farklı şehirlerde yaşayan arkadaşları vasıtasıyla form ve ölçekler toplumun farklı kesimlerine ulaştırılmış ve veri toplanması sağlanmıştır. Araştırmanın dış geçerliğini arttırmak ve tüm yaş dönemlerinden veri toplamak amacıyla çalışma karışık toplum örneklemini ile yürütülmüştür. Örneklem seçilirken 18-25, 26-35, 36-45 ve 46+ yaş gruplarından kadın ve erkek katılımcılara ulaşılmaya çalışılmış ve tabakalama örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca yürütülen istatistikî analizler üç grup (sağlıklı grup, depresyon grubu ve tüm örneklem) için ayrı ayrı hesaplanmış ve Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcılar sağlıklı gruba, 17 puan ve üzerinde alan katılımcılar ise depresyon grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi'ne başvuran ve Beck Depresyon Envanteri'nden 17 puan ve üzeri alan kişiler de depresyon grubuna atanmıştır. Model sınamasının yapılması için gereken asgari örneklem büyüklüğünün tespit edilmesi için Soper'in (2023) "Yapısal Eşitlik Modelleri için A-priori Örneklem Büyüklüğü Hesaplayıcısı" uygulaması kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi.05, etki

büyüklüğü .3 ve istatistiksel güç seviyesi .80 olarak belirlenerek yapılan analiz sonucunda kurulacak modelin test edilmesi için gerekli olan asgari katılımcı sayısı 700 olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 28.02.2023 ve 2020/02 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- 18 yaşından büyük olmak
- Çalışmaya gönüllü katılmak ve bilgilendirilmiş onam formunu imzalamış olmak

Çalışma için dışlama kriterleri:

- 18 yaşından küçük olmak
- Veri toplama araçlarını doldurmaya engel olacak bir zihinsel veya bedensel engele sahip olmak.

Örneklemin üç grup için sosyodemografik özelliklerini gösteren tablo bulgular bölümünde raporlanmıştır (Tablo 3.1).

3.3 Veri Toplama Araçları

Birinci çalışma kapsamında veriler, Demografik Bilgi Formu, Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Varoluşsal Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir. Veri toplama araçlarına dair tanıtım aşağıda verilmiştir.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum, ekonomik durum, psikolojik veya psikiyatrik rahatsızlık durumu, yardım alma geçmişi, psikiyatrik ilaç kullanma durumu, kronik rahatsızlığın olma durumu ile ilgili demografik bilgilerin yer aldığı araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formuna yer verilmiştir.

3.3.2 Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)

Ölçeğin orijinali Nisbet, Zelenski ve Murphy (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını Çakır ve arkadaşları (2015) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı kişilerin doğa ile olan duygusal, bilişsel ve fiziksel bağlantılarını ölçmektir. Ölçek 5’li (1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum) Likert tipi 21 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin 2, 3, 10, 11, 13, 14, 15 ve 18. maddeleri ters maddedir. Ölçekten alt boyutlar için ayrı ayrı toplam puan alınabildiği gibi genel bir toplam puan da alınabilmektedir. Ölçeğin geneli için en yüksek 105 en düşük 21 puan alınabilmektedir ve yüksek puan doğa ile olan güçlü bağı göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin 3 boyutta %44.71 varyans açıkladığını göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ise üç boyutlu bu yapının iyi uyum verdiği bulunmuştur ($RMSEA = .078$; $CFI = .94$; $GFI = .87$; $\chi^2/df = 4.78$). Ölçeğin geneli ve üç alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel” için .88, “deneyim” için .73, “perspektif” için .74 ve “özbenlik” için .87 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda ise ölçeğin geneli ve üç alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel toplam puan” için .77, “deneyim” için .60, “perspektif” için .58 ve “özbenlik” için .74 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Beş Boyutlu Bilinçli farkındalık Ölçeği

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Baer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek beş alt boyutta bilinçli farkındalık düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır ve ölçekten alınan puanın artması bilinçli farkındalık düzeyinin pozitif anlamda arttığını göstermektedir. Ölçeğin hem orijinal hem de Türkçe formu 39 madde içermektedir (Baer ve ark., 2006; Kınay, 2013). Ölçekte genel toplam puan alınabilmektedir ve en yüksek 195 en düşük 39 puan elde edilebilmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .75 ile .91 arasında değişmektedir (Baer ve ark., 2006). Ölçek “Gözlemlleme, Tanımlama, Farkındalıkla Davranma, İçsel Deneyimleri Yargılamama ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik” olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır (Kınay, 2013: 48). Ölçek beşli Likert tipinde olup derecelendirmesi 1=Kesinlikle doğru değil ile 5=Her zaman doğru aralığındadır. Alt ölçek maddeleri şu

şekildedir: “Gözlemlene maddeleri: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 ve 36; Tanımlama maddeleri: 2, 7, 12 (ters), 16 (ters), 22 (ters), 27, 32 ve 37; Farkındalıkla Davranma maddeleri: 5 (ters), 8 (ters), 13 (ters), 18 (ters), 23 (ters), 28 (ters), 34 (ters) ve 38 (ters); İçsel Deneyimleri Yargılamama maddeleri: 3 (ters), 10 (ters), 14 (ters), 17 (ters), 25 (ters), 30 (ters), 35 (ters) ve 39 (ters); İçsel Deneyimlere Tepkisizlik maddeleri: 4, 9, 19, 21, 24, 29 ve 33” numaralı sorulardan oluşmaktadır. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .67 ile .85 arasında olduğu, Cronbach Alpha değerinin ise $\alpha=.80$ olduğu bildirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ise beş boyutlu bu yapının iyi uyum verdiği bulunmuştur ($RMSEA = .059$; $CFI = .97$; $\chi^2/df = 2.64$). Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda ise ölçeğin geneli ve beş alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel toplam puan” için .81, “tepkisizlik” için .68, “yargısızlık” için .74, “farkındalıkla davranma” için .83, “tanımlama” için .81 ve “gözlemlene” için .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 İçgörü Ölçeği

Ölçek Akdoğan ve Türküm, (2018) tarafından Türkçe olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı kişilerin klinik olmayan içgörü düzeyini ölçmektir. Ölçek 5’li (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) Likert tipi 20 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin 4, 9, 13 ve 17. maddeleri ters maddedir. Ölçekten alt boyutlar için ayrı ayrı toplam puan alınabildiği gibi genel bir toplam puan da alınabilmektedir. Ölçeğin geneli için en yüksek 100 en düşük 20 puan alınabilmektedir ve yüksek puan içgörü düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin 3 boyutta %45.24 varyans açıkladığını göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ise üç boyutlu bu yapının iyi uyum verdiği bulunmuştur ($RMSEA = .059$; $CFI = .88$; $GFI = .97$; $\chi^2/df = 1.94$). Ölçeğin geneli ve üç alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel” için .84, “bütüncül bakma” için .80, “kendini kabul” için .69 ve “kendini anlama” için .78 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı .84 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda ise ölçeğin geneli ve üç alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel toplam puan” için .85, “kendini anlama” için .80, “kendini kabul” için .60 ve “bütüncül bakma” için .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5 Otantiklik Ölçeği

Ölçeğin orijinali Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını İlhan ve Özdemir (2013) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı kişilerin otantiklik düzeylerini ölçmektir. Ölçek 7’li (1-Hiç, 7-Tamamen) Likert tipi 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alt boyutlar için ayrı ayrı toplam puan alınabildiği gibi genel bir toplam puan da alınabilmektedir. Genet toplam puan için ölçekten en yüksek 20 en düşük -52 puan alınabilmektedir. Ölçeğin ilk alt boyutu otantik yaşam alt boyutudur ve kişinin kendisiyle olan uyumunu ölçmektedir. Otantik yaşam alt boyutu otantikliği pozitif anlamda ölçen alt boyuttur bu alt boyuttan alınan yüksek puanlar kişinin otantiklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlar kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenmedir. Bu alt boyutlardan alınan yüksek puan otantiklik düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir. Otantik yaşam alt boyutundan alınan toplam puandan dışsal etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma alt boyutundan alınan toplam puanlar çıkartıldığında ölçeğin genel toplam puanı bulunur. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda üç boyutlu yapının iyi uyum verdiği bulunmuştur ($RMSEA = .05$; $CFI = .95$; $GFI = .92$; $\chi^2/df = 1.49$). Ölçeğin üç alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları “yabancılaşma” için .78, “dış etkileri kabullenme” için .78 ve “otantik yaşam” için .69 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı iki haftalık ölçümlerde .85, dört haftalık ölçümlerde .91 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda ise ölçeğin geneli ve üç alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel toplam puan” için .68, “otantik yaşam” için .67, “dış etkiyi kabullenme” için .79 ve “kendine yabancılaşma” için .79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.6 Yaşamda Anlam Ölçeği

Yaşamda Anlam Ölçeği, Steger ve arkadaşları tarafından (2006) geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demirbaş (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme amacı kişilerin yaşamda ne derecede anlam duygusu hissettiğini ölçmektir. Genel toplam puan için ölçekten alınan puanın artması kişinin hissettiği anlam duygusunun düzeyinin arttığına işaretler. Ölçekte toplam 10 madde bulunmaktadır ve 9. madde ters kodlanmaktadır. Ölçek; Anlamın Varlığı (1, 4, 5, 6, 9) ve Anlam Arayışı (2, 3, 7, 8, 10) olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 7’li

likert tipi (1: Kesinlikle doğru değil; 7: Kesinlikle doğru) olarak derecelendirilmektedir. Ölçekten alt boyutlar için ayrı ayrı toplam puan alınabildiği gibi genel bir toplam puan da alınabilmektedir. Ölçekten genel toplam puan için alınabilecek en yük skor 70 en düşük skor ise 10'dur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86, anlamın varlığı alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88, anlam arayışı alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda iki boyutlu yapının iyi uyum verdiği bulunmuştur ($RMSEA = .054$; $CFI = .98$; $GFI = .96$; $\chi^2/df = 1.86$). Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda ise ölçeğin geneli ve iki alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “genel toplam puan” için .82, “anlamın aranması” için .87, ve “var olan anlam” için .84 olarak hesaplanmıştır.

3.3.7 Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri, Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme amacı kişilerin deneyimledikleri depresif duygudurum semptomlarının şiddetini ölçmektir. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte depresyonun bilişsel, duygusal, motivasyonel ve vegetatif (cinsel) belirtilerine yönelik sorular bulunmaktadır. Hisli (1989) yapılan faktör analizinde Türk örneklemini için 4 faktörlü bir yapının bulunduğu bahsetmiş ve alt boyutları “umutsuzluk”, “kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları”, “bedensel kaygılar” ve “suçluluk duyguları” olarak isimlendirmiştir. Ölçek 4'lü likert tipi (puanlama 0-3 arası olarak yapılmaktadır ve her soru için şıklar 0-hiç ile 3-en yüksek olacak şekilde soruya özel içerikli olarak sunulmaktadır) olarak derecelendirilmektedir. Ölçekten genel toplam puan alınabilmektedir ve genel toplam puan için alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 63'tür. Ölçekten 17 ve üzeri bir puan almak orta düzeyde depresif semptom şiddetine sahip olmak olarak yorumlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça kişinin deneyimlediği depresif duygudurum semptomlarının düzeyinin arttığı anlaşılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80, yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliğini ölçmek amacıyla MMPI-d skalası (depresyonu ölçen alt ölçek) ile olan korelasyonuna bakılması kararlaştırılmış ve bu ölçek ile olan korelasyonu $r = .50$ olarak hesaplanmıştır (Hisli, 1989). Mevcut çalışma kapsamında

yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

3.4 İşlem ve Veri Analizi

Çalışma kapsamında model sınamasının yapılması için gereken asgari örneklem büyüklüğünün tespit edilmesi için Soper'in (2023) "Yapısal Eşitlik Modelleri için A-priori Örneklem Büyüklüğü Hesaplayıcısı" uygulaması kullanılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 28.02.2023 ve 2020/02 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Ardından Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri tabakalama yöntemi ile katılımcılara ulaştırılarak veri toplama süreci 1 Mart - 1 Nisan 2023 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Ayrıca İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi'ne başvuran, çalışmaya katılmak için Bilgilendirilmiş Onam Formunu doldurup imzalayan ve Beck Depresyon Envanterinden 17 puan ve üzeri alan kişiler de depresyon grubuna atanmış ve ilgili ölçekler doldurtulmuştur. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri depresyon grubu, sağlıklı grup ve tüm örneklem için ayrı ayrı incelenmiş ve tablolastırılmıştır. Sağlıklı grup ve depresyon grubunu belirlerken Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlar kullanılmıştır. Envanterden 0-16 puan arası (Depresyon Yok ve Hafif Depresyon) alan katılımcılar sağlıklı grubuna, 17 ve üzeri puan (Orta Derecede Depresyon ve Şiddetli Depresyon) alan katılımcılar ise depresyon grubuna dahil edilmiştir (Beck ve ark., 1996; Hisli, 1989; Tegin, 1980). Ayrıca doğayla ilişkisi yüksek ve düşük olan gruplar ve otantikliği yüksek ve düşük olan gruplar ilgili ölçeklerin toplam puanlarının medyan değerlerine göre medyan değerinin üstünde ve altında yer alan katılımcılara göre belirlenmiştir (Altman ve Bland, 1994). Çalışma kapsamında üç grup için betimsel istatistikler yürütülmüş ve ölçeklerin alt ölçek toplam puanları için eğiklik ve basıklık değerleri ile birlikte Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Bu aşamada sağlıklı grup hariç diğer iki grup için Beck Depresyon Envanteri (BDE) toplam puanının normal sınır olarak varsayılan ± 2 aralığında (George ve Mallery, 2019) olmadığı tespit edilmiştir. Ardından BDE için uç değerlere bakılmış ve bir katılımcının (84. Katılımcı) örneklemde çıkarılmasıyla BDE için eğiklik ve basıklık değerlerinin normal sınır olarak varsayılan ± 2 aralığında

olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda ilgili katılımcı çalışmadan çıkarılmıştır. Tüm gruplar için betimsel istatistikler tamamlandıktan sonra veri analizine geçilmiştir. Araştırma kapsamında değişkenler arası ilişkiler depresyon grubu, sağlıklı grup ve tüm örneklem için ayrı ayrı yapılarak tablolandırılmış ve raporlanmıştır. Ayrıca cinsiyete göre karşılaştırma analizleri de üç grup için ayrı ayrı yapılarak tablolandırılmış ve raporlanmıştır. Gruplararası farkları tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi, Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA), varyanslar homojen dağılmadığında Welch Testi yapılmıştır. Varyansların homojen dağılıp dağılmadığını ölçmek için ise Levene Testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. Tüm analizler SPSS 25.0 paket programında gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca SPSS 25.0 AMOS programında Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemiyle model sınamaları gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında sınanan modeller değişkenler arası korelasyonlar ve literatüre dayalı teorik ilişkiler baz alınarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda toplam 9 adet model belirlenmiş ve modellerin ölçüm ve yapı modeli testleri gerçekleştirilmiştir. YEM analizlerine dair ayrıntılı uygulama ve işlem tarifi okuyucuların anlamasını kolaylaştırmak adına “Bulgular” bölümünde “Araştırma Modellerinin Tanıtımı”, “Ölçüm Modellerinin Sınanmasına Dair Bulgular” ve “Yapı Modellerinin Sınanmasına Dair Bulgular” başlıkları altında verilmiştir. Analizlerin sonuçlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmesi için kabul edilebilir hata oranı olarak .05 p değeri seçilmiş ve güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1 Betimsel bulgular

Araştırmanın örneklemini, avukat, doktor, mühendis, psikolog, akademisyen, öğrenci, ev hanımı, asistan, polis, emekli, fizyoterapist, esnaf, güvenlik görevlisi, hemşire, imam, öğretmen, işçi, yönetici, zabıta vb. gibi çok farklı mesleklerden katılımcılar oluşmuştur. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Katılımcılara çeşitli yollarla ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmacının farklı şehirlerde yaşayan arkadaşları vasıtasıyla form ve ölçekler toplumun farklı kesimlerine ulaştırılmış ve veri toplanması sağlanmıştır. Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcılar sağlıklı gruba, 17 puan ve üzerinde alan katılımcılar ise depresyon grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi'ne başvuran ve Beck Depresyon Envanteri'nden 17 puan ve üzeri alan kişiler de depresyon grubuna atanmıştır. Araştırma kapsamında yürütülen istatistiki analizler üç grup için ayrı ayrı hesaplandığından örnekleme dair betimsel özellikler sağlıklı grup ($N=876$), depresyon grubu ($N=242$) ve tüm örneklem ($N=1118$) için ayrı ayrı verilecektir (Tablo 4.1). Bu doğrultuda ilk olarak tüm örneklem için ilgili veriler paylaşılacaktır.

Örneklem 573'ü kadın (%51.2) ve 545'i erkek (%48.8) olmak üzere toplam 1118 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş aralığı 18 ile 78 ($Ort.=34.68$, $Ss.=11.65$, $Med.=32.00$) arasında değişmektedir. Katılımcıların medeni durum bilgileri incelendiğinde %43.3'ü ($N=485$) bekâr, %52.3'ü ($N=584$) evli, %3.2'si ($N=36$) ayrılmış ve %1.2'sinin ($N=13$) eşi vefat etmiştir. Katılımcıların %13.1'inin ($N=147$) ekonomik durumu düşük, %79.1'inin ($N=884$) ekonomik durumu orta ve %7.8'inin ($N=87$) ekonomik durumu yüksektir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde %8.6'sı ($N=96$) ilkokul, %6.1'i ($N=68$) ortaokul, %28.7'si ($N=320$) lise, %46.4'ü ($N=519$) lisans ve %10.3'ü ($N=115$) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların %22.3'ü ($N=250$) psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi bulunduğunu, %77.7'si ($N=868$) psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi bulunmadığını belirtmiştir. Yaş grupları incelendiğinde; katılımcıların %30.3'ü ($N=338$) 18-25 yaş grubunda, %25.2'si ($N=282$) 26-35 yaş grubunda, %22.2'si ($N=248$) 36-45 yaş grubunda ve

%22.3'ü ($N=250$) 46+ yaş grubunda bulunmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler		Sağlıklı Grup ($N=876$)		Depresyon Grubu ($N=242$)		Toplam ($N=1118$)	
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	436	49.8	137	56.6	573	51.2
	Erkek	440	50.2	105	43.4	545	48.8
Medeni Durum	Bekar	358	40.9	127	52.5	485	43.3
	Evli	487	55.6	97	40.1	584	52.3
	Ayrılmış	24	2.7	12	5.0	36	3.2
	Eşi Vefat	7	0.8	6	2.5	13	1.2
Ekonomik Durum	Düşük	101	11.5	46	19.0	147	13.1
	Orta	714	81.5	170	70.2	884	79.1
	Yüksek	61	7.0	26	10.7	87	7.8
Eğitim Durumu	İlkokul	76	8.7	20	8.3	96	8.6
	Ortaokul	49	5.6	19	7.9	68	6.1
	Lise	233	26.6	87	36.0	320	28.7
	Lisans	421	48.1	98	40.5	519	46.4
	Lisansüstü	97	11.1	18	7.4	115	10.3
Psikolojik Rahatsızlık Durumu	Var	42	4.8	38	15.7	80	7.1
	Yok	834	95.2	204	84.3	1038	92.9
Psikolojik Yardım Geçmişi	Evet	168	19.2	82	33.9	250	22.3
	Hayır	708	80.8	160	66.1	868	77.7
Psikolojik Yardım Alan (Güncel)	Evet	44	5.0	21	8.7	65	5.8
	Hayır	832	95.0	221	91.3	1053	94.2
Psikiyatrik İlaç Kullanımı (Geçmiş)	Evet	112	12.8	56	23.1	168	15.0
	Hayır	764	87.2	186	76.9	950	85.0
Psikiyatrik İlaç Kullanımı (Güncel)	Evet	36	4.1	17	7.0	53	4.7
	Hayır	840	95.9	225	93.0	1065	95.3
Kronik Rahatsızlık Durumu	Var	122	13.9	46	19.0	168	15.0
	Yok	754	86.1	196	81.0	950	85.0
Yaş Grubu	18-25	251	28.7	87	36.0	338	30.3
	26-35	216	24.7	66	27.3	282	25.2
	36-45	207	23.6	41	16.9	248	22.2
	46+	202	23.1	48	19.8	250	22.3

Sağlıklı grup 436'sı kadın (%49.8) ve 440'ı erkek (%50.2) olmak üzere toplam 876 katılımcıdan oluşmaktadır. Sağlıklı grubun yaş aralığı 18 ile 78 ($Ort.=35.19$, $Ss.=11.70$, $Med.=34.00$) arasında değişmektedir. Katılımcıların medeni durum bilgileri incelendiğinde %40.9'u ($N=358$) bekâr, %55.6'sı ($N=487$) evli, %2.7'si ($N=24$) ayrılmış ve %0.8'inin ($N=7$) eşi vefat etmiştir. Katılımcıların %11.5'inin ($N=101$) ekonomik durumu düşük, %81.5'inin ($N=714$) ekonomik durumu orta ve

%7.0'sinin (N=61) ekonomik durumu yüksektir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde %8.7'si (N=76) ilkokul, %5.6'sı (N=49) ortaokul, %22.6'sı (N=233) lise, %48.1'i (N=421) lisans ve %11.1'i (N=97) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların %19.2'si (N=168) psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi bulunduğunu, %80.8'i (N=708) psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi bulunmadığını belirtmiştir. Yaş grupları incelendiğinde; katılımcıların %28.7'si (N=251) 18-25 yaş grubunda, %24.7'si (N=216) 26-35 yaş grubunda, %23.6'sı (N=207) 36-45 yaş grubunda ve %23.1'i (N=202) 46+ yaş grubunda bulunmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Depresyon grubu 137'si kadın (%56.6) ve 105'i erkek (%43.4) olmak üzere toplam 242 katılımcıdan oluşmaktadır. Depresyon grubunun yaş aralığı 18 ile 68 (Ort.=32.81, Ss.=11.28, Med.=28.50) arasında değişmektedir. Katılımcıların medeni durum bilgileri incelendiğinde %52.5'i (N=127) bekâr, %40.1'i (N=97) evli, %5.0'i (N=12) ayrılmış ve %2.5'inin (N=6) eşi vefat etmiştir. Katılımcıların %19.0'unun (N=46) ekonomik durumu düşük, %70.2'sinin (N=170) ekonomik durumu orta ve %10.7'inin (N=26) ekonomik durumu yüksektir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde %8.3'ü (N=20) ilkokul, %7.9'u (N=19) ortaokul, %36.0'sı (N=87) lise, %40.5'i (N=98) lisans ve %7.4'ü (N=18) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların %33.9'u (N=82) psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi bulunduğunu, %66.1'i (N=160) psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi bulunmadığını belirtmiştir. Yaş grupları incelendiğinde; katılımcıların %36.0'sı (N=87) 18-25 yaş grubunda, %27.3'ü (N=66) 26-35 yaş grubunda, %31.9'u (N=41) 36-45 yaş grubunda ve 19.8'i (N=48) 46+ yaş grubunda bulunmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Araştırma kapsamında yürütülen istatistiki analizlerin (Bağımsız Gruplar t-testi ve korelasyon analizleri) farklı gruplar için ayrı ayrı yapılması nedeniyle alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları, ortalamaları, standart sapmaları ve normallik katsayıları üç grup için (Sağlıklı Grup, Depresyon Grubu ve Tüm Örneklem) ayrı ayrı olacak şekilde hesaplanmıştır. İlk olarak tüm örneklemde DİÖ (Doğayla İlişki Ölçeği), BBBFÖ (Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği), İÖ (İçgörü Ölçeği), OÖ (Otantiklik Ölçeği), YAÖ (Yaşamda Anlam Ölçeği) ve BDE'nin (Beck Depresyon Envanteri) alt ölçek

toplam puanları ve toplam puanları için güvenirlik katsayıları (Cronbach Alfa değerleri) hesaplanmıştır.

Tablo 4.2: Alt ölçeklerin Araştırmamızdaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları (Tüm Örneklem için)

Ölçek	Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
DiÖ¹	DiÖ (Özbenlik)	.74	32.14	5.11	-.66	.14
	DiÖ (Perspektif)	.58	28.02	4.78	-.59	-.32
	DiÖ (Deneyim)	.60	20.13	4.48	-.17	-.30
	DiÖ (Toplam)	.77	80.28	10.80	-.31	-.41
BBBFÖ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	.80	34.54	5.99	-.35	-.07
	BBBFÖ (Tanımlama)	.81	28.94	5.88	-.06	-.33
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	.83	27.22	6.76	-.25	-.31
	BBBFÖ (Yargısızlık)	.74	19.26	5.42	.25	-.07
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	.68	19.66	4.15	.13	.11
	BBBFÖ (Toplam)	.81	129.63	15.67	.19	-.06
İÖ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	.83	27.73	4.96	-.48	-.21
	İÖ (Kendini Kabul)	.60	24.76	4.44	.09	-.28
	İÖ (Kendini Anlama)	.80	24.19	4.35	-.66	.05
	İÖ (Toplam)	.85	76.68	11.02	-.29	-.43
OÖ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	.79	13.03	5.94	.32	-.62
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	.79	14.50	5.53	.16	-.44
	OÖ (Otantik Yaşam)	.67	23.25	4.05	-.86	.23
	OÖ (Toplam Puan)	.68	-4.28	11.71	-.07	-.77
YAÖ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	.84	27.67	6.40	-.71	-.24
	YAÖ (Anlamanın Aranması)	.87	21.92	8.39	-.33	-.77
	YAÖ (Toplam)	.82	45.76	11.42	.38	-.34
BDE⁶	BDE (Toplam)	.89	10.86	8.81	1.62	.15

¹DiÖ: Doğayla İlişki Ölçeği; ²BBBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İÖ: İçgörü Ölçeği; ⁴OÖ: Otantiklik Ölçeği; ⁵YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶BDE: Beck Depresyon Envanteri

Yapılan analizin sonucunda DiÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .58 (perspektif) ile .77 (toplam puan) arasında bulunmuştur. BBBFÖ alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri .68 (tepkisizlik) ile .83 (farkındalıkla davranma) arasında hesaplanmıştır. İÖ alt ölçeklerinin çalışmadaki Cronbach Alfa değerleri .60 (kendini kabul) ile .85 (toplam puan) arasında bulunmuştur. OÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .67 (otantik yaşam) ile .79 (kendine yabancılaşma) arasında bulunmuştur. YAÖ alt ölçek

Cronbach Alfa değerleri .82 (toplam puan) ile .87 (anlamların aranması) arasında bulunmuştur. Son olarak BDE toplam puan Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca araştırma kapsamında tüm örnekleme DiÖ, BBBFÖ, İÖ, OÖ, YAÖ ve BDE'nin alt ölçek toplam puanları ve toplam puanları için normallik katsayıları (eğiklik ve basıklık değerleri) hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar tüm ölçek toplam puan ve alt ölçek toplam puanları için eğiklik basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınır olan ± 2 değeri (George ve Mallery, 2003) içinde olduğunu göstermiştir. Tablo 4.2'de mevcut çalışma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 4.3: Alt ölçeklerin Araştırmamızdaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları (Sağlıklı Grup için)

Ölçek	Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
DiÖ ¹	DiÖ (Özbenlik)	.74	32.47	4.99	-.74	.39
	DiÖ (Perspektif)	.54	28.41	4.56	-.60	-.23
	DiÖ (Deneyim)	.60	20.25	4.47	-.19	-.31
	DiÖ (Toplam)	.76	81.13	10.29	-.34	-.30
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	.81	34.73	6.04	-.42	.03
	BBBFÖ (Tanımlama)	.82	29.76	5.82	-.19	-.25
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	.83	28.38	6.57	-.41	-.10
	BBBFÖ (Yargısızlık)	.74	19.52	5.44	.24	-.09
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	.68	20.04	4.02	.20	.15
	BBBFÖ (Toplam)	.82	132.44	15.49	.07	-.03
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	.85	28.23	4.82	-.58	-.05
	İÖ (Kendini Kabul)	.59	25.55	4.26	.08	-.46
	İÖ (Kendini Anlama)	.81	24.47	4.26	-.70	.06
	İÖ (Toplam)	.86	78.25	10.77	-.45	-.13
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	.77	11.76	5.46	.48	-.34
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	.79	13.80	5.40	.27	-.35
	OÖ (Otantik Yaşam)	.68	23.67	3.87	-.99	.68
	OÖ (Toplam Puan)	.68	-1.89	11.12	-.22	-.73
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	.84	28.81	5.92	-.93	.26
	YAÖ (Anlamların Aranması)	.88	21.32	8.61	-.25	-.89
	YAÖ (Toplam)	.82	47.50	11.22	.30	-.45
BDE ⁶	BDE (Toplam)	.72	7.13	4.69	.22	-1.02

¹DiÖ: Doğayla İlişki Ölçeği; ²BBBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İÖ: İçgörü Ölçeği; ⁴OÖ: Otantiklik Ölçeği; ⁵YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶BDE: Beck Depresyon Envanteri

İkinci olarak sağlıklı grupta DiÖ, BBBFÖ, İÖ, OÖ, YAÖ ve BDE'nin alt ölçek toplam puanları ve toplam puanları için güvenirlik katsayıları (Cronbach Alfa değerleri)

hesaplanmıştır. Yapılan analizin sonucunda DİÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .54 (perspektif) ile .76 (toplam puan) arasında bulunmuştur. BBBFÖ alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri .68 (tepkisizlik) ile .83 (farkındalıkla davranma) arasında hesaplanmıştır. İÖ alt ölçeklerinin çalışmadaki Cronbach Alfa değerleri .59 (kendini kabul) ile .86 (toplam puan) arasında bulunmuştur. OÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .68 (otantik yaşam ve toplam puan) ile .79 (dış etkiyi kabullenme) arasında bulunmuştur. YAÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .82 (toplam puan) ile .88 (anlamın aranması) arasında bulunmuştur. Son olarak BDE toplam puan Cronbach Alfa değeri .72 olarak hesaplanmıştır.

Ek olarak sağlıklı grup için araştırma kapsamında DİÖ, BBBFÖ, İÖ, OÖ, YAÖ ve BDE'nin alt ölçek toplam puanları ve toplam puanları için normallik katsayıları (eğiklik ve basıklık değerleri) hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar tüm ölçek toplam puan ve alt ölçek toplam puanları için eğiklik basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınır olan ± 2 değeri (George ve Mallery, 2003) içinde olduğunu göstermiştir. Tablo 4.3'te mevcut çalışma verilerinin eğiklik ve basıklık değerleri verilmiştir.

Son olarak depresyon grubunda DİÖ, BBBFÖ, İÖ, OÖ, YAÖ ve BDE'nin alt ölçek toplam puanları ve toplam puanları için güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alfa değerleri) hesaplanmıştır. Yapılan analizin sonucunda DİÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .57 (deneyim) ile .81 (toplam puan) arasında bulunmuştur. BBBFÖ alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri .63 (toplam) ile .74 (gözlemleme) arasında hesaplanmıştır. İÖ alt ölçeklerinin çalışmadaki Cronbach Alfa değerleri .38 (kendini kabul) ile .78 (toplam puan) arasında bulunmuştur. OÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .61 (otantik yaşam) ile .67 (kendine yabancılaşma) arasında bulunmuştur. YAÖ alt ölçek Cronbach Alfa değerleri .73 (toplam puan) ile .82 (anlamın aranması) arasında bulunmuştur. Son olarak BDE toplam puan Cronbach Alfa değeri .62 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.4: Alt ölçeklerin Araştırmamızdaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları (Depresyon Grubu için)

Ölçek	Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
DİÖ ¹	DİÖ (Özbenlik)	.73	30.93	5.38	-.37	-.38
	DİÖ (Perspektif)	.64	26.63	5.30	-.41	-.77
	DİÖ (Deneyim)	.57	19.69	4.51	-.12	-.23
	DİÖ (Toplam)	.81	77.24	11.99	-.05	-.72
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	.74	33.89	5.77	-.10	-.34
	BBBFÖ (Tanımlama)	.67	25.97	5.11	.27	.42
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	.71	23.04	5.72	.02	.33
	BBBFÖ (Yargısızlık)	.73	18.34	5.24	.26	.03
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	.65	18.26	4.31	.10	-.12
	BBBFÖ (Toplam)	.63	119.49	11.61	.08	.38
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	.77	25.91	5.05	-.13	-.28
	İÖ (Kendini Kabul)	.38	21.91	3.87	.10	.60
	İÖ (Kendini Anlama)	.77	23.20	4.52	-.53	.08
	İÖ (Toplam)	.78	71.02	10.00	.10	-.61
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	.67	17.60	5.34	-.27	-.20
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	.71	17.04	5.22	-.20	-.08
	OÖ (Otantik Yaşam)	.61	21.74	4.35	-.49	-.59
	OÖ (Toplam Puan)	.62	-12.90	9.53	.34	.40
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	.76	23.55	6.37	-.14	-.56
	YAÖ (Anlamın Aranması)	.82	24.09	7.13	-.50	-.17
	YAÖ (Toplam)	.73	39.46	9.82	.81	1.17
BDE ⁶	BDE (Toplam)	.62	24.34	6.83	1.42	1.94

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri

Ayrıca depresyon grubu için araştırma kapsamında DİÖ, BBBFÖ, İÖ, OÖ, YAÖ ve BDE'nin alt ölçek toplam puanları ve toplam puanları için normallik katsayıları (eğiklik ve basıklık değerleri) hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar tüm ölçek toplam puan ve alt ölçek toplam puanları için eğiklik basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınır olan ± 2 değeri (George ve Mallery, 2003) içinde olduğunu göstermiştir. Tablo 4.4'te mevcut çalışma verilerinin eğiklik ve basıklık değerleri verilmiştir.

4.2 Depresyon Grubunda Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında üç grup için cinsiyete göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak depresyon grubu için ilgili analizin raporlaması yapılacaktır.

Analiz sonuçlarına göre Doğayla İlişki Ölçeği için “toplam puan” ($t=1.21, p>.05$) değişkeni hariç tüm değişkenler açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda kadınların DİÖ (Özbenlik) puanları ($Ort.= 31.66, Ss.=5.22$), erkeklerin DİÖ (Özbenlik) puanlarından ($Ort.= 29.98, Ss.=5.45$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2.43, p<.01$). Benzer şekilde kadınların DİÖ (Perspektif) puanları ($Ort.= 27.50, Ss.=4.99$), erkeklerin DİÖ (Perspektif) puanlarından ($Ort.= 25.49, Ss.=5.49$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2.99, p<.001$). Diğer taraftan erkeklerin DİÖ (Deneyim) puanları ($Ort.= 20.72, Ss.=4.20$), kadınların DİÖ (Deneyim) puanlarından ($Ort.= 18.90, Ss.=4.59$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-3.18, p<.001$).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için “tanımlama” ($t=1.11, p>.05$), “farkındalıkla davranma” ($t=.76, p>.05$) ve “toplam puan” ($t=.43, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.5: Depresyon Grubunda Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Kadın		Erkek		t	df
		N=137		N=105			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
DİÖ ¹	DİÖ (Özbenlik)	31.66	5.22	29.98	5.45	2.43**	240
	DİÖ (Perspektif)	27.50	4.99	25.49	5.49	2.99***	240
	DİÖ (Deneyim)	18.90	4.59	20.72	4.20	-3.18***	240
	DİÖ (Toplam)	78.06	11.51	76.19	12.56	1.21	240
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	34.88	5.41	32.61	5.99	3.09***	240
	BBBFÖ (Tanımlama)	26.28	5.53	25.56	4.49	1.10	240
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	23.28	5.66	22.72	5.80	.76	240
	BBBFÖ (Yargısızlık)	17.68	4.91	19.19	5.53	-2.25**	240
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	17.65	4.20	19.05	4.34	-2.54**	240
	BBBFÖ (Toplam)	119.77	12.12	119.12	10.96	.43	240
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	26.69	5.21	24.89	4.66	2.80**	240
	İÖ (Kendini Kabul)	21.77	3.97	22.09	3.75	-.64	240
	İÖ (Kendini Anlama)	24.22	4.15	21.88	4.65	4.14***	240
	İÖ (Toplam)	72.69	9.86	68.86	9.81	3.01***	240
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	17.58	5.83	17.61	4.65	-.04	239.53
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	17.45	5.20	16.51	5.22	1.40	240
	OÖ (Otantik Yaşam)	22.32	4.16	20.99	4.49	2.39**	240
	OÖ (Toplam Puan)	-12.72	9.88	-13.13	9.10	.34	240
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	24.26	6.07	22.63	6.65	1.99*	240
	YAÖ (Anlamanın Aranması)	24.69	7.47	23.32	6.62	1.51	234.64
	YAÖ (Toplam)	39.58	9.94	39.31	9.70	.21	240
BDE ⁶	BDE (Toplam)	24.26	7.03	24.45	6.59	-.21	240

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Diğer taraftan kadınların BBBFÖ (Gözlemleme) puanları ($Ort.= 34.88$, $Ss.=5.41$), erkeklerin BBBFÖ (Gözlemleme) puanlarından ($Ort.= 32.61$, $Ss.=5.99$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=3.09$, $p<.001$). Kadınların BBBFÖ (Yargısızlık) puanları ($Ort.= 17.68$, $Ss.=4.91$) ve BBBFÖ (Tepkisizlik) puanları ($Ort.= 17.65$, $Ss.=4.20$) erkeklerin BBBFÖ (Yargısızlık) puanlarından ($Ort.= 19.19$, $Ss.=5.53$) ($t=-2.25$, $p<.01$) ve BBBFÖ (Tepkisizlik) puanlarından ($Ort.= 19.05$, $Ss.=4.34$) ($t=-2.54$, $p<.01$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre İçgörü Ölçeği için “kendini kabul” ($t=-.64, p>.05$) değişkeni hariç tüm değişkenler açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadınların İÖ (Bütüncül Bakma) puanları ($Ort.= 26.69, Ss.=5.21$), İÖ (Kendini Anlama) puanları ($Ort.= 24.22, Ss.=4.15$) ve İÖ (Toplam) puanları ($Ort.= 72.69, Ss.=9.86$) erkeklerin İÖ (Bütüncül Bakma) puanlarından ($Ort.= 24.89, Ss.=4.66$) ($t=2.80, p<.01$), İÖ (Kendini Anlama) puanlarından ($Ort.= 21.88, Ss.=4.65$) ($t=4.14, p<.001$) ve İÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.= 68.86, Ss.=9.81$) ($t=3.01, p<.001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Otantiklik Ölçeği için “Kendine Yabancılaşma” ($t=-.04, p>.05$), “Dış Etkiyi Kabullenme” ($t=1.40, p>.05$) ve “toplam puan” ($t=.34, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte kadınların OÖ (Otantik Yaşam) puanları ($Ort.= 22.32, Ss.=4.16$), erkeklerin OÖ (Otantik Yaşam) puanlarından ($Ort.= 20.99, Ss.=4.49$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2.39, p<.01$).

Diğer bir analiz sonucuna göre Yaşamda Anlam Ölçeği için “Anlamlın Aranması” ($t=-1.51, p>.05$), ve “toplam puan” ($t=.21, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte kadınların YAÖ (Var Olan Anlam) puanları ($Ort.= 24.26, Ss.=6.07$), erkeklerin YAÖ (Var Olan Anlam) puanlarından ($Ort.= 22.63, Ss.=6.65$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=1.99, p<.05$).

Son olarak analiz sonuçlarına göre Beck Depresyon Envanteri için “toplam puan” ($t=-.21, p>.05$) değişkeni açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3 Sağlıklı Grupta Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında ikinci olarak sağlıklı grup için cinsiyete göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek

toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Doğayla İlişki Ölçeği için “toplam puan” ($t=-.25, p>.05$) ve “Özbenlik” ($t=1.59, p>.05$) değişkenleri hariç diğer değişkenler açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda kadınların DİÖ (Perspektif) puanları ($Ort.= 28.98, Ss.=4.45$), erkeklerin DİÖ (Perspektif) puanlarından ($Ort.= 27.84, Ss.=4.60$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=3.71, p<.001$). Diğer taraftan erkeklerin DİÖ (Deneyim) puanları ($Ort.= 21.16, Ss.=4.19$), kadınların DİÖ (Deneyim) puanlarından ($Ort.= 19.32, Ss.=4.56$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-6.24, p<.001$).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için “Gözlemleme” ($t=1.47, p>.05$), “Tanımlama” ($t=-.47, p>.05$), “Farkındalıkla Davranma” ($t=-1.05, p>.05$), “Yargısızlık” ($t=-.21, p>.05$), “Tepkisizlik” ($t=-1.70, p>.05$) ve “toplam puan” ($t=-.56, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre İçgörü Ölçeği için “Bütüncül Bakma” ($t=.78, p>.05$), “kendini kabul” ($t=-.74, p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=1.21, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Diğer taraftan kadınların İÖ (Kendini Anlama) puanları ($Ort.= 24.89, Ss.=4.17$) erkeklerin İÖ (Kendini Anlama) puanlarından ($Ort.= 24.05, Ss.=4.31$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t=2.92, p<.001$).

Tablo 4.6: Sağlıklı Grupta Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Kadın		Erkek		t	df
		N=436		N=440			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
DİÖ ¹	DİÖ (Özbenlik)	32.75	4.84	32.21	5.12	1.59	874
	DİÖ (Perspektif)	28.98	4.45	27.84	4.60	3.71***	874
	DİÖ (Deneyim)	19.32	4.56	21.16	4.19	-6.24***	874
	DİÖ (Toplam)	81.04	10.11	81.21	10.48	-.25	874
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	35.03	5.95	34.43	6.13	1.47	874
	BBBFÖ (Tanımlama)	29.67	5.84	29.86	5.80	-.47	874
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	28.15	6.41	28.62	6.72	-1.05	872.82
	BBBFÖ (Yargısızlık)	19.48	5.71	19.56	5.18	-.21	864.38
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	19.81	4.16	20.27	3.87	-1.70	874
	BBBFÖ (Toplam)	132.14	15.70	132.73	15.30	-.56	874
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	28.36	4.84	28.11	4.80	.78	874
	İÖ (Kendini Kabul)	25.44	3.99	25.66	4.51	-.74	863.21
	İÖ (Kendini Anlama)	24.89	4.17	24.05	4.31	2.92***	874
	İÖ (Toplam)	78.70	10.24	77.82	11.27	1.21	867.45
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	11.51	5.41	12.01	5.50	-1.37	874
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	13.70	5.58	13.90	5.23	-.54	874
	OÖ (Otantik Yaşam)	23.95	3.78	23.39	3.93	2.14*	874
	OÖ (Toplam Puan)	-1.26	10.90	-2.52	11.31	1.68	874
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	28.74	6.10	28.90	5.75	-.39	874
	YAÖ (Anlamın Aranması)	21.55	8.64	21.08	8.59	.80	874
	YAÖ (Toplam)	47.19	11.40	47.81	11.03	-.82	874
BDE ⁶	BDE (Toplam)	7.66	4.64	6.61	4.68	3.33***	874

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Otantiklik Ölçeği için “Kendine Yabancılaşma” ($t = -1.37$, $p > .05$), “Dış Etkiyi Kabullenme” ($t = -.54$, $p > .05$) ve “toplam puan” ($t = 1.68$, $p > .05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte kadınların OÖ (Otantik Yaşam) puanları ($Ort. = 23.95$, $Ss. = 3.78$), erkeklerin OÖ (Otantik Yaşam) puanlarından ($Ort. = 23.39$, $Ss. = 3.93$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t = 2.14$, $p < .05$).

Diğer bir analiz sonucuna göre Yaşamda Anlam Ölçeği için “Var Olan Anlam” ($t=-.39, p>.05$), “Anlamlın Aranması” ($t=.80, p>.05$), ve “toplam puan” ($t=1.68, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Son olarak analiz sonuçlarına göre kadınların BDE (Toplam) puanları ($Ort.= 7.66, Ss.=4.64$), erkeklerin BDE (Toplam) puanlarından ($Ort.= 6.61, Ss.=4.68$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=3.33, p<.001$).

4.4 Tüm Örneklemde Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında üçüncü ve son olarak tüm örneklem için cinsiyete göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Doğayla İlişki Ölçeği için “toplam puan” ($t=.14, p>.05$) değişkeni hariç tüm değişkenler açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda kadınların DİÖ (Özbenlik) puanları ($Ort.= 32.49, Ss.=4.95$), erkeklerin DİÖ (Özbenlik) puanlarından ($Ort.= 31.78, Ss.=5.26$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2.32, p<.05$). Benzer şekilde kadınların DİÖ (Perspektif) puanları ($Ort.= 28.62, Ss.=4.62$), erkeklerin DİÖ (Perspektif) puanlarından ($Ort.= 27.38, Ss.=4.87$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=4.37, p<.001$). Diğer taraftan erkeklerin DİÖ (Deneyim) puanları ($Ort.= 19.22, Ss.=4.57$), kadınların DİÖ (Deneyim) puanlarından ($Ort.= 21.08, Ss.=4.19$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-7.08, p<.001$).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için “tanımlama” ($t=-.45, p>.05$), “farkındalıkla davranma” ($t=-1.20, p>.05$), “Yargısızlık” ($t=-1.35, p>.05$) ve “toplam puan” ($t=-.97, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Diğer taraftan kadınların BBBFÖ (Gözlemleme) puanları ($Ort.= 34.99$, $Ss.=5.82$), erkeklerin BBBFÖ (Gözlemleme) puanlarından ($Ort.= 34.08$, $Ss.=6.14$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2.56$, $p<.01$). Kadınların BBBFÖ (Tepkisizlik) puanları ($Ort.= 19.29$, $Ss.=4.27$) erkeklerin BBBFÖ (Tepkisizlik) puanlarından ($Ort.= 20.03$, $Ss.=3.99$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($t=-3.00$, $p<.001$).

Tablo 4.7: Tüm Örneklemde Cinsiyete Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Kadın		Erkek		t	df
		N=573		N=545			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
DİÖ ¹	DİÖ (Özbenlik)	32.49	4.95	31.78	5.26	2.32*	1116
	DİÖ (Perspektif)	28.62	4.62	27.38	4.87	4.37***	1116
	DİÖ (Deneyim)	19.22	4.57	21.08	4.19	-7.08***	1116
	DİÖ (Toplam)	80.33	10.53	80.24	11.09	.14	1116
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	34.99	5.82	34.08	6.14	2.56**	1116
	BBBFÖ (Tanımlama)	28.86	5.94	29.02	5.82	-.45	1116
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	26.99	6.58	27.47	6.95	-1.20	1116
	BBBFÖ (Yargısızlık)	19.05	5.58	19.49	5.25	-1.35	1115.87
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	19.29	4.27	20.03	3.99	-3.00***	1115.67
	BBBFÖ (Toplam)	129.18	15.82	130.09	15.51	-.97	1116
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	27.96	4.98	27.48	4.94	1.62	1116
	İÖ (Kendini Kabul)	24.57	4.28	24.97	4.59	-1.50	1116
	İÖ (Kendini Anlama)	24.73	4.17	23.63	4.46	4.26***	1116
	İÖ (Toplam)	77.26	10.46	76.08	11.55	1.79	1092.05
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	12.96	6.09	13.10	5.78	-.39	1116
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	14.60	5.71	14.40	5.32	.58	1116
	OÖ (Otantik Yaşam)	23.56	3.93	22.93	4.15	2.63**	1116
	OÖ (Toplam Puan)	-4.00	11.72	-4.58	11.69	.83	1116
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	27.67	6.38	27.68	6.43	-.03	1116
	YAÖ (Anlamın Aranması)	22.30	8.48	21.52	8.28	1.56	1116
	YAÖ (Toplam)	45.37	11.53	46.16	11.29	-1.16	1116
BDE ⁶	BDE (Toplam)	11.63	8.85	10.05	8.69	3.01**	1116

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ³İlgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği, ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Analiz sonuçlarına göre İçgörü Ölçeği için “Bütüncül Bakma” ($t=1.62, p>.05$), “kendini kabul” ($t=-1.50, p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=1.79, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Diğer taraftan kadınların İÖ (Kendini Anlama) puanları ($Ort.=24.73, Ss.=4.17$) erkeklerin İÖ (Kendini Anlama) puanlarından ($Ort.=23.63, Ss.=4.46$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t=4.26, p<.001$).

Otantiklik Ölçeği için “Kendine Yabancılaşma” ($t=-.39, p>.05$), “Dış Etkiyi Kabullenme” ($t=.58, p>.05$) ve “toplam puan” ($t=.83, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte kadınların OÖ (Otantik Yaşam) puanları ($Ort.=23.56, Ss.=3.93$), erkeklerin OÖ (Otantik Yaşam) puanlarından ($Ort.=22.93, Ss.=4.15$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=2.63, p<.01$).

Diğer bir analiz sonucuna göre Yaşamda Anlam Ölçeği için “Var Olan Anlam” ($t=-.03, p>.05$), “Anlamın Aranması” ($t=1.56, p>.05$), ve “toplam puan” ($t=-1.16, p>.05$) değişkenleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Son olarak analiz sonuçlarına göre kadınların BDE (Toplam) puanları ($Ort.=11.63, Ss.=8.85$), erkeklerin BDE (Toplam) puanlarından ($Ort.=10.05, Ss.=8.69$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=3.01, p<.01$).

4.5 Tüm Örneklemde Kronik Rahatsızlık Olup Olmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında tüm örneklem için kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Doğayla İlişki Ölçeği için “Özbenlik” ($t=-.40, p>.05$), “Perspektif” ($t=-1.85, p>.05$), “Deneyim” ($t=1.01, p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=-.59,$

$p>.05$) değişkenleri açısından kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için “tanımlama” ($t=-.93$, $p>.05$), “farkındalıkla davranma” ($t=.65$, $p>.05$) ve “toplam puan” ($t=.90$, $p>.05$) değişkenleri açısından kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.8: Tüm Örneklemde Kronik Rahatsızlık Olup Olmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Yok		Var		t	df
		N=950		N=168			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
DİÖ ¹	DİÖ (Özbenlik)	32.11	5.15	32.29	4.90	-.40	1116
	DİÖ (Perspektif)	27.91	4.81	28.65	4.59	-1.85	1116
	DİÖ (Deneyim)	20.18	4.46	19.80	4.60	1.01	1116
	DİÖ (Toplam)	80.20	10.87	80.74	10.39	-.59	1116
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	34.40	6.07	35.38	5.48	-1.95*	1116
	BBBFÖ (Tanımlama)	28.87	5.85	29.33	6.05	-.93	1116
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	27.28	6.81	26.91	6.50	.65	1116
	BBBFÖ (Yargısızlık)	19.49	5.44	17.96	5.10	3.40***	1116
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	19.76	4.14	19.05	4.14	2.04*	1116
	BBBFÖ (Toplam)	129.80	15.84	128.63	14.69	.90	1116
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	27.76	4.95	27.56	5.01	.48	1116
	İÖ (Kendini Kabul)	24.84	4.43	24.31	4.44	1.43	1116
	İÖ (Kendini Anlama)	24.17	4.35	24.31	4.31	-.38	1116
	İÖ (Toplam)	76.77	11.13	76.18	10.36	.64	1116
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	13.05	5.93	12.93	6.01	.22	1116
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	14.39	5.47	15.14	5.82	-1.63	1116
	OÖ (Otantik Yaşam)	23.09	4.09	24.18	3.70	-3.46***	1116
	OÖ (Toplam Puan)	-4.35	11.73	-3.90	11.61	-.46	1116
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	27.45	6.33	28.92	6.66	-2.74**	1116
	YAÖ (Anlamın Aranması)	22.04	8.30	21.20	8.86	1.20	1116
	YAÖ (Toplam)	45.41	11.35	47.71	11.63	-2.42*	1116
BDE ⁶	BDE (Toplam)	10.70	8.63	11.77	9.73	-1.33	1116

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Diğer taraftan kronik rahatsızlığı olmayanların BBBFÖ (Gözlemleme) puanları ($Ort.=34.40$, $Ss.=6.07$), kronik rahatsızlığı olanların BBBFÖ (Gözlemleme) puanlarından ($Ort.=35.38$, $Ss.=5.48$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-1.95$, $p<.05$). Kronik rahatsızlığı olmayanların BBBFÖ (Yargısızlık) puanları ($Ort.=19.49$, $Ss.=5.44$) ve BBBFÖ (Tepkisizlik) puanları ($Ort.=19.76$, $Ss.=4.14$) kronik rahatsızlığı olanların BBBFÖ (Yargısızlık) puanlarından ($Ort.=17.96$, $Ss.=5.10$) ($t=-3.40$, $p<.001$) ve BBBFÖ (Tepkisizlik) puanlarından ($Ort.=19.05$, $Ss.=4.14$) ($t=2.04$, $p<.05$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre İçgörü Ölçeği için “Bütüncül Bakma” ($t=.48$, $p>.05$), “kendini kabul” ($t=1.43$, $p>.05$), “Kendini Anlama” ($t=-.38$, $p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=.64$, $p>.05$) değişkenleri açısından kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Otantiklik Ölçeği için “Kendine Yabancılaşma” ($t=.22$, $p>.05$), “Dış Etkiyi Kabullenme” ($t=-1.63$, $p>.05$) ve “toplam puan” ($t=-.46$, $p>.05$) değişkenleri açısından kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte kronik rahatsızlığı olmayanların OÖ (Otantik Yaşam) puanları ($Ort.=23.09$, $Ss.=4.09$), kronik rahatsızlığı olanların OÖ (Otantik Yaşam) puanlarından ($Ort.=24.18$, $Ss.=3.70$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=-3.46$, $p<.001$).

Diğer bir analiz sonucuna göre Yaşamda Anlam Ölçeği için “Anlamanın Aranması” ($t=-1.20$, $p>.05$), değişkeni açısından kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte kronik rahatsızlığı olmayanların YAÖ (Var Olan Anlam) puanları ($Ort.=27.45$, $Ss.=6.33$), kronik rahatsızlığı olanların YAÖ (Var Olan Anlam) puanlarından ($Ort.=28.92$, $Ss.=6.66$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=-2.74$, $p<.01$). Ayrıca kronik rahatsızlığı olmayanların YAÖ (Toplam) puanları ($Ort.=45.41$, $Ss.=11.35$), kronik rahatsızlığı olanların YAÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=47.71$, $Ss.=11.63$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=-2.42$, $p<.01$).

Son olarak analiz sonuçlarına göre Beck Depresyon Envanteri için “toplam puan” ($t=-1.33$, $p>.05$) değişkeni açısından kronik rahatsızlık olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.6 Tüm rneklemde Psikiyatrik İlaç Kullanıp Kullanmama Durumuna Göre Doğayla İlişki lçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği, İçgörü lçeği, Otantiklik lçeği, Yaşamda Anlam lçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt lçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında tüm örneklem için psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre Doğayla İlişki lçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği, İçgörü lçeği, Otantiklik lçeği, Yaşamda Anlam lçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Doğayla İlişki lçeği için “zbenlik” ($t=.42, p>.05$), “Deneyim” ($t=1.21, p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=-.27, p>.05$) değişkenleri açısından psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Diğer taraftan psikiyatrik ilaç kullanmayanların Dİ (Perspektif) puanları ($Ort.=27.89, Ss.=4.86$) psikiyatrik ilaç kullananların Dİ (Perspektif) puanlarından ($Ort.=28.77, Ss.=4.27$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($t=-2.41, p<.05$).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği için “Gözlemleme” ($t=-.43, p>.05$), “Tanımlama” ($t=-.46, p>.05$) ve “Yargısızlık” ($t=1.36, p>.05$) değişkenleri açısından psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Diğer taraftan psikiyatrik ilaç kullanmayanların BBBF (Farkındalıkla Davranma) puanları ($Ort.=27.50, Ss.=6.69$), psikiyatrik ilaç kullananların BBBF (Farkındalıkla Davranma) puanlarından ($Ort.=25.67, Ss.=6.95$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=3.24, p<.001$). Psikiyatrik ilaç kullanmayanların BBBF (Tepkisizlik) puanları ($Ort.=19.84, Ss.=4.08$) ve BBBF (Toplam) puanları ($Ort.=130.11, Ss.=15.47$) psikiyatrik ilaç kullananların BBBF (Tepkisizlik) puanlarından ($Ort.=18.61, Ss.=4.38$) ($t=3.55, p<.001$) ve BBBF (Toplam) puanlarından ($Ort.=126.88, Ss.=16.52$) ($t=2.47, p<.01$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.9: Tüm Örneklemde Psikiyatrik İlaç Kullanıp Kullanmama Durumuna Göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Kullanmıyor		Kullanıyor		t	df
		N=950		N=168			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
DİÖ ¹	DİÖ (Özbenlik)	32.17	5.10	31.99	5.22	.42	1116
	DİÖ (Perspektif)	27.89	4.86	28.77	4.27	-2.41*	249.63
	DİÖ (Deneyim)	20.19	4.43	19.74	4.78	1.21	1116
	DİÖ (Toplam)	80.25	10.73	80.49	11.22	-.27	1116
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	34.51	6.05	34.73	5.65	-.43	1116
	BBBFÖ (Tanımlama)	28.91	5.88	29.13	5.92	-.46	1116
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	27.50	6.69	25.67	6.95	3.24***	1116
	BBBFÖ (Yargısızlık)	19.36	5.43	18.74	5.33	1.36	1116
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	19.84	4.08	18.61	4.38	3.55***	1116
	BBBFÖ (Toplam)	130.11	15.47	126.88	16.52	2.47**	1116
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	27.76	4.97	27.52	4.92	.58	1116
	İÖ (Kendini Kabul)	24.86	4.41	24.20	4.58	1.77	1116
	İÖ (Kendini Anlama)	24.16	4.39	24.40	4.09	-.67	1116
	İÖ (Toplam)	76.78	11.11	76.13	10.51	.71	1116
OÖ ⁴	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	12.89	5.84	13.80	6.46	-1.71	217.86
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	14.37	5.47	15.24	5.80	-1.89	1116
	OÖ (Otantik Yaşam)	23.17	4.07	23.72	3.91	-1.63	1116
	OÖ (Toplam Puan)	-4.10	11.64	-5.33	12.05	1.26	1116
YAÖ ⁵	YAÖ (Var Olan Anlam)	27.74	6.35	27.30	6.68	.81	1116
	YAÖ (Anlamın Aranması)	21.77	8.40	22.76	8.31	-1.42	1116
	YAÖ (Toplam)	45.97	11.35	44.54	11.74	1.50	1116
BDE ⁶	BDE (Toplam)	10.28	8.37	14.13	10.35	-5.28***	207.41

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Analiz sonuçlarına göre İçgörü Ölçeği için “Bütüncül Bakma” ($t=.58, p>.05$), “kendini kabul” ($t=1.77, p>.05$), “Kendini Anlama” ($t=-.67, p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=.71, p>.05$) değişkenleri açısından psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Otantiklik Ölçeği için “Kendine Yabancılaşma” ($t=-1.71, p>.05$), “Dış Etkiyi Kabullenme” ($t=-1.89, p>.05$), “Otantik Yaşam” ($t=-1.63, p>.05$) ve “toplam puan”

($t=1.26, p>.05$) değişkenleri açısından psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Diğer bir analiz sonucuna göre Yaşamda Anlam Ölçeği için “Anlamın Aranması” ($t=.81, p>.05$), “Var Olan Anlam” ($t=-1.42, p>.05$) ve “Toplam Puan” ($t=1.50, p>.05$) değişkeni açısından psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Son olarak analiz sonuçlarına göre psikiyatrik ilaç kullanmayanların BDE (Toplam) puanları ($Ort.=10.28, Ss.=8.37$), psikiyatrik ilaç kullananların BDE (Toplam) puanlarından ($Ort.=14.13, Ss.=10.35$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=-5.28, p<.001$).

4.7 Otantiklik Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında otantiklik puanı yüksek grupta ve otantiklik puanı düşük grupta olan katılımcıların Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre Doğayla İlişki Ölçeği için tüm alt ölçekler açısından otantiklik puanı düşük ve yüksek olan gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda otantiklik puanı yüksek olan grubun DİÖ (Özbenlik) puanları ($Ort.=33.36, Ss.=4.55$), otantiklik puanı düşük grubunun DİÖ (Özbenlik) puanlarından ($Ort.=30.97, Ss.=4.35$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-8.03, p<.001$). Benzer şekilde otantiklik puanı yüksek olan grubun DİÖ (Perspektif) puanları ($Ort.=29.24, Ss.=4.12$), otantiklik puanı düşük grubun DİÖ (Perspektif) puanlarından ($Ort.=26.87, Ss.=5.08$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-8.57, p<.001$). Otantiklik puanı yüksek olan grubun DİÖ (Deneyim) puanları ($Ort.=20.65, Ss.=4.57$), otantiklik puanı düşük grubunun DİÖ (Deneyim) puanlarından ($Ort.=19.62, Ss.=4.35$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-3.86, p<.001$). Benzer biçimde otantiklik puanı yüksek olan

grubun DİÖ (Toplam) puanları (*Ort.*=81.13, *Ss.*=10.29), otantiklik puanı düşük grubun DİÖ (Toplam) puanlarından (*Ort.*=77.24, *Ss.*=11.99) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=4.57, p<.001$).

Tablo 4.10: Otantiklik Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Otantiklik Puanı Düşük		Otantiklik Puanı Yüksek		t	df
		N=581		N=537			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
DİÖ ¹	DiÖ (Özbenlik)	30.97	5.35	33.36	4.55	-8.03***	1101.55
	DİÖ (Perspektif)	26.87	5.08	29.24	4.12	-8.57***	1087.69
	DiÖ (Deneyim)	19.62	4.35	20.65	4.57	-3.86***	1116
	DİÖ (Toplam)	77.46	11.12	83.25	9.62	-9.30***	1105.38
BBBFÖ ²	BBBFÖ (Gözlemleme)	33.30	6.07	35.86	5.62	-7.31***	1116
	BBBFÖ (Tanımlama)	26.34	5.04	31.67	5.45	-17.00***	1099.25
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	23.92	5.95	30.70	5.75	-19.38***	1116
	BBBFÖ (Yargısızlık)	19.06	5.39	19.46	5.45	-1.22	1116
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	18.89	4.14	20.45	4.02	-6.39***	1116
	BBBFÖ (Toplam)	121.52	12.63	138.14	13.96	-20.90***	1092.59
İÖ ³	İÖ (Bütüncül Bakma)	26.36	5.02	29.16	4.48	-9.84***	1110.88
	İÖ (Kendini Kabul)	22.54	3.67	27.10	3.95	-20.04***	1100.06
	İÖ (Kendini Anlama)	23.31	4.55	25.14	3.90	-7.19***	1103.64
	İÖ (Toplam)	72.21	10.38	81.40	9.60	-15.35***	1114.88
YAÖ ⁴	YAÖ (Var Olan Anlam)	25.08	6.15	30.40	5.47	-15.27***	1110.47
	YAÖ (Anlamın Aranması)	23.88	6.86	19.86	9.32	8.24***	999.27
	YAÖ (Toplam)	41.20	9.11	50.54	11.64	-14.97***	1032.13
BDE ⁵	BDE (Toplam)	14.14	9.92	7.42	5.72	13.78***	920.57

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁵Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için “Yargısızlık” ($t=-1.22, p>.05$), değişkeni açısından otantiklik puanı yüksek olan grupta veya otantiklik puanı düşük olan grupta olup olmama durumunun istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur.

Diğer taraftan otantiklik puanı yüksek olan grubun BBBFÖ (Tanımlama) puanları (*Ort.*=31.67, *Ss.*=5.45), otantiklik puanı düşük grubun BBBFÖ (Tanımlama) puanlarından (*Ort.*=26.34, *Ss.*=5.04) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek

bulunmuştur ($t=-17.00$, $p<.001$). Otantiklik puanı yüksek olan grubun BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) puanları ($Ort.=30.70$, $Ss.=5.75$), BBBFÖ (Gözlemleme) puanları ($Ort.=35.86$, $Ss.=5.62$), BBBFÖ (Tepkisizlik) puanları ($Ort.=20.45$, $Ss.=4.02$) ve BBBFÖ (Toplam) puanları ($Ort.=138.14$, $Ss.=13.96$) otantiklik puanı düşük grubun BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) puanlarından ($Ort.=23.92$, $Ss.=5.95$) ($t=-19.38$, $p<.001$), BBBFÖ (Gözlemleme) puanlarından ($Ort.=33.30$, $Ss.=6.07$) ($t=-7.31$, $p<.001$), BBBFÖ (Tepkisizlik) puanlarından ($Ort.=18.89$, $Ss.=4.14$) ($t=-6.39$, $p<.001$) ve BBBFÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=121.52$, $Ss.=12.63$) ($t=-20.90$, $p<.001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre otantiklik puanı yüksek olan grubun İÖ (Bütüncül Bakma) puanları ($Ort.=29.16$, $Ss.=4.48$), İÖ (Kendini Kabul) puanları ($Ort.=27.10$, $Ss.=3.95$), İÖ (Kendini Anlama) puanları ($Ort.=25.14$, $Ss.=3.90$) ve İÖ (Toplam) puanları ($Ort.=81.40$, $Ss.=9.60$) otantiklik puanı düşük grubun İÖ (Bütüncül Bakma) puanlarından ($Ort.=26.36$, $Ss.=5.02$) ($t=-9.84$, $p<.001$), İÖ (Kendini Kabul) puanlarından ($Ort.=22.54$, $Ss.=3.67$) ($t=-20.04$, $p<.001$), İÖ (Kendini Anlama) puanlarından ($Ort.=23.31$, $Ss.=4.55$) ($t=-7.19$, $p<.001$) ve İÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=72.21$, $Ss.=10.38$) ($t=-15.35$, $p<.001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Diğer bir analiz sonucuna göre Yaşamda Anlam Ölçeği için otantiklik puanı yüksek olan grubun YAÖ (Var Olan Anlam) puanları ($Ort.=30.40$, $Ss.=5.47$), otantiklik puanı düşük grubun YAÖ (Var Olan Anlam) puanlarından ($Ort.=25.08$, $Ss.=6.15$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-15.27$, $p<.001$). Diğer taraftan otantiklik puanı yüksek olan grubun YAÖ (Anlamın Aranması) puanları ($Ort.=19.86$, $Ss.=9.32$), otantiklik puanı düşük grubun YAÖ (Anlamın Aranması) puanlarından ($Ort.=23.88$, $Ss.=6.86$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=8.24$, $p<.001$). Otantiklik puanı yüksek olan grubun YAÖ (Toplam) puanları ($Ort.=50.54$, $Ss.=11.64$), otantiklik puanı düşük grubun YAÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=41.20$, $Ss.=9.11$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-14.97$, $p<.001$).

Beck Depresyon Envanteri (Toplam) puan için yapılan analiz sonuçlarına göre otantiklik puanı yüksek olan grubun BDE (Toplam) puanları ($Ort.=7.42$, $Ss.=5.72$), otantiklik puanı düşük grubun BDE (Toplam) puanlarından ($Ort.=14.14$, $Ss.=9.92$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=13.78$, $p<.001$).

4.8 Doğayla İlişki Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında doğayla ilişki puanı yüksek grupta ve doğayla ilişki puanı düşük grupta olan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun BBBFÖ (Yargısızlık) puanları ($Ort.=18.66$, $Ss.=5.39$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun BBBFÖ (Yargısızlık) puanlarından ($Ort.=19.81$, $Ss.=5.40$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=3.55$, $p<.001$).

Diğer taraftan doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun BBBFÖ (Gözlemlleme) puanları ($Ort.=36.61$, $Ss.=5.35$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun BBBFÖ (Gözlemlleme) puanlarından ($Ort.=32.65$, $Ss.=5.93$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-11.68$, $p<.001$). Doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun BBBFÖ (Tanımlama) puanları ($Ort.=30.56$, $Ss.=5.81$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun BBBFÖ (Tanımlama) puanlarından ($Ort.=27.46$, $Ss.=5.55$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-9.12$, $p<.001$). Doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) puanları ($Ort.=28.80$, $Ss.=6.71$), BBBFÖ (Tepkisizlik) puanları ($Ort.=20.07$, $Ss.=4.15$) ve BBBFÖ (Toplam) puanları ($Ort.=134.69$, $Ss.=15.88$) doğayla ilişki puanı düşük olan grubun BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) puanlarından ($Ort.=25.78$, $Ss.=6.48$) ($t=-7.64$, $p<.001$), BBBFÖ (Tepkisizlik) puanlarından ($Ort.=19.27$, $Ss.=4.11$) ($t=-3.27$, $p<.01$) ve BBBFÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=124.96$, $Ss.=13.95$) ($t=-10.85$, $p<.001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.11: Doğayla İlişki Puanı Düşük ve Yüksek Olan Grupların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

DEĞİŞKENLER		Doğayla İlişki Puanı Düşük		Doğayla İlişki Puanı Yüksek		t	df
		N=581		N=537			
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
BBBFÖ ¹	BBBFÖ (Gözlemleme)	32.65	5.93	36.61	5.35	1116	-11,68***
	BBBFÖ (Tanımlama)	27.46	5.55	30.56	5.81	1116	-9,12***
	BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma)	25.78	6.48	28.80	6.71	1116	-7,64***
	BBBFÖ (Yargısızlık)	19.81	5.40	18.66	5.39	1116	3,55***
	BBBFÖ (Tepkisizlik)	19.27	4.11	20.07	4.15	1116	-3,27**
	BBBFÖ (Toplam)	124.96	13.95	134.69	15.88	1073.13	-10,85
İÖ ²	İÖ (Bütüncül Bakma)	26.48	4.97	29.09	4.59	1116	-9,12***
	İÖ (Kendini Kabul)	23.76	4.12	25.86	4.51	1116	-8,14***
	İÖ (Kendini Anlama)	23.08	4.45	25.41	3.87	1112.17	-9,37***
	İÖ (Toplam)	73.31	10.83	80.36	9.99	1115.99	-11,31***
OÖ ³	OÖ (Kendine Yabancılaşma)	14.03	5.67	11.94	6.04	1094.31	5,94***
	OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme)	15.30	5.43	13.63	5.49	1116	5,11***
	OÖ (Otantik Yaşam)	22.23	4.32	24.38	3.38	1086.15	-9,33***
	OÖ (Toplam Puan)	-7.10	11.18	-1.19	11.46	1116	-8,73***
YAÖ ⁴	YAÖ (Var Olan Anlam)	26.01	6.45	29.49	5.84	1115.53	-9,47***
	YAÖ (Anlamın Aranması)	21.74	7.73	22.10	9.06	1116	-0,71
	YAÖ (Toplam)	44.27	10.72	47.39	11.93	1116	-4,59***
BDE ⁵	BDE (Toplam)	11.86	9.43	9.77	7.95	1116	4,01***

¹Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ²İçgörü Ölçeği, ³Otantiklik Ölçeği, ⁴Yaşamda Anlam Ölçeği, ⁵Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Analiz sonuçlarına göre doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun İÖ (Bütüncül Bakma) puanları ($Ort.=29.09$, $Ss.=4.59$), İÖ (Kendini Kabul) puanları ($Ort.=25.86$, $Ss.=4.51$), İÖ (Kendini Anlama) puanları ($Ort.=25.41$, $Ss.=3.87$) ve İÖ (Toplam) puanları ($Ort.=80.36$, $Ss.=9.99$) doğayla ilişki puanı düşük olan grubun İÖ (Bütüncül Bakma) puanlarından ($Ort.=26.48$, $Ss.=4.97$) ($t=-9.12$, $p<.001$), İÖ (Kendini Kabul) puanlarından ($Ort.=23.76$, $Ss.=4.12$) ($t=-8.14$, $p<.001$), İÖ (Kendini Anlama) puanlarından ($Ort.=23.08$, $Ss.=4.45$) ($t=-9.37$, $p<.001$) ve İÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=73.31$, $Ss.=10.83$) ($t=-11.31$, $p<.001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Otantiklik Ölçeği için yapılan analiz sonuçlarına göre doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanları ($Ort.=11.94$, $Ss.=6.04$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanlarından ($Ort.=14.03$, $Ss.=5.67$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=5.94$, $p<.001$). Benzer şekilde doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanları ($Ort.=13.63$, $Ss.=5.49$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanlarından ($Ort.=15.30$, $Ss.=5.43$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=5.11$, $p<.001$). Diğer taraftan doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun OÖ (Otantik Yaşam) puanları ($Ort.=24.38$, $Ss.=3.38$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun OÖ (Otantik Yaşam) puanlarından ($Ort.=22.23$, $Ss.=4.32$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-9.33$, $p<.001$). Benzer biçimde doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun OÖ (Toplam) puanları ($Ort.=-1.19$, $Ss.=11.46$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun OÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=-7.10$, $Ss.=11.18$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-8.73$, $p<.001$).

Diğer bir analiz sonucuna göre doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun YAÖ (Anlamın Aranması) puanları ($Ort.=22.10$, $Ss.=9.06$) ile doğayla ilişki puanı düşük olan grubun YAÖ (Anlamın Aranması) puanları ($Ort.=21.74$, $Ss.=7.73$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.71$, $p>.05$).

Yaşamda Anlam Ölçeği için doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun YAÖ (Var Olan Anlam) puanları ($Ort.=29.49$, $Ss.=5.84$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun YAÖ (Var Olan Anlam) puanlarından ($Ort.=26.01$, $Ss.=6.45$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-9.47$, $p<.001$). Doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun YAÖ (Toplam) puanları ($Ort.=47.39$, $Ss.=11.93$), doğayla ilişki puanı düşük olan grubun YAÖ (Toplam) puanlarından ($Ort.=44.27$, $Ss.=10.72$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t=-4.59$, $p<.001$).

Beck Depresyon Envanteri (Toplam) puan için yapılan analiz sonuçlarına göre doğayla ilişki puanı yüksek olan grubun BDE (Toplam) puanları ($Ort.=9.77$, $Ss.=7.95$), doğayla ilişki puanı düşük grubun BDE (Toplam) puanlarından ($Ort.=11.86$, $Ss.=9.43$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t=4.01$, $p<.001$).

4.9 Tüm rneklemde Yaş Gruplarının Doğayla İlişki lçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği, İçgörü lçeği, Otantiklik lçeği, Yaşamda Anlam lçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt lçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında yaş gruplarına göre Doğayla İlişki lçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği, İçgörü lçeği, Otantiklik lçeği, Yaşamda Anlam lçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Levene Testi sonuçlarına göre bazı toplam puanlar için örneklem gruplarının varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch Analizi yapılmış olup farkın anlamlı çıktığı analizlerde hem ANOVA hem de Welch analizi için post-hoc testi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Katılımcılar 4 grup şeklinde sınıflandırılmıştır: 18-25 yaş grubu ($N=338$), 26-35 yaş grubu ($N=282$), 36-45 yaş grubu ($N=248$) ve 46+ yaş grubu ($N=250$).

Araştırma kapsamında ilk olarak Doğayla İlişki lçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda Dİ (zbenlik) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=32.04$, $Ss.=4.69$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=32.39$, $Ss.=4.97$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=32.31$, $Ss.=5.31$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=31.83$, $Ss.=5.61$) bulunun kişilerin Dİ (zbenlik) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.61$; $p>.05$).

Dİ (Perspektif) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=28.29$, $Ss.=4.31$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=28.02$, $Ss.=4.77$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=27.90$, $Ss.=5.14$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=27.80$, $Ss.=5.03$) bulunun kişilerin Dİ (Perspektif) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.61$; $p>.05$).

Tablo 4.12: Tüm Örneklemde Yaş Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

ANOVA DEĞİŞKENLER		(1) 18-25 Yaş Grubu (N=338)	(2) 26-35 Yaş Grubu (N=282)	(3) 36-45 Yaş Grubu (N=248)	(4) 46+ Yaş Grubu (N=250)	F	df	Kısmi η^2	Fark
		Ort. $\pm$ Ss.	Ort. $\pm$ Ss.	Ort. $\pm$ Ss.	Ort. $\pm$ Ss.				
DİÖ ¹	Özbenlik ^a	32.04 $\pm$ 4.69	32.39 $\pm$ 4.97	32.31 $\pm$ 5.31	31.83 $\pm$ 5.61	.61 ^b	3, 592.51	.002	-
	Perspektif ^a	28.29 $\pm$ 4.31	28.02 $\pm$ 4.77	27.90 $\pm$ 5.14	27.80 $\pm$ 5.03	.61 ^b	3, 591.39	.002	-
	Deneyim	20.51 $\pm$ 4.33	20.13 $\pm$ 4.73	20.00 $\pm$ 4.44	19.71 $\pm$ 4.43	1.60	3, 1114	.004	-
	Toplam	80.84 $\pm$ 10.21	80.54 $\pm$ 10.58	80.20 $\pm$ 11.02	79.34 $\pm$ 11.60	.99	3, 1114	.003	-
BBBFÖ ²	Gözlemleme ^a	34.48 $\pm$ 5.55	34.60 $\pm$ 5.72	34.73 $\pm$ 6.56	34.40 $\pm$ 6.31	.14 ^b	3, 592.64	.000	-
	Tanımlama ^a	28.39 $\pm$ 5.51	29.09 $\pm$ 5.54	29.06 $\pm$ 6.11	29.42 $\pm$ 6.45	1.65 ^b	3, 593.72	.005	-
	Farkındalıkla Davranma	26.69 $\pm$ 6.51	26.73 $\pm$ 6.92	27.23 $\pm$ 6.86	28.55 $\pm$ 6.66	4.51 ^{**}	3, 1114	.012	4>1 4>2
	Yargısızlık	19.24 $\pm$ 5.37	19.04 $\pm$ 5.39	19.01 $\pm$ 5.65	19.78 $\pm$ 5.28	1.09	3, 1114	.003	-
	Tepkisizlik	19.11 $\pm$ 4.07	19.62 $\pm$ 4.27	20.12 $\pm$ 4.04	19.97 $\pm$ 4.16	3.47 [*]	3, 1114	.009	3>1
	Toplam	127.90 $\pm$ 15.31	129.07 $\pm$ 15.14	130.15 $\pm$ 15.40	132.10 $\pm$ 16.74	3.69 [*]	3, 1114	.010	4>1
İÖ ³	Bütüncül Bakma	27.91 $\pm$ 4.75	27.57 $\pm$ 5.12	27.72 $\pm$ 4.98	27.69 $\pm$ 5.07	.25	3, 1114	.001	-
	Kendini Kabul ^a	24.62 $\pm$ 4.04	24.78 $\pm$ 4.57	24.71 $\pm$ 4.78	25.01 $\pm$ 4.46	.42 ^b	3, 593.32	.001	-
	Kendini Anlama ^a	24.93 $\pm$ 3.96	24.32 $\pm$ 4.17	23.81 $\pm$ 4.52	23.48 $\pm$ 4.68	6.37 ^{***b}	3, 592.51	.016	1>3 1>4

	Toplam	77.45±11.01	76.66±11.05	76.24±11.52	76.18±11.48	.86	3, 1114	.002	-
OÖ ⁴	Kendine Yabancılaşma	14.01±6.05	13.37±5.96	12.46±5.89	11.85±5.57	7.58***	3, 1114	.020	1>3 1>4 2>4
	Dış Etkiyi Kabullenme	14.69±5.40	14.48±5.71	14.38±5.53	14.37±5.49	.22	3, 1114	.001	-
	Otantik Yaşam	22.74±3.88	23.30±3.78	23.54±4.30	23.64±4.23	3.01*	3, 1114	.008	4>1
	Toplam	-5.96±11.60	-4.55±11.55	-3.29±12.00	-2.58±11.39	4.77**	3, 1114	.013	3>1 4>1
YAÖ ⁵	Var Olan Anlam	26.49±6.38	27.78±6.44	28.36±6.11	28.50±6.47	6.30***	3, 1114	.017	3>1 4>1
	Anlamanın Aranması ^a	24.49±7.05	22.01±8.32	20.87±8.98	19.36±8.59	22.75*** ^b	3, 586.89	.053	1>2, 1>3 1>4, 2>4
	Toplam ^a	42.00±9.32	45.77±11.77	47.49±11.80	49.13±11.80	25.82*** ^b	3, 584.91	.057	2>1, 3>1 4>1, 4>2
BDE ⁶	Toplam ^a	11.74±8.49	11.41±9.83	9.61±8.06	10.29±8.57	3.82**	3, 602.41	.009	1>3

^a Welch Testi; ^b Welch Testi kullanıldığında asimptotik olarak F değerine yakınsayan değer; ¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

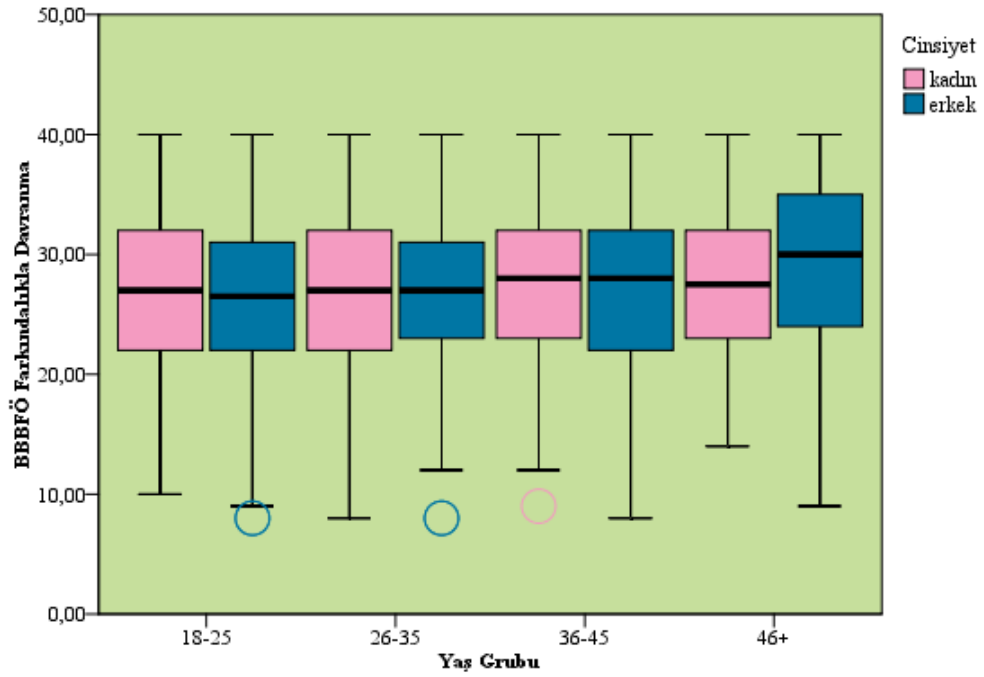
DİÖ (Deneyim) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=20.51$, $Ss.=4.33$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=20.13$, $Ss.=4.73$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=20.00$, $Ss.=4.44$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=19.71$, $Ss.=4.43$) bulunun kişilerin DİÖ (Deneyim) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=1.60$; $p>.05$).

DİÖ (Toplam) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=80.84$, $Ss.=10.21$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=80.54$, $Ss.=10.58$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=80.20$, $Ss.=11.02$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=79.34$, $Ss.=11.60$) bulunun kişilerin DİÖ (Toplam) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.99$; $p>.05$).

Araştırma kapsamında ikinci olarak Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda BBBFÖ (Gözlemlleme) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=34.48$, $Ss.=5.55$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=34.60$, $Ss.=5.72$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=34.73$, $Ss.=6.56$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=34.40$, $Ss.=6.31$) bulunun kişilerin BBBFÖ (Gözlemlleme) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.14$; $p>.05$).

BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=28.39$, $Ss.=5.51$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=29.09$, $Ss.=5.54$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=29.06$, $Ss.=6.11$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=29.42$, $Ss.=6.45$) bulunun kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=1.65$; $p>.05$).

BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanlarının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=26.69$, $Ss.=6.51$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=26.73$, $Ss.=6.92$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=27.23$, $Ss.=6.86$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=28.55$, $Ss.=6.66$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=4.51$; $p<.01$).

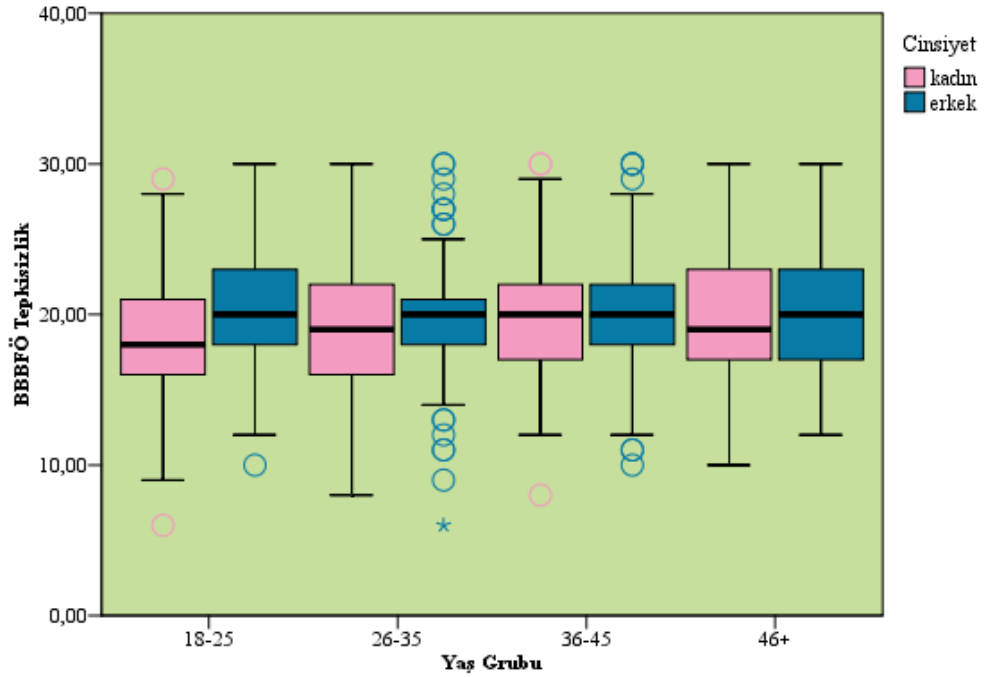


Şekil 4.1: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Farkındalıkla Davranma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanı, 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından ($p<.01$) ve 26-35 yaş grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

BBBFÖ (Yargısızlık) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=19.24$, $Ss.=5.37$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=19.04$, $Ss.=5.39$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=19.01$, $Ss.=5.65$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=19.78$, $Ss.=5.28$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=1.09$; $p>.05$).

BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanlarının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=19.11$, $Ss.=4.07$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=19.62$, $Ss.=4.27$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=20.12$, $Ss.=4.04$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=19.97$, $Ss.=4.16$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=3.47$; $p<.05$).

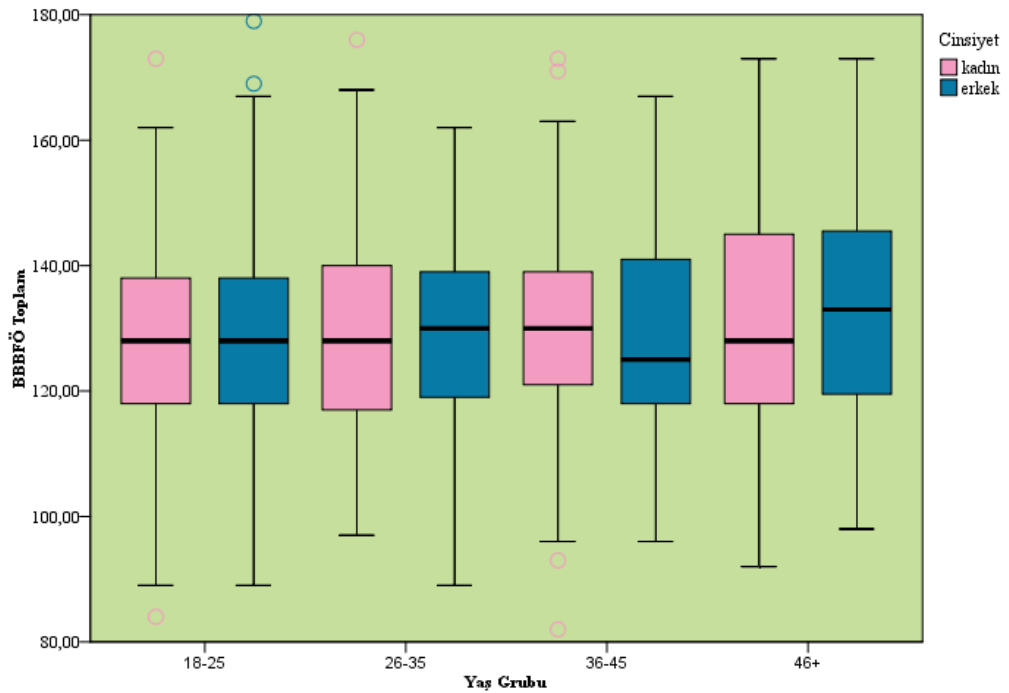


Şekil 4.2: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Tepkisizlik Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin

BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanı 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

BBBFÖ (Toplam) puanlarının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=127.90$, $Ss.=15.31$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=129.07$, $Ss.=15.14$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=130.15$, $Ss.=15.40$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=132.10$, $Ss.=16.74$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=3.69$; $p<.05$).



Şekil 4.3: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

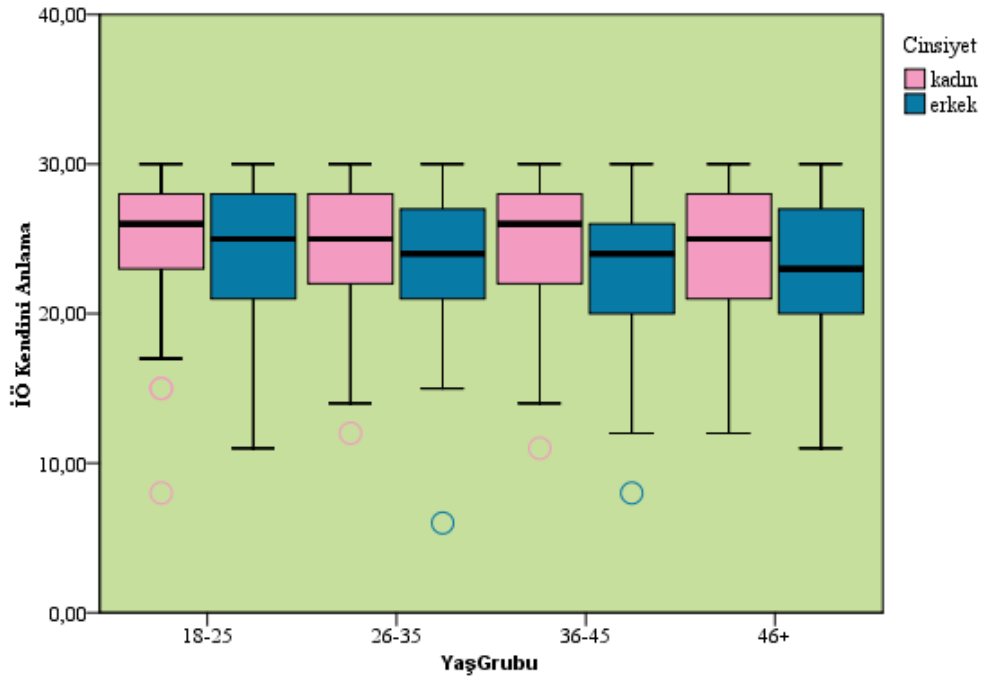
Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanı, 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Araştırma kapsamında üçüncü olarak İçgörü Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda İÖ

(Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=27.91$, $Ss.=4.75$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=27.57$, $Ss.=5.12$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=27.72$, $Ss.=4.98$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=27.69$, $Ss.=5.07$) bulunun kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.25$; $p>.05$).

İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=24.62$, $Ss.=4.04$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=24.78$, $Ss.=4.57$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=24.71$, $Ss.=4.78$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=25.01$, $Ss.=4.46$) bulunun kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.42$; $p>.05$).

İÖ (Kendini Anlama) puanlarının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=24.93$, $Ss.=3.96$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=24.32$, $Ss.=4.17$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=23.81$, $Ss.=4.52$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=23.48$, $Ss.=4.68$) bulunun kişilerin İÖ (Kendini Anlama) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=6.37$; $p<.001$).



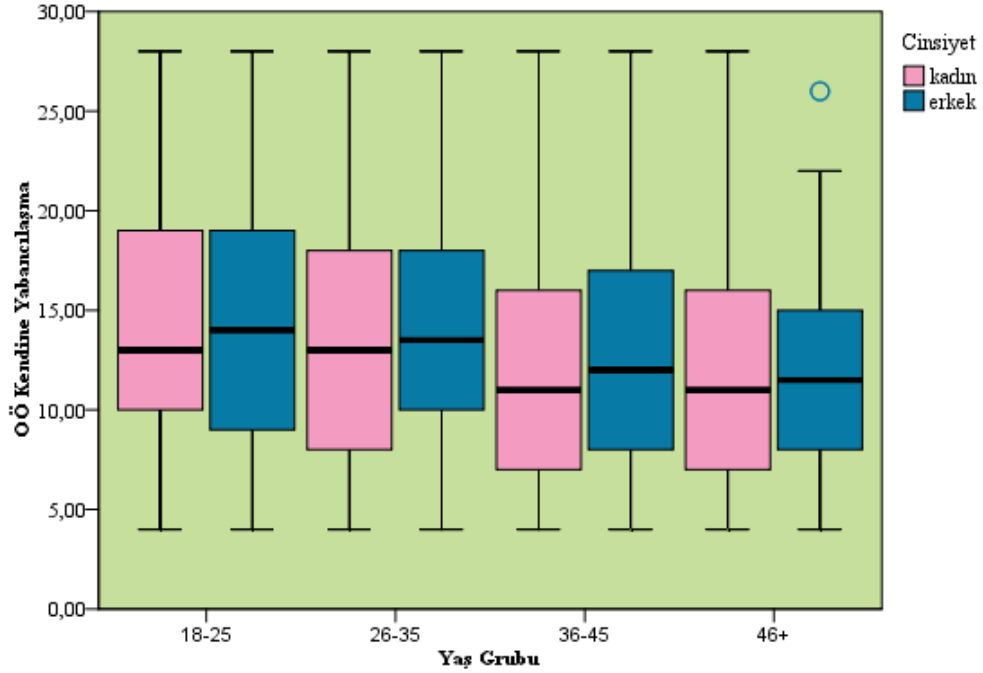
Şekil 4.4: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Kendini Anlama Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

İÖ (Toplam) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=77.45$, $Ss.=11.01$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=76.66$, $Ss.=11.05$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=76.24$, $Ss.=11.52$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=76.18$, $Ss.=11.48$) bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.86$; $p>.05$).

Araştırma kapsamında dördüncü olarak Otantiklik Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında

anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=14.01$, $Ss.=6.05$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=13.37$, $Ss.=5.96$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=12.46$, $Ss.=5.89$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=11.85$, $Ss.=5.57$) bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=7.58$; $p<.001$).

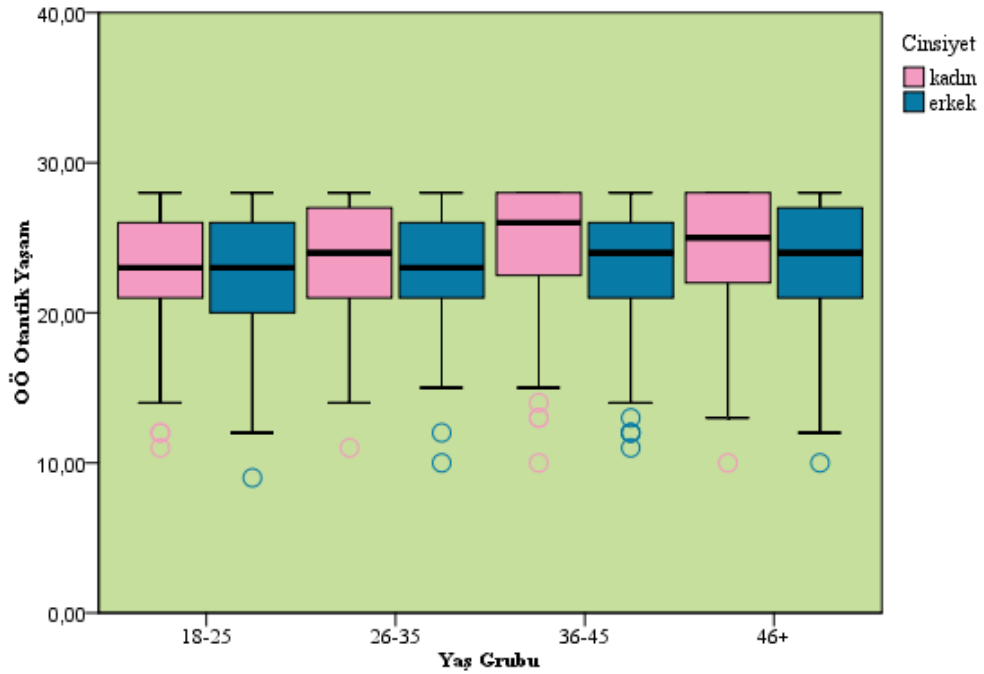


Şekil 4.5: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Kendine Yabancılaşma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca 26-35 yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam

puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=14.69$, $Ss.=5.40$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=14.48$, $Ss.=5.71$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=14.38$, $Ss.=5.53$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=14.37$, $Ss.=5.49$) bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=.22$; $p>.05$).



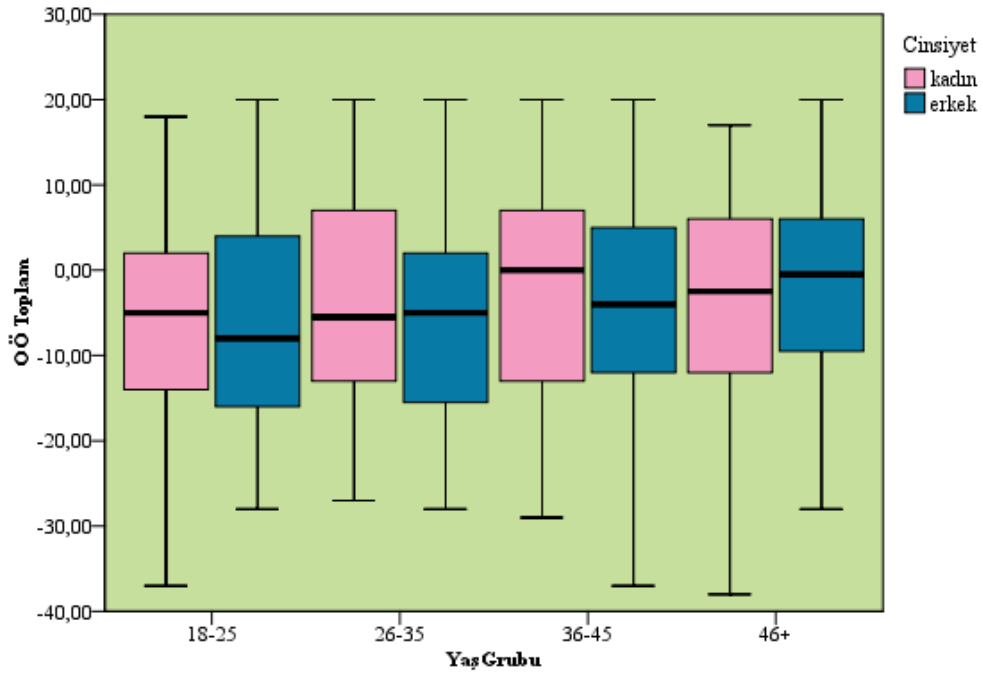
Şekil 4.6: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Otantik Yaşam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=22.74$, $Ss.=3.88$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=23.30$, $Ss.=3.78$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=23.54$, $Ss.=4.30$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=23.64$, $Ss.=4.23$) bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt

ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F(3,1114)=3.01$; $p<.05$).

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanı, 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

OÖ (Toplam) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=-5.96$, $Ss.=11.60$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=-4.55$, $Ss.=11.55$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=-3.29$, $Ss.=12.00$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=-2.58$, $Ss.=11.39$) bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F(3,1114)=4.77$; $p<.01$).

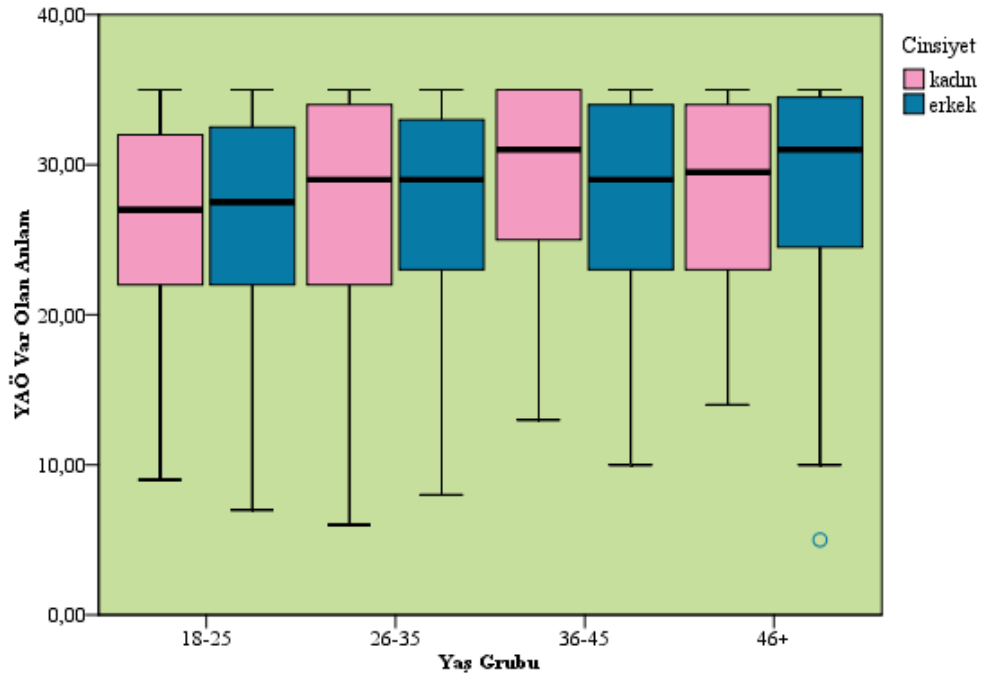


Şekil 4.7: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin

(Toplam) puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından ($p<.01$) ve 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.05$).

Araştırma kapsamında beşinci olarak Yaşamda Anlam Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=26.49$, $Ss.=6.38$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=27.78$, $Ss.=6.44$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=28.36$, $Ss.=6.11$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=28.50$, $Ss.=6.47$) bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}= 6.30$; $p<.001$).



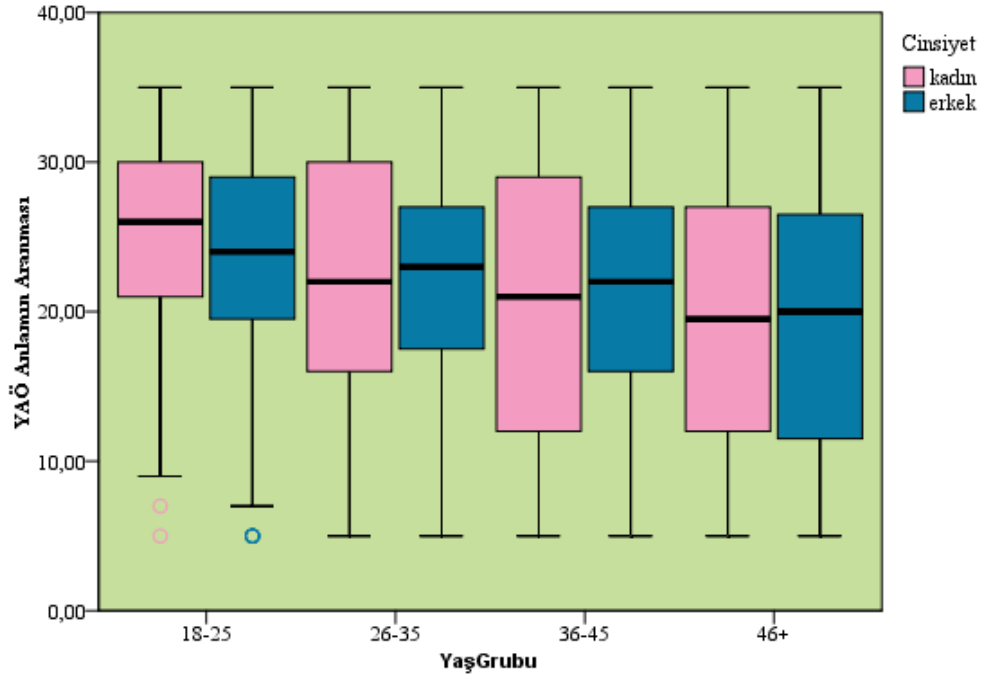
Şekil 4.8: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Var Olan Anlam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin

YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.01$).

YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=24.49$, $Ss.=7.05$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=22.01$, $Ss.=8.32$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=20.87$, $Ss.=8.98$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=19.36$, $Ss.=8.59$) bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=22.75$; $p<.001$).

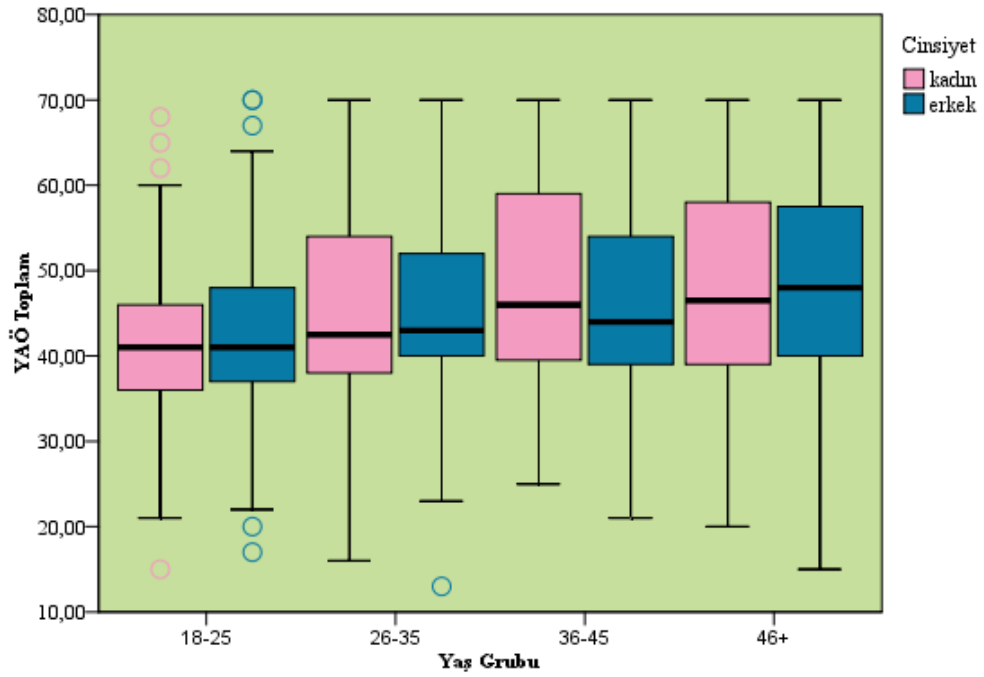
Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve 26-35 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca 26-35 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanı 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$).



Şekil 4.9: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Anlamın Aranması Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

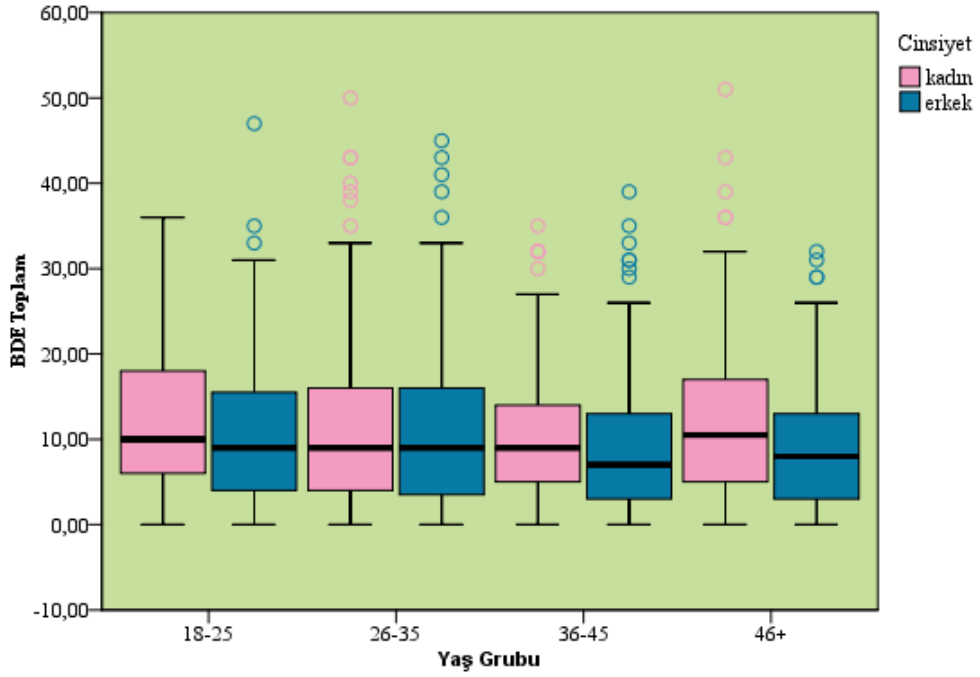
YAÖ (Toplam) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=42.00$, $Ss.=9.32$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=45.77$, $Ss.=11.77$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=47.49$, $Ss.=11.80$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=49.13$, $Ss.=11.80$) bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=25.82$; $p<.001$).

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanı, 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından ($p<.001$), 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve 26-35 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca 26-35 yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanı 46+ yaş grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.01$).



Şekil 4.10: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Araştırma kapsamında son olarak Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda BDE (Toplam) puanının, farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre 18-25 yaş grubu ($Ort.=11.74$, $Ss.=8.49$), 26-35 yaş grubu ($Ort.=11.41$, $Ss.=9.83$), 36-45 yaş grubu ($Ort.=9.61$, $Ss.=8.06$) ve 46+ yaş grubunda ($Ort.=10.29$, $Ss.=8.57$) bulunan kişilerin BDE (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=3.82$; $p<.01$).



Şekil 4.11: Yaş Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BDE (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubunda bulunan kişilerin BDE (Toplam) puanı, 36-45 yaş grubunda bulunan kişilerin BDE (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$).

4.10 Tüm Örneklemde Beck Depresyon Envanteri Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar esas alınarak oluşturulan gruplara göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Levene Testi sonuçlarına göre bazı toplam puanlar için örneklem gruplarının varyanslarının homojen olmadığı durumlarda Welch Analizi yapılmış olup farkın anlamlı çıktığı analizlerde hem ANOVA hem de Welch analizi için post-hoc

testi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Katılımcılar 4 grup şeklinde sınıflandırılmıştır: Depresyon minimal-yok grubu ($N=596$), hafif depresyon grubu ($N=280$), orta depresyon grubu ($N=196$) ve şiddetli depresyon grubu ($N=46$).



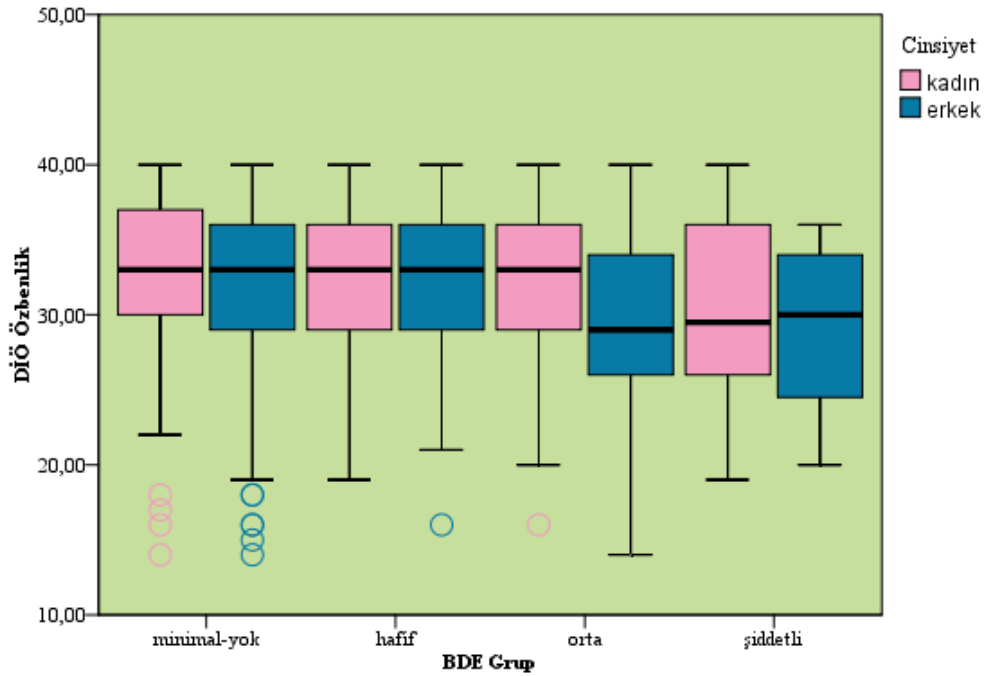
Tablo 4.13: Tüm Örneklemde Beck Depresyon Envanteri Gruplarının Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Açısından Karşılaştırılması

ANOVA DEĞİŞKENLER		(1) Depresyon Minimal-Yok Grubu (N=596)	(2) Hafif Depresyon Grubu (N=280)	(3) Orta Depresyon Grubu (N=196)	(4) Şiddetli Depresyon Grubu (N=46)	F	df	Kısmi η²	Fark
		Ort. ± Ss.	Ort. ± Ss.	Ort. ± Ss.	Ort. ± Ss.				
DİÖ ¹	Özbenlik	32.57± 5.06	32.27± 4.84	31.22± 5.30	29.67± 5.63	7.24***	3, 1114	.019	1>3, 1>4 2>4
	Perspektif ^a	28.48± 4.54	28.24± 4.60	26.95± 5.13	25.37± 5.81	8.10*** ^b	3, 184.76	.027	1>3, 1>4 2>3, 2>4
	Deneyim	20.27± 4.44	20.20± 4.54	19.49± 4.44	20.46± 4.75	1.63	3, 1114	.004	
	Toplam ^a	81.32± 10.23	80.71± 10.44	77.67± 11.73	75.50± 13.16	7.30*** ^b	3, 184.51	.024	1>3, 1>4 2>3, 2>4
BBBÖ ²	Gözlemleme	34.91± 6.13	34.34± 5.85	33.82± 5.79	34.26± 5.77	1.83	3, 1114	.005	
	Tanımlama ^a	30.38± 5.66	28.46± 5.94	26.28± 4.98	24.74± 5.54	40.51*** ^b	3, 191.64	.091	1>2, 1>3 1>4, 2>3 2>4
	Farkındalıkla Davranma ^a	29.08± 6.55	26.91± 6.38	23.39± 5.31	21.57± 7.11	58.17*** ^b	3, 190.19	.126	1>2, 1>3 1>4, 2>3 2>4
	Yargısızlık	19.74±5.64	19.05±4.98	18.12±5.08	19.11±5.80	4.66**	3, 1114	.012	1>3
	Tepkisizlik	20.41±3.96	19.26±4.04	18.17±4.15	18.57±4.95	17.68***	3, 1114	.045	1>2, 1>3 1>4, 2>3
	Toplam ^a	134.52±15.17	128.01±15.27	119.78±11.36	118.24±12.78	79.14*** ^b	3, 196.42	.146	1>2, 1>3 1>4, 2>3 2>4
İÖ ³	Bütüncül Bakma	28.46±4.82	27.75±4.78	26.22±4.84	24.59±5.76	17.22***	3, 1114	.044	1>3, 1>4 2>3, 2>4
	Kendini Kabul ^a	26.05±4.27	24.50±4.04	22.09±3.62	21.20±4.79	61.43*** ^b	3, 189.30	.136	1>2, 1>3 1>4, 2>3

	Kendini Anlama	24.58±4.39	24.23±3.95	23.42±4.38	22.41±4.95	6.32***	3, 1114	.017	2>4 1>3, 1>4 2>4
	Toplam	79.09±10.91	76.49±10.26	71.73±9.92	68.20±9.93	34.68***	3, 1114	.085	1>2, 1>3 1>4, 2>3 2>4
ÖÖ ⁴	Kendine Yabancılaşma	10.89±5.38	13.62±5.17	17.10±5.30	19.70±5.09	96.31***	3, 1114	.206	2>1, 3>1 4>1, 3>2 4>2, 4>3
	Dış Etkiyi Kabullenme	13.37±5.35	14.71±5.42	17.04±5.20	16.91±5.35	26.93***	3, 1114	.068	2>1, 3>1 4>1, 3>2
	Otantik Yaşam ^a	23.89±3.80	23.21±3.96	22.07±4.20	20.54±4.67	15.65*** ^b	3, 185.45	.047	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	Toplam ^a	-.37±11.11	-5.12±10.45	-12.07±9.57	-16.07±8.51	95.45*** ^b	3, 198.42	.181	1>2, 1>3 1>4, 2>3 2>4
YAÖ ⁵	Var Olan Anlam ^a	29.41±5.71	27.56±6.18	24.04±6.32	21.50±6.27	54.04*** ^b	3, 187.33	.134	1>2, 1>3 1>4, 2>3
	Anlamın Aranması ^a	20.84±8.94	22.33±7.79	23.77±7.28	25.41±6.41	11.44*** ^b	3, 200.62	.025	2>4 3>1, 4>1
	Toplam ^a	48.57±11.37	45.24±10.55	40.27±9.98	36.09±8.50	50.69*** ^b	3, 199.14	.103	1>2, 1>3 1>4, 2>3 2>4

^a Welch Testi; ^b Welch Testi kullanıldığında asimptotik olarak F değerine yakınsayan değer; ¹ Doğayla İlişki Ölçeği; ² Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³ İçgörü Ölçeği; ⁴ Otantiklik Ölçeği; ⁵ Yaşamda Anlam Ölçeği; * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Araştırma kapsamında ilk olarak Doğayla İlişki Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=32.04$, $Ss.=4.69$), hafif depresyon grubu ($Ort.=32.27$, $Ss.=4.84$), orta depresyon grubu ($Ort.=31.22$, $Ss.=5.30$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=29.67$, $Ss.=5.63$) bulunan kişilerin DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=7.24$; $p<.001$).

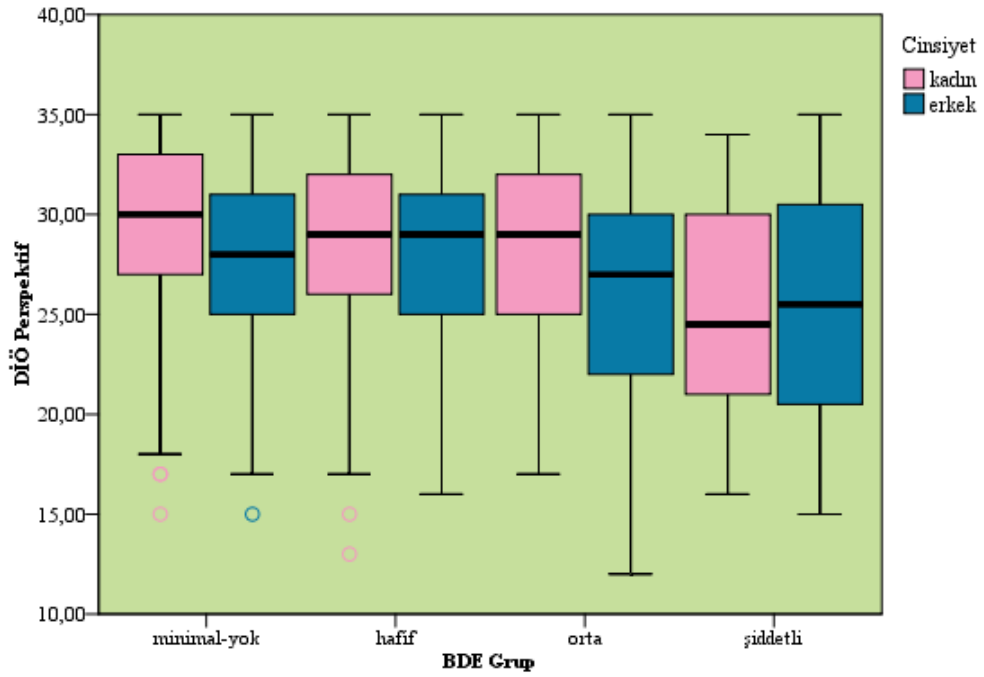


Şekil 4.12: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların DİÖ Özbenlik Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanından ($p<.01$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca hafif

depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Özbenlik) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$).

DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=28.48$, $Ss.=4.54$), hafif depresyon grubu ($Ort.=28.24$, $Ss.=4.60$), orta depresyon grubu ($Ort.=26.95$, $Ss.=5.13$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=25.37$, $Ss.=5.81$) bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=8.10$; $p<.001$).



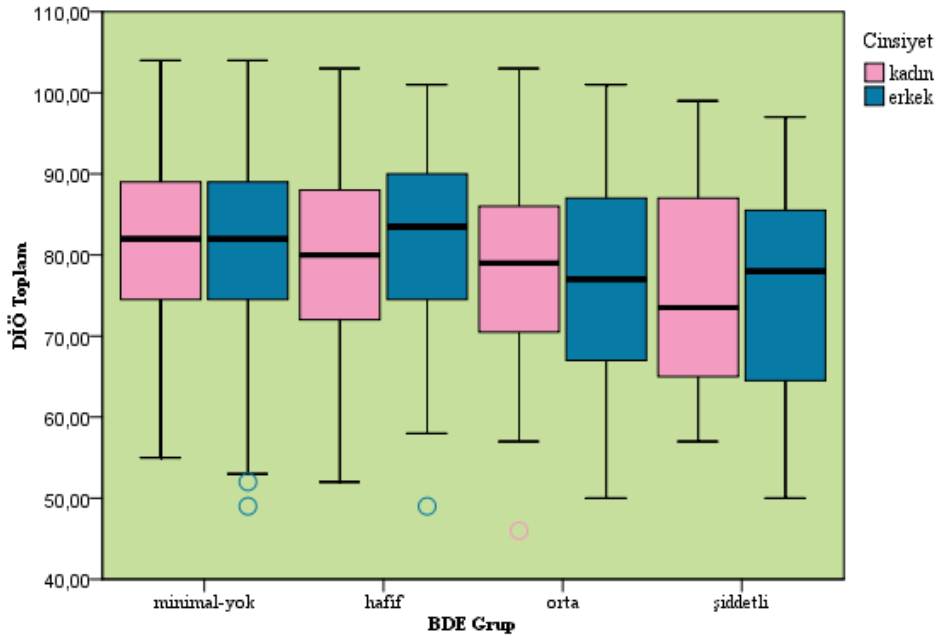
Şekil 4.13: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların DİÖ Perspektif Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanından

istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanından ($p<.05$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Perspektif) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

DİÖ (Deneyim) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=20.27$, $Ss.=4.44$), hafif depresyon grubu ($Ort.=20.20$, $Ss.=4.54$), orta depresyon grubu ($Ort.=19.49$, $Ss.=4.44$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=20.46$, $Ss.=4.75$) bulunan kişilerin DİÖ (Deneyim) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=1.63$; $p>.05$).

DİÖ (Toplam) puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=81.32$, $Ss.=10.23$), hafif depresyon grubu ($Ort.=80.71$, $Ss.=10.44$), orta depresyon grubu ($Ort.=77.67$, $Ss.=11.73$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=75.50$, $Ss.=13.16$) bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=7.30$; $p<.001$).

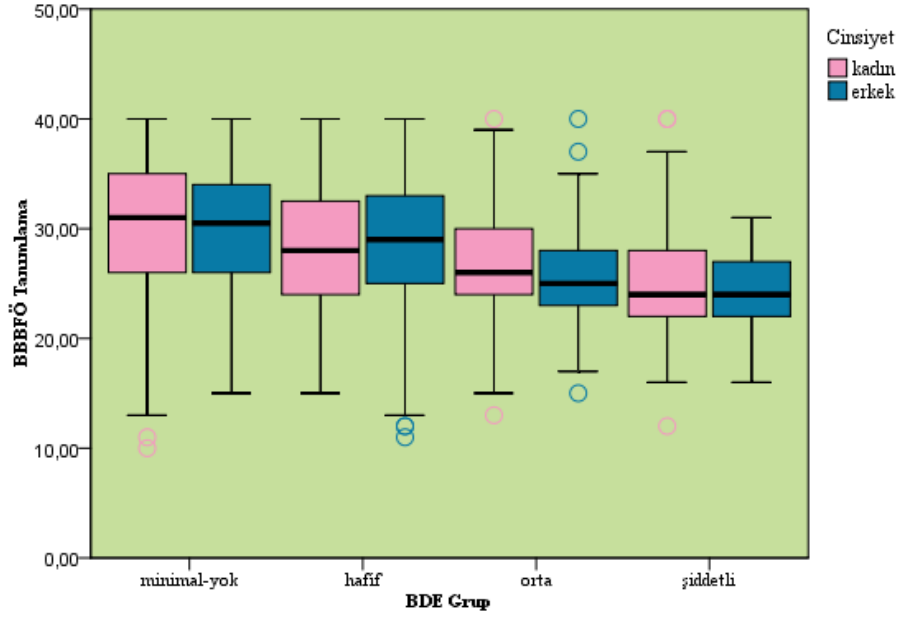


Şekil 4.14: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların DİÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanından ($p<.05$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin DİÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Araştırma kapsamında ikinci olarak Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda BBBFÖ (Gözlemleme) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=34.91$, $Ss.=6.13$), hafif depresyon grubu ($Ort.=34.34$, $Ss.=5.85$), orta depresyon grubu ($Ort.=33.82$, $Ss.=5.79$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=34.26$, $Ss.=5.77$)

bulunun kişilerin BBBFÖ (Gözlemlene) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(3,1114)}=1.83$; $p>.05$).



Şekil 4.15: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Tanımlama Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

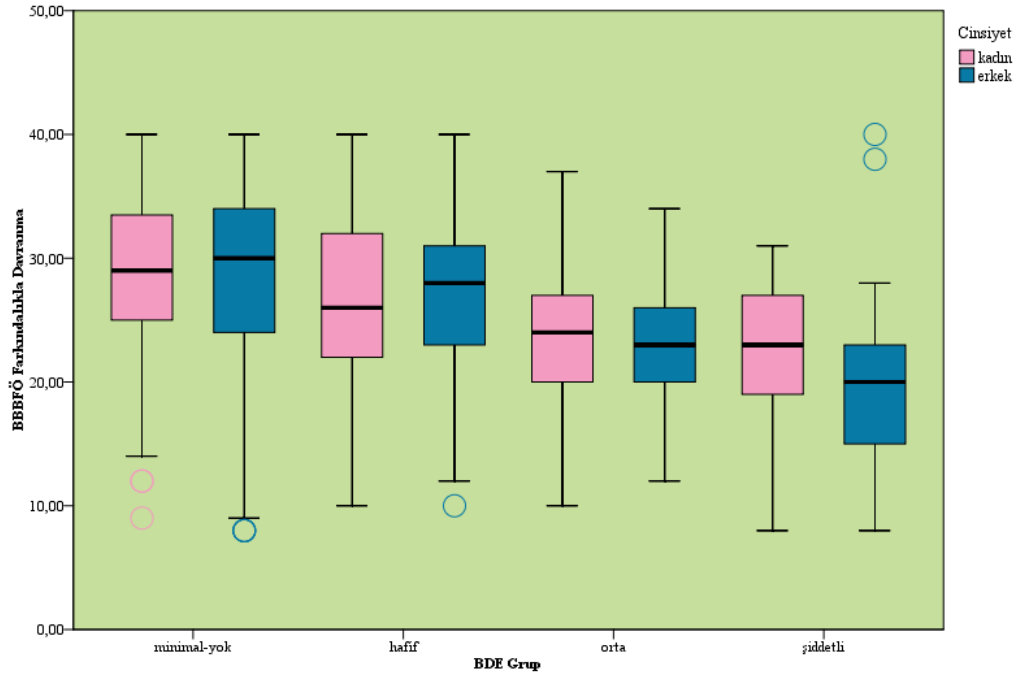
BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=30.38$, $Ss.=5.66$), hafif depresyon grubu ($Ort.=28.46$, $Ss.=5.94$), orta depresyon grubu ($Ort.=26.28$, $Ss.=4.98$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=24.74$, $Ss.=5.54$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=40.51$; $p<.001$).

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek

bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

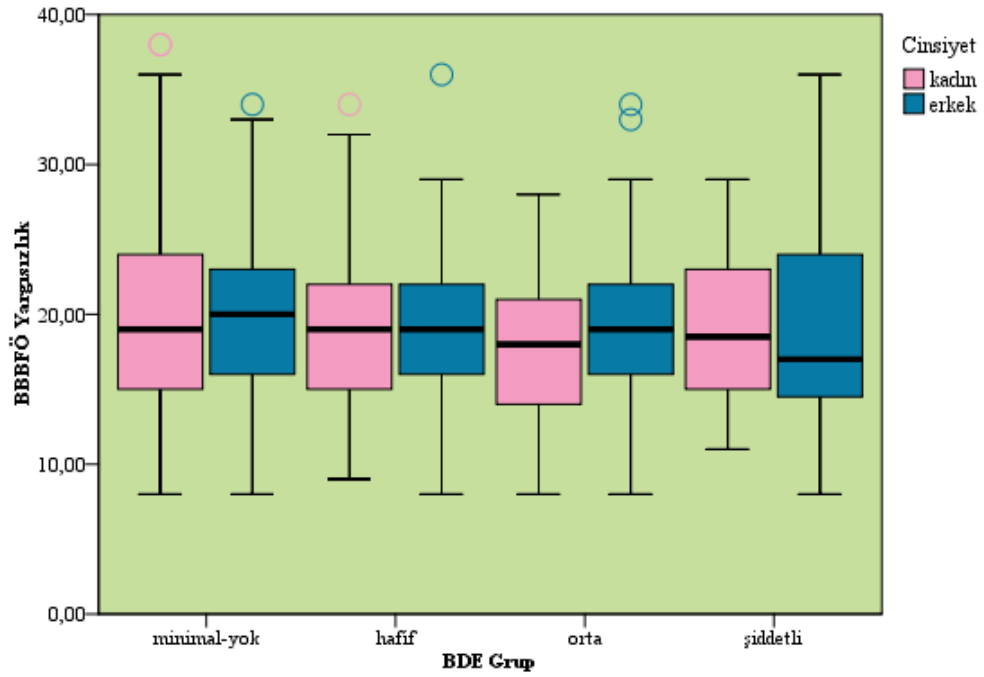
BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanlarının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=29.08$, $Ss.=6.55$), hafif depresyon grubu ($Ort.=26.91$, $Ss.=6.38$), orta depresyon grubu ($Ort.=23.39$, $Ss.=5.31$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=21.57$, $Ss.=7.11$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}= 58.17$; $p<.001$).

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).



Şekil 4.16: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Farkındalıkla Davranma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

BBBFÖ (Yargısızlık) puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=19.74$, $Ss.=5.64$), hafif depresyon grubu ($Ort.=19.05$, $Ss.=4.98$), orta depresyon grubu ($Ort.=18.12$, $Ss.=5.08$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=19.11$, $Ss.=5.80$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=4.66$; $p<.01$).



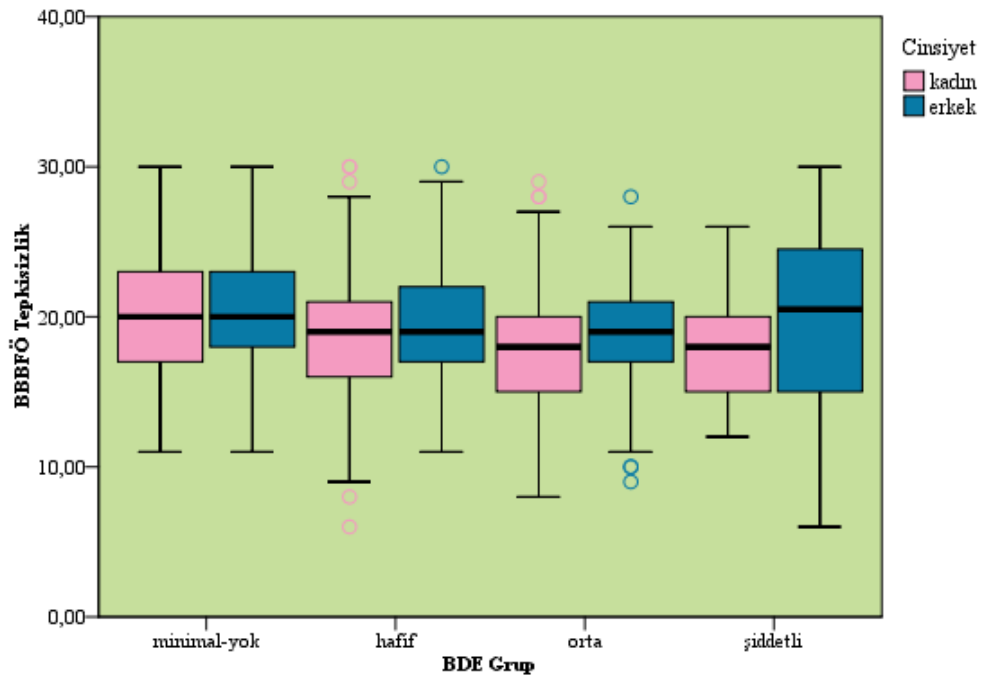
Şekil 4.17: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Yargısızlık Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçek toplam puanı, orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < .01$).

BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanlarının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=20.41$, $Ss.=3.96$), hafif depresyon grubu ($Ort.=19.26$, $Ss.=4.04$), orta depresyon grubu ($Ort.=18.17$, $Ss.=4.15$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=18.57$, $Ss.=4.95$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=17.68$; $p < .001$).

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon

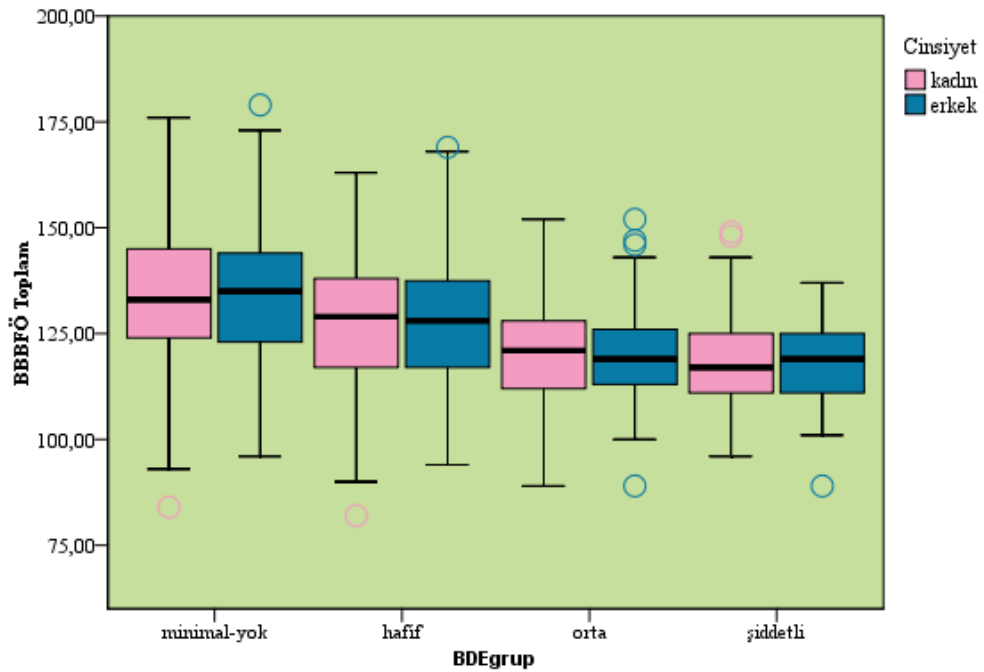
grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanından ($p<.05$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).



Şekil 4.18: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ Yargısızlık Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

BBBFÖ (Toplam) puanlarının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=134.52$, $Ss.=15.17$), hafif depresyon grubu ($Ort.=128.01$, $Ss.=15.27$), orta depresyon grubu ($Ort.=119.78$, $Ss.=11.36$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=118.24$, $Ss.=12.78$) bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=79.14$; $p<.001$).

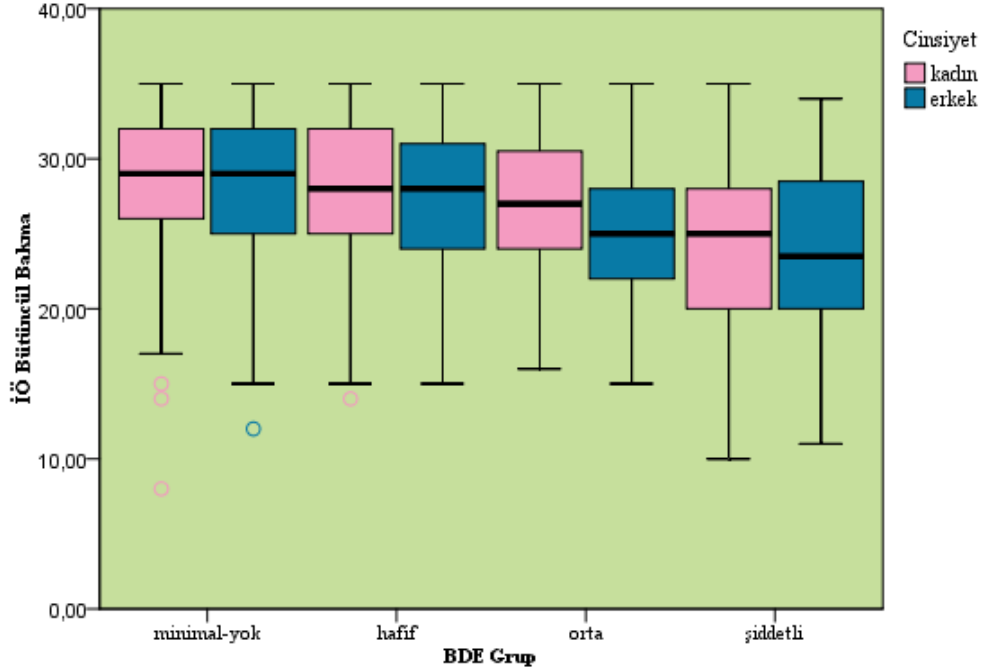
Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin BBBFÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).



Şekil 4.19: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların BBBFÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Araştırma kapsamında üçüncü olarak İçgörü Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=28.46$, $Ss.=4.82$), hafif depresyon grubu ($Ort.=27.75$, $Ss.=4.78$), orta depresyon grubu

(Ort.=26.22, Ss.=4.84) ve şiddetli depresyon grubunda (Ort.=24.59, Ss.=5.76) bulunun kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=17.22; p<.001$).

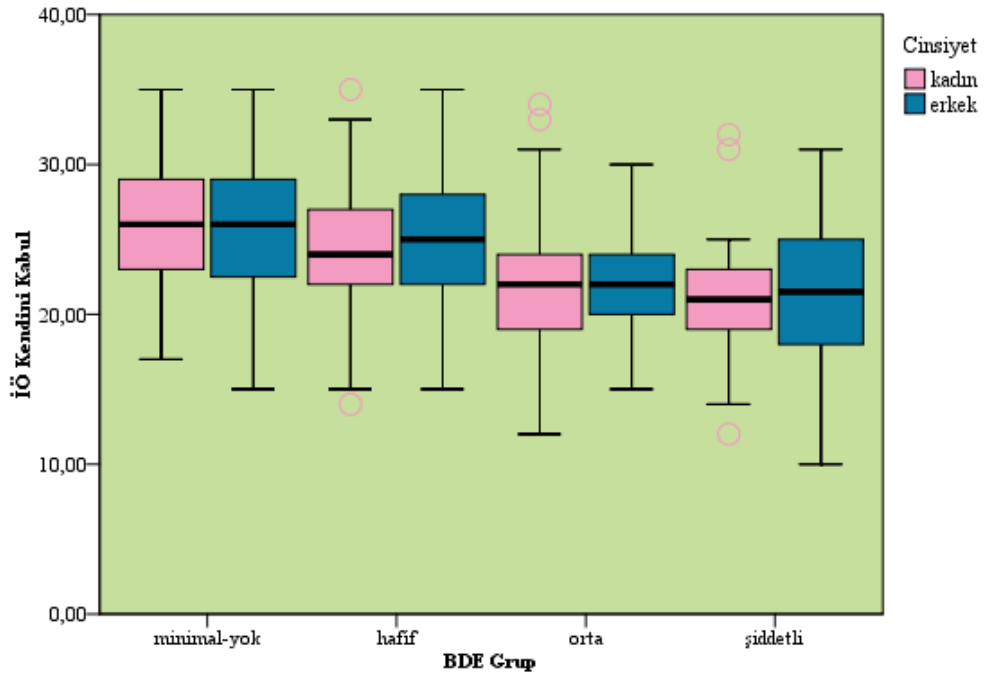


Şekil 4.20: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Bütüncül Bakma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanından ($p<.01$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=26.05$, $Ss.=4.27$), hafif depresyon grubu ($Ort.=24.50$, $Ss.=4.04$), orta depresyon grubu ($Ort.=22.09$, $Ss.=3.62$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=21.20$, $Ss.=4.79$) bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=61.43$; $p<.001$).

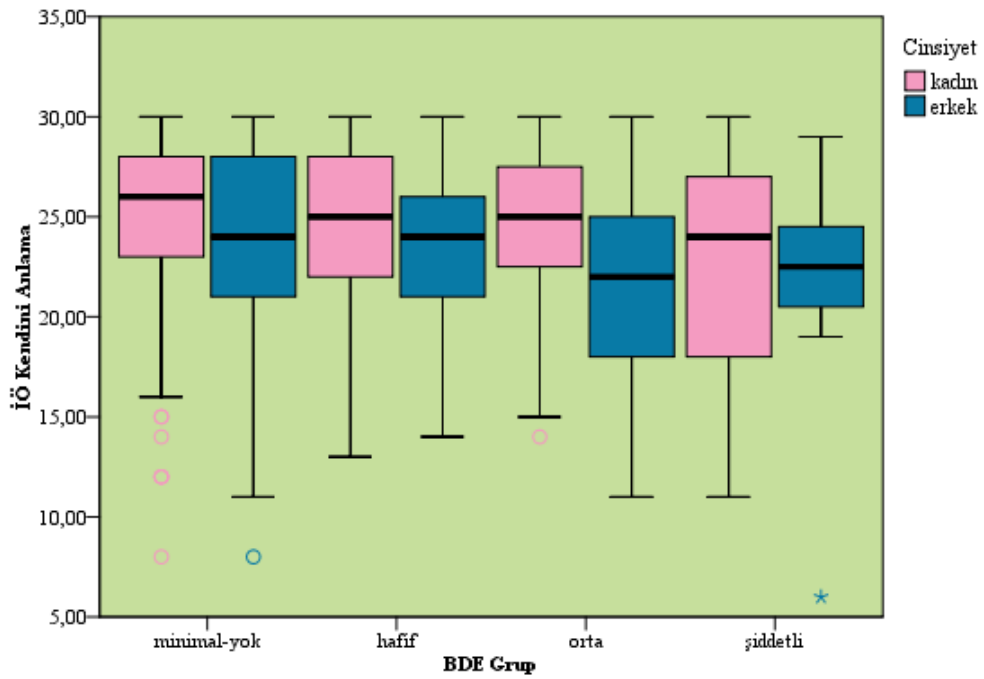


Şekil 4.21: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Kendini Kabul Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ

(Kendini Kabul) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

İÖ (Kendini Anlama) puanlarının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=24.58$, $Ss.=4.39$), hafif depresyon grubu ($Ort.=24.23$, $Ss.=3.95$), orta depresyon grubu ($Ort.=23.42$, $Ss.=4.38$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=22.41$, $Ss.=4.95$) bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=6.32$; $p<.001$).

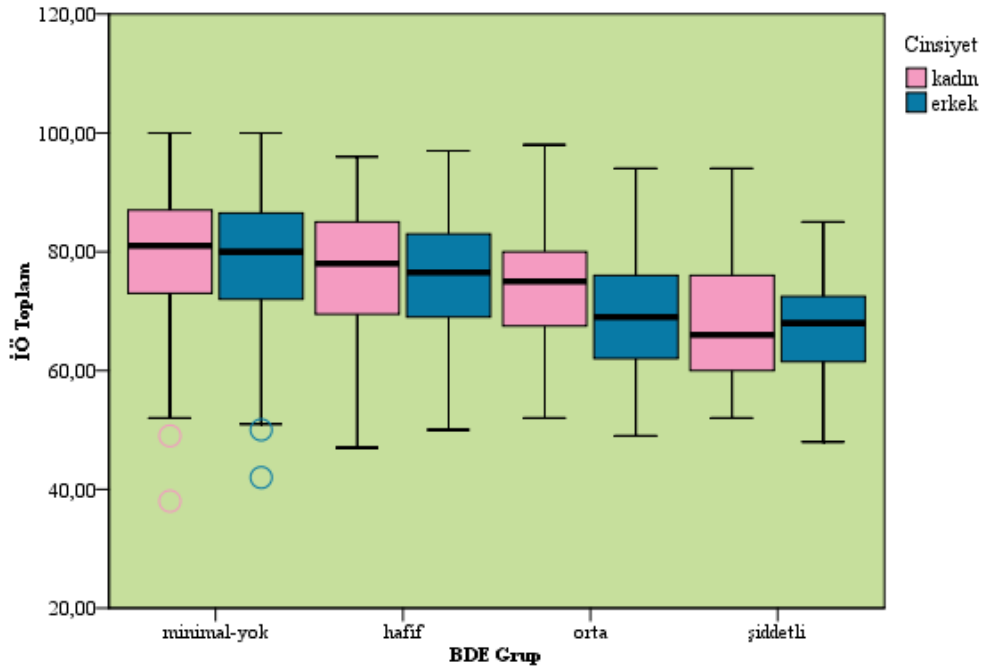


Şekil 4.22: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ Kendini Anlama Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanından ($p<.01$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam

puanı şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Kendini Anlama) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

İÖ (Toplam) puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=79.09$, $Ss.=10.91$), hafif depresyon grubu ($Ort.=76.49$, $Ss.=10.26$), orta depresyon grubu ($Ort.=71.73$, $Ss.=9.92$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=68.20$, $Ss.=9.93$) bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=34.68$; $p<.001$).

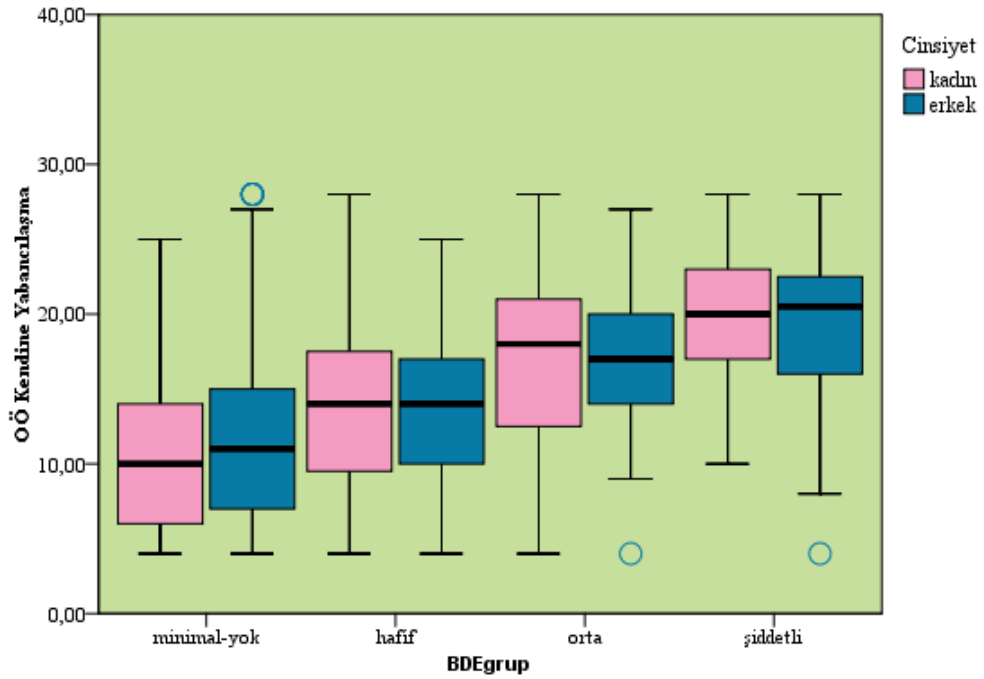


Şekil 4.23: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanı orta depresyon

grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin İÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

Araştırma kapsamında dördüncü olarak Otantiklik Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=10.89$, $Ss.=5.38$), hafif depresyon grubu ($Ort.=13.62$, $Ss.=5.17$), orta depresyon grubu ($Ort.=17.10$, $Ss.=5.30$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=19.70$, $Ss.=5.09$) bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=96.31$; $p<.001$).

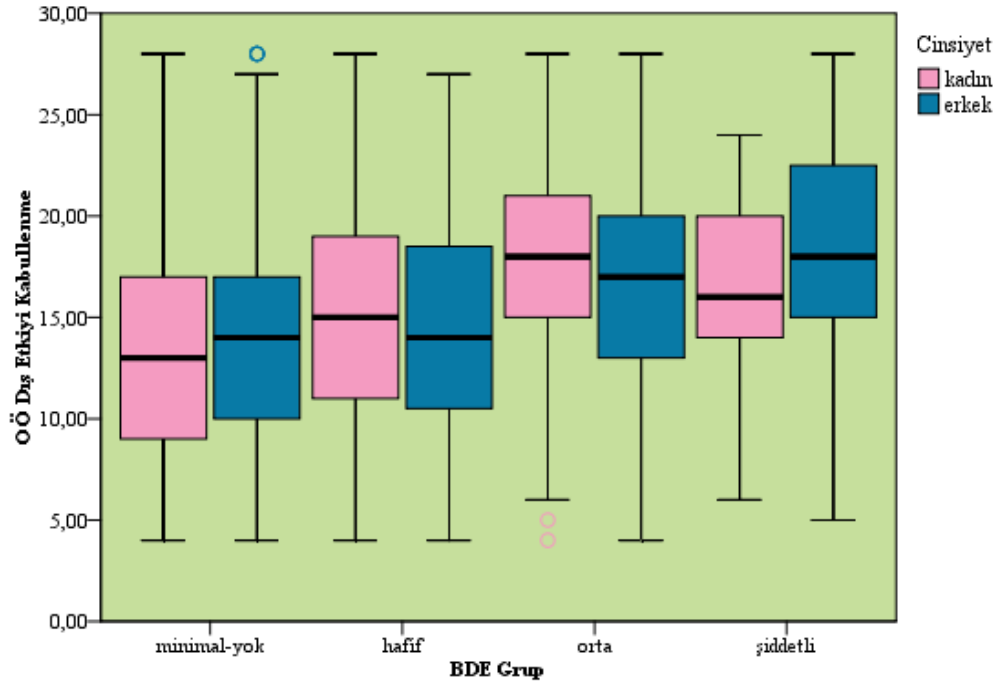


Şekil 4.24: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Kendine Yabancılaşma Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda

bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.001$). Ek olarak orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=13.37$, $Ss.=5.35$), hafif depresyon grubu ($Ort.=14.71$, $Ss.=5.42$), orta depresyon grubu ($Ort.=17.04$, $Ss.=5.20$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=16.91$, $Ss.=5.35$) bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=26.93$; $p<.001$).

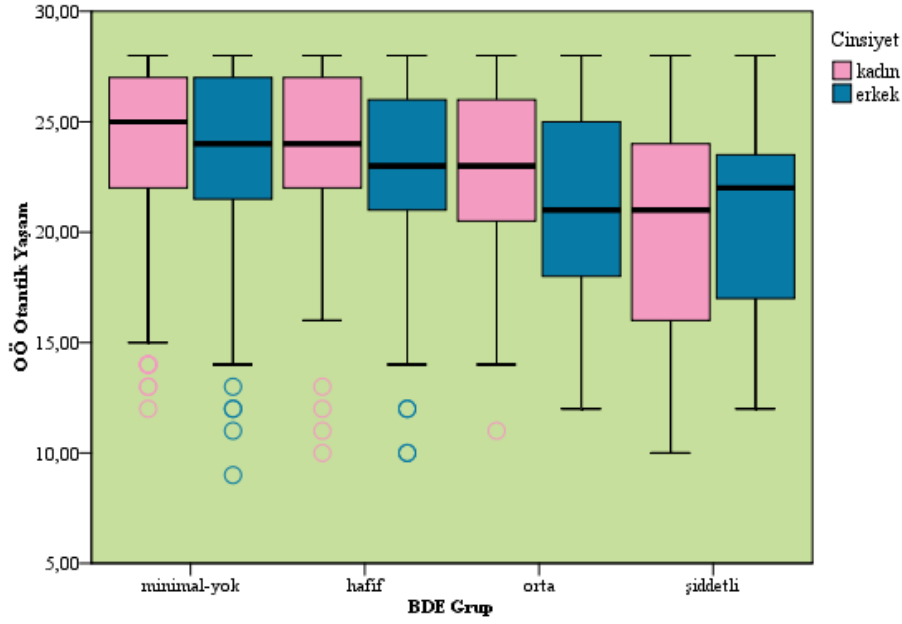


Şekil 4.25: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Dış Etkiyi Kabullenme Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.001$).

OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu (Ort.=23.89, Ss.=3.80), hafif depresyon grubu (Ort.=23.21, Ss.=3.96), orta depresyon grubu (Ort.=22.07, Ss.=4.20) ve şiddetli depresyon grubunda (Ort.=20.54, Ss.=4.67) bulunan kişilerin

OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=15.65; p<.001$).

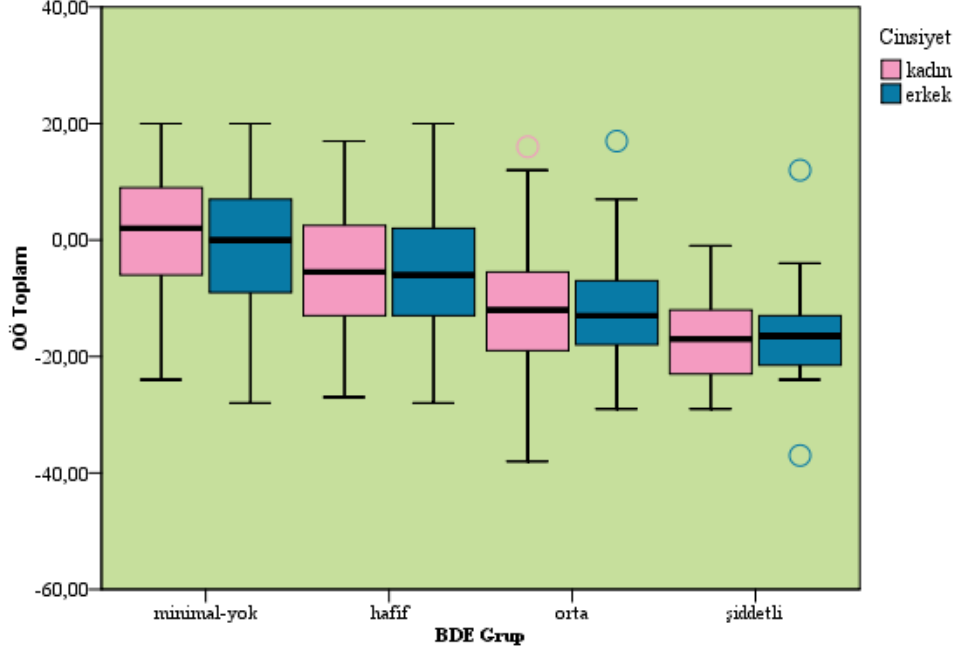


Şekil 4.26: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ Otantik Yaşam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanından ($p<.05$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

OÖ (Toplam) puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=-.37$, $Ss.=11.11$), hafif depresyon grubu ($Ort.=-5.12$, $Ss.=10.45$), orta depresyon grubu ($Ort.=-12.07$, $Ss.=9.57$) ve

şiddetli depresyon grubunda ($Ort. = -16.07$, $Ss. = 8.51$) bulunan kişilerin OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)} = 95.45$; $p < .001$).

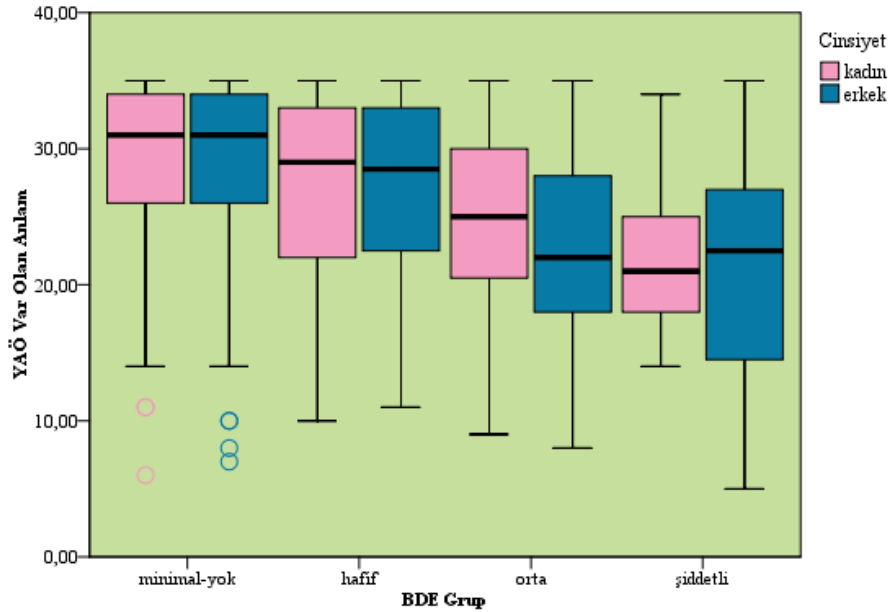


Şekil 4.27: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların OÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından ($p < .001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından ($p < .001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından ($p < .001$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin OÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Araştırma kapsamında son olarak Yaşamda Anlam Ölçeği alt ölçek toplam puanları açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir

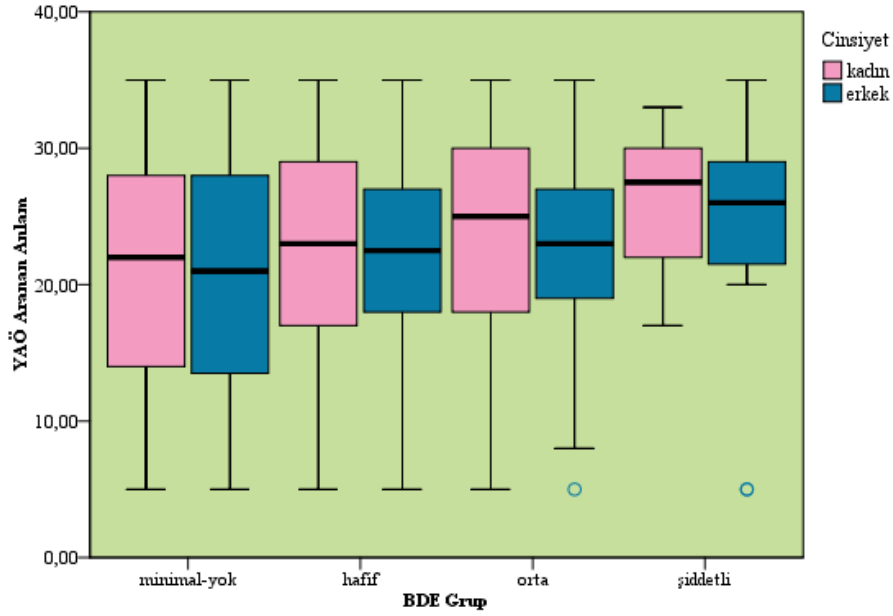
farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=29.41$, $Ss.=5.71$), hafif depresyon grubu ($Ort.=27.56$, $Ss.=6.18$), orta depresyon grubu ($Ort.=24.04$, $Ss.=6.32$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=21.50$, $Ss.=6.27$) bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=54.04$; $p<.001$).



Şekil 4.28: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Var Olan Anlam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından ($p<.001$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=20.84$, $Ss.=8.94$), hafif depresyon grubu ($Ort.=22.33$, $Ss.=7.79$), orta depresyon grubu ($Ort.=23.77$, $Ss.=7.28$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=25.41$, $Ss.=6.41$) bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=11.44$; $p<.001$).

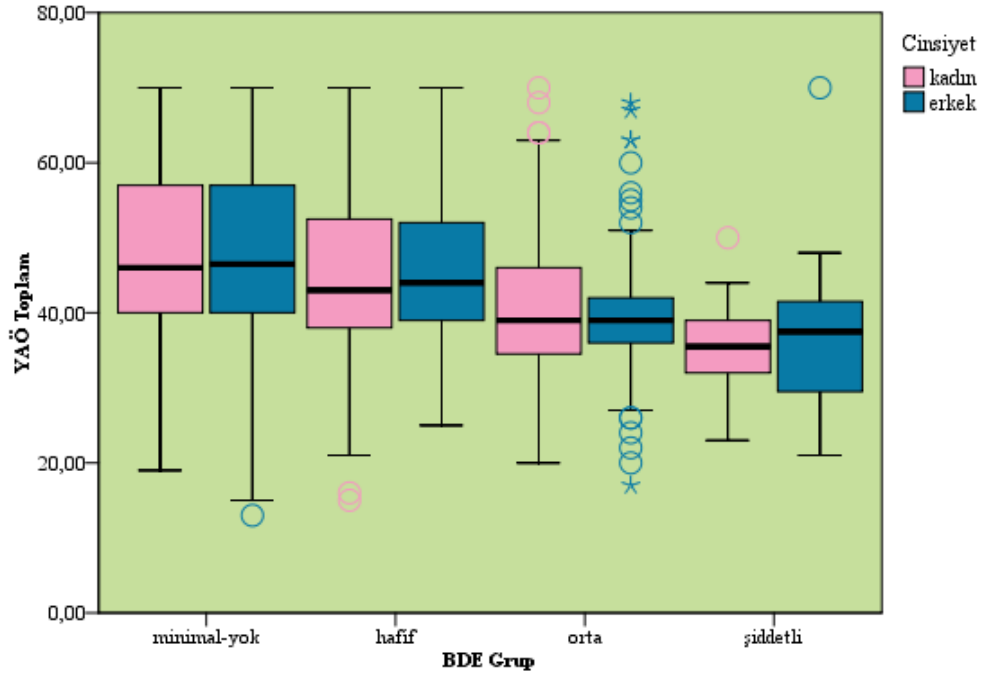


Şekil 4.29: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ Aranan Anlam Alt Ölçeği Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanından ($p<.01$) ve orta depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Anlamın Aranması) alt ölçek toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<.001$).

YAÖ (Toplam) puanının, BDE grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Welch Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre depresyon minimal-yok grubu ($Ort.=48.57$, $Ss.=11.37$), hafif

depresyon grubu ($Ort.=45.24$, $Ss.=10.55$), orta depresyon grubu ($Ort.=40.27$, $Ss.=9.98$) ve şiddetli depresyon grubunda ($Ort.=36.09$, $Ss.=8.50$) bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(3,1114)}=50.69$; $p<.001$).



Şekil 4.30: BDE Gruplarına Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların YAÖ (Toplam) Ortalama Puan ve Varyanslarını Gösteren Kutu Grafiği

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Post Hoc analizi olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Buna göre depresyon minimal-yok grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanı, şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından ($p<.001$), orta depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca hafif depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanı orta depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından ($p<.001$) ve şiddetli depresyon grubunda bulunan kişilerin YAÖ (Toplam) puanından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

4.11 Depresyon Grubunda Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Depresyon grubu için Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, DİÖ (Özbenlik) alt ölçeği ile en yüksek DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=.87, p<.001$), en düşük OÖ (Toplam) puanıyla ($r=.13, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Özbenlik) alt ölçeği ile BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) ($r=-.03, p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.06, p>.05$), İÖ (Kendini Kabul) ($r=.03, p>.05$), OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=.02, p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=.02, p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=-.09, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.14'te verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, DİÖ (Perspektif) alt ölçeği ile en yüksek DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=.79, p<.001$), en düşük BDE toplam puanıyla ($r=-.14, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Perspektif) alt ölçeği ile İÖ (Kendini Kabul) ($r=.11, p>.05$), OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=-.07, p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.10, p>.05$), YAÖ (Var Olan Anlam) ($r=.10, p>.05$), YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.06, p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=-.09, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

DİÖ (Deneyim) alt ölçeği ile en yüksek DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=.70, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Tanımlama) puanıyla ($r=.13, p<.05$) ve OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanıyla ($r=-.13, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Deneyim) alt ölçeği ile BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) ($r=.01, p>.05$), BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=-.11, p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.11, p>.05$), BPSO (öfke) ($r=.28, p>.05$), OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=.05, p>.05$), OÖ (Otantik Yaşam) ($r=.09, p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=.09, p>.05$), YAÖ (Var Olan

Anlam) ($r=.05$, $p>.05$), YAÖ (Toplam) ($r=-.10$, $p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.04$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

DİÖ (Toplam) puanı ile en yüksek BBBFÖ (Gözlemleme) puanlarıyla ($r=.43$, $p<.001$), en düşüğü BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.12$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Toplam) puanı ile BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) ($r=.07$, $p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=-.02$, $p>.05$), İÖ (Kendini Kabul) ($r=.12$, $p>.05$), OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=.00$, $p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.08$, $p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=-.07$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Gözlemleme) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Yargısızlık) puanlarıyla ($r=-.58$, $p<.001$), en düşüğü BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) puanlarıyla ($r=-.15$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Gözlemleme) alt ölçeği ile İÖ (Kendini Kabul) ($r=.03$, $p>.05$), OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=.12$, $p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=.11$, $p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=.04$, $p>.05$), YAÖ (Toplam) ($r=-.12$, $p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=-.04$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.69$, $p<.001$), en düşüğü OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanlarıyla ($r=-.13$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçeği ile YAÖ (Anlamların Aranması) ($r=.02$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.57$, $p<.001$), en düşüğü İÖ (Toplam) puanlarıyla ($r=-.15$, $p<.05$), YAÖ (Anlamların Aranması) puanlarıyla ($r=-.15$, $p<.05$) ve YAÖ (Toplam) puanlarıyla ($r=.15$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçeği ile İÖ (Bütüncül Bakma) ($r=.09$, $p>.05$), İÖ (Kendini Anlama) ($r=-.02$, $p>.05$), OÖ (Otantik Yaşam) ($r=.11$, $p>.05$) ve YAÖ (Var Olan Anlam) ($r=.07$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Kendini Anlama) puanıyla ($r=.57$, $p<.001$), en düşük BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.13$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçeği ile İÖ (Kendini Kabul) ($r=.06$, $p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=-.02$, $p>.05$), YAÖ (Toplam) ($r=.08$, $p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.09$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.43$, $p<.001$), en düşük İÖ (Kendini Anlama) puanıyla ($r=.13$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçeği ile İÖ (Kendini Kabul) ($r=.07$, $p>.05$), OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=-.03$, $p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.02$, $p>.05$), OÖ (Otantik Yaşam) ($r=-.01$, $p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=-.02$, $p>.05$), YAÖ (Toplam) ($r=.00$, $p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.00$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Toplam) puanı ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.38$, $p<.001$), en düşük YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=.13$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Toplam) alt ölçeği ile YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.04$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.89$, $p<.001$), en düşük İÖ (Kendini Kabul) puanıyla ($r=.16$, $p<.05$) ve BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.16$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçeği ile OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=-.04$, $p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=.01$, $p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=.01$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Kendini Kabul) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.47$, $p<.001$), en düşük OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanıyla ($r=-.14$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Kendini Kabul) alt ölçeği ile İÖ (Kendini Anlama) ($r=.01$, $p>.05$), YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.02$, $p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=.10$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Kendini Anlama) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.82, p<.001$), en düşük BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.13, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Kendini Anlama) alt ölçeği ile OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=.01, p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=.10, p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=.11, p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=-.09, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Toplam) puanı ile en yüksek İÖ (Kendini Anlama) puanıyla ($r=.82, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) puanıyla ($r=.15, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Toplam) puanı ile OÖ (Kendine Yabancılaşma) ($r=-.07, p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.08, p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=.00, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanı ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.73, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Yargısızlık) puanıyla ($r=-.15, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanı ile OÖ (Otantik Yaşam) ($r=-.08, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçeği ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.73, p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=-.13, p<.05$) ve BBBFÖ (Tanımlama) puanıyla ($r=-.13, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçeği ile OÖ (Otantik Yaşam) ($r=.04, p>.05$), YAÖ (Var Olan Anlam) ($r=.03, p>.05$), YAÖ (Toplam) ($r=-.09, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.07, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçeği ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=.48, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.15, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçeği ile YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.03, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Toplam) puanı ile en yüksek OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanıyla ($r=-.73$, $p<.001$), en düşük DİÖ (Özbenlik) puanıyla ($r=.13$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Toplam) puanı ile DİÖ (Deneyim) ($r=.09$, $p>.05$), BBBFÖ (Gözlemleme) ($r=.04$, $p>.05$), BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=-.02$, $p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.02$, $p>.05$) ve İÖ (Kendini Kabul) ($r=.11$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ (Var Olan Anlam) puanı ile en yüksek YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=.69$, $p<.001$), en düşük OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanıyla ($r=-.14$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ (Var Olan Anlam) puanı ile DİÖ (Perspektif) ($r=.10$, $p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=.05$, $p>.05$), BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) ($r=.07$, $p>.05$), YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=-.05$, $p>.05$) ve OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=.03$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ (Anlamın Aranması) puanı ile en yüksek YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.76$, $p<.001$), en düşük BBBFÖ (Tepkisizlik) puanıyla ($r=.14$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ (Anlamın Aranması) puanı ile DİÖ (Perspektif) ($r=.06$, $p>.05$), BBBFÖ (Tanımlama) ($r=.02$, $p>.05$), BBBFÖ (Toplam) ($r=.04$, $p>.05$), İÖ (Kendini Kabul) ($r=.02$, $p>.05$), OÖ (Otantik Yaşam) ($r=.03$, $p>.05$) ve YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=-.05$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ (Toplam) puanı ile en yüksek YAÖ (Anlamın Aranması) puanıyla ($r=-.76$, $p<.001$), en düşük BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.13$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ (Toplam) puanı ile DİÖ (Özbenlik) ($r=-.09$, $p>.05$), DİÖ (Perspektif) ($r=.02$, $p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=-.10$, $p>.05$), DİÖ (Toplam) ($r=-.07$, $p>.05$), BBBFÖ (Gözlemleme) ($r=-.12$, $p>.05$), BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.08$, $p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.02$, $p>.05$), İÖ (Bütüncül Bakma) ($r=.01$, $p>.05$), İÖ (Kendini Kabul) ($r=.10$, $p>.05$), İÖ (Kendini Anlama) ($r=-.09$, $p>.05$), İÖ (Toplam) ($r=.00$, $p>.05$) ve OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.09$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BDE (Toplam) puanı ile en yüksek OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanıyla ($r=.28$, $p<.001$), en düşük DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.12$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel

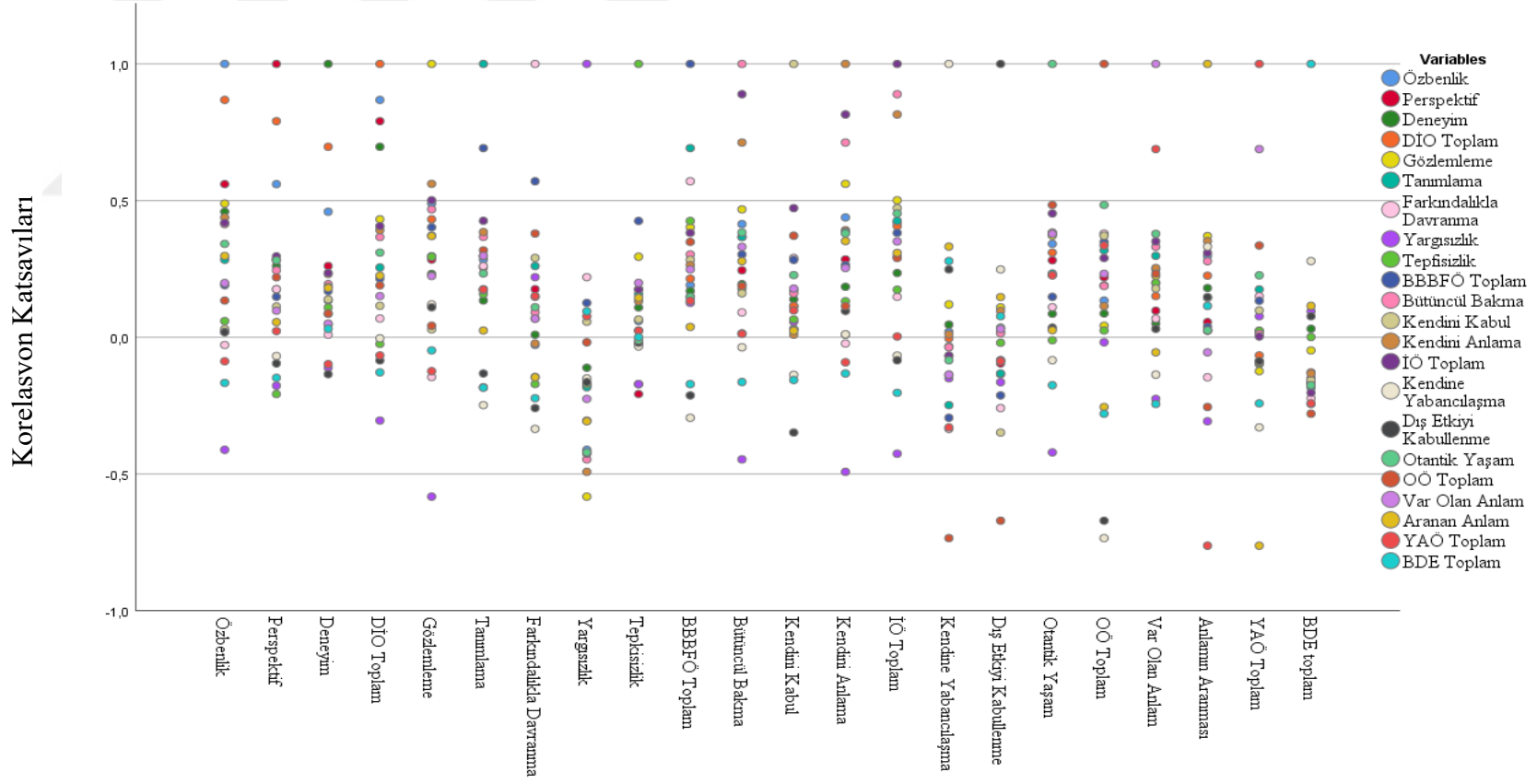
olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BDE (Toplam) puanı ile DİÖ (Deneyim) ($r=.04, p>.05$), BBBFÖ (Gözlemleme) ($r=-.04, p>.05$), BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.09, p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.00, p>.05$), OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=.07, p>.05$) ve YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.11, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.



Tablo 4.14: Depresyon Grubunda Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
DIÖ¹	1. Özbenlik	1.00																					
	2. Perspektif	.56***	1.00																				
	3. Deneyim	.46***	.26***	1.00																			
	4. Toplam	.87***	.79***	.70***	1.00																		
BBBFÖ²	5. Gözlemleme	.49***	.28***	.23**	.43***	1.00																	
	6. Tanımlama	.28***	.18**	.13*	.26***	.30***	1.00																
	7. Farkındalıkla	-.03	.18**	.01	.07	-.15*	.26***	1.00															
	8. Yargısızlık	-.41***	-.18**	-.11	-.30***	-.58***	-.18**	.22***	1.00														
	9. Tepkisizlik	.06	-.21**	.11	-.02	.29***	.16*	-.17**	-.17**	1.00													
	10. Toplam	.19**	.15*	.17**	.21**	.40***	.69***	.57***	.13*	.43***	1.00												
İÖ³	11. Bütüncül Bakma	.41***	.25***	.19**	.37***	.47***	.37***	.09	-.45***	.18**	.30***	1.00											
	12. Kendini Kabul	.03	.11	.14*	.12	.03	.17**	.29***	.06	.07	.28***	.16*	1.00										
	13. Kendini Anlama	.44***	.29***	.18**	.39***	.56***	.39***	-.02	-.49***	.13*	.26***	.71***	.01	1.00									
	14. Toplam	.42***	.30***	.24***	.41***	.50***	.43***	.15*	-.43***	.17**	.38***	.89***	.47***	.82***	1.00								
ÖÖ⁴	15. Kendine Yabancılaşma	.02	-.07	.05	.00	.12	-.25***	-.33***	-.15*	-.03	-.29***	-.04	-.14*	.01	-.07	1.00							
	16. Dış Etkiyi Kabullenme	.02	-.10	-.13*	-.08	.11	-.13*	-.26***	-.16*	-.02	-.21**	.01	-.35***	.10	-.08	.25***	1.00						
	17. Otantik Yaşam	.34***	.28***	.09	.31***	.37***	.23***	.11	-.42***	-.01	.15*	.38***	.23***	.38***	.45***	-.08	.04	1.00					
	18. Toplam	.13*	.22**	.09	.19**	.04	.32***	.38***	-.02	.02	.35***	.19**	.37**	.11	.29***	-.73***	-.67***	.48***	1.00				
YAÖ⁵	19. Var Olan Anlam	.20**	.10	.05	.15*	.22***	.30***	.07	-.23***	.20**	.25***	.33***	.18**	.25***	.35***	-.14*	.03	.38***	.23***	1.00			
	20. Anlamın Aranması	.30***	.06	.18**	.23***	.37***	.02	-.15*	-.31***	.14*	.04	.28***	.02	.35***	.31***	.33***	.15*	.03	-.25***	-.05	1.00		
	21. Toplam	-.09	.02	-.10	-.07	-.12	.18**	.15*	.08	.02	.13*	.01	.10	-.09	.00	-.33***	-.09	.23***	.34***	.69***	-.76***	1.00	
BDE⁶	22. Toplam	-.16**	-.14*	.04	-.12*	-.04	-.18**	-.22***	.09	.00	-.17**	-.16*	-.15*	-.13*	-.20**	.28***	.07	-.16**	-.27***	-.23***	.11	-.23***	1.00

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



Şekil 4.31: Depresyon Grubunda Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

4.12 Sağlıklı Grupta Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Sağlıklı grup için Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, DİÖ (Özbenlik) alt ölçeği ile en yüksek DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=.84, p<.001$), en düşüğü YAÖ (Anlamın Aranması) puanıyla ($r=.07, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Özbenlik) alt ölçeği ile BDE (Toplam) ($r=.02, p>.05$) puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, DİÖ (Perspektif) alt ölçeği ile en yüksek DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=.67, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.10, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Perspektif) alt ölçeği ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=-.01, p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=-.05, p>.05$), YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=-.01, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.04, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

DİÖ (Deneyim) alt ölçeği ile en yüksek DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=.69, p<.001$), en düşüğü BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) ($r=.07, p<.05$) puanıyla olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Deneyim) alt ölçeği ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=-.04, p>.05$), YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.02, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=-.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

DİÖ (Toplam) puanı ile en yüksek DİÖ (Özbenlik) puanlarıyla ($r=.84, p<.001$), en düşüğü BBBFÖ (Yargısızlık) puanıyla ($r=-.14, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DİÖ (Toplam) puanı ile YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.04, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Gözlemleme) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) ($r=.60, p<.001$), İÖ (Kendini Anlama) ($r=.60, p>.05$) ve İÖ (Toplam) ($r=.60, p>.05$) puanlarıyla, en düşük OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanıyla ($r=-.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Gözlemleme) alt ölçeği ile BDE (Toplam) ($r=.00, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.82, p<.001$), en düşük YAÖ (Anlamın Aranması) puanlarıyla ($r=-.13, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.73, p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.07, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçeği ile BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Gözlemleme) puanıyla ($r=-.48, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.07, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçeği ile DİÖ (Perspektif) ($r=-.01, p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=-.04, p>.05$), İÖ (Kendini Kabul) ($r=.00, p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=.01, p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=-.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Gözlemleme) puanıyla ($r=.51, p<.001$), en düşük OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanıyla ($r=-.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçeği ile DİÖ (Perspektif) ($r=-.05, p>.05$), BBBFÖ (Tanımlama) ($r=.02, p>.05$) ve YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Toplam) puanı ile en yüksek BBBFÖ (Tanımlama) puanıyla ($r=.82, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Yargısızlık) puanıyla ($r=.07, p<.05$) olmak üzere

istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında BBBFÖ (Toplam) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.89, p<.001$), en düşük OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.07, p<.05$) ve YAÖ (Anlamın Aranması) puanıyla ($r=.07, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçeği ile BDE (Toplam) ($r=-.04, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Kendini Kabul) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.65, p<.001$), en düşük BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.12, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Kendini Kabul) alt ölçeği ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.00, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Kendini Anlama) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.86, p<.001$), en düşük YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Kendini Anlama) alt ölçeği ile OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.01, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.03, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Toplam) puanı ile en yüksek İÖ (Bütüncül Bakma) puanıyla ($r=.89, p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.19, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Toplam) puanı ile YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=-.01, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=-.05, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanı ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.85, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Yargısızlık) puanıyla ($r=-.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçeği ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.79$, $p<.001$), en düşük BBBFÖ (Gözlemleme) ($r=-.08$, $p<.05$) ve BBBFÖ (Tepkisizlik) puanıyla ($r=-.08$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçeği ile İÖ (Kendini Anlama) ($r=-.01$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçeği ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=.58$, $p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.11$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçeği ile YAÖ (Anlamanın Aranması) ($r=-.06$, $p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=-.03$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Toplam) puanı ile en yüksek OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanıyla ($r=-.85$, $p<.001$), en düşük BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.14$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Toplam) puanı ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.01$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ (Var Olan Anlam) puanı ile en yüksek YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.76$, $p<.001$), en düşük OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) puanıyla ($r=-.14$, $p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçeği ile diğer tüm ölçeklerin toplam ve alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

YAÖ (Anlamanın Aranması) puanı ile en yüksek YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.85$, $p<.001$), en düşük DİÖ (Toplam) ($r=.07$, $p<.05$) ve İÖ (Bütüncül Bakma) ($r=.07$, $p<.05$) puanıyla olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ (Anlamanın Aranması) puanı ile DİÖ (Perspektif) ($r=-.01$, $p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=.02$, $p>.05$), DİÖ (Toplam) ($r=.04$, $p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.01$, $p>.05$), İÖ (Toplam) ($r=-.01$, $p>.05$) ve OÖ (Otantik Yaşam) ($r=-.06$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ (Toplam) puanı ile en yüksek YAÖ (Anlamanın Aranması) puanıyla ($r=-.85$, $p<.001$), en düşük İÖ (Kendini Anlama) ($r=.08$, $p<.05$) ve BDE (Toplam) ($r=.08$, $p<.05$) puanıyla olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ

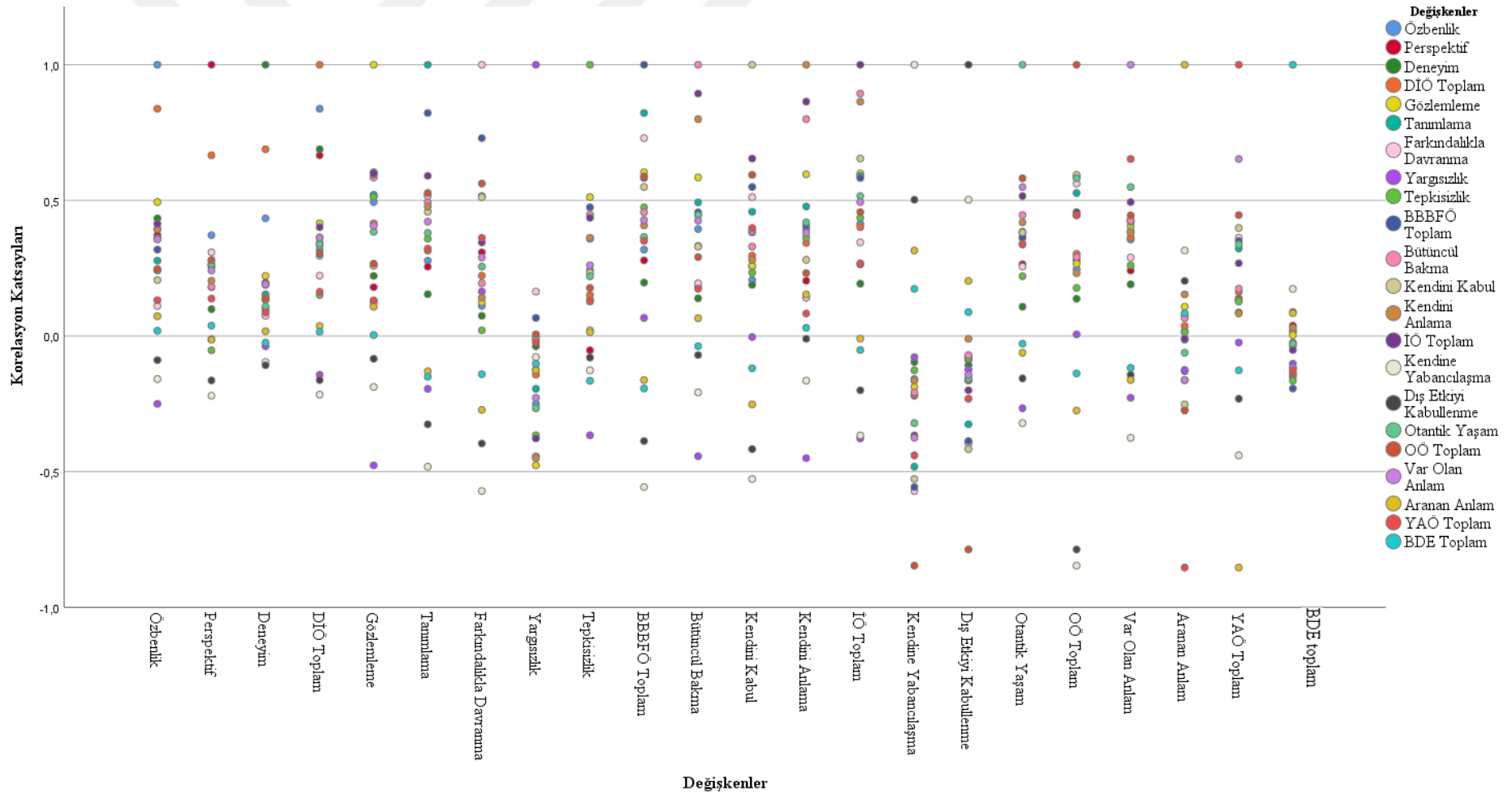
(Toplam) puanı ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=-.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BDE (Toplam) puanı ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.19, p<.001$), en düşüğü YAÖ (Anlamlı Aranması) puanıyla ($r=.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BDE (Toplam) puanı ile DİÖ (Özbenlik) ($r=.02, p>.05$), DİÖ (Perspektif) ($r=.04, p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=-.02, p>.05$), DİÖ (Toplam) ($r=.02, p>.05$), BBBFÖ (Gözlemleme) ($r=.00, p>.05$), İÖ (Bütüncül Bakma) ($r=-.04, p>.05$), İÖ (Kendini Anlama) ($r=.03, p>.05$), İÖ (Toplam) ($r=-.05, p>.05$) ve OÖ (Otantik Yaşam) ($r=-.03, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.15: Sağlıklı Grupta Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
DİÖ ¹	1. Özbenlik	1.00																					
	2. Perspektif	.37***	1.00																				
	3. Deneyim	.43***	.10**	1.00																			
	4. Toplam	.84***	.67***	.69***	1.00																		
BBBFÖ ²	5. Gözlemleme	.49***	.18***	.22***	.42***	1.00																	
	6. Tanımlama	.28***	.26***	.15***	.31***	.52***	1.00																
	7. Farkındalıkla	.11**	.31***	.07*	.22***	.12***	.52***	1.00															
	8. Yargısızlık	-.25***	-.01	-.04	-.14***	-.48***	-.19***	.16***	1.00														
	9. Tepkisizlik	.24***	-.05	.13***	.15***	.51***	.36***	.02	-.37***	1.00													
	10. Toplam	.32***	.28***	.20***	.36***	.60***	.82***	.73***	.07*	.47***	1.00												
İÖ ³	11. Bütüncül Bakma	.39***	.18***	.14***	.33***	.58***	.49***	.19***	-.44***	.45***	.46***	1.00											
	12. Kendini Kabul	.21***	.26***	.19***	.30***	.26***	.46***	.51***	.00	.23***	.55***	.33***	1.00										
	13. Kendini Anlama	.39***	.20***	.14***	.34***	.60***	.48***	.14***	-.45***	.36***	.41***	.80***	.28***	1.00									
	14. Toplam	.41***	.26***	.19***	.40***	.60***	.59***	.35***	-.38***	.44***	.58***	.89***	.65***	.86***	1.00								
ÖÖ ⁴	15. Kendine	-.16***	-.22***	-.10**	-.22***	-.19***	-.48***	-.57***	-.08*	-.13***	-.56***	-.21***	-.53***	-.16***	-.37***	1.00							
	16. Dış Etkiyi	-.09**	-.16***	-.11**	-.16***	-.08*	-.33***	-.40***	-.12***	-.08*	-.39***	-.07*	-.42***	-.01	-.20***	.50***	1.00						
	17. Otantik Yaşam	.36***	.26***	.11**	.34***	.38***	.38***	.26***	-.27***	.22***	.36***	.45***	.38***	.42***	.52***	-.32***	-.16***	1.00					
	18. Toplam	.25***	.28***	.14***	.30***	.27***	.53***	.56***	.01	.18***	.59***	.29***	.59***	.23***	.46***	-.85***	-.79***	.58***	1.00				
YAÖ ⁵	19. Var Olan Anlam	.36***	.24***	.19***	.36***	.41***	.42***	.29***	-.23***	.26***	.43***	.43***	.39***	.38***	.49***	-.38***	-.14***	.55***	.44***	1.00			
	20. Anlamanın Aranması	.07*	-.01	.02	.04	.11**	-.13***	-.27***	-.13***	.01	-.16***	.07	-.25***	.15***	-.01	.31***	.20***	-.06	-.27***	-.16***	1.00		
	21. Toplam	.13***	.14***	.09*	.16***	.13***	.32***	.36***	-.02	.13***	.35***	.17***	.40***	.08*	.27***	-.44***	-.23***	.34***	.45***	.65***	-.85***	1.00	
BDE ⁶	22. Toplam	.02	.04	-.02	.02	.00	-.15***	-.14***	-.10**	-.16***	-.19***	-.04	-.12***	.03	-.05	.17***	.09**	-.03	-.14***	-.12***	.08*	-.13***	1.00

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



Şekil 4.32: Sağlıklı Grupta Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

4.13 Tüm rneklemde Doğayla İliğki lçeği, Beğ Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği, İęęr lçeği, Otantiklik lçeği, Yağamda Anlam lçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt lçek Toplam Puanları Arasındaki İliğkilere Yönelik Bulgular

Tüm rneklem için Doğayla İliğki lçeği, Beğ Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği, İęęr lçeği, Otantiklik lçeği, Yağamda Anlam lçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları arasındaki iliğkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmığtır. Analiz sonuçlarına göre, Dİ (zbenlik) alt lçeği ile en yükseği Dİ (Toplam) puanıyla ($r=.85, p<.001$), en dğğ O (Dığ Etkiyi Kabullenme) puanıyla ($r=-.09, p<.01$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı iliğkiler tespit edilmiğtir. Arağtırma kapsamında Dİ (zbenlik) alt lçeği ile tüm ölçekler arasına istatistiksel olarak anlamlı iliğki bulunmuğtur. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.16'da verilmiğtir.

Analiz sonuçlarına göre, Dİ (Perspektif) alt lçeği ile en yükseği Dİ (Toplam) puanıyla ($r=.71, p<.001$), en dğğ BBBF (Tepkisizlik) puanıyla ($r=-.06, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı iliğkiler tespit edilmiğtir. Dİ (Perspektif) alt lçeği ile BBBF (Yargısızlık) ($r=-.03, p>.05$) ve YA (Anlamın Aranması) ($r=-.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir iliğki bulunmamığtır.

Dİ (Deneyim) alt lçeği ile en yükseği Dİ (Toplam) puanıyla ($r=.69, p<.001$), en dğğ YA (Toplam) ($r=.06, p<.05$) puanıyla olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı iliğkiler tespit edilmiğtir. Dİ (Deneyim) alt lçeği ile BBBF (Yargısızlık) ($r=-.05, p>.05$), YA (Anlamın Aranması) ($r=.04, p>.05$) ve BDE (Toplam) ($r=-.05, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir iliğki bulunmamığtır.

Dİ (Toplam) puanı ile en yükseği Dİ (zbenlik) puanlarıyla ($r=.85, p<.001$), en dğğ BBBF (Tepkisizlik) puanıyla ($r=.13, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı iliğkiler tespit edilmiğtir. Dİ (Toplam) puanı ile YA (Anlamın Aranması) ($r=.05, p>.05$) v puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir iliğki bulunmamığtır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBF (Gözlemleme) alt lçeği ile en yükseği İ (Kendini Anlama) ($r=.59, p<.001$) puanıyla, en dğğ BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.06, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı iliğkiler tespit edilmiğtir. BBBF

(Gözlemleme) alt ölçeği ile OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.06, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.82, p<.001$), en düşüğü YAÖ (Anlamın Aranması) puanlarıyla ($r=-.14, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında BBBFÖ (Tanımlama) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.74, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Farkındalıkla Davranma) alt ölçeği ile BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.04, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Gözlemleme) puanıyla ($r=-.49, p<.001$), en düşüğü BDE (Toplam) puanıyla ($r=-.10, p<.001$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Yargısızlık) alt ölçeği ile DİÖ (Perspektif) ($r=-.03, p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=-.05, p>.05$), İÖ (Kendini Kabul) ($r=.04, p>.05$), OÖ (Toplam) ($r=.04, p>.05$) ve YAÖ (Toplam) ($r=.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçeği ile en yüksek BBBFÖ (Toplam) puanıyla ($r=.49, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Perspektif) puanıyla ($r=-.06, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BBBFÖ (Tepkisizlik) alt ölçeği ile BBBFÖ (Tanımlama) ($r=.04, p>.05$) ve YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BBBFÖ (Toplam) puanı ile en yüksek BBBFÖ (Tanımlama) puanıyla ($r=.82, p<.001$), en düşüğü BBBFÖ (Tepkisizlik) puanıyla ($r=.10, p<.01$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında BBBFÖ (Toplam) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.89, p<.001$), en düşüğü YAÖ (Anlamın Aranması) puanıyla ($r=.08, p<.01$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Bütüncül Bakma) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

İÖ (Kendini Kabul) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.65, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.19, p<.001$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Kendini Kabul) alt ölçeği ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.04, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Kendini Anlama) alt ölçeği ile en yüksek İÖ (Toplam) puanıyla ($r=.85, p<.001$), en düşüğü YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=.08, p<.01$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Kendini Anlama) alt ölçeği ile OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) ($r=-.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İÖ (Toplam) puanı ile en yüksek İÖ (Bütüncül Bakma) puanıyla ($r=.89, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.21, p<.001$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İÖ (Toplam) puanı ile YAÖ (Anlamın Aranması) ($r=.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanı ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.85, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.08, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında OÖ (Kendine Yabancılaşma) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçeği ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.78, p<.001$), en düşüğü DİÖ (Özbenlik) puanıyla ($r=-.09, p<.01$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Dış Etkiyi Kabullenme) alt ölçeği ile BBBFÖ (Gözlemleme) ($r=-.06, p>.05$) ve İÖ (Kendini Anlama) ($r=-.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçeği ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=.58, p<.001$), en düşük YAÖ (Anlamın Aranması) puanıyla ($r=-.07, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında OÖ (Otantik Yaşam) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

OÖ (Toplam) puanı ile en yüksek OÖ (Kendine Yabancılaşma) puanıyla ($r=-.85, p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.14, p<.001$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. OÖ (Toplam) puanı ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.04, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ (Var Olan Anlam) puanı ile en yüksek YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=.69, p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) puanıyla ($r=.17, p<.001$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında YAÖ (Var Olan Anlam) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmayan bir değişken bulunmamıştır.

YAÖ (Anlamın Aranması) puanı ile en yüksek YAÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.83, p<.001$), en düşük DİÖ (Toplam) ($r=.07, p<.05$) ve İÖ (Bütüncül Bakma) ($r=.08, p<.01$) puanıyla olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ (Anlamın Aranması) puanı ile DİÖ (Perspektif) ($r=-.02, p>.05$), DİÖ (Deneyim) ($r=.04, p>.05$), DİÖ (Toplam) ($r=.05, p>.05$), BBBFÖ (Tepkisizlik) ($r=.01, p>.05$) ve İÖ (Toplam) ($r=.01, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

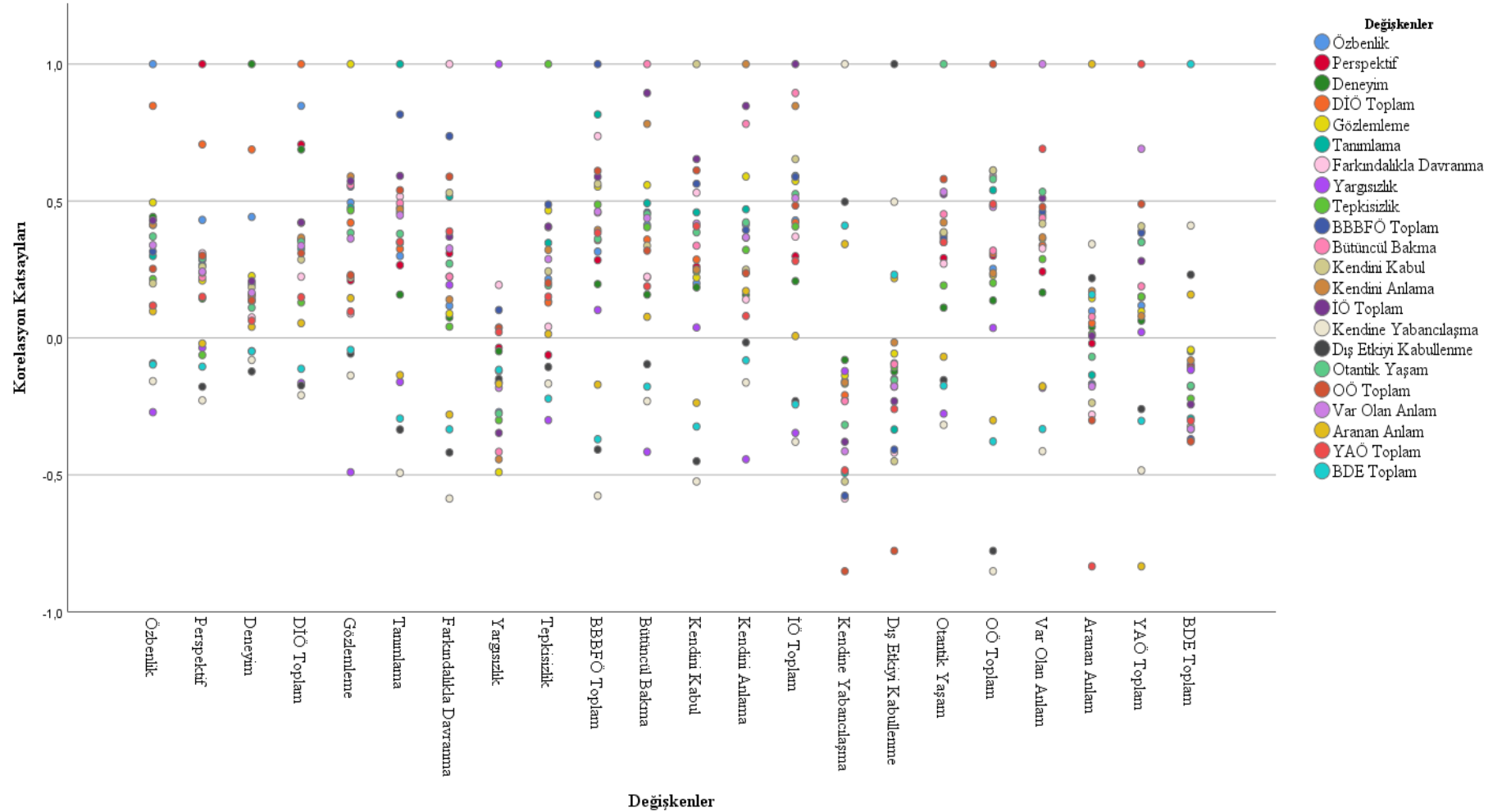
YAÖ (Toplam) puanı ile en yüksek YAÖ (Anlamın Aranması) puanıyla ($r=-.83, p<.001$), en düşük DİÖ (Deneyim) ($r=-.06, p<.05$) puanıyla olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. YAÖ (Toplam) puanı ile BBBFÖ (Yargısızlık) ($r=.02, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BDE (Toplam) puanı ile en yüksek OÖ (Toplam) puanıyla ($r=-.42, p<.001$), en düşük BBBFÖ (Gözlemlleme) puanıyla ($r=-.06, p<.05$) olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BDE (Toplam) puanı ile DİÖ (Deneyim) ($r=-.05, p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.16: Tüm Örneklemde Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
DIÖ¹	1. Özbenlik	1.00																					
	2. Perspektif	.43***	1.00																				
	3. Deneyim	.44***	.15***	1.00																			
	4. Toplam	.85***	.71***	.69***	1.00																		
BBFÖ²	5. Gözlemeleme	.49***	.21***	.23***	.42***	1.00																	
	6. Tanımlama	.30***	.26***	.16***	.32***	.48***	1.00																
	7. Farkındalıkla	.12***	.31***	.08*	.22***	.09**	.52***	1.00															
	8. Yargısızlık	-.27***	-.03	-.05	-.16***	-.49***	-.16***	.19***	1.00														
	9. Tepkisizlik	.22***	-.06*	.13***	.13***	.47***	.35***	.04	-.30***	1.00													
	10. Toplam	.32***	.28***	.20***	.36***	.55***	.82***	.74***	.10**	.49***	1.00												
İÖ³	11. Bütüncül Bakma	.41***	.22***	.16***	.36***	.56***	.49***	.22***	-.42***	.40***	.46***	1.00											
	12. Kendini Kabul	.20***	.26***	.19***	.29***	.22***	.46***	.53***	.04	.24***	.56***	.34***	1.00										
	13. Kendini Anlama	.41***	.24***	.16***	.37***	.59***	.47***	.14***	-.44***	.32***	.39***	.78***	.25***	1.00									
	14. Toplam	.43***	.30***	.21***	.42***	.57***	.59***	.37***	-.35***	.41***	.59***	.89***	.65***	.85***	1.00								
ÖÖ⁴	15. Kendine	-.16***	-.23***	-.08**	-.21***	-.14***	-.49***	-.59***	-.12***	-.17***	-.58***	-.23***	-.52***	-.16***	-.38***	1.00							
	16. Dış Etkiyi	-.09**	-.18***	-.12***	-.17***	-.06	-.33***	-.42***	-.15***	-.11***	-.41***	-.10**	-.45***	-.01	-.23***	.50***	1.00						
	17. Otantik Yaşam	.37***	.29***	.11***	.35***	.38***	.38***	.27***	-.28***	.19	.36***	.45***	.38***	.42***	.52***	-.32***	-.15***	1.00					
	18. Toplam	.25***	.30***	.14***	.31***	.23***	.54***	.59***	.04	.20***	.61***	.32***	.61***	.23***	.48***	-.85***	-.78***	.58***	1.00				
YAÖ⁵	19. Var Olan Anlam	.34***	.24***	.17***	.34***	.36***	.45***	.33***	-.18***	.29***	.46***	.44***	.42***	.37***	.51***	-.41***	-.18***	.53***	.48***	1.00			
	20. Anlamın Aranması	.10**	-.02	.04	.05	.15***	-.14***	-.28***	-.17***	.01	-.17***	.08**	-.24***	.17***	.01	.34***	.22***	-.07*	-.30***	-.18***	1.00		
	21. Toplam	.12***	.15***	.06*	.15***	.10**	.35***	.39***	.02	.15***	.38***	.19***	.41***	.08**	.28***	-.48***	-.26***	.35***	.49***	.69***	-.83***	1.00	
BDE⁶	22. Toplam	-.13**	-.14**	-.05	-.15***	-.06*	-.31***	-.36***	-.10***	-.22***	-.39***	-.21***	-.36***	-.12**	-.29***	.45***	.25***	-.21***	-.42***	-.37***	.16***	-.32***	1.00

¹Doğayla İlişki Ölçeği; ²Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ³İçgörü Ölçeği; ⁴Otantiklik Ölçeği; ⁵Yaşamda Anlam Ölçeği; ⁶Beck Depresyon Envanteri; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



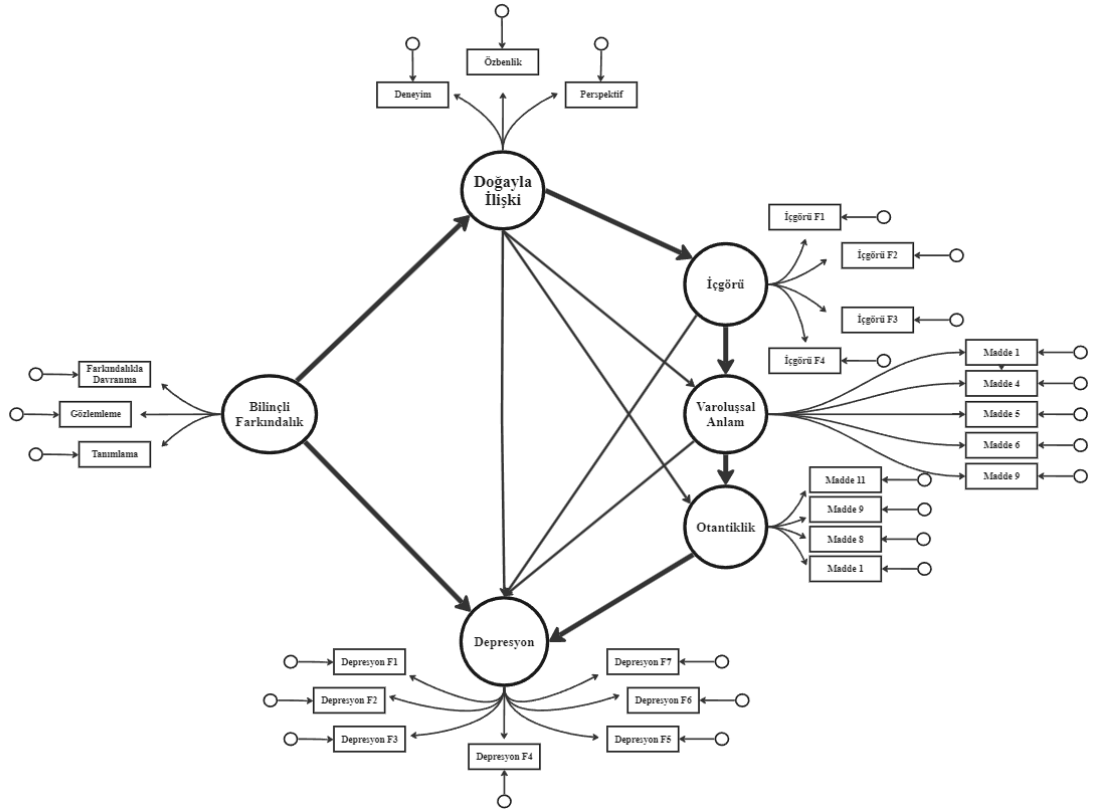
Şekil 4.33: Tüm Örneklemde Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanları ve Alt Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

4.14 Yapısal Eşitlik Modellemesine (YEM) İlişkin Bulgular

Bu bölümde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizleri sonuçları verilecektir. Sonuçların raporlaması üç aşamada sunulacaktır. İlk olarak oluşturulan model hakkında bilgi verilerek gözlenen ve örtük değişkenlerin tanıtımı yapılacaktır ve değişkenlerin modele nasıl sokulduğu anlatılacaktır. Ardından ölçüm modeli sınamasına ilişkin bulgular paylaşılacak, son olarak da yapı modeline ilişkin bulgular raporlanacaktır.

4.14.1 Araştırma Modellerinin Tanıtımı

Araştırmanın temel modeline göre YEM analizi ile bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkide doğayla ilişki, içgörü, yaşamda anlam ve otantikliğin aracı etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve doğayla ilişki değişkenlerinin ölçüldüğü Doğayla İlişki Ölçeği ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin birbirinden farklı ve birbirini tamamlayan alt faktörleri bulunmaktadır ve ilgili literatür dikkate alındığında her bir alt faktörün farklı yorumlanabilecek çıktılar vereceği düşünülmektedir.



Şekil 4.34: Temel Araştırma Modeli

Bu nedenle araştırma kapsamında YEM analizinin Doğayla İlişki Ölçeği'nin "Özbenlik", "Perspektif" ve "Deneyim" alt ölçekleri ile Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin "Gözlemleme", "Tanımlama" ve "Farkındalıkla Davranma" alt ölçekleri için ayrı ayrı olacak şekilde yapılmasına karar verilmiştir. Bu durumda "özbenlik-gözlemleme", "özbenlik-tanımlama", "özbenlik-farkındalıkla davranma", "perspektif-gözlemleme", "perspektif-tanımlama", "perspektif-farkındalıkla davranma", "deneyim-gözlemleme", "deneyim-tanımlama" ve "deneyim-farkındalıkla davranma" çiftlerinin oluşturacağı 9 farklı model ortaya çıkmıştır.

Araştırma kapsamında Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin "Yargısızlık" ve "Tepkisizlik" alt ölçekleri YEM analizinde kullanılmamıştır. Bunun üç temel sebebi bulunmaktadır. Birincisi tepkisizlik alt ölçeğinin kurama sonradan eklenmiş (Kınay, 2013) olmasından kaynaklı olarak literatür bağlamında yeteri kadar temellendirilememesi, ikincisi yargısızlık alt ölçeğinin doğayla uyumlu ilişkiler geliştirmek bağlamında "olumsuz" olarak değerlendirilebilecek doğası ve üçüncüsü araştırma kapsamında elde edilen görece daha düşük korelasyon katsayılarıdır. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin "Gözlemleme" ($r=.42, p<.001$), "Tanımlama" ($r=.32, p<.001$) ve "Farkındalıkla Davranma" ($r=.22, p<.001$) alt boyutları ile Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı arasında .20'nin üzerinde korelasyon bulunması sebebiyle ilgili alt ölçekler seçilmiş olup "yargısızlık" ($r=-.16, p<.001$) ve "tepkisizlik" ($r=.13, p<.001$) alt ölçekleri YEM çerçevesinde değerlendirmeye alınmamıştır.

Yapısal eşitlik modellemeleri araştırmacılara ölçmek istedikleri değişkenleri istedikleri gibi yapılandırma imkanı sunmaktadır. Bu doğrultuda ölçülmek istenen asıl değişken "örtük değişken" olarak isimlendirilmekte ve bu değişkeni besleyen ve oluşturan diğer değişkenler ise "gözlenen değişken" olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte YEM araştırmacılara değişkenlerini tek bir puan olarak yani yalnızca "gözlenen değişken" olarak analize koyma imkanı vermektedir. Örnek vermek gerekirse mevcut araştırma kapsamında "otantiklik" ölçülmek istenen kavramın kendisidir ve otantiklik modelde Otantiklik Ölçeği'nin "Otantik Yaşam" alt ölçeği ile temsil edilecektir. Bu durumda mevcut çalışmada otantiklik için örtük değişken "Otantik Yaşam" alt ölçek toplam puanıdır. Örtük değişkeni oluşturan gözlenen değişkenler ise otantik yaşam alt ölçeğinin 4 maddesidir (1, 8, 9 ve 11. maddeler).

Modeldeki bir diğer örtük değişken Yaşamda Anlam Ölçeği'nin alt ölçeklerinden birisi olan “Var Olan Anlam” alt ölçeği toplam puanıdır. Yaşamda anlam örtük değişkenini oluşturan gözlenen değişkenler ise Var Olan Anlam alt ölçeğinin beş adet ölçek maddesidir (1, 4, 5, 6 ve 9. maddeler).

Tablo 4.17: Modelde Yer Alan Örtük Değişkenler ile Gözlenen Değişkenlerin Sayıları ve İsimleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişken Sayısı	Gözlenen Değişkenler
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Farkındalıkla ^a	7	FarDav 1
	Davranma		FarDav 2
	Gözlemleme ^a		Gozlem 1
			Gozlem 2
	Tanımlama ^a		Gozlem 3
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)		6	Tanim 1
			Tanim 2
	Özbenlik ^a		Ozbenlik 1
	Perspektif ^a		Ozbenlik 2
	Deneyim ^a		Perspektif 1
İçgörü Ölçeği (İÖ)		4	Perspektif 2
			Deneyim 1
			Deneyim 2
	İçgörü ^a		Icgoru1
			Icgoru 2
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)		5	Icgoru 3
			Icgoru 4
	Anlam		YAÖ 1
			YAÖ 4
			YAÖ 5
Otantiklik Ölçeği (OÖ)		4	YAÖ 6
			YAÖ 9
	Otantik Yaşam		OÖ 1
			OÖ 8
			OÖ 9
Beck Depresyon Envanteri (BDE)		7	OÖ 11
	Depresyon ^a		Depresyon 1
			Depresyon 2
			Depresyon 3
			Depresyon 4
			Depresyon 5
			Depresyon 6
			Depresyon 7

^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler

Araştırma kapsamında beşten fazla gözlenen değişkeni bulunan örtük değişkenler için parselleme tekniğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Parselleme tekniği parsomoni

ilkesi doğrultusunda model uyum iyiliği değerlerinin daha iyi uyum göstermesi ve modelin daha az karmaşık olması ve hata vermemesi adına uygulanan bir tekniktir. İlk olarak her bir örtük değişken için faktör analizi yapılmış ardından faktör yükleri dikkate alınarak her faktörün dengeli faktör yüküne sahip yeni alt ölçekleri oluşturulmuştur (Matsunaga, 2008; Little ve ark. 2022). Modelde her bir gözlenen değişkenin en fazla 4 maddeyle ölçülmesi sağlanmış ve bu doğrultuda Doğayla İlişki Ölçeği “Özbenlik”, “Perspektif” ve “Deneyim” alt ölçekleri Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin “Gözlemleme”, “Tanımlama” ve “Farkındalıkla Davranma” alt ölçekleri, İçgörü Ölçeği toplam puanı ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanı için parselleme tekniği ile yapay faktörler oluşturulmuştur.

Tablo 0.18 Parselleme Sonrası Örtük Değişkenlere Dair Psikometrik Özellikler

Ölçülen Değişken	Örtük Değişkenin Adı (Cronbach Alpha Katsayısı)	Yapay Faktör (Gözlenen Değişken Adı)	Yapay Faktör Maddeleri	Madde-Toplam Korelasyonu	Faktör Yükleri
BİLİNÇLİ FARKINDALIK	Farkındalıkla Davranma ($\alpha=.83$)	FarDav 1	(BFÖ8+ BFÖ23+ BFÖ28+ BFÖ5)	.68	.93
		FarDav 2	(BFÖ13+ BFÖ18+ BFÖ38+ BFÖ34)	.70	.93
	Gözlemleme ($\alpha=.80$)	Gozlem 1	(BFÖ31+BFÖ1+BFÖ20)	.57	.85
		Gozlem 2	(BFÖ15+BFÖ36+BFÖ11)	.58	.85
		Gozlem 3	(BFÖ26+BFÖ6+BFÖ4)	.51	.86
	Tanımlama ($\alpha=.81$)	Tanim 1	(BFÖ27+BFÖ37+ BFÖ16 BFÖ32)	.66	.92
		Tanim 2	(BFÖ2+ BFÖ7+ BFÖ22 BFÖ12)	.67	.92
DOĞAYLA İLİŞKİ	Özbenlik ($\alpha=.74$)	Ozbenlik 1	(DİÖ7 + DİÖ12 + DİÖ16 + DİÖ14)	.50	.91
		Ozbenlik 2	(DİÖ17 + DİÖ8 + DİÖ21 + DİÖ5)	.62	.91
	Perspektif ($\alpha=.58$)	Perspektif 1	(DİÖ18+DİÖ11+DİÖ2)	.47	.84
		Perspektif 2	(DİÖ15 + DİÖ3 + DİÖ19 + DİÖ20)	.41	.84
	Deneyim ($\alpha=.60$)	Deneyim 1	(DİÖ9+ DİÖ4+ DİÖ10)	.43	.86
		Deneyim 2	(DİÖ13+ DİÖ6+ DİÖ1)	.34	.86
İÇGÖRÜ	İçgörü ($\alpha=.78$)	Icgoru1	(İÖ12 + İÖ14 + İÖ19 + İÖ10 + İÖ9)	.55	.87
		Icgoru 2	(İÖ8 + İÖ6 + İÖ3 + İÖ2 + İÖ13)	.59	.83
		Icgoru 3	(İÖ11 + İÖ18 + İÖ5 + İÖ7 + İÖ17)	.54	.87
		Icgoru 4	(İÖ16 + İÖ20 + İÖ15 + İÖ1 + İÖ4)	.57	.85
DEPRESYON	Depresyon ($\alpha=.62$)	Depresyon 1	(BDE1 + BDE21 + BDE8)	.57	.77
		Depresyon 2	(BDE6 + BDE10 + BDE17)	.48	.81
		Depresyon 3	(BDE16 + BDE9 + BDE7)	.51	.78
		Depresyon 4	(BDE5 + BDE3 + BDE19)	.54	.77
		Depresyon 5	(BDE12 + BDE2 + BDE15)	.49	.78
		Depresyon 6	(BDE4 + BDE13 + BDE20)	.47	.80
		Depresyon 7	(BDE14 + BDE11 + BDE18)	.49	.79

Parselleme işlemleri yapıldıktan sonra bilinçli farkındalık deneyimlerinden olan “farkındalıkla davranma” örtük değişkeni iki gözlenen değişkenli (4’er maddeden oluşan), “gözlemleme” örtük değişkeni üç gözlenen değişkenli (3’er maddeden oluşan) ve “tanımlama” örtük değişkeni ise iki gözlenen değişkenli (4’er maddeden oluşan) bir yapıya kavuşturulmuştur. Doğayla ilişkinin alt boyutlarından olan “deneyim”, “perspektif” ve “özbenlik” örtük değişkenleri parselleme işleminden sonra iki gözlenen değişkenli (4’er ve 3’er maddeden oluşan) yapılara dönüştürülmüştür. İçgörü örtük değişkeni de dört gözlenen değişkenli bir yapıya çevrilmiştir (5’er maddeden oluşan). Son olarak depresyon örtük değişkeni de parselleme tekniği ile yedi gözlenen değişkenli bir yapıya dönüştürülmüştür (3’er maddeden oluşan).

Parselleme işlemi sonrasında yapay faktör oluşturulan tüm örtük değişkenler için faktör sayıları, faktörlerdeki maddeler, Cronbach Alpha korelasyon katsayısı ve her faktörün madde-toplam korelasyonu ve faktör yükleri Tablo 4.18’de verilmiştir.

4.14.2 Ölçüm Modellerinin Sınanmasına Dair Bulgular

Ölçüm modelinin sınanmasına yönelik analizler SPSS AMOS Programı kullanılarak Azami Olabilirlik (Maximum Likelihood) yöntemiyle 1118 kişilik örneklem üzerinde yapılmıştır. Ölçüm modelinin sınanmasına yönelik analizler model uyumunun nasıl özellikler gösterdiğini incelemek ve gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere ne derecede yüklendiğini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4.19: Uyum İyiliği Endeksleri ve Uyum Sınırları

Uyum Endeksleri	İyi Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyumlar
Ki kare serbestlik derecesi oranı	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df < 5$
Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA < .08$
Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü	$.00 \leq sRMR \leq .05$	$.05 \leq sRMR < .08$
Uyum İyiliği İndeksi	$.95 \leq GFI \leq 1$	$.90 \leq GFI < .95$
Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi	$.90 \leq AGFI \leq 1$	$.85 \leq AGFI < .90$
Karşılaştırmalı Uyum İndeksi	$.95 \leq CFI \leq 1$	$.90 \leq CFI < .95$

Verilerin uyum iyiliği katsayılarının değerlendirilmesi amacıyla Ki kare serbestlik derecesi oranı (χ^2/df), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (sRMR), Uyum İyiliği İndeksi (GFI), Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (AGFI) ve Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)

değerlerine bakılacaktır. Uyum iyiliği endeksleri üç kategoride değerlendirilmektedir: 1- iyi uyum, 2- kabul edilebilir uyum ve 3- Kabul edilebilir sınırın altında uyum. İlgili uyum değerlerinin kabul edilebilir ve iyi uyum sınırları Tablo 4.19’da gösterilmiştir.

Ölçüm modellerinin sınanması amacıyla bakılacak değerlerden ikincisi yapı geçerliği göstergelerinden olan faktör yükleri olacaktır. Mevcut model çerçevesinde oluşturulan gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere ne derecede yükleneceği faktör yükleri ile anlaşılabilecektir. Ayrıca her bir faktör için standart hata katsayıları ve t değerleri de verilecektir. 350 ve daha büyük örneklemelerde her bir faktörün örtük değişkene yüklenme oranı .30’un üzerinde olmalıdır (Hair ve ark., 2009). Bu doğrultuda mevcut araştırma kapsamında (N=1180) faktör yüklerinin .30’dan daha yüksek olması beklenmektedir.

Tablo 0.20: Ölçüm Modellerinin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Endeksleri Modeller	χ^2	df	χ^2 / df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	sRMR
Farkındalıkla Davranma-Deneyim	684.14	237	2.89*	.95**	.94**	.96**	.04**	.06*
Farkındalıkla Davranma-Özbenlik	747.23	237	3.15*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*
Farkındalıkla Davranma-Perspektif	756.73	237	3.19*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*
Gözlemleme-Deneyim	688.58	260	2.65*	.95**	.94**	.97**	.04**	.06*
Gözlemleme-Özbenlik	716.10	260	2.75*	.95**	.94**	.97**	.04**	.06*
Gözlemleme-Perspektif	764.83	260	2.94*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*
Tanımlama-Deneyim	667.15	237	2.82*	.95**	.94**	.96**	.04**	.06*
Tanımlama -Özbenlik	712.90	237	3.01*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*
Tanımlama -Perspektif	746.39	237	3.15*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*

Not. * Yeterli Uyum, ** İyi Uyum

Ölçüm modellerinin sınanmasına dair yapılacak analizlerin sonuncusu ise örtük değişkenler arası korelasyon katsayılarının incelenmesidir. Clark ve Watson (1995) YEM analizlerinde tanımlanan örtük değişkenlerin arasındaki ilişkilerin $r > .15$ düzeyinde ve en az $p < .05$ anlamlılık seviyesinde olması gerektiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında incelenen her model için örtük değişkenler arası korelasyon katsayılarının ilgili kurala uygun olup olmadığı incelenmiştir.

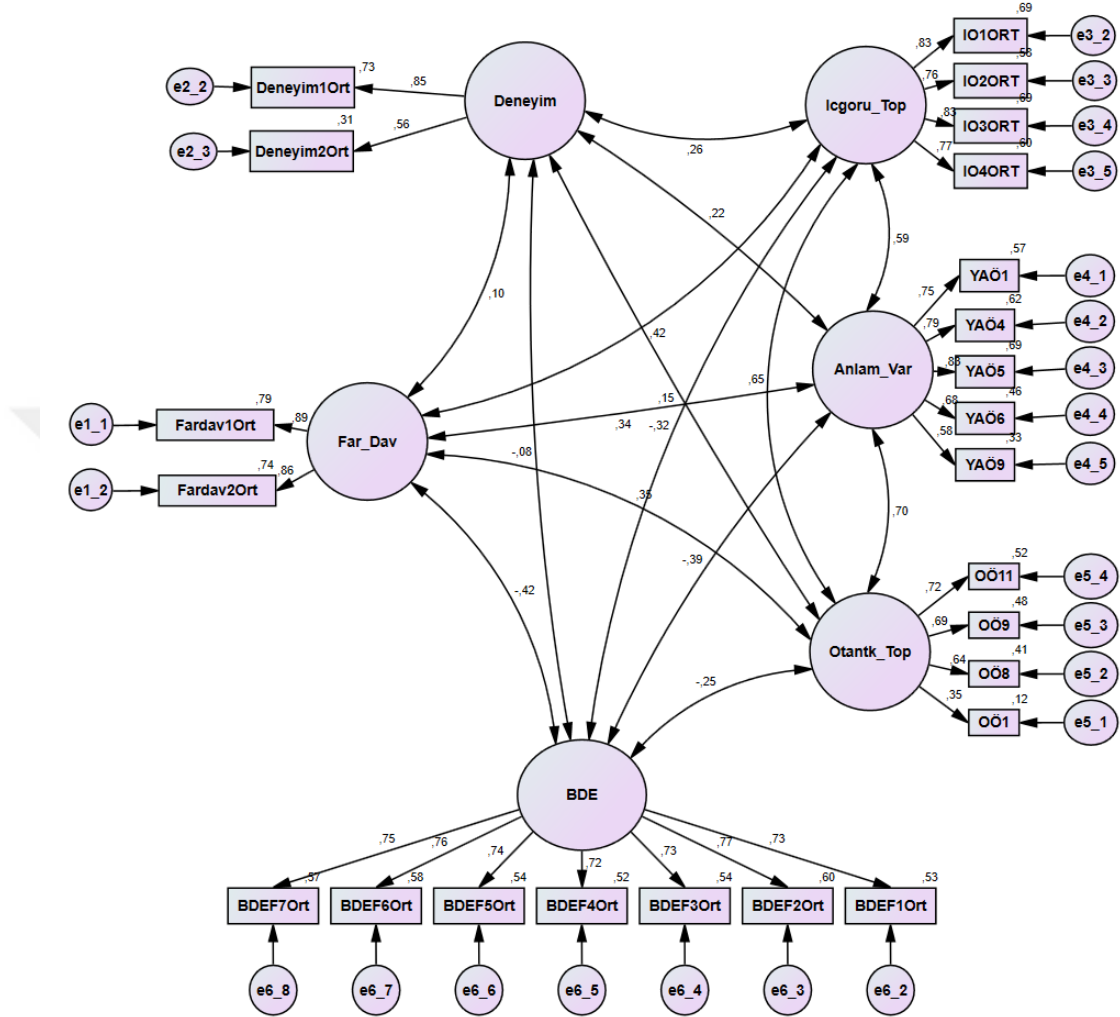
Araştırma kapsamında oluşturulan modeller modelin birinci ve ikinci örtük değişkeninin adlarının sıralı olarak birleşiminden oluşacak şekilde isimlendirilecektir. Örnek vermek gerekirse Tanımlama ile depresyon arasındaki ilişkide perspektif, içgörü, yaşamda anlam ve otantiklik örtük değişkenlerinin aracı etkisinin incelendiği model için “tanımlama-perspektif” modeli denilecektir (Bu modelin yordama yönü gösterildiği şekildedir: Tanımlama → Perspektif → İçgörü → Varoluşsal Anlam → Otantiklik → Depresyon).

Bu doğrultuda ölçüm modellerinin sınanması kapsamında ilk olarak “farkındalıkla davranma-deneyim” modeli için analiz yapılmıştır. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.20’de verilmiştir. Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.94$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.89$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli için faktör yükleri incelenmiş sonuçlar Tablo 4.21’de verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .35 ile .89 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.

İkinci sınanan model “Farkındalıkla Davranma-Özbenlik” modeli olmuştur. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.20’de verilmiştir. Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli de dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.15$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli için faktör yükleri incelenmiş sonuçlar Tablo 4.22’de verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .36 ile .91 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.

Ölçüm modeli sınamaları kapsamında üçüncü olarak “Farkındalıkla Davranma-Perspektif” modeli analize sokulmuştur. Modelin uyum iyiliği endekslerinden aldığı puanlar Tablo 4.20’de verilmiştir. Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.19$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla Davranma-Perspektif modelinin gözlenen değişkenlerine dair faktör yükleri Tablo 4.23’te verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin

“standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .36 ile .90 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.



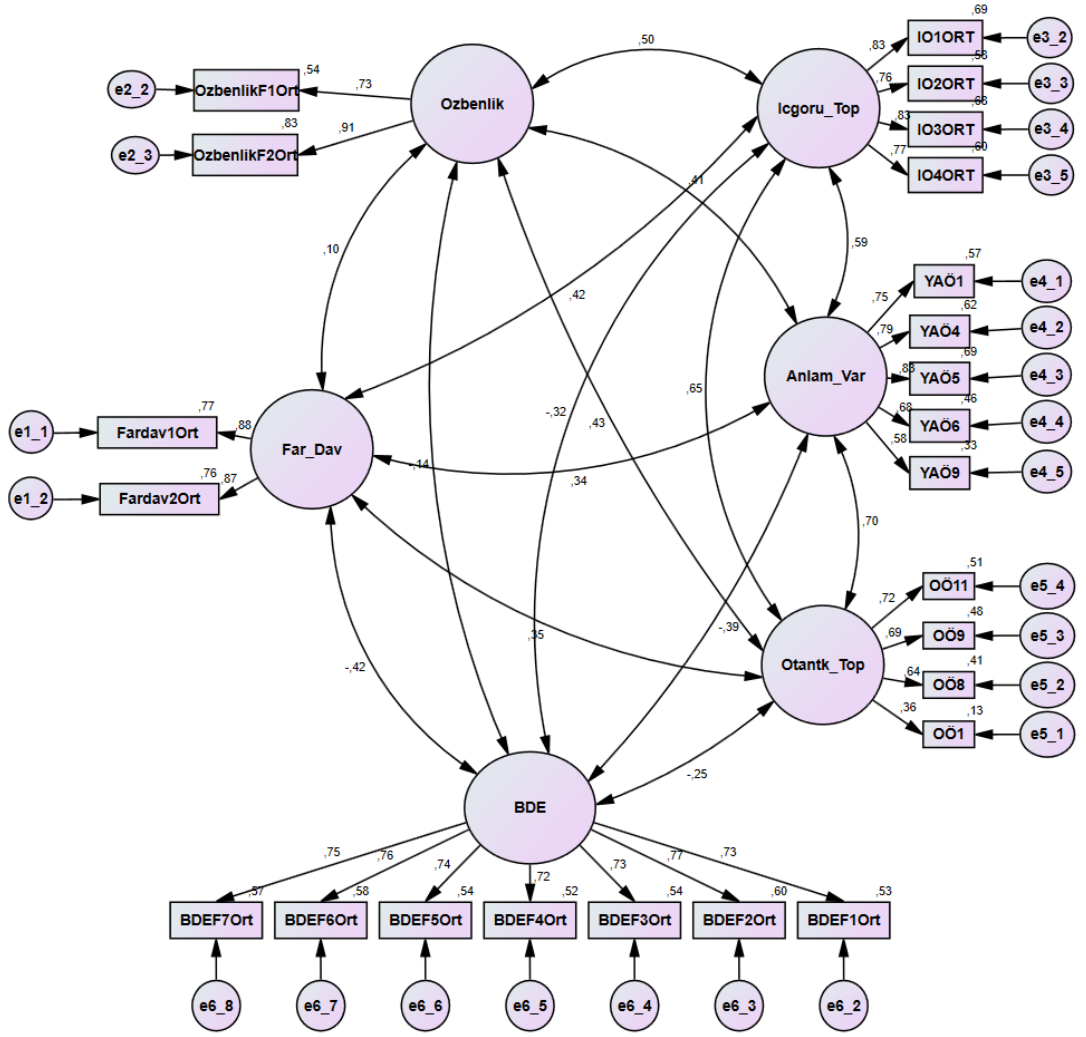
Far_Dav: Farkındalıkla Davranma; Fardav1Ort: FarDav 1; Fardav2Ort: FarDav 2; Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; İcgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.35: Farkındalıkla Davranma-Deneyim Ölçüm Modeli

Tablo 4.21: Farkındalıkla Davranma-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	(λ)	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Farkındalıkla Davranma ^a	FarDav 1 ^x	1	.89		
		FarDav 2	.99	.86	.05	21.34
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Deneyim ^a	Deneyim 1 ^x	1	.85		
		Deneyim 2	.66	.56	.12	5.59
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	Icgoru 1 ^x	1	.83		
		Icgoru 2	.95	.76	.03	27.89
		Icgoru 3	.99	.83	.03	31.17
		Icgoru 4	.94	.77	.03	28.49
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
		YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.86
		YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.07
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	21.99
		YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.60
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.54	.35	.05	10.90
		OÖ 8	.89	.64	.05	18.04
		OÖ 9	.92	.69	.05	19.19
		OÖ 11 ^x	1	.72		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.15
		Depresyon 2	1.42	.78	.06	25.90
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.35
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.90
		Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.51
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.34
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler



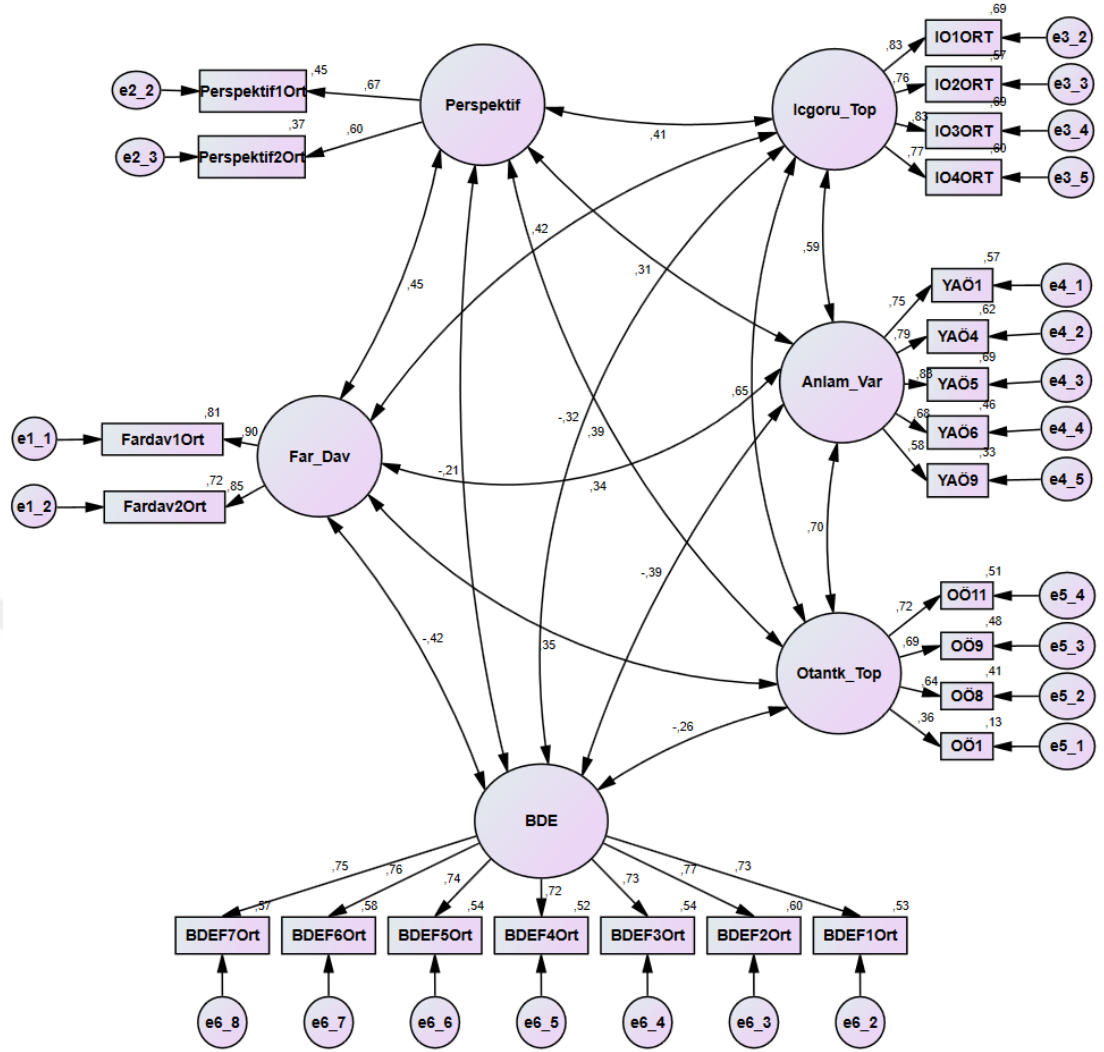
Far_Dav: Farkındalıkla Davranma; Fardav1Ort: FarDav 1; Fardav2Ort: FarDav 2; Ozbenlik: Özbenlik; OzbenlikF1Ort: Ozbenlik 1; OzbenlikF2Ort: Ozbenlik 2; Icgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgörü1; IO2ORT: İçgörü2; IO3ORT: İçgörü3; IO4ORT: İçgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.36: Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Ölçüm Modeli

Tablo 4.22: Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Farkındalıkla Davranma ^a	FarDav 1 ^x	1	.88		
		FarDav 2	1.01	.87	.05	21.87
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Özbenlik ^a	Ozbenlik 1 ^x	1	.73		
		Ozbenlik 2	1.19	.91	.07	16.72
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	Icgoru 1 ^x	1	.83		
		Icgoru 2	.95	.76	.03	28.04
		Icgoru 3	.99	.83	.03	31.23
		Icgoru 4	.94	.77	.03	28.61
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
		YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.91
		YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.19
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.01
		YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.55
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.56	.36	.05	10.49
		OÖ 8	.90	.64	.05	18.09
		OÖ 9	.93	.69	.05	19.16
		OÖ 11 ^x	1	.72		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.15
		Depresyon 2	1.42	.78	.06	25.89
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.34
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.90
		Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.52
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.35
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler



Far_Dav: Farkındalıkla Davranma; Fardav1Ort: FarDav 1; Fardav2Ort: FarDav 2; Perspektif1Ort: Perspektif 1; Perspektif2Ort: Perspektif 2; Içgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgoru1; IO2ORT: İçgoru2; IO3ORT: İçgoru3; IO4ORT: İçgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.37: Farkındalıkla Davranma-Perspektif Ölçüm Modeli

Tablo 4.23: Farkındalıkla Davranma-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

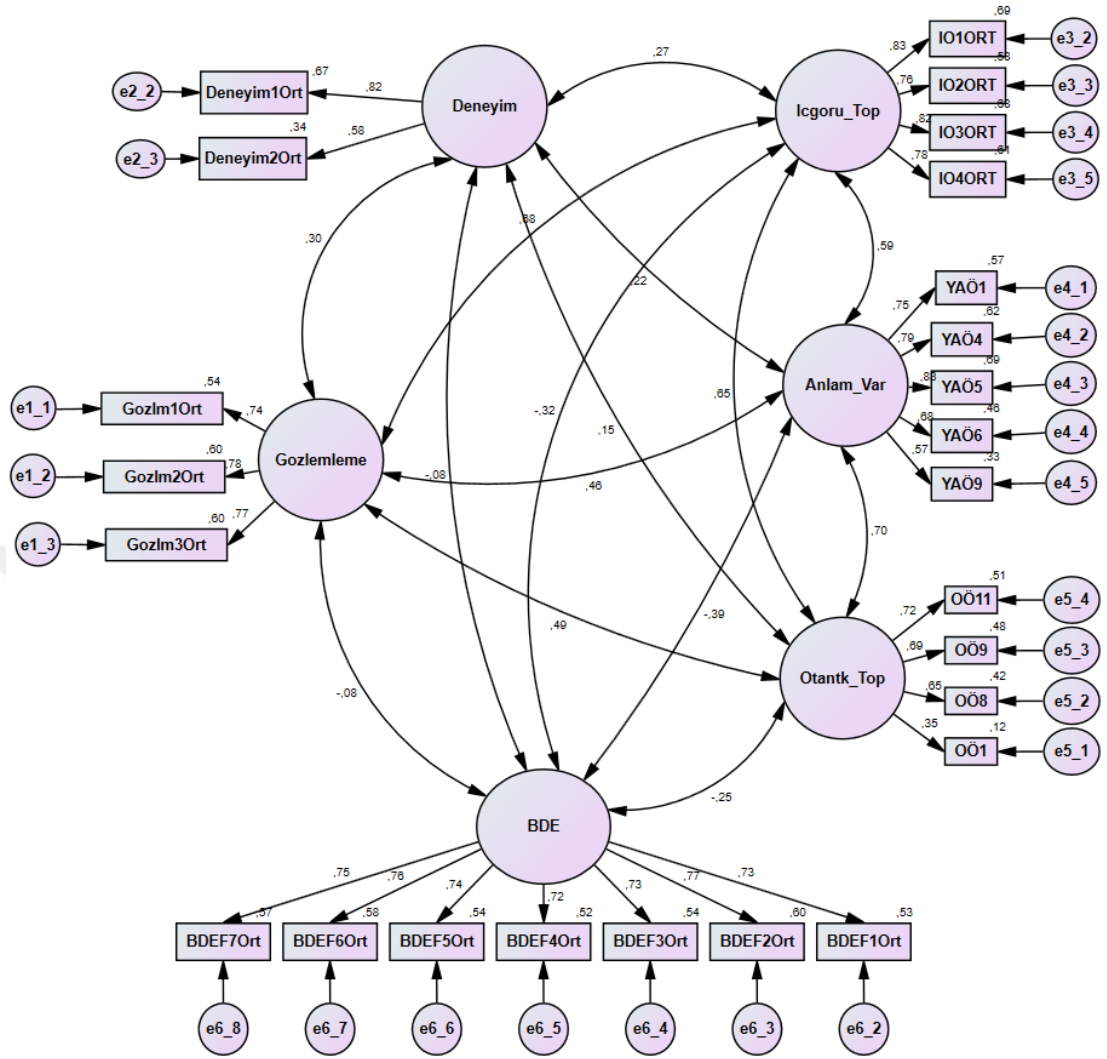
Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Farkındalıkla Davranma ^a	FarDav 1 ^x	1	.90		
		FarDav 2	.96	.85	.04	22.99
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Perspektif ^a	Perspektif 1 ^x	1	.67		
		Perspektif 2	.76	.61	.08	9.79
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	Icgoru 1 ^x	1	.83		
		Icgoru 2	.95	.76	.03	27.74
		Icgoru 3	.99	.83	.03	31.24
		Icgoru 4	.94	.77	.03	28.63
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
		YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.81
		YAÖ 5	1.21	.83	.04	27.08
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	21.95
		YAÖ 9	1.04	.58	.06	18.61
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.56	.36	.05	10.53
		OÖ 8	.89	.64	.05	18.01
		OÖ 9	.93	.69	.05	19.20
		OÖ 11 ^x	1	.72		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.15
		Depresyon 2	1.42	.78	.06	25.90
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.35
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.90
		Depresyon 5	1.52	.74	.06	24.51
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.35
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler

Ölçüm modellerinin sınanması kapsamında dördüncü olarak “Gözlemleme-Deneyim” modeli için analiz yapılmıştır. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.20’de verilmiştir. Gözlemleme-Deneyim modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.94$, $CFI=.97$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.65$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli için faktör yükleri incelenmiş sonuçlar Tablo 4.24’te verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .35 ile .83 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.

Beşinci sınanan model “Gözlemleme-Özbenlik” modeli olmuştur. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.20’de verilmiştir. Gözlemleme-Özbenlik modeli de üç kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.94$, $CFI=.97$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.75$, $sRMR=.06$). Gözlemleme-Özbenlik modeli için faktör yükleri incelenmiş sonuçlar Tablo 4.25’te verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .36 ile .90 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.

Ölçüm modeli sınamaları kapsamında altıncı olarak “Gözlemleme-Perspektif” modeli analize sokulmuştur. Modelin uyum iyiliği endekslerinden aldığı puanlar Tablo 4.20’de verilmiştir. Gözlemleme-Perspektif modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.94$, $sRMR=.06$). Gözlemleme-Perspektif modelinin gözlenen değişkenlerine dair faktör yükleri Tablo 4.26’da verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .36 ile .83 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.



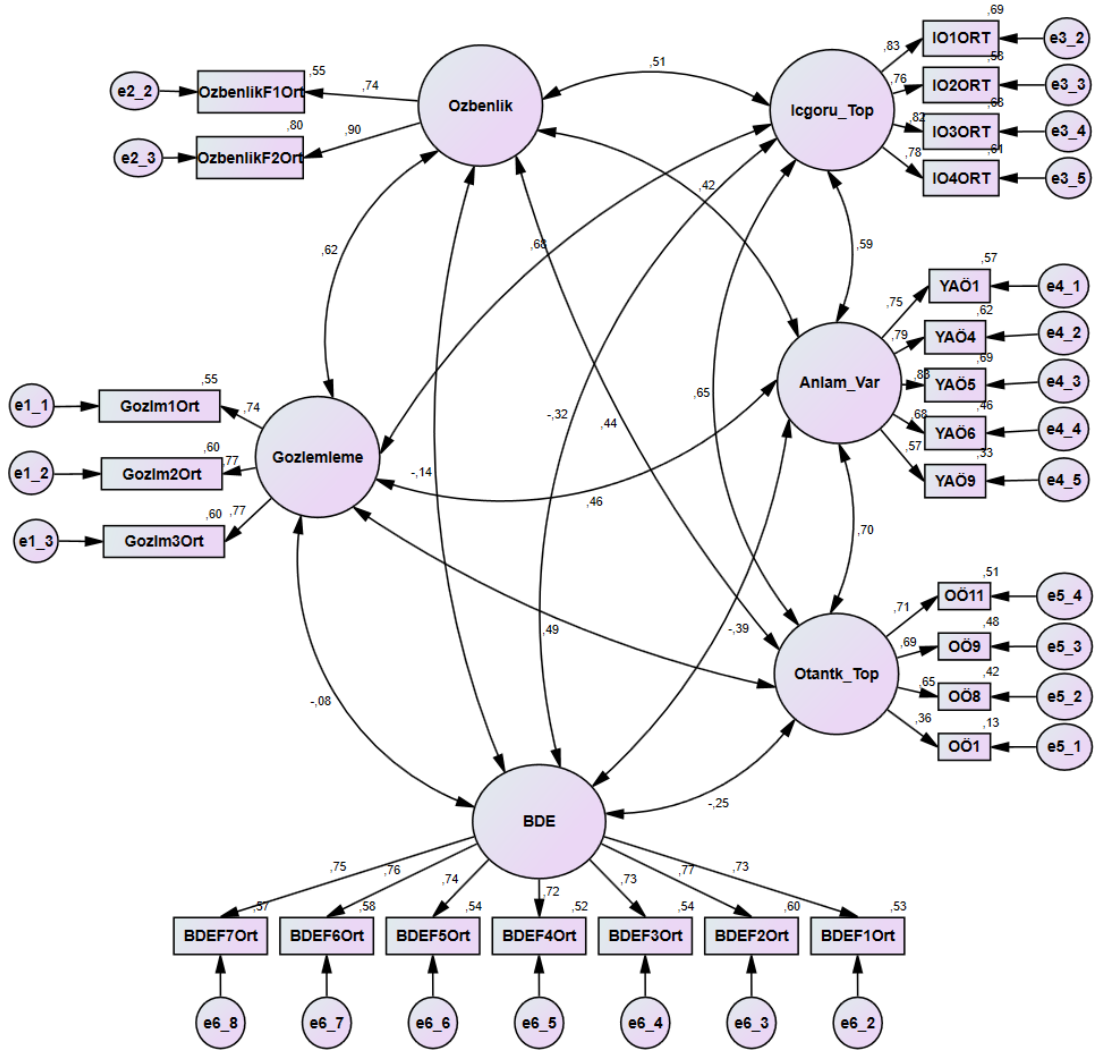
Gözlemleme: Gözlemleme; Gozlm1Ort: Gözlem 1; Gozlm2Ort: Gözlem 2; Gozlm3Ort: Gözlem 3 Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; İcgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.38: Gözlemleme-Deneyim Ölçüm Modeli

Tablo 4.24: Gözlemlene-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Gözlemlene ^a	Gözlemlene 1 ^x	1	.74		
		Gözlemlene 2	1.08	.78	.05	22.87
		Gözlemlene 3	1	.77	.04	88.80
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Deneyim ^a	Deneyim 1 ^x	1	.82		
		Deneyim 2	.71	.58	.11	6.62
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	İçgörü 1 ^x	1	.83		
		İçgörü 2	.95	.76	.03	28.09
		İçgörü 3	.99	.82	.03	31.16
		İçgörü 4	.94	.78	.03	29.08
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1 (.75)	.75		
		YAÖ 4	1.26 (.79)	.79	.05	25,94
		YAÖ 5	1.21 (.83)	.83	.04	27,18
		YAÖ 6	1.15 (.68)	.68	.05	22,05
		YAÖ 9	1.04 (.57)	.57	.06	18,47
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.56 (.35)	.35	.05	10,32
		OÖ 8	.89 (.65)	.65	.05	18,13
		OÖ 9	.93 (.69)	.69	.05	19,10
		OÖ 11 ^x	1 (.72)	.72		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68 (.73)	.73	.03	24.09
		Depresyon 2	1.42 (.77)	.77	.06	25.81
		Depresyon 3	1.45 (.73)	.73	.06	24.37
		Depresyon 4	1.25 (.72)	.72	.05	23.88
		Depresyon 5	1.52 (.72)	.72	.06	24.51
		Depresyon 6	1.39 (.76)	.76	.06	25.32
		Depresyon 7 ^x	1 (.75)	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler



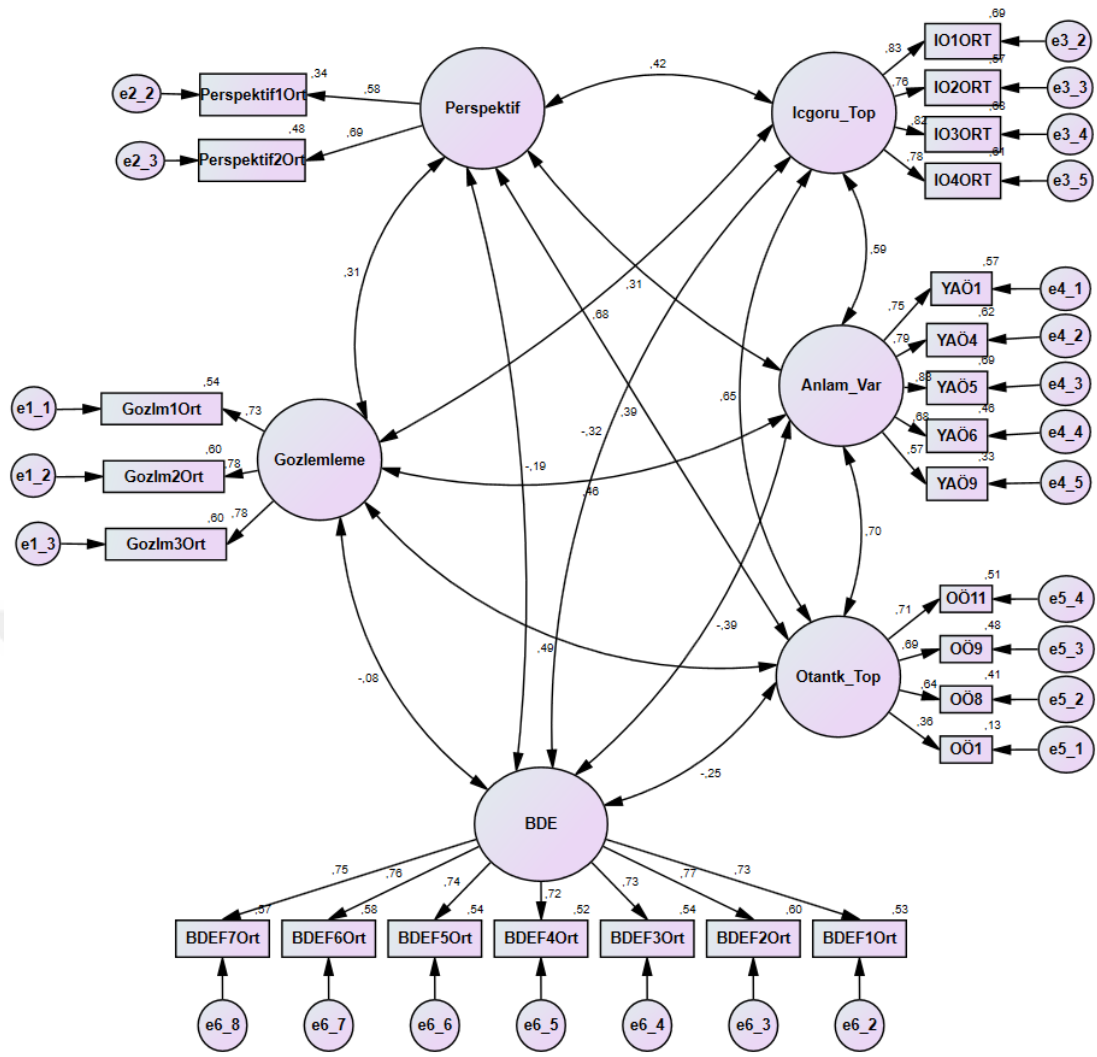
Gözlemleme: Gözlemleme; Gözlm1Ort: Gözlem 1; Gözlm2Ort: Gözlem 2; Gözlm3Ort: Gözlem 3 Özbenlik: Özbenlik; OzbenlikF1Ort: Özbenlik 1; OzbenlikF2Ort: Özbenlik 2; İcgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgörü1; IO2ORT: İçgörü2; IO3ORT: İçgörü3; IO4ORT: İçgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.39: Gözlemleme-Özbenlik Ölçüm Modeli

Tablo 4.25: Gözlemele-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Gözlemele ^a	Gözlemele 1 ^x	1	.74		
		Gözlemele 2	1.07	.78	.05	23.30
		Gözlemele 3	1.00	.77	.04	23.25
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Özbenlik ^a	Ozbenlik 1 ^x	1	.74		
		Ozbenlik 2	1.16	.90	.06	19.58
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	İcgoru 1 ^x	1	.83		
		İcgoru 2	0.95	.76	.03	28.10
		İcgoru 3	0.99	.82	.03	31.18
		İcgoru 4	0.95	.78	.03	29.11
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
		YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.96
		YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.25
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.05
		YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.43
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	0.56	.36	.05	10.48
		OÖ 8	0.91	.71	.05	18.09
		OÖ 9	0.93	.65	.05	19.06
		OÖ 11 ^x	1	.69		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	0.68	.73	.03	24.09
		Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.81
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.37
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.88
		Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.51
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.31
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler



Gözlemleme: Gözlemleme; Gozlm1Ort: Gözlem 1; Gozlm2Ort: Gözlem 2; Gozlm3Ort: Gözlem 3 Perspektif1Ort: Perspektif 1; Perspektif2Ort: Perspektif 2; İcgoru_Top: İcgoru; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.40: Gözlemleme-Perspektif Ölçüm Modeli

Tablo 4.26: Gözlemleme-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

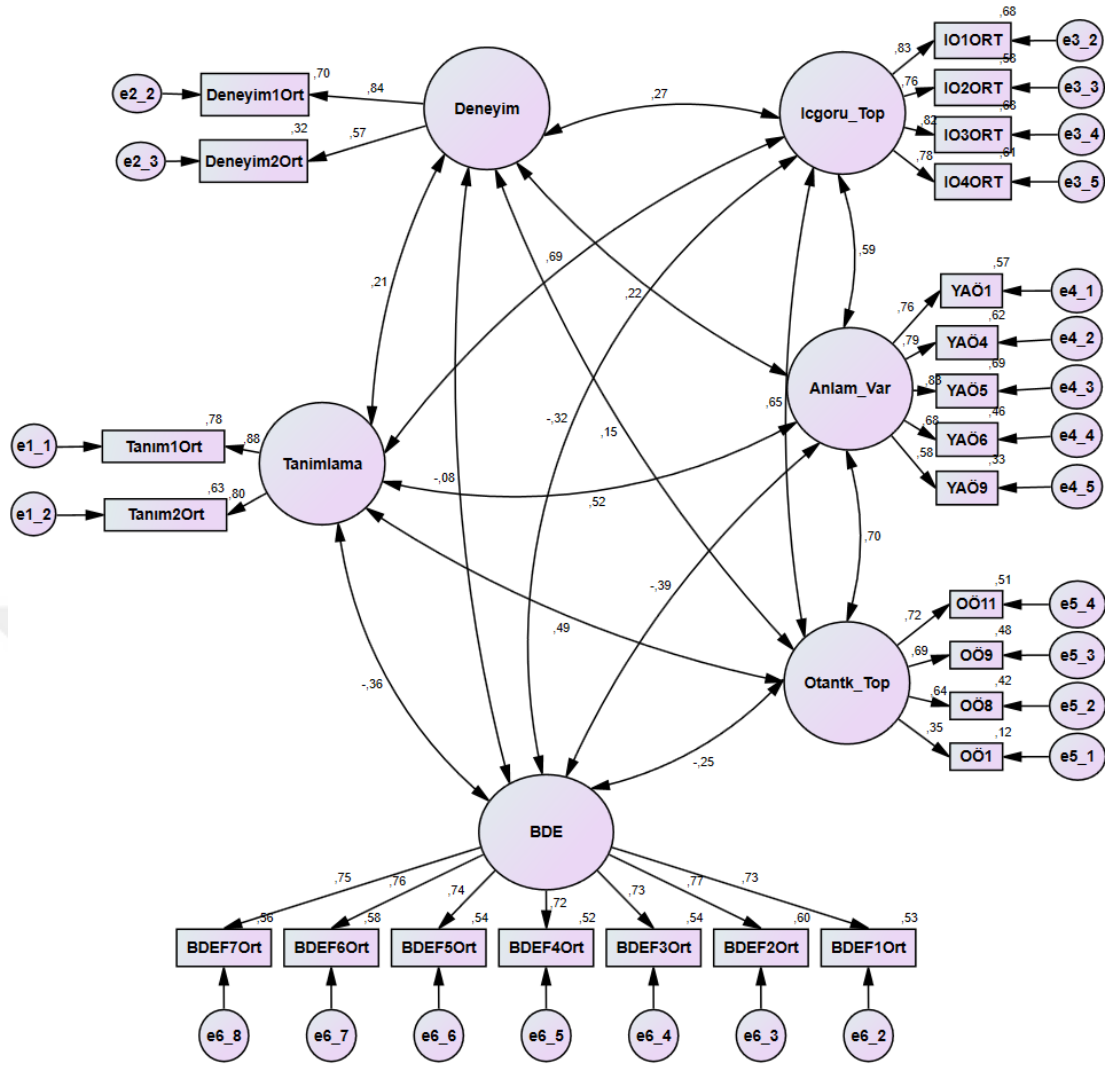
Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Gözlemleme ^a	Gözlemleme 1 ^x	1	.73		
		Gözlemleme 2	1.08	.78	.05	22.74
		Gözlemleme 3	1.01	.78	.04	22.70
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Perspektif ^a	Perspektif 1 ^x	1	.59		
		Perspektif 2	.99	.69	.12	8.31
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	İçgörü 1 ^x	1	.83		
		İçgörü 2	.95	.76	.03	27.98
		İçgörü 3	.99	.82	.03	31.24
		İçgörü 4	.95	.78	.03	29.24
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
		YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.89
		YAÖ 5	1.21	.83	.04	27.19
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.02
		YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.48
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.56	.36	.05	1.57
		OÖ 8	.90	.64	.05	18.04
		OÖ 9	.93	.69	.05	19.12
		OÖ 11 ^x	1	.71		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.10
		Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.81
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.36
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.89
		Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.51
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.32
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler

Ölçüm modellerinin sınanması kapsamında yedinci olarak “Tanımlama-Deneyim” modeli için analiz yapılmıştır. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.20’de verilmiştir. Tanımlama-Deneyim modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.94$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.82$, $sRMR=.06$). Tanımlama-Deneyim modeli için faktör yükleri incelenmiş sonuçlar Tablo 4.27’de verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .35 ile .89 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.

Sekizinci sınanan model “Tanımlama-Özbenlik” modeli olmuştur. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.20’de verilmiştir. Tanımlama -Özbenlik modeli de dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.01$, $sRMR=.06$). Tanımlama - Özbenlik modeli için faktör yükleri incelenmiş sonuçlar Tablo 4.28’de verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .36 ile .89 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.

Ölçüm modeli sınamaları kapsamında sonuncu olarak “Tanımlama - Perspektif” modeli analize sokulmuştur. Modelin uyum iyiliği endekslerinden aldığı puanlar Tablo 4.20’de verilmiştir. Tanımlama - Perspektif modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.04$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.15$, $sRMR=.06$). Tanımlama - Perspektif modelinin gözlenen değişkenlerine dair faktör yükleri Tablo 4.29’da verilmiştir. Modeldeki gözlenen değişkenlerin “standardize regresyon ağırlığı katsayılarının” (λ) .36 ile .83 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar örtük değişkenlerin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiştir.



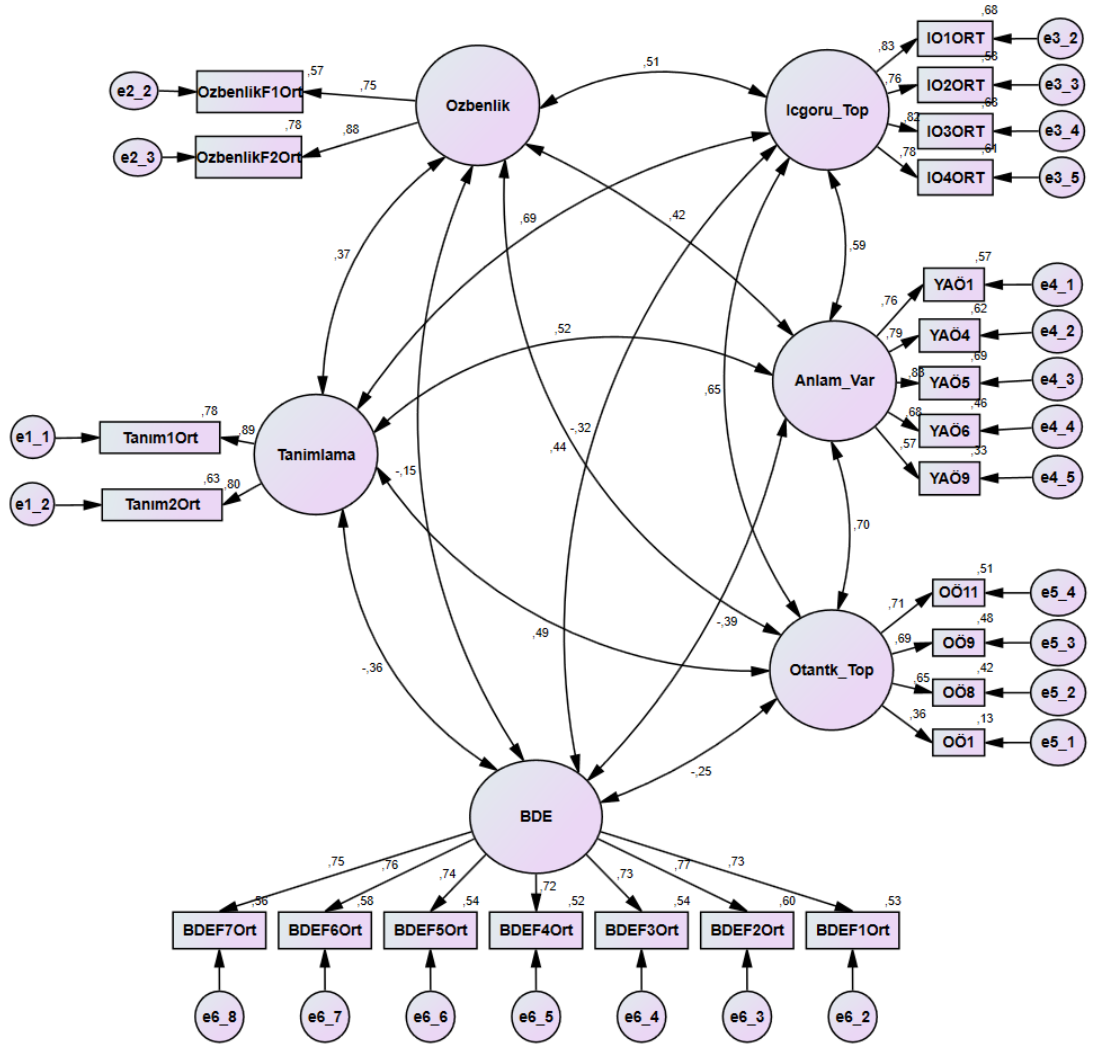
Tanımlama: Tanımlama; Tanım1Ort: Tanım 1; Tanım2Ort: Tanım 2; Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; İcgoru_Top: İcğörü; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.41: Tanımlama-Deneyim Ölçüm Modeli

Tablo 4.27: Tanımlama-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Tanımlama ^a	Tanımlama 1 ^x	1	.89		
		Tanımlama 2	.89	.80	.04	24.76
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Deneyim ^a	Deneyim 1 ^x	1	.84		
		Deneyim 2	.69	.57	.12	5.77
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	İcgoru 1 ^x	1	.83		
		İcgoru 2	.96	.76	.03	28.05
		İcgoru 3	.99	.82	.03	31.06
		İcgoru 4	.96	.78	.03	28.96
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
		YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.89
		YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.22
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.09
		YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.61
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.54	.35	.05	1.28
		OÖ 8	.90	.64	.05	18.09
		OÖ 9	.93	.69	.05	19.12
		OÖ 11 ^x	1	.72		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.09
		Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.84
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.37
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.89
		Depresyon 5	1.52	.74	.06	24.43
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.30
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler



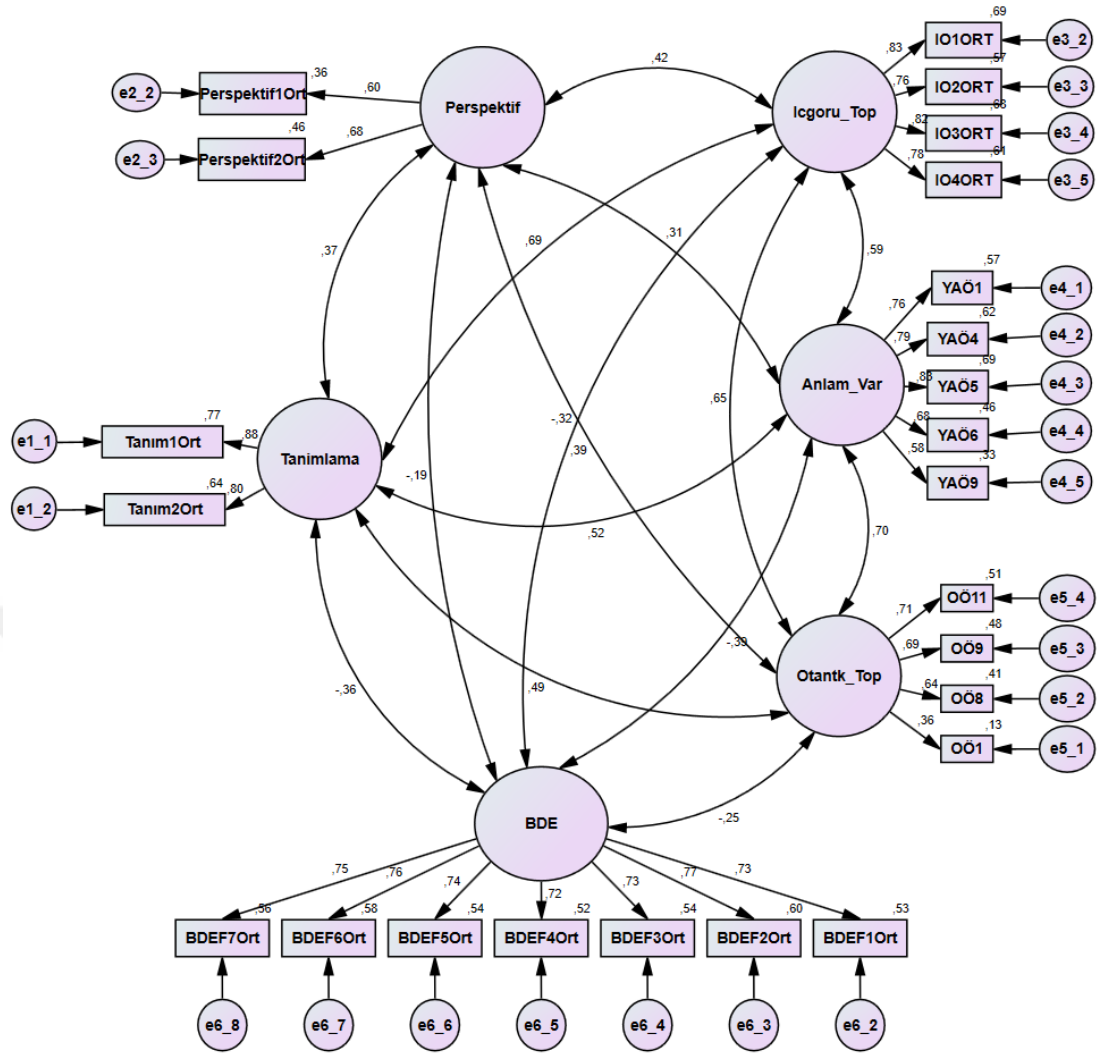
Tanımlama: Tanımlama; Tanımlama: Tanım 1; Tanımlama: Tanım 2; Özbenlik: Özbenlik; ÖzbenlikF1Ort: Özbenlik 1; ÖzbenlikF2Ort: Özbenlik 2; İcgoru_Top: İcgoru; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantk_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.42: Tanımlama-Özbenlik Ölçüm Modeli

Tablo 4.28: Tanımlama-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Tanımlama ^a	Tanımlama 1 ^x	1	.89		
		Tanımlama 2	.89	.80	.04	24.75
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Özbenlik ^a	Özbenlik 1 ^x	1	.75		
		Özbenlik 2	1.12	.88	.07	16.97
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	İcgoru 1 ^x	1	.83		
		İcgoru 2	.96	.76	.03	28.13
		İcgoru 3	.99	.82	.03	31.09
		İcgoru 4	.96	.78	.03	29.06
Yaşamba Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
		YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.93
		YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.33
		YAÖ 6	1.14	.68	.05	22.11
		YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.54
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.56	.36	.05	1.48
		OÖ 8	.91	.65	.05	18.07
		OÖ 9	.94	.69	.05	19.08
		OÖ 11 ^x	1	.71		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.09
		Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.84
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.38
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.90
		Depresyon 5	1.52	.74	.06	24.43
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.31
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler



Tanımlama: Tanımlama; Tanım1Ort: Tanım 1; Tanım2Ort: Tanım 2; Perspektif1Ort: Perspektif 1; Perspektif2Ort: Perspektif 2; İcgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgörü1; IO2ORT: İçgörü2; IO3ORT: İçgörü3; IO4ORT: İçgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.43: Tanımlama-Perspektif Ölçüm Modeli

Tablo 4.29: Tanımlama-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Kullanılan Ölçek	Örtük Değişken	Gözlenen Değişken	β	λ	Standart Hata	t^{***}
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	Tanımlama ^a	Tanımlama 1 ^x	1	.88		
		Tanımlama 2	.91	.80	.04	24.96
Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ)	Perspektif ^a	Perspektif 1 ^x	1	.60		
		Perspektif 2	.96	.68	.11	8.54
İçgörü Ölçeği (İÖ)	İçgörü ^a	İcgoru 1 ^x	1	.83		
		İcgoru 2	.95	.76	.03	27.90
		İcgoru 3	.99	.82	.03	31.15
		İcgoru 4	.96	.78	.03	29.11
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
		YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.85
		YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.23
		YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.06
		YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.62
Otantiklik Ölçeği (OÖ)	Otantik Yaşam	OÖ 1	.56	.36	.05	1.54
		OÖ 8	.90	.64	.05	18.01
		OÖ 9	.93	.69	.05	19.14
		OÖ 11 ^x	1	.72		
Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Depresyon ^a	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.09
		Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.83
		Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.37
		Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.90
		Depresyon 5	1.52	.74	.06	24.43
		Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.32
		Depresyon 7 ^x	1	.75		

*** Bütün t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler, ^a = Parselleme tekniği kullanılan örtük değişkenler

Tablo 4.30: Örtük Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Değişken İkili	Korelasyon Katsayısı	Korelasyon Katsayısı	Değişken İkili
Deneyim ↔ Otantiklik	.15**	.45***	Perspektif ↔ Fardav
Deneyim ↔ Depresyon	-.08*	-.42***	Fardav ↔ Depresyon
Deneyim ↔ Anlam	.22***	.42***	Fardav ↔ İçgörü
Deneyim ↔ Gözlemeleme	.30***	.34***	Fardav ↔ Anlam
Deneyim ↔ Fardav	.10**	.35***	Fardav ↔ Otantiklik
Deneyim ↔ Tanımlama	.21***	.46***	Gözlemeleme ↔ Anlam
Deneyim ↔ İçgörü	.26***	.49***	Gözlemeleme ↔ Otantiklik
Özbenlik ↔ Fardav	.10**	-.08*	Gözlemeleme ↔ Depresyon
Özbenlik ↔ İçgörü	.50***	.68***	Gözlemeleme ↔ İçgörü
Özbenlik ↔ Anlam	.41***	.52***	Tanımlama ↔ Anlam
Özbenlik ↔ Depresyon	-.14**	.49***	Tanımlama ↔ Otantiklik
Özbenlik ↔ Otantiklik	.43***	-.36***	Tanımlama ↔ Depresyon
Özbenlik ↔ Tanımlama	.37***	.69***	Tanımlama ↔ İçgörü
Özbenlik ↔ Gözlemeleme	.62***	.59***	Anlam ↔ İçgörü
Perspektif ↔ İçgörü	.41***	-.39***	Anlam ↔ Depresyon
Perspektif ↔ Anlam	.31***	.70***	Anlam ↔ Otantiklik
Perspektif ↔ Otantiklik	.39***	-.32***	İçgörü ↔ Depresyon
Perspektif ↔ Depresyon	-.21***	.65***	İçgörü ↔ Otantiklik
Perspektif ↔ Gözlemeleme	.31***	-.26***	Depresyon ↔ Otantiklik
Perspektif ↔ Tanımlama	.37***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ölçüm modellerinin sınanması kapsamında yürütülen analizler sonucunda raporlanacak olan son bulgular örtük değişkenler arası korelasyon katsayılarıdır. Elde edilen sonuçlar Deneyim ↔ Depresyon, Deneyim ↔ Fardav, Özbenlik ↔ Fardav, Gözlemeleme ↔ Depresyon ve Özbenlik ↔ Depresyon değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarının .15'in altında olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı seviyede olması ve teorik olarak değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi düşünülerek yapı modeli sınamasında değişkenler için analiz yapılmasına karar verilmiştir. Değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 4.30'da verilmiştir. Ölçüm modellerinin sınanmasına dair analizlerin sonucunda model uyum endeksi değerlerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum değerleri gösterdiği, gözlenen değişkenlerin faktör yapılarının istatistiksel olarak güçlü olduğu ve örtük değişkenler arası korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı oldukları görülmüştür. Bir sonraki aşamada yapı modellerinin sınanmasına geçilmiştir.

4.14.3 Yapı Modellerinin Sınanmasına Dair Bulgular

Yapı modelinin sınanmasına yönelik analizler SPSS AMOS Programı kullanılarak Azami Olabilirlik (Maximum Likelihood) yöntemiyle 1118 kişilik örneklem üzerinde yapılmıştır. Yapı modeli sınaması örtük değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Ölçüm modellerinin ve yapı modellerinin sınanması aşamalarında -iki aşamadaki ölçüm değerleri farklılaştığından- uyum iyiliği değerlerinin ve faktör yüklerinin her iki aşama için de ayrı ayrı incelemesi yapılmaktadır. Bu doğrultuda yapı modellerinin sınanmasında ölçüm modellerinin sınanmasına benzer biçimde ilk olarak tüm modeller için (9 model) uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Ardından tüm modeller için değişkenler arası yolların standardize edilmiş ve edilmemiş faktör yükleri (β ve λ), standart hataları ($S.H.$) ve t değerleri verilmiştir.

Yapı modellerinin sınanmasına dair analizlerin son aşamasında araştırma hipotezlerine uygun biçimde modellerdeki direkt etki ve dolaylı etki yolları 5000 yeniden örnekleme ve %95 Yanlılığı Düzeltilmiş Güven Aralığı (“Bias-corrected Confidence Intervals”) ile Bootstrapping tekniği kullanılarak incelenmiştir. Bootstrap tekniği, örnekleme istatistiklerinde, istatistiksel bir modelin doğruluğunu ve değişkenliğini değerlendirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, tekrarlı örnekleme yoluyla (mevcut çalışmada 5000 yeniden örnekleme) modelin farklı alt kümelerinden oluşan bir dizi tahmin üreterek ve bu tahminlerin dağılımını inceleyerek çalışır ve aracılık yollarına dair güven aralığı ile standardize edilmemiş beta katsayı değerleri üretir. İlgili aracılık yoluna ait güven aralıkları içerisinde “0” değerinin olmaması aracılık etkisinin anlamlı olduğu olarak yorumlanmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008).

Bu doğrultuda yapı modellerinin sınanması kapsamında ilk olarak “farkındalıkla davranma-deneyim” modeli için analiz yapılmıştır. Modele dair uyum iyiliği istatistikleri Tablo 4.31’de verilmiştir. Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli iki kriter açısından iyi uyum ($AGFI=.92$, $RMSEA=.05$), dört kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.90$, $GFI=.93$, $CFI=.94$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda = .34 - .90$ ve $t = 7.11 - 30.72$, $p < .001$).

Tablo 4.31: Yapı Modellerinin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Endeksleri Modeller	χ^2	df	χ^2 / df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	sRMR
Farkındalıkla Davranma-Deneyim	939.17	241	3.90*	.93*	.92**	.94*	.05**	.06*
Farkındalıkla Davranma-Özbenlik	976.78	241	4.05*	.93*	.91**	.94*	.05**	.06*
Farkındalıkla Davranma-Perspektif	781.68	240	3.26*	.94*	.93**	.96**	.05**	.06*
Gözlemleme-Deneyim	703.37	263	2.67*	.95**	.94**	.96**	.04**	.06*
Gözlemleme-Özbenlik	748.85	263	2.85*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*
Gözlemleme-Perspektif	770.37	263	2.93*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*
Tanımlama-Deneyim	934.43	241	2.80*	.95**	.94**	.96**	.04**	.06*
Tanımlama -Özbenlik	1121.99	241	4.66*	.92**	.92**	.90*	.06*	.06*
Tanımlama -Perspektif	755.77	240	3.15*	.95**	.93**	.96**	.04**	.06*

Not. * Yeterli Uyum, ** İyi Uyum

Farkındalıkla Davranma-Deneyim modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri de incelenmiştir. Farkındalıkla Davranma örtük değişkeni Deneyim ($\lambda = .16$, $t = 4.07$, $p < .001$) ve Depresyon ($\lambda = -.33$, $t = -9.19$, $p < .001$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordamıştır. İkinci olarak Deneyim örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda = .30$, $t = 6.19$, $p < .001$) örtük değişkenini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. İçgörü örtük değişkeninin ise Anlam ($\lambda = .60$, $t = 16.40$, $p < .001$) örtük değişkenini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda = .73$, $t = 17.35$, $p < .001$) ve Depresyon ($\lambda = -.38$, $t = -5.59$, $p < .001$) örtük değişkenlerini, Otantiklik örtük değişkeninin de Depresyon ($\lambda = .15$, $t = 2.43$, $p < .05$) örtük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.33). Deneyim-Anlam ($\lambda = .07$, $t = 1.81$, $p > .05$), Deneyim-Otantiklik ($\lambda = .01$, $t = .30$, $p > .05$), Deneyim-Depresyon ($\lambda = .03$, $t = .86$, $p > .05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda = -.07$, $t = -1.49$, $p > .05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.33).

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu

bulunmuştur ($\beta=-.117$, %95 GA=[-0.1494, -0.0874], $p<.001$). Aynı zamanda dolaylı yolun da (FarDav → Deneyim → İçgörü → Anlam→Otantiklik→Depresyon) anlamlı olduğu bulunduğundan Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki ilişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin kısmi aracı etkisinin olduğu görülmüştür ($\beta=.001$, %95 GA=[0.0001, 0.0037], $p<.05$). Ayrıca Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki ilişkide Deneyim, İçgörü ve Anlam değişkenlerinin kısmi aracı etki gösterdiği hesaplanmıştır ($\beta=-.004$, %95 GA=[-0.01, -0.0011], $p<.01$). FarDav→Deneyim→Depresyon ($\beta=.002$, %95 GA=[-0.0024, 0.0091], $p>.05$), FarDav→Deneyim→ İçgörü→Depresyon ($\beta=-.001$, %95 GA=[-0.0048, 0.001], $p>.05$), FarDav→Deneyim→Anlam→ Depresyon ($\beta=-.001$, %95 GA=[-0.0053, 0.0001], $p>.05$) ve FarDav→Deneyim→ Otantiklik → Depresyon ($\beta=-.000$, %95 GA=[-0.0005, 0.0017], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.32). Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli için depresyonun toplam yordanma oranı %22 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.32: Farkındalıkla Davranma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

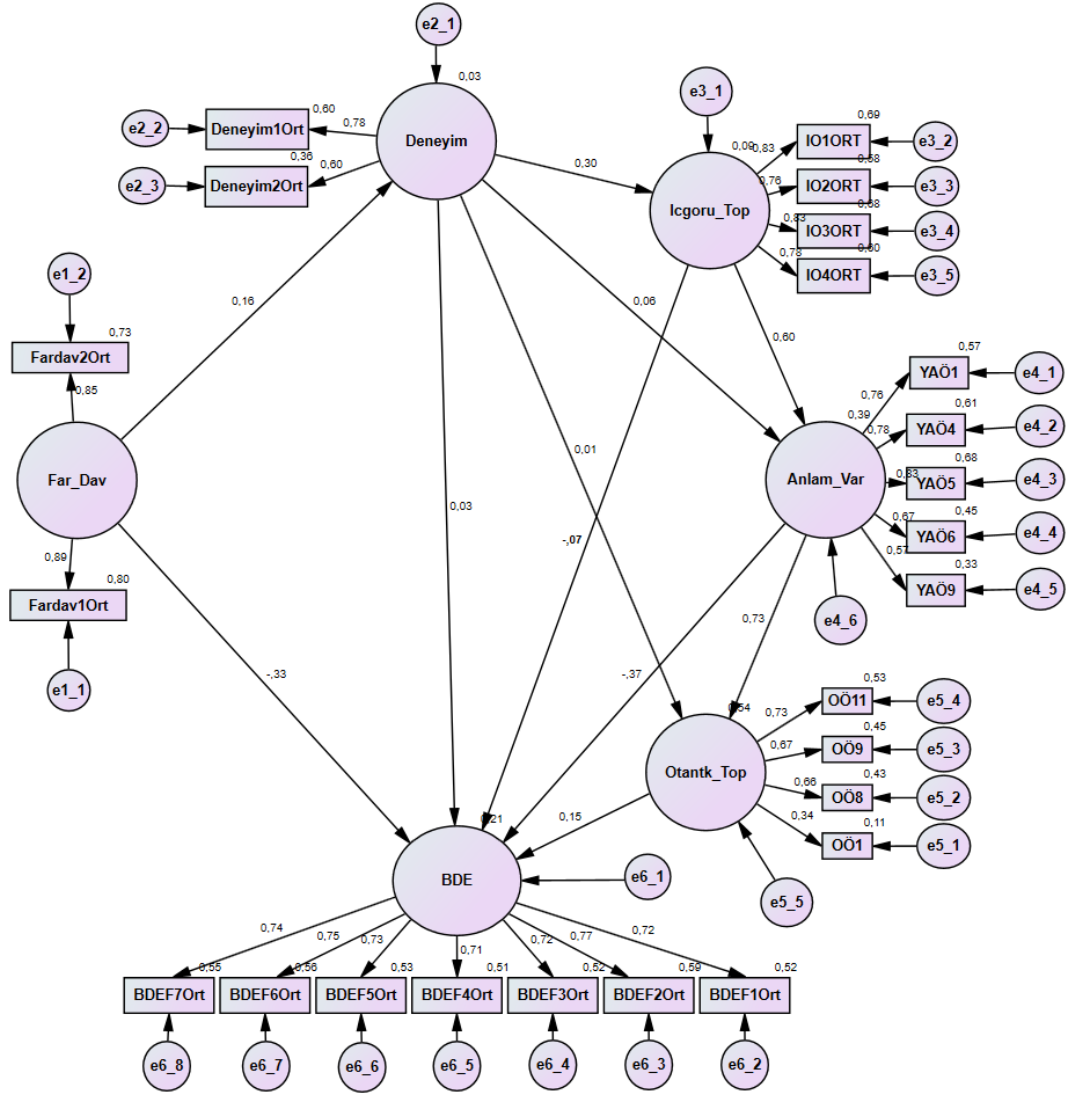
Farkındalıkla Davranma-Deneyim Modeli				
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü	
FarDav→Depresyon (Direkt Etki)	-.117***	[-0.1494, -0.0874]	Kısmi	
FarDav→Deneyim→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	.001*	[0.0001, 0.0037]	Aracılık	
FarDav→Deneyim→Depresyon	.002	[-0.0024, 0.0091]	A. Yok	
FarDav→Deneyim→ İçgörü→Depresyon	-.001	[-0.0048, 0.001]	A. Yok	
FarDav→Deneyim→İçgörü→Anlam→ Depresyon	-.004**	[-0.01, -0.0011]	Kısmi Aracılık	
FarDav→Deneyim→Anlam→ Depresyon	-.001	[-0.0053, 0.0001]	A. Yok	
FarDav→Deneyim→ Otantiklik → Depresyon	.000	[-0.0005, 0.0017]	A. Yok	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; A. Yok: Aracılık Yok; FarDav: Farkındalıkla Davranma

Tablo 4.33: Farkındalıkla Davranma-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Farkındalıkla Davranma	Deneyim	.14	.16	.03	4.07***
	Deneyim	İçgörü	.24	.30	.04	6.19***
	İçgörü	Anlam	1.18	.60	.07	16.40***
	Deneyim	Anlam	.10	.07	.06	1.81
	Anlam	Otantiklik	.71	.73	.04	17.35***
	Deneyim	Otantiklik	.02	.01	.05	.30
	Farkındalıkla Davranma	Depresyon	-.12	-.33	.01	-9.19***
	Deneyim	Depresyon	.01	.03	.02	.86
	İçgörü	Depresyon	-.04	-.07	.02	-1.49
	Anlam	Depresyon	-.10	-.38	.02	-5.59***
	Otantiklik	Depresyon	.04	.15	.02	2.43*
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Deneyim	Deneyim 2	.78	.60	.11	7.11***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.96	.76	.03	27.75***
	Anlam	YAÖ 4	1.24	.78	.05	25.85***
	Anlam	YAÖ 5	1.19	.83	.04	27.27***
	Anlam	YAÖ 6	1.13	.67	.05	21.89***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.73		
	Otantiklik	OÖ 9	.88	.67	.05	18.54***
	Otantiklik	OÖ 8	.90	.66	.05	18.22***
	Otantiklik	OÖ 1	.51	.34	.05	9.84***
	Deneyim	Deneyim 1 ^x	1	.78		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
	Farkındalıkla Davranma	FarDav 2	.98	.85	.07	14.53***
	Farkındalıkla Davranma	FarDav 1 ^x	1	.90		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.83	.03	30.72***
	İçgörü	Icgoru 4	.95	.78	.03	28.46***
	Anlam	YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.57***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.74		
	Depresyon	Depresyon 6	1.38	.75	.06	24.63***
	Depresyon	Depresyon 5	1.52	.73	.06	23.83***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.71	.05	23.24***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.72	.06	23.67***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.17***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.72	.03	23.48***

* $p < .05$, *** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği



Far_Dav: Farkındalıkla Davranma; Fardav1Ort: FarDav 1; Fardav2Ort: FarDav 2; Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; İcgoru_Top: İlgörü; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.44: Farkındalıkla Davranma-Deneyim Yapı Modeli

Uyum iyiliği değerleri incelenen ikinci model Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modelidir (Tablo 4.31). Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli iki kriter açısından iyi uyum ($AGFI=.91$, $RMSEA=.05$), dört kriter açısında kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=4.05$, $GFI=.93$, $CFI=.94$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla davranma-Özbenlik modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda = .35 - .94$ ve $t = 10.25 - 30.85$, $p < .001$).

Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Farkındalıkla Davranma örtük değişkeninin Özbenlik ($\lambda = .21, t=5.66, p<.001$) ve Depresyon ($\lambda = -.32, t=-8.73, p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Özbenlik örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda = .55, t=14.65, p<.001$), Anlam ($\lambda = .16, t=4.03, p<.001$), Otantiklik ($\lambda = .20, t=5.38, p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. İçgörü örtük değişkeninin ise Anlam ($\lambda = .53, t=13.03, p<.001$) örtük değişkenini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda = .65, t=14.96, p<.001$) ve Depresyon ($\lambda = -.36, t=-5.75, p<.001$) örtük değişkenlerini, Otantiklik örtük değişkeninin de Depresyon ($\lambda = .14, t=2.23, p<.05$) örtük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.35). Özbenlik-Depresyon ($\lambda = .02, t=.44, p>.05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda = -.08, t=-1.64, p>.05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.35).

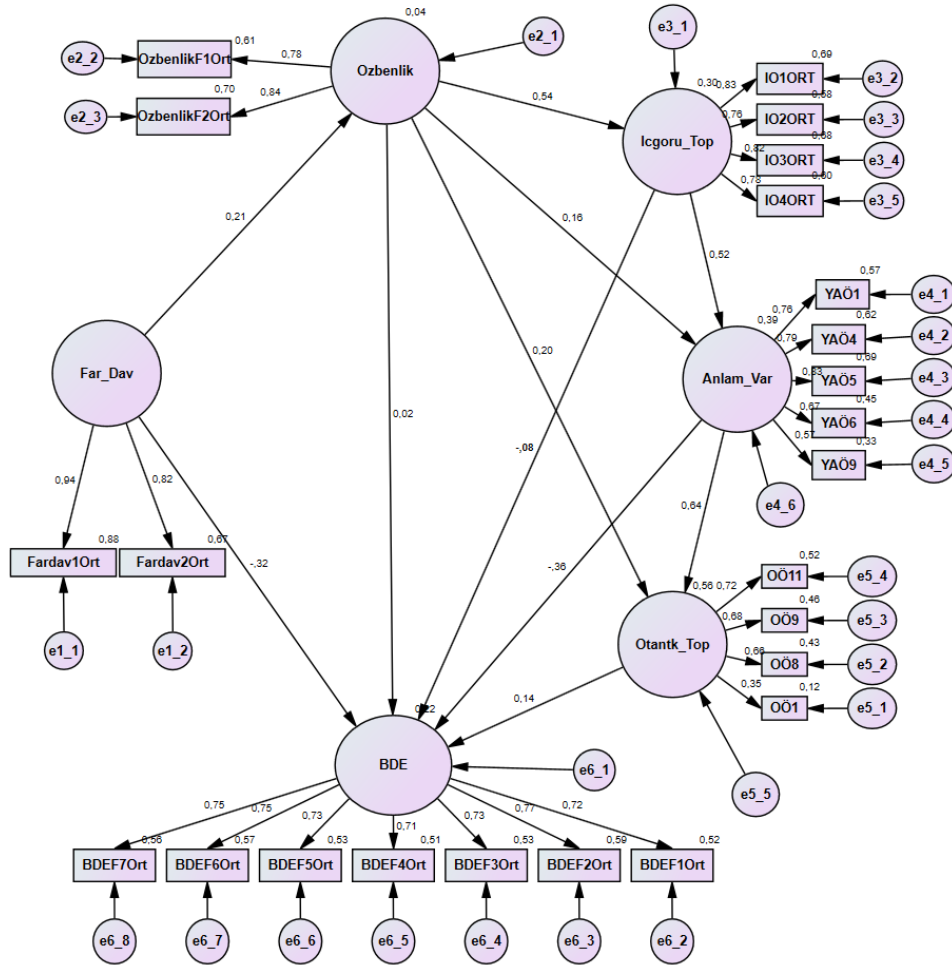
Tablo 4.34: Farkındalıkla Davranma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Modeli			
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü
FarDav→Depresyon (Direkt Etki)	-.109***	[-0.1421, -0.0773]	Kısmi
FarDav→Özbenlik→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	.002*	[0.0002, 0.0045]	Aracılık
FarDav→Özbenlik→Depresyon	.001	[-0.0048, 0.0083]	A. Yok
FarDav→Özbenlik→ İçgörü→Depresyon	-.003	[-0.0084, 0.001]	A. Yok
FarDav→Özbenlik→İçgörü→Anlam→ Depresyon	-.007***	[-0.013, -0.0038]	Kısmi
FarDav→Özbenlik→Anlam→ Depresyon	-.004***	[-0.0085, -0.0016]	Aracılık
FarDav→Özbenlik→ Otantiklik → Depresyon	.002*	[0.0002, 0.0055]	Kısmi
			Aracılık

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; A. Yok: Aracılık Yok; FarDav: Farkındalıkla Davranma

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli için Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta = -.109, \%95 \text{ GA} = [-0.1421, -0.0773], p<.001$). Aynı zamanda dolaylı yolun da (FarDav → Özbenlik → İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon) anlamlı olduğu bulunduğu Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki ilişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve

Otantikliğin kısmi aracı etkisinin olduğu görülmüştür ($\beta=.002$, %95 GA=[0.0002, 0.0045], $p<.05$). Yanı sıra Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki ilişkide Özbenlik, İçgörü ve Anlam değişkenlerinin kısmi aracı etki gösterdiği hesaplanmıştır ($\beta=-.007$, %95 GA=[-0.013, -0.0038], $p<.001$). Ayrıca FarDav→Özbenlik→Anlam→Depresyon ($\beta=-.004$, %95 GA=[-0.0085, -0.0016], $p<.001$) ve FarDav→Özbenlik→Otantiklik→Depresyon ($\beta=.002$, %95 GA=[0.0002, 0.0055], $p<.05$) yolları için kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. FarDav→Özbenlik→Depresyon ($\beta=-.001$, %95 GA=[-0.0048, 0.0083], $p>.05$) ve FarDav→Özbenlik→İçgörü→Depresyon ($\beta=-.003$, %95 GA=[-0.0084, 0.001], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.34). Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli için depresyonun toplam yordama oranı %22 olarak hesaplanmıştır.



Far_Dav: Farkındalıkla Davranma; Fardav1Ort: FarDav 1; Fardav2Ort: FarDav 2; Ozbenlik: Özbenlik; OzbenlikF1Ort: Ozbenlik 1; OzbenlikF2Ort: Ozbenlik 2; Icgörü_Top: İçgörü; IO1ORT: Icgörü1; IO2ORT: Icgörü2; IO3ORT: Icgörü3; IO4ORT: Icgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.45: Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Yapı Modeli

Tablo 4.35: Farkındalıkla Davranma-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Farkındalıkla Davranma	Özbenlik	.14	.21	.03	5.66***
	Özbenlik	İçgörü	.52	.55	.04	14.65***
	İçgörü	Anlam	1.04	.53	.08	13.03***
	Özbenlik	Anlam	.29	.16	.07	4.03***
	Anlam	Otantiklik	.61	.64	.04	14.96***
	Özbenlik	Otantiklik	.36	.20	.07	5.38***
	Farkındalıkla Davranma	Depresyon	-.11	-.32	.01	-8.73***
	Özbenlik	Depresyon	.01	.02	.02	.44
	İçgörü	Depresyon	-.04	-.08	.03	-1.64
	Anlam	Depresyon	-.10	-.36	.02	-5.75***
	Otantiklik	Depresyon	.04	.14	.02	2.23*
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Özbenlik	Özbenlik 2	1.03	.84	.06	18.69***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.95	.76	.03	27.83***
	Anlam	YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.90***
	Anlam	YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.30***
	Anlam	YAÖ 6	1.14	.67	.05	21.95***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.90	.68	.05	18.63***
	Otantiklik	OÖ 8	.91	.66	.05	18.20***
	Otantiklik	OÖ 1	.54	.35	.05	10.25***
	Özbenlik	Özbenlik 1 ^x	1	.78		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
	Farkındalıkla Davranma	FarDav 2	.89	.82	.06	14.84***
	Farkındalıkla Davranma	FarDav 1 ^x	1	.94		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.83	.03	30.85***
	İçgörü	Icgoru 4	.95	.78	.03	28.61***
	Anlam	YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.50***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.38	.75	.06	24.76***
	Depresyon	Depresyon 5	1.52	.73	.06	23.95***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.71	.05	23.36***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	23.79***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.30***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.72	.03	23.59***

* $p < .05$, *** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

Uyum iyiliği değerleri incelenen üçüncü model Farkındalıkla Davranma-Perspektif modelidir (Tablo 4.31). Farkındalıkla Davranma-Perspektif modeli üç kriter açısından iyi uyum ($AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.05$), üç kriter açısında kabul edilebilir uyum

iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.26$, $GFI=.94$, $sRMR=.06$). Farkındalıkla Davranma–Perspektif modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.35 - .90$ ve $t=9.49 - 31.18$, $p<.001$).

Farkındalıkla Davranma–Perspektif modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Farkındalıkla Davranma örtük değişkeninin Perspektif ($\lambda=.24$, $t=8.34$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.13$, $t=-5.77$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Perspektif örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.76$, $t=8.58$, $p<.001$), Anlam ($\lambda=.25$, $t=2.42$, $p<.05$), Otantiklik ($\lambda=.45$, $t=6.50$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. İçgörü örtük değişkeninin ise Anlam ($\lambda=.41$, $t=4.79$, $p<.001$) örtük değişkenini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda=.46$, $t=9.06$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.34$, $t=-5.97$, $p<.001$) örtük değişkenlerini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.37). Perspektif-Depresyon ($\lambda=.11$, $t=.53$, $p>.05$), Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.11$, $t=1.16$, $p>.05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda=-.12$, $t=-1.14$, $p>.05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.37).

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Farkındalıkla Davranma-Perspektif modeli için Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta=-.13$, %95 GA=[-0.185, -0.083], $p<.001$). Bununla birlikte dolaylı yolun (FarDav $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki ilişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta=.00$, %95 GA=[-0.002, 0.013], $p>.05$). Bununla birlikte Farkındalıkla Davranma ve Depresyon arasındaki ilişkide Perspektif, İçgörü ve Anlam değişkenlerinin kısmi aracı etki gösterdiği hesaplanmıştır ($\beta=-.02$, %95 GA=[-0.04, -0.005], $p<.05$). Ayrıca FarDav $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.02$, %95 GA=[-0.048, -0.002], $p<.05$) yolu için kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. FarDav $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.01$, %95 GA=[-0.01, 0.033], $p>.05$), FarDav $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.02$, %95 GA=[-0.076, 0.135], $p>.05$) ve FarDav $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.02$, %95

$GA=[-0.076, 0.019]$, $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.36). Farkındalıkla Davranma-Perspektif modeli için depresyonun toplam yordama oranı %25 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.36: Farkındalıkla Davranma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

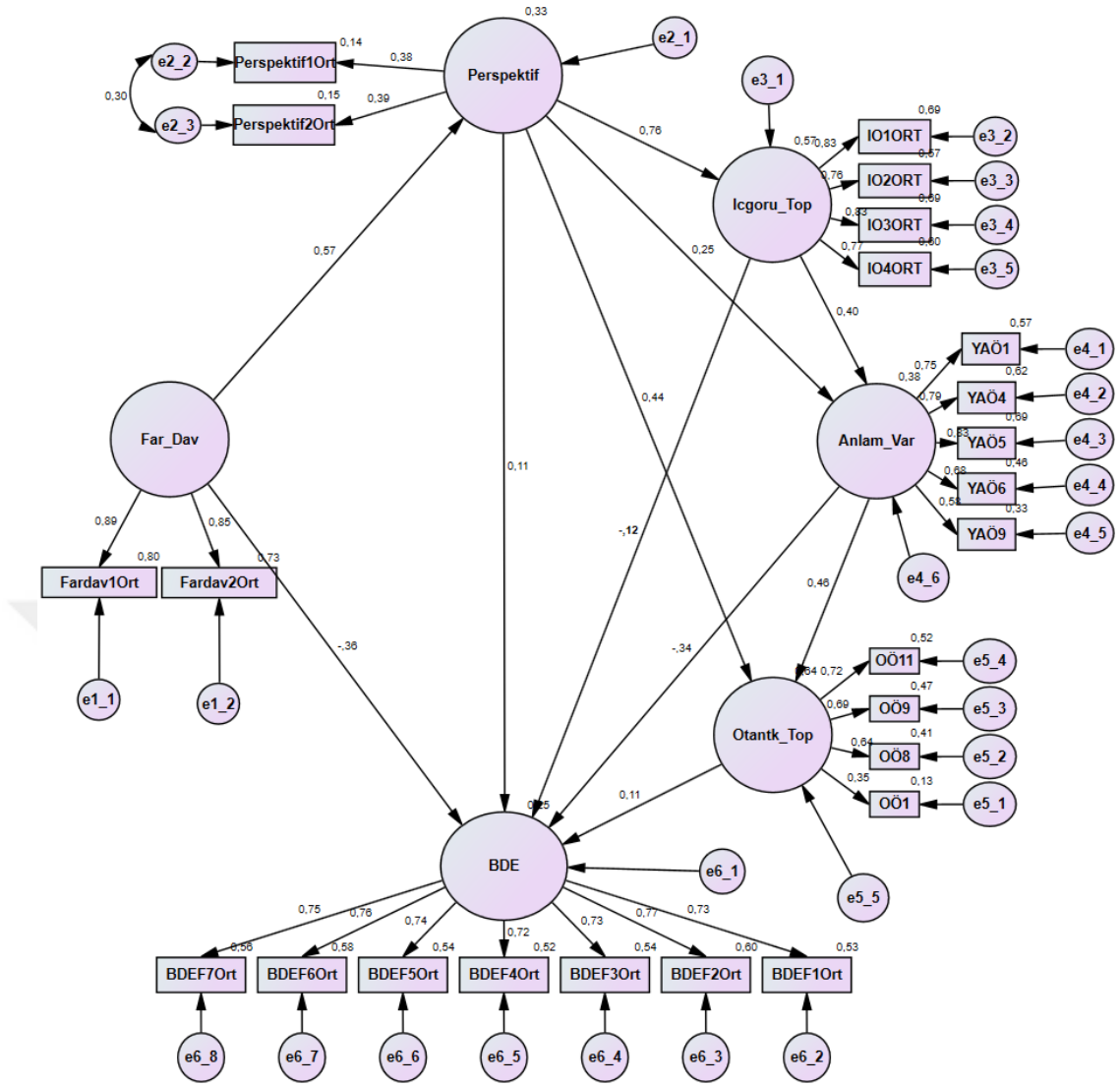
Farkındalıkla Davranma-Perspektif Modeli			
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü
FarDav→Depresyon (Direkt Etki)	-.13***	[-0.185, -0.083]	A. Yok
FarDav→Perspektif→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	.00	[-0.002, 0.013]	
FarDav→Perspektif→Depresyon	.02	[-0.076, 0.135]	A. Yok
FarDav→Perspektif→İçgörü→Depresyon	-.02	[-0.076, 0.019]	A. Yok
FarDav→Perspektif→İçgörü→Anlam→ Depresyon	-.02*	[-0.04, -0.005]	Kısmi Aracılık
FarDav→Perspektif→Anlam→ Depresyon	-.02*	[-0.048, -0.002]	Kısmi Aracılık
FarDav→Perspektif→ Otantiklik → Depresyon	.01	[-0.01, 0.033]	A. Yok

* $p<.05$, *** $p<.001$; A. Yok: Aracılık Yok; FarDav: Farkındalıkla Davranma

Tablo 4.37: Farkındalıkla Davranma-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Farkındalıkla Davranma	Perspektif	.24	.57	.03	8.34***
	Perspektif	İçgörü	1.19	.76	.14	8.58***
	İçgörü	Anlam	.79	.41	.17	4.79***
	Perspektif	Anlam	.77	.25	.32	2.42*
	Anlam	Otantiklik	.45	.46	.05	9.06***
	Perspektif	Otantiklik	1.33	.45	.20	6.50***
	Farkındalıkla Davranma	Depresyon	-.13	-.36	.02	-5.77***
	Perspektif	Depresyon	.09	.11	.17	.53
	İçgörü	Depresyon	-.07	-.12	.06	-1.14
	Anlam	Depresyon	-.09	-.34	.02	-5.97***
	Otantiklik	Depresyon	.03	.11	.03	1.16
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Perspektif	Perspektif 2	.87	.39	.09	9.49***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.95	.76	.03	27.74***
	Anlam	YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.84***
	Anlam	YAÖ 5	1.21	.83	.04	27.13***
	Anlam	YAÖ 6	1.15	.68	.05	21.95***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.92	.69	.05	19.16***
	Otantiklik	OÖ 8	.89	.64	.05	18.06***
	Otantiklik	OÖ 1	.55	.35	.05	10.42***
	Perspektif	Perspektif 1 ^x	1	.38		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
	Farkındalıkla Davranma	FarDav 2	.98	.85	.04	22.39***
	Farkındalıkla Davranma	FarDav 1 ^x	1	.90		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.83	.03	31.18***
	İçgörü	Icgoru 4	.94	.78	.03	28.66***
	Anlam	YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.53***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.30***
	Depresyon	Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.47***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.86***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.31***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.85***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.11***

* $p < .05$, *** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği



Far_Dav: Farkındalıkla Davranma; Fardav1Ort: FarDav 1; Fardav2Ort: FarDav 2; Perspektif1Ort: Perspektif 1; Perspektif2Ort: Perspektif 2; İcgoru_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgörü1; IO2ORT: İçgörü2; IO3ORT: İçgörü3; IO4ORT: İçgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.46: Farkındalıkla Davranma-Perspektif Yapı Modeli

Uyum iyiliği değerleri incelenen dördüncü model Gözlemlene-Deneyim modelidir (Tablo 4.31). Gözlemlene-Deneyim modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.94$, $CFI=.96$, $RMSEA=.05$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.67$, $sRMR=.06$). Gözlemlene-Deneyim modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.17 - .83$ ve $t=5.68 - 31.11$, $p<.001$).

Gözlemleme–Deneyim modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Gözlemleme örtük değişkeninin Deneyim ($\lambda=.74$, $t=7.04$, $p<.001$) örtük değişkenini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Deneyim örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.93$, $t=7.25$, $p<.001$) ve Otantiklik ($\lambda=.40$, $t=5.90$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda=.45$, $t=9.15$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.39$, $t=-4.87$, $p<.001$) örtük değişkenlerini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.39). Gözlemleme-Depresyon ($\lambda=.27$, $t=1.50$, $p>.05$), Deneyim-Depresyon ($\lambda=.09$, $t=.09$, $p>.05$), Deneyim-Anlam ($\lambda=.58$, $t=1.59$, $p>.05$), Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.09$, $t=.73$, $p>.05$), İçgörü-Anlam ($\lambda=.05$, $t=.16$, $p>.05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda=-.42$, $t=-.61$, $p>.05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.39).

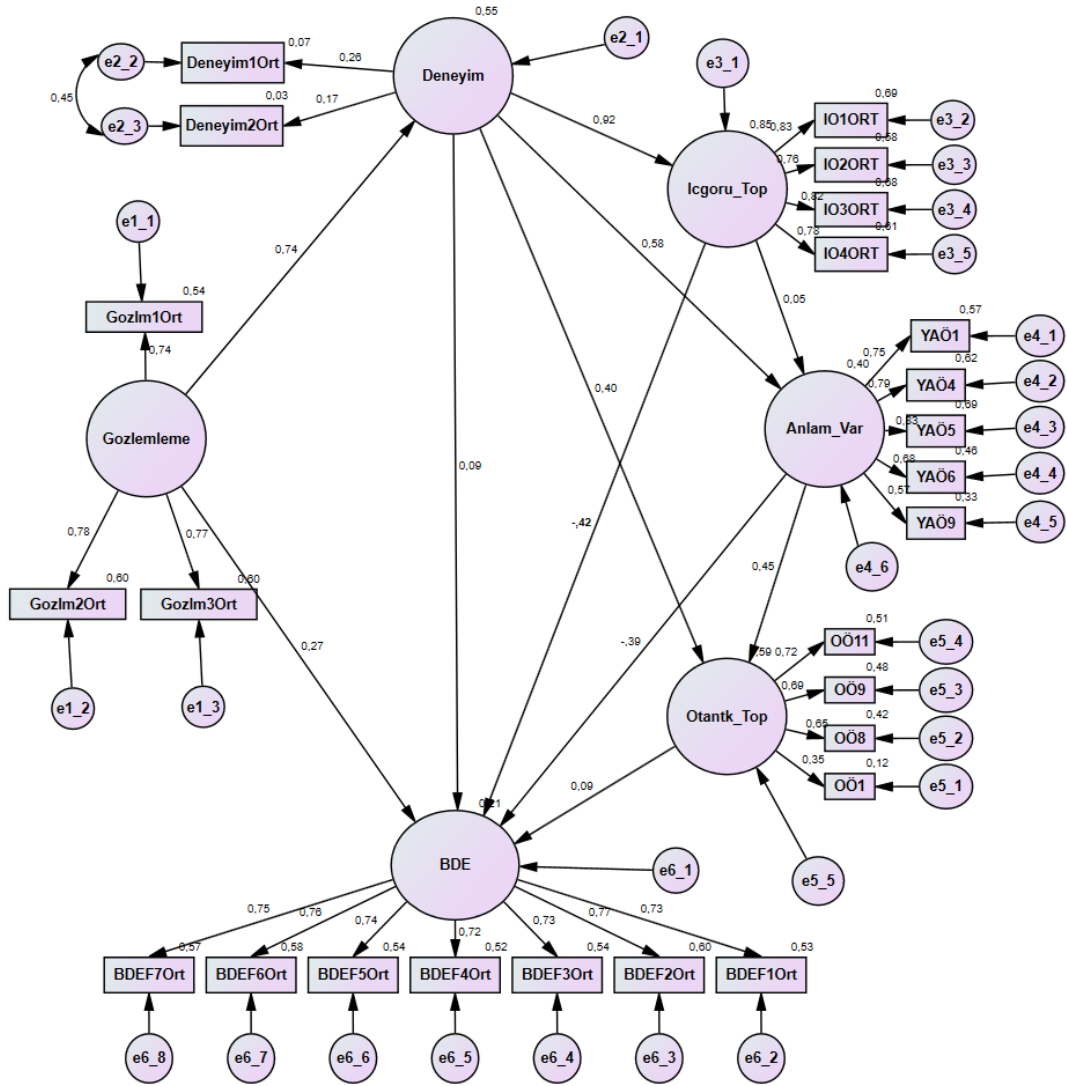
Tablo 4.38: Gözlemleme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

Gözlemleme-Deneyim Modeli				
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü	
Gözlemleme→Depresyon (Direkt Etki)	.14	[-0.064, 0.344]	A. Yok	
Gözlemleme→Deneyim→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	.00	[-0.036, 0.02]		
Gözlemleme→Deneyim→Depresyon	.03	[-0.961, 1.459]	A. Yok	
Gözlemleme→Deneyim→ İçgörü→Depresyon	-.14	[-1.4, 0.534]	A. Yok	
Gözlemleme→Deneyim→İçgörü→Anlam→ Depresyon	-.01	[-0.075, 0.654]	A. Yok	
Gözlemleme→Deneyim→Anlam→ Depresyon	-.08*	[-1.366, -0.017]	Tam Aracılık	
Gözlemleme→Deneyim→ Otantiklik → Depresyon	.01	[-0.024, 0.056]	A. Yok	

* $p<.05$; A. Yok: Aracılık Yok

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Gözlemleme-Deneyim modeli için Gözlemleme ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olmadığı bulunmuştur ($\beta=.14$, %95 GA=[-0.064, 0.344], $p>.05$). Aynı zamanda dolaylı yolun (Gözlemleme → Deneyim → İçgörü → Anlam →Otantiklik→Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Gözlemleme ve Depresyon arasındaki ilişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta=.00$, %95 GA=[-0.036, 0.02], $p>.05$). Bununla birlikte Gözlemleme ve Depresyon arasındaki ilişkide Deneyim ve Anlam değişkenlerinin tam aracı etki gösterdiği hesaplanmıştır ($\beta=-.08$, %95 GA=[-1.366, -0.017], $p<.05$).

Gözlemlenme→Deneyim→Otantiklik→Depresyon ($\beta=.01$, %95 GA=[-0.024, 0.056], $p>.05$), Gözlemlenme→Deneyim→Depresyon ($\beta=.03$, %95 GA=[-0.961, 1.459], $p>.05$), Gözlemlenme → Deneyim → İçgörü → Anlam → Depresyon ($\beta=-.01$, %95 GA=[-0.075, 0.654], $p>.05$) ve Gözlemlenme→Deneyim→İçgörü→Depresyon ($\beta=-.14$, %95 GA=[-1.4, 0.534], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.38). Gözlemlenme-Deneyim modeli için depresyonun toplam yordama oranı % 21 olarak hesaplanmıştır.



Gözlemlenme: Gözlemlenme; Gözlm1Ort: Gözlem 1; Gözlm2Ort: Gözlem 2; Gözlm3Ort: Gözlem 3 Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; İçgörü_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgörü1; IO2ORT: İçgörü2; IO3ORT: İçgörü3; IO4ORT: İçgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.47: Gözlemlenme-Deneyim Yapı Modeli

Tablo 4.39: Gözlemlene-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Gözlemlene	Deneyim	.29	.74	.04	7.04***
	Deneyim	İçgörü	2.17	.93	.30	7.25***
	İçgörü	Anlam	.10	.05	.67	.16
	Deneyim	Anlam	2.68	.58	1.68	1.59
	Anlam	Otantiklik	.43	.45	.05	9.15***
	Deneyim	Otantiklik	1.78	.40	.30	5.90***
	Gözlemlene	Depresyon	.14	.27	.09	1.50
	Deneyim	Depresyon	.12	.09	1.26	.09
	İçgörü	Depresyon	-.23	-.42	.38	-.61
	Anlam	Depresyon	-.11	-.39	.02	-4.87***
	Otantiklik	Depresyon	.03	.09	.04	.73
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLEME KATSAYILARI	Deneyim	Deneyim 2	.65	.17	.11	5.68***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.96	.76	.03	28.13***
	Anlam	YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.92***
	Anlam	YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.19***
	Anlam	YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.04***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.93	.69	.05	19.02***
	Otantiklik	OÖ 8	.91	.65	.05	18.11***
	Otantiklik	OÖ 1	.55	.35	.05	10.36***
	Deneyim	Deneyim 1 ^x	1	.26		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
	Gözlemlene	Gözlemlene 2	1.08	.78	.05	22.80***
	Gözlemlene	Gözlemlene 1 ^x	1	.74		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.82	.03	31.11***
	İçgörü	Icgoru 4	.95	.78	.03	29.05***
	Anlam	YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.47***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.31***
	Depresyon	Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.51***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.88***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.37***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.81***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.09***
	Gözlemlene	Gözlemlene 3	1.01	.77	.04	22.74***

*** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

Uyum iyiliği değerleri incelenen beşinci model Gözlemleme-Özbenlik modelidir (Tablo 4.31). Gözlemleme-Özbenlik modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.05$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.85$, $sRMR=.06$). Gözlemleme-Özbenlik modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.35 - .83$ ve $t=10.33 - 31.00$, $p<.001$).

Tablo 4.40: Gözlemleme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

Gözlemleme-Özbenlik Modeli				
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü	
Gözlemleme→Depresyon (Direkt Etki)	.20**	[0.056, 0.386]	A. Yok	
Gözlemleme→Özbenlik→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	.01	[-0.002, 0.025]		
Gözlemleme→Özbenlik→Depresyon	-.08	[-0.313, 0.114]	A. Yok	
Gözlemleme→Özbenlik→ İçgörü→Depresyon	-.09*	[-0.161, -0.029]	Kısmi Aracılık	
Gözlemleme→Özbenlik→İçgörü→Anlam→ Depresyon	-.05***	[-0.092, -0.029]	Kısmi Aracılık	
Gözlemleme→Özbenlik→Anlam→ Depresyon	-.04**	[-0.069, -0.01]	Kısmi Aracılık	
Gözlemleme→Özbenlik→ Otantiklik → Depresyon	.02	[-0.006, 0.043]	A. Yok	

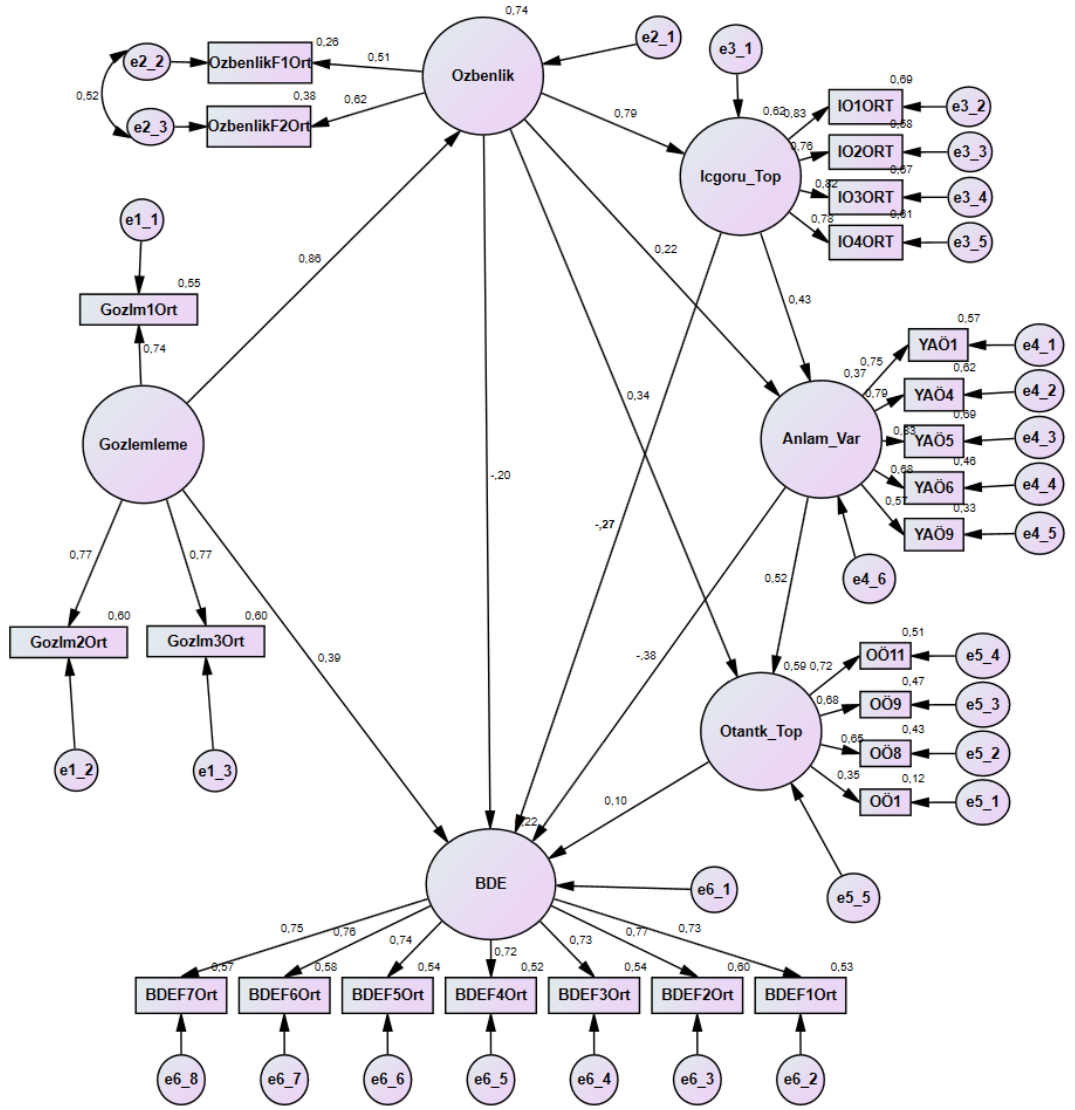
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; A. Yok: Aracılık Yok

Gözlemleme-Özbenlik modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Gözlemleme örtük değişkeninin Özbenlik ($\lambda=.86$, $t=13.84$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=.20$, $t=2.66$, $p<.01$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Özbenlik örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.79$, $t=13.74$, $p<.001$), Anlam ($\lambda=.22$, $t=3.01$, $p<.01$), Otantiklik ($\lambda=.34$, $t=7.25$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. İçgörü örtük değişkeninin ise Anlam ($\lambda=.43$, $t=6.37$, $p<.001$) örtük değişkenini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda=.52$, $t=11.74$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.38$, $t=-6.49$, $p<.001$) örtük değişkenlerini, İçgörü örtük değişkeninin de Depresyon ($\lambda=-.27$, $t=-2.98$, $p<.01$) örtük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.41). Özbenlik-Depresyon ($\lambda=-.20$, $t=-.85$, $p>.05$) ve Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.11$, $t=1.49$, $p>.05$) değişkenleri

arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.41).

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Gözlemlene-Özbenlik modeli için Gözlemlene ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta=.20$, %95 GA=[0.056, 0.386], $p<.01$). Bununla birlikte dolaylı yolun (Gözlemlene $\rightarrow$ Özbenlik $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Gözlemlene ve Depresyon arasındaki ilişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta=.01$, %95 GA=[-0.002, 0.025], $p>.05$).

Gözlemlene ve Depresyon arasındaki ilişkide Özbenlik, İçgörü ve Anlam değişkenlerinin kısmi aracı etki gösterdiği hesaplanmıştır ($\beta=-.05$, %95 GA=[-0.092, -0.029], $p<.001$). Ayrıca Gözlemlene $\rightarrow$ Özbenlik $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.04$, %95 GA=[-0.069, -0.01], $p<.01$) ve Gözlemlene $\rightarrow$ Özbenlik $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.09$, %95 GA=[-0.161, -0.029], $p<.05$) yolları için kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Gözlemlene $\rightarrow$ Özbenlik $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.08$, %95 GA=[-0.313, 0.114], $p>.05$) ve Gözlemlene $\rightarrow$ Özbenlik $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.02$, %95 GA=[-0.006, 0.043], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.40). Gözlemlene-Özbenlik modeli için depresyonun toplam yordanma oranı %16 olarak hesaplanmıştır.



Gözlemele: Gözlemele; Gozlm1Ort: Gözlem 1; Gozlm2Ort: Gözlem 2; Gozlm3Ort: Gözlem 3 Özbenlik: Özbenlik; OzbenlikF1Ort: Özbenlik 1; OzbenlikF2Ort: Özbenlik 2; İcgoru_Top: İcgoru; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.48: Gözlemele-Özbenlik Yapı Modeli

Tablo 4.41: Gözlemleme-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Gözlemleme	Özbenlik	.54	.86	.04	13.84***
	Özbenlik	İçgörü	1.14	.79	.08	13.74***
	İçgörü	Anlam	.84	.43	.13	6.37***
	Özbenlik	Anlam	.62	.22	.21	3.01**
	Anlam	Otantiklik	.50	.52	.04	11.74***
	Özbenlik	Otantiklik	.93	.34	.13	7.25***
	Gözlemleme	Depresyon	.20	.39	.07	2.66**
	Özbenlik	Depresyon	-.16	-.20	.19	-.85
	İçgörü	Depresyon	-.15	-.27	.05	-2.98**
	Anlam	Depresyon	-.11	-.38	.02	-6.49***
	Otantiklik	Depresyon	.03	.11	.02	1.49
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Özbenlik	Özbenlik 2	1.16	.62	.06	19.32***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.96	.76	.03	28.16***
	Anlam	YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.92***
	Anlam	YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.24***
	Anlam	YAÖ 6	1.14	.68	.05	22.02***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.92	.68	.05	18.83***
	Otantiklik	OÖ 8	.92	.65	.05	18.21***
	Otantiklik	OÖ 1	.55	.35	.05	10.33***
	Özbenlik	Özbenlik 1 ^x	1	.51		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
	Gözlemleme	Gözlemleme 2	1.07	.77	.05	23.24***
	Gözlemleme	Gözlemleme 1 ^x	1.00	.74		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.82	.03	31.00***
	İçgörü	Icgoru 4	.95	.78	.03	29.05***
	Anlam	YAÖ 9	1.02	.57	.06	18.51***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.32***
	Depresyon	Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.52***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.89***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.38***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.82***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.10***
	Gözlemleme	Gözlemleme 3	1	.77	.04	23.24***

** $p < .01$, *** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

Uyum iyiliği değerleri incelenen altıncı model Gözlemlene-Perspektif modelidir (Tablo 4.31). Gözlemlene-Perspektif modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.05$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.93$, $sRMR=.06$). Gözlemlene-Perspektif modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.26 - .83$ ve $t=8.06 - 31.25$, $p<.001$).

Gözlemlene-Perspektif modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Gözlemlene örtük değişkeninin Perspektif ($\lambda=.72$, $t=7.20$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=.42$, $t=3.22$, $p<.01$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Perspektif örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.95$, $t=7.47$, $p<.001$) ve Otantiklik ($\lambda=.42$, $t=6.09$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda=.43$, $t=8.65$, $p<.001$) örtük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.43). Perspektif-Depresyon ($\lambda=-1.12$, $t=-.94$, $p>.05$), Perspektif-Anlam ($\lambda=.92$, $t=1.45$, $p>.05$), Anlam-Depresyon ($\lambda=-.28$, $t=-1.91$, $p>.05$), Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.20$, $t=1.91$, $p>.05$), İçgörü-Anlam ($\lambda=-.28$, $t=.16$, $p>.05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda=.49$, $t=.53$, $p>.05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.43).

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Gözlemlene-Perspektif modeli için Gözlemlene ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta=.21$, %95 GA=[0.07, 0.386], $p<.01$). Ancak dolaylı yolun (Gözlemlene $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Gözlemlene ve Depresyon arasındaki ilişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta=-.01$, %95 GA=[-0.112, 0.008], $p>.05$).

Bununla birlikte Gözlemlene $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Depresyon yolunda kısmi aracı etki tespit edilmiştir ($\beta=-.09$, %95 GA=[-1.699, -0.028], $p<.05$). Gözlemlene $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.03$, %95 GA=[-0.005, 0.083], $p>.05$), Gözlemlene $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.40$, %95 GA=[-2.462, 0.426], $p>.05$), Gözlemlene $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.03$, %95 GA=[-0.021, 1.817], $p>.05$) ve Gözlemlene $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Depresyon

($\beta=.17$, %95 GA=[-0.363, 2.232], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.42). Gözlemlene-Perspektif modeli için depresyonun toplam yordanma oranı %31 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.42: Gözlemlene ve Depresyon Arasındaki İlişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

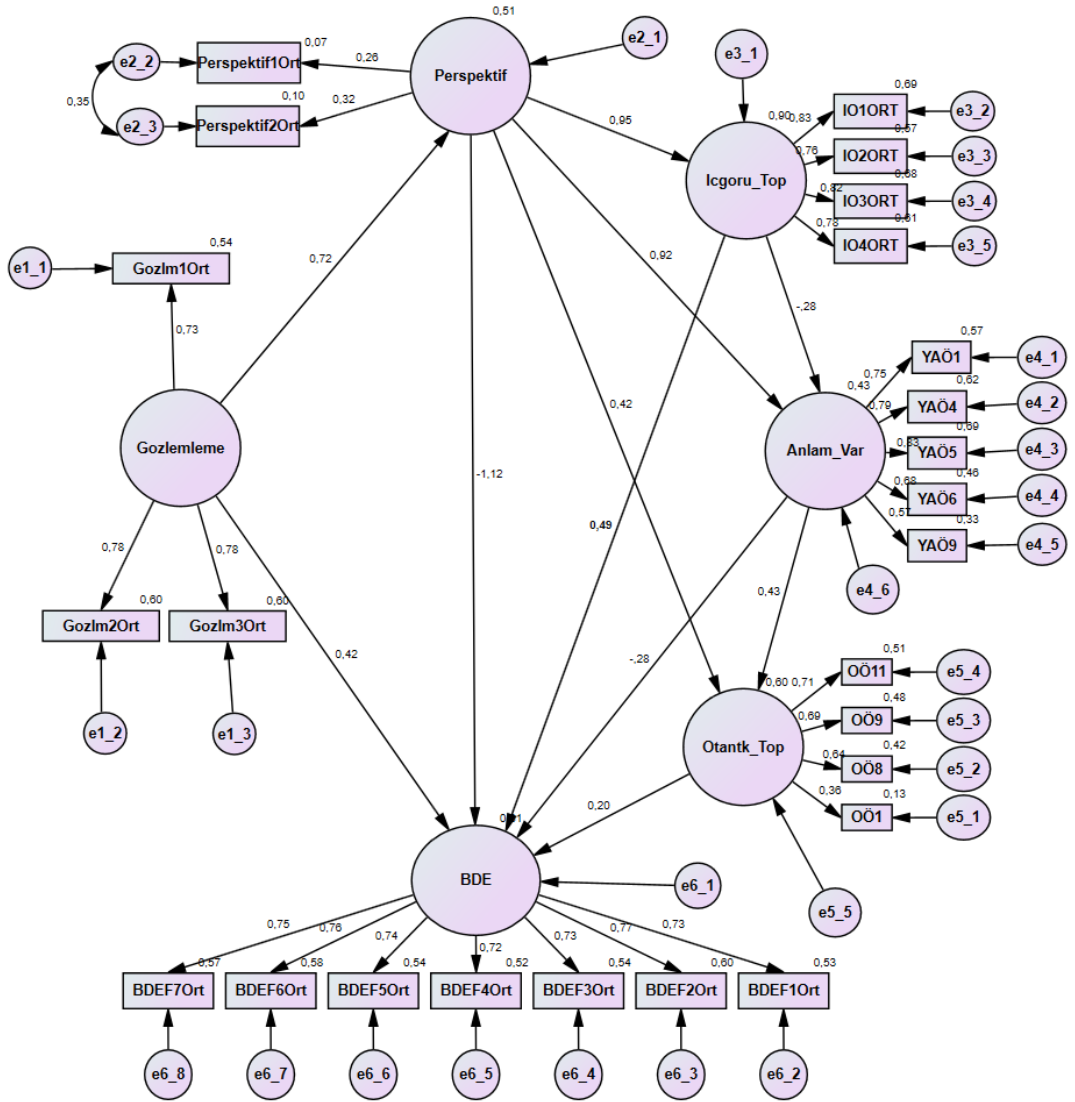
Gözlemlene-Perspektif Modeli				
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü	
Gözlemlene→Depresyon (Direkt Etki)	.21**	[0.07, 0.386]	A. Yok	
Gözlemlene→Perspektif→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	-.01	[-0.112, 0.008]		
Gözlemlene→Perspektif→Depresyon	-.40	[-2.462, 0.426]	A. Yok	
Gözlemlene→Perspektif→ İçgörü→Depresyon	.17	[-0.363, 2.232]	A. Yok	
Gözlemlene→Perspektif→İçgörü→Anlam→ Depresyon	.03	[-0.021, 1.817]	A. Yok	
Gözlemlene→Perspektif→Anlam→ Depresyon	-.09*	[-1.699, -0.028]	Kısmi Aracılık	
Gözlemlene→Perspektif→ Otantiklik → Depresyon	.03	[-0.005, 0.083]	A. Yok	

* $p<.05$, ** $p<.01$; A. Yok: Aracılık Yok

Tablo 4.43: Gözlemlene-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Gözlemlene	Perspektif	.29	.72	.04	7.20***
	Perspektif	İçgörü	2.15	.95	.29	7.47***
	İçgörü	Anlam	-.55	-.28	1.18	-.47
	Perspektif	Anlam	4.10	.92	2.83	1.45
	Anlam	Otantiklik	.41	.43	.05	8.65***
	Perspektif	Otantiklik	1.80	.42	.30	6.09***
	Gözlemlene	Depresyon	.21	.42	.07	3.22**
	Perspektif	Depresyon	-1.40	-1.12	1.49	-.94
	İçgörü	Depresyon	.27	.49	.52	.53
	Anlam	Depresyon	-.08	-.28	.04	-1.91
	Otantiklik	Depresyon	.06	.20	.03	1.91
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Perspektif	Perspektif 2	1.03	.32	.13	8.06***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.95	.76	.03	27.96***
	Anlam	YAÖ 4	1.26	.79	.05	25.89***
	Anlam	YAÖ 5	1.21	.83	.04	27.19***
	Anlam	YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.01***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.93	.69	.05	19.09***
	Otantiklik	OÖ 8	.90	.65	.05	18.09***
	Otantiklik	OÖ 1	.55	.36	.05	10.44***
	Perspektif	Perspektif 1 ^x	1	.26		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
	Gözlemlene	Gözlemlene 2	1.08	.78	.05	22.74***
	Gözlemlene	Gözlemlene 1 ^x	1	.73		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.82	.03	31.25***
	İçgörü	Icgoru 4	.95	.78	.03	29.25***
	Anlam	YAÖ 9	1.03	.57	.06	18.49***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.32***
	Depresyon	Depresyon 5	1.53	.74	.06	24.51***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.88***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.36***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.80***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.10***
	Gözlemlene	Gözlemlene 3	1.01	.78	.04	22.72***

** $p < .01$, *** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği



Gözlemleme: Gözlemleme; Gözlm1Ort: Gözlem 1; Gözlm2Ort: Gözlem 2; Gözlm3Ort: Gözlem 3 Perspektif1Ort: Perspektif 1; Perspektif2Ort: Perspektif 2; İcgoru_Top: İlgörü; IO1ORT: İlgörü1; IO2ORT: İlgörü2; IO3ORT: İlgörü3; IO4ORT: İlgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.49: Gözlemleme-Perspektif Yapı Modeli

Uyum iyiliği değerleri incelenen yedinci model Tanımlama-Deneyim modelidir (Tablo 4.31). Tanımlama-Deneyim modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.94$, $CFI=.96$, $RMSEA=.05$), iki kriter açısında kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=2.80$, $sRMR=.06$). Tanımlama-Deneyim modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin

örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.16 - .88$ ve $t=4.40 - 30.99$, $p<.001$).

Tablo 4.44: Tanımlama ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

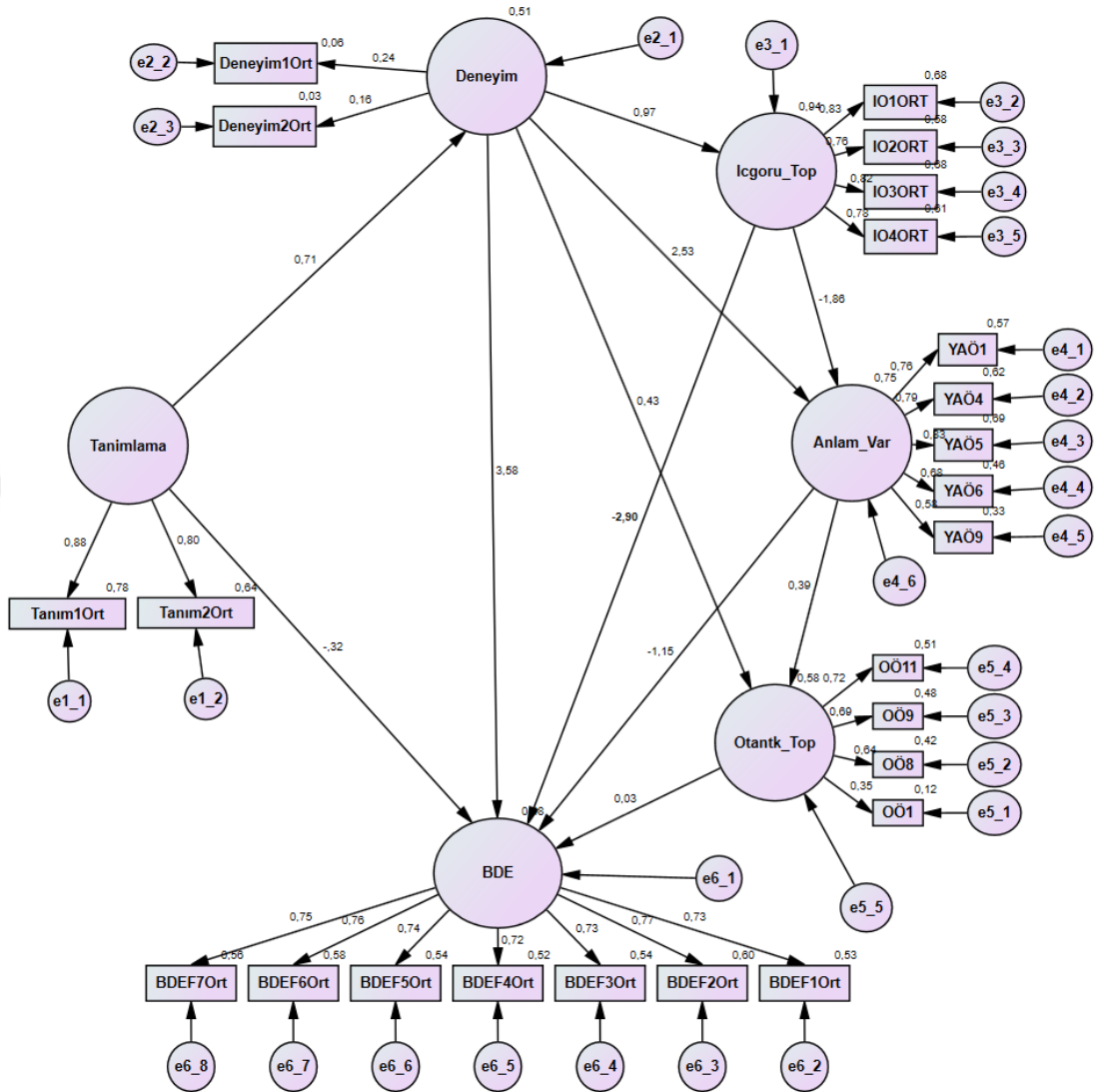
Tanımlama-Deneyim Modeli				
Yollar	β	%95 GA	Aracılık Türü	
Tanımlama→Depresyon (Direkt Etki)	-.13**	[-0.256, -0.045]	A. Yok	
Tanımlama→Deneyim→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	-.01	[-0.145, 0.003]		
Tanımlama→Deneyim→Depresyon	1.06**	[0.321, 0.428]	Kısmi Aracılık	
Tanımlama→Deneyim→ İçgörü→Depresyon	-.83***	[-2,150, -0,238]	Kısmi Aracılık	
Tanımlama→Deneyim→İçgörü→Anlam→ Depresyon	.61**	[0.143, 2,300]	Kısmi Aracılık	
Tanımlama→Deneyim→Anlam→ Depresyon	-.86***	[-1,256, -0.246]	Kısmi Aracılık	
Tanımlama→Deneyim→ Otantiklik → Depresyon	.00	[-0.024, 0.025]	A. Yok	

** $p<.01$, *** $p<.001$; A. Yok: Aracılık Yok

Tanımlama–Deneyim modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Tanımlama örtük değişkeninin Deneyim ($\lambda= .71$, $t=6.98$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.33$, $t=-2.17$, $p<.05$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Deneyim örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.97$, $t=7.18$, $p<.001$) ve Otantiklik ($\lambda=.43$, $t=5.79$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda= .39$, $t=7.23$, $p<.001$) örtük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.45). Deneyim-Depresyon ($\lambda=3.58$, $t=.35$, $p>.05$), Deneyim-Anlam ($\lambda=2.53$, $t=.99$, $p>.05$), İçgörü-Anlam ($\lambda=-1.86$, $t=-.75$, $p>.05$), İçgörü-Depresyon ($\lambda=-2.90$, $t=-.35$, $p>.05$), Anlam-Depresyon ($\lambda=-1.15$, $t=-.46$, $p>.05$) ve Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.03$, $t=.28$, $p>.05$) değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.45).

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Tanımlama-Deneyim modeli için Tanımlama ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta=-.13$, %95 GA=[-0.256, -0.045], $p<.01$). Bununla birlikte dolaylı yolun (Tanımlama → Deneyim → İçgörü → Anlam →Otantiklik→Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Tanımlama ve

Depresyon arasındaki ilişkide Deneyim, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta = -.01$, %95 GA=[-0.145, 0.003], $p > .05$).



Tanımlama: Tanımlama; Tanım1Ort: Tanım 1; Tanım2Ort: Tanım 2; Deneyim1Ort: Deneyim 1; Deneyim2Ort: Deneyim 2; İçgörü_Top: İçgörü; IO1ORT: İçgörü1; IO2ORT: İçgörü2; IO3ORT: İçgörü3; IO4ORT: İçgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.50: Tanımlama-Deneyim Yapı Modeli

Tablo 4.45: Tanımlama-Deneyim Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Tanımlama	Deneyim	.21	.71	.03	6.98***
	Deneyim	İçgörü	2.40	.97	.34	7.18***
	İçgörü	Anlam	-3.67	-1.86	4.90	-.75
	Deneyim	Anlam	12.43	2.53	12.57	.99
	Anlam	Otantiklik	.38	.39	.05	7.23***
	Deneyim	Otantiklik	2.00	.43	.35	5.79***
	Tanımlama	Depresyon	-.13	-.33	.06	-2.17*
	Deneyim	Depresyon	4.93	3.58	14.02	.35
	İçgörü	Depresyon	-1.61	-2.90	4.62	-.35
	Anlam	Depresyon	-.32	-1.15	.70	-.46
	Otantiklik	Depresyon	.01	.03	.03	.28
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Deneyim	Deneyim 2	.67	.16	.15	4.40***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.96	.76	.03	28.08***
	Anlam	YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.88***
	Anlam	YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.21***
	Anlam	YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.09***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.93	.69	.05	19.07***
	Otantiklik	OÖ 8	.90	.65	.05	18.06***
	Otantiklik	OÖ 1	.55	.35	.05	10.30***
	Deneyim	Deneyim 1 ^x	1	.25		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
	Tanımlama	Tanımlama 2	.90	.80	.04	24.78***
	Tanımlama	Tanımlama 1 ^x	1	.88		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.82	.03	30.99***
	İçgörü	Icgoru 4	.96	.78	.03	28.91***
	Anlam	YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.61***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.30***
	Depresyon	Depresyon 5	1.52	.74	.06	24.42***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.89***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.37***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.84***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.09***

* $p < .05$, *** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

Uyum iyiliği değerleri incelenen sekizinci model Tanımlama-Özbenlik modelidir (Tablo 4.31). Tanımlama-Özbenlik modeli bir kriter açısından iyi uyum ($AGFI=.92$), beş kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=4.66$, $CFI=.90$, $RMSEA=.06$, $GFI=.92$, $sRMR=.06$). Tanımlama-Özbenlik modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.35 - .91$ ve $t=10.28 - 30.87$, $p<.001$).

Tanımlama-Özbenlik modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Tanımlama örtük değişkeninin Özbenlik ($\lambda=.37$, $t=12.05$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.21$, $t=-5.09$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Özbenlik örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.61$, $t=16.06$, $p<.001$), Anlam ($\lambda=.19$, $t=4.36$, $p<.001$), Otantiklik ($\lambda=.23$, $t=5.88$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. İçgörü örtük değişkeninin ise Anlam ($\lambda=.49$, $t=11.42$, $p<.001$) örtük değişkenini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda=.61$, $t=14.08$, $p<.001$) ve Depresyon ($\lambda=-.35$, $t=-5.66$, $p<.001$) örtük değişkenlerini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.47). Özbenlik-Depresyon ($\lambda=.08$, $t=1.39$, $p>.05$), Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.10$, $t=1.59$, $p>.05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda=-.09$, $t=-1.73$, $p>.05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.47).

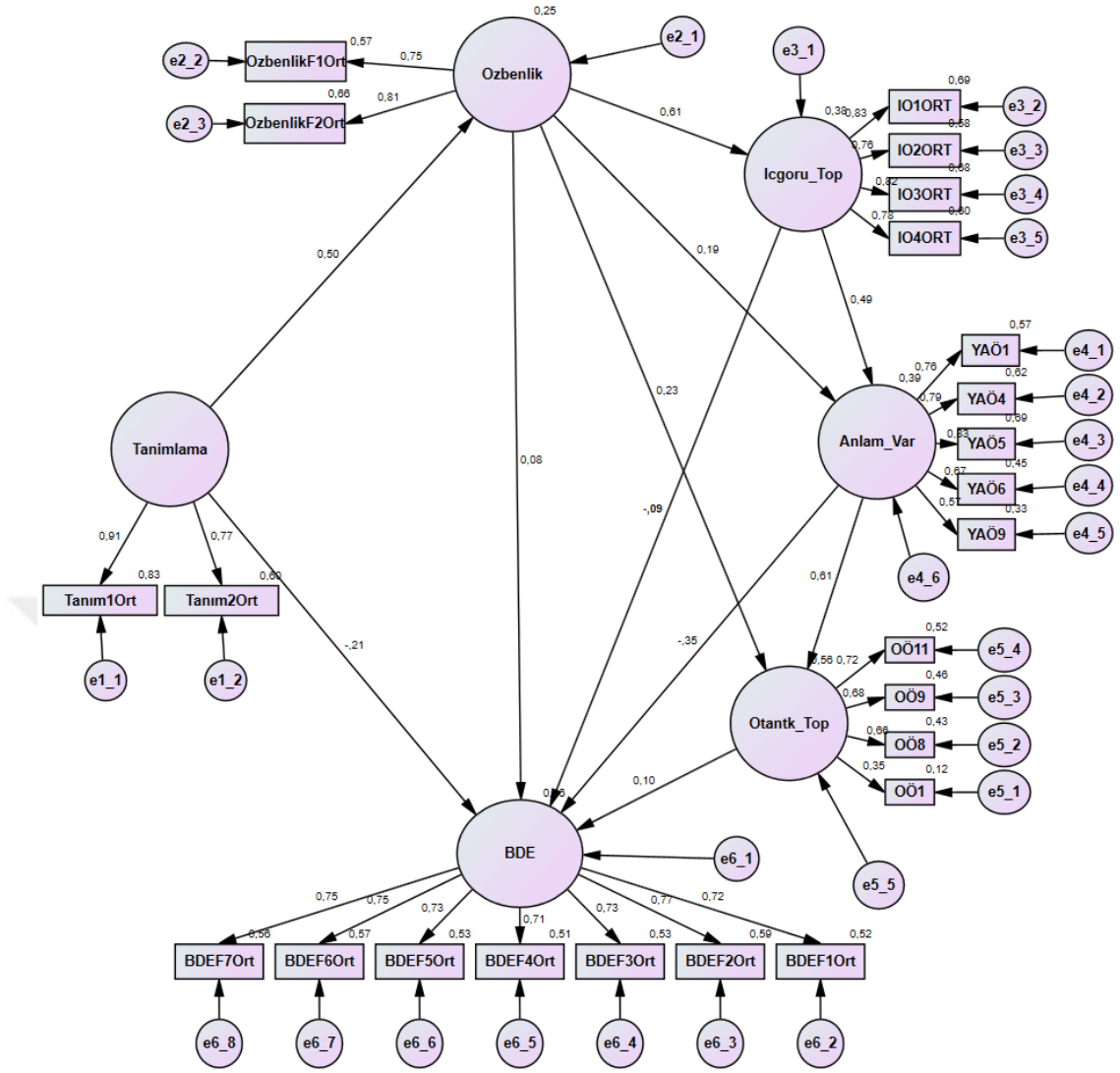
Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Tanımlama-Özbenlik modeli için Tanımlama ve Depresyon arasındaki doğrudan yolun (c') anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta=-.08$, %95 $GA=[-0.129, -0.045]$, $p<.01$). Bununla birlikte dolaylı yolun (Tanımlama $\rightarrow$ Özbenlik $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Tanımlama ve Depresyon arasındaki ilişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta=.00$, %95 $GA=[-0.001, 0.012]$, $p>.05$).

Tablo 4.46: Tanımlama ve Depresyon Arasındaki İlişkide Özbenlik, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

Tanımlama-Özbenlik Modeli			
Yollar	B	%95 GA	Aracılık Türü
Tanımlama→Depresyon (Direkt Etki)	-.08**	[-0.129, -0.045]	A. Yok
Tanımlama→Özbenlik→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	.00	[-0.001, 0.012]	A. Yok
Tanımlama→Özbenlik→Depresyon	.02	[-0.007, 0.123]	A. Yok
Tanımlama→Özbenlik→ İçgörü→Depresyon	-.01	[-0.083, 0.005]	A. Yok
Tanımlama→Özbenlik→İçgörü→Anlam→ Depresyon	-.02*	[-0.039, -0.005]	Kısmi Aracılık
Tanımlama→Özbenlik→Anlam→ Depresyon	-.01**	[-0.096, -0.005]	Kısmi Aracılık
Tanımlama→Özbenlik→ Otantiklik → Depresyon	.01	[-0.002, 0.019]	A. Yok

* $p<.05$, ** $p<.01$; A. Yok: Aracılık Yok

Bununla birlikte Tanımlama ve Depresyon arasındaki ilişkide Özbenlik, İçgörü ve Anlam değişkenlerinin kısmi aracı etki gösterdiği hesaplanmıştır ($\beta=-.02$, %95 GA=[-0.039, -0.005], $p<.05$). Ayrıca Tanımlama→Özbenlik→Anlam→ Depresyon ($\beta=-.01$, %95 GA=[-0.096, -0.005], $p<.01$) yolu için kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Tanımlama→Özbenlik→Otantiklik→Depresyon ($\beta=.01$, %95 GA=[-0.002, 0.019], $p>.05$), Tanımlama→Özbenlik→Depresyon ($\beta=.02$, %95 GA=[-0.007, 0.123], $p>.05$) ve Tanımlama→Özbenlik→İçgörü→Depresyon ($\beta=-.12$, %95 GA=[-0.083, 0.005], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.46). Tanımlama-Özbenlik modeli için depresyonun toplam yordanma oranı %16 olarak hesaplanmıştır ($p<.01$).



Tanımlama: Tanımlama; Tanım1Ort: Tanım 1; Tanım2Ort: Tanım 2; Özbenlik: Özbenlik; ÖzbenlikF1Ort: Özbenlik 1; ÖzbenlikF2Ort: Özbenlik 2; İcgoru_Top: İcgoru; IO1ORT: İcgoru1; IO2ORT: İcgoru2; IO3ORT: İcgoru3; IO4ORT: İcgoru4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.51: Tanımlama-Özbenlik Yapı Modeli

Tablo 4.47: Tanımlama-Özbenlik Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Tanımlama	Özbenlik	.37	.50	.03	12.05***
	Özbenlik	İçgörü	.60	.61	.04	16.06***
	İçgörü	Anlam	.97	.49	.09	11.42***
	Özbenlik	Anlam	.36	.19	.08	4.36***
	Anlam	Otantiklik	.59	.61	.04	14.08***
	Özbenlik	Otantiklik	.43	.23	.07	5.88***
	Tanımlama	Depresyon	-.08	-.21	.02	-5.09***
	Özbenlik	Depresyon	.04	.08	.03	1.39
	İçgörü	Depresyon	-.05	-.09	.03	-1.73
	Anlam	Depresyon	-.10	-.35	.02	-5.66***
	Otantiklik	Depresyon	.03	.10	.02	1.59
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Özbenlik	Özbenlik 2	1.04	.81	.05	20.50***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.96	.76	.03	27.89***
	Anlam	YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.89***
	Anlam	YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.27***
	Anlam	YAÖ 6	1.14	.67	.05	21.94***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.91	.68	.05	18.65***
	Otantiklik	OÖ 8	.91	.66	.05	18.19***
	Otantiklik	OÖ 1	.54	.35	.05	10.28***
	Özbenlik	Özbenlik 1 ^x	1	.75		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.76		
	Tanımlama	Tanımlama 2	.84	.77	.05	16.98***
	Tanımlama	Tanımlama 1 ^x	1	.91		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.82	.03	30.87***
	İçgörü	Icgoru 4	.95	.78	.03	28.66***
	Anlam	YAÖ 9	1.02	.58	.06	18.57***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	24.84***
	Depresyon	Depresyon 5	1.52	.73	.06	23.98***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.45***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	23.93***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.35***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.72	.03	23.64***

*** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

Uyum iyiliği değerleri incelenen dokuzuncu ve sonuncu model Tanımlama-Perspektif modelidir (Tablo 4.31). Tanımlama-Perspektif modeli dört kriter açısından iyi uyum ($GFI=.95$, $AGFI=.93$, $CFI=.96$, $RMSEA=.05$), iki kriter açısından kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde bulunmuştur ($\chi^2/df=3.15$, $sRMR=.06$). Tanımlama-Perspektif modeli için ikinci adımda faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar tüm gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüklendiğini göstermiştir ($\lambda=.27 - .88$ ve $t=8.27 - 31.14$, $p<.001$).

Tanımlama-Perspektif modelindeki örtük değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde Tanımlama örtük değişkeninin Perspektif ($\lambda=.73$, $t=7.63$, $p<.001$) örtük değişkenini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci olarak Perspektif örtük değişkeninin İçgörü ($\lambda=.95$, $t=7.84$, $p<.001$) ve Otantiklik ($\lambda=.44$, $t=6.13$, $p<.001$) örtük değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Anlam örtük değişkeninin Otantiklik ($\lambda=.39$, $t=7.41$, $p<.001$) örtük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir (Tablo 4.49). Tanımlama-Depresyon ($\lambda=-.12$, $t=-.92$, $p>.05$), Perspektif-Depresyon ($\lambda=-.86$, $t=-.62$, $p>.05$), Perspektif-Anlam ($\lambda=1.43$, $t=1.79$, $p>.05$), Anlam-Depresyon ($\lambda=-.17$, $t=-.61$, $p>.05$), Otantiklik-Depresyon ($\lambda=.18$, $t=1.68$, $p>.05$), İçgörü-Anlam ($\lambda=-.76$, $t=-1.01$, $p>.05$) ve İçgörü-Depresyon ($\lambda=.57$, $t=.55$, $p>.05$) örtük değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.49).

Tablo 4.48: Tanımlama ve Depresyon Arasındaki İlişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin Aracı Roller

Tanımlama-Perspektif Modeli			
Yollar	B	%95 GA	Aracılık Türü
Tanımlama→Depresyon (Direkt Etki)	-.05	[-0.172, 0.086]	A. Yok
Tanımlama→Perspektif→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon	-.02	[-0.105, 0]	
Tanımlama→Perspektif→Depresyon	-.26	[-2.271, 0.661]	A. Yok
Tanımlama→Perspektif→İçgörü→Depresyon	.16	[-0.426, 1.912]	A. Yok
Tanımlama→Perspektif→İçgörü→Anlam→Depresyon	.04	[-0.041, 1.505]	A. Yok
Tanımlama→Perspektif→Anlam→Depresyon	-.07	[-0.977, 0.603]	A. Yok
Tanımlama→Perspektif→Otantiklik→Depresyon	.02	[-0.007, 0.065]	A. Yok

A. Yok: Aracılık Yok

Örtük değişkenler arasında yapılan Bootstrapping aracılık analizi sonuçlarına göre Tanımlama-Perspektif modeli için Tanımlama ve Depresyon arasındaki doğrudan

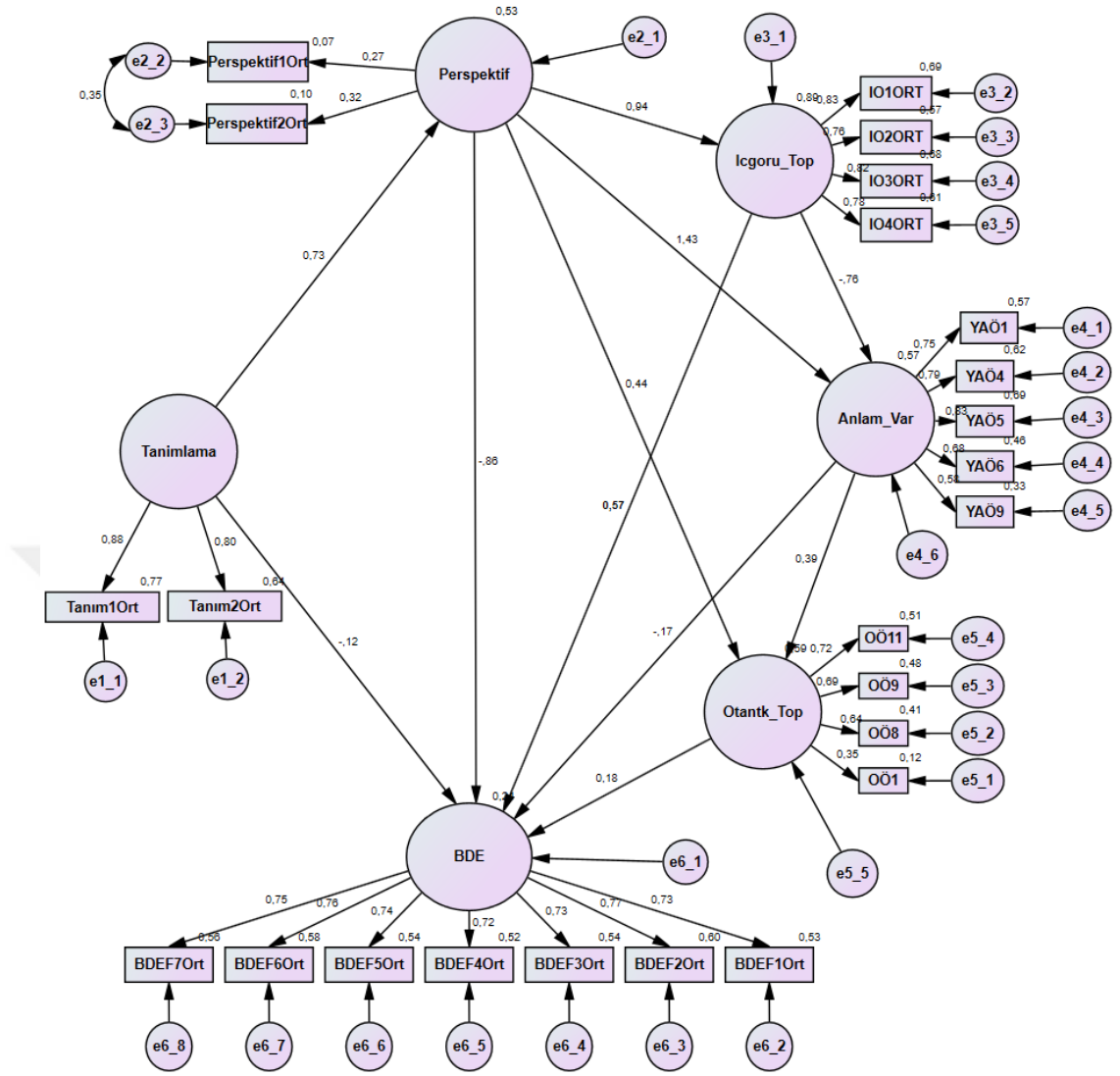
yolun (c') anlamlı olmadığı bulunmuştur ($\beta=.05$, %95 GA=[-0.172, 0.086], $p>.05$). Aynı zamanda dolaylı yolun (Tanımlama $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon) anlamlı olmadığı bulunduğundan Tanımlama ve Depresyon arasındaki ilişkide Perspektif, İçgörü, Anlam ve Otantikliğin aracı etkisinin olmadığı görülmüştür ($\beta=-.02$, %95 GA=[-0.105, 0], $p>.05$).

Tanımlama $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.07$, %95 GA=[-0.977, 0.603], $p>.05$), Tanımlama $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Otantiklik $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.02$, %95 GA=[-0.007, 0.065], $p>.05$), Tanımlama $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=-.26$, %95 GA=[-2.271, 0.661], $p>.05$), Tanımlama $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Anlam $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.04$, %95 GA=[-0.041, 1.505], $p>.05$) ve Tanımlama $\rightarrow$ Perspektif $\rightarrow$ İçgörü $\rightarrow$ Depresyon ($\beta=.16$, %95 GA=[-0.426, 1.912], $p>.05$) yolları için anlamlı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Tablo 4.48). Tanımlama-Perspektif modeli için depresyonun toplam yordanma oranı %24 olarak hesaplanmıştır ($p<.05$).

Tablo 4.49: Tanımlama-Perspektif Modeli için Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri

Yol	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	λ	Standart Hata	t
ÖRTÜK DEĞİŞKENLER ARASI REGRESYON YOLLARI	Tanımlama	Perspektif	.25	.73	.03	7.63***
	Perspektif	İçgörü	2.07	.95	.26	7.84***
	İçgörü	Anlam	-1.50	-.76	1.48	-1.01
	Perspektif	Anlam	6.18	1.43	3.46	1.79
	Anlam	Otantiklik	.38	.39	.05	7.41***
	Perspektif	Otantiklik	1.81	.44	.30	6.13***
	Tanımlama	Depresyon	-.05	-.12	.06	-.92
	Perspektif	Depresyon	-1.04	-.86	1.67	-.62
	İçgörü	Depresyon	.31	.57	.57	.55
	Anlam	Depresyon	-.05	-.17	.08	-.61
	Otantiklik	Depresyon	.05	.18	.03	1.68
GÖZLENEN DEĞİŞKENLERİN AİT OLDUKLARI ÖRTÜK DEĞİŞKENE YÜKLENME KATSAYILARI	Perspektif	Perspektif 2	.99	.32	.12	8.27***
	İçgörü	Icgoru 1 ^x	1	.83		
	İçgörü	Icgoru 2	.95	.76	.03	27.88***
	Anlam	YAÖ 4	1.25	.79	.05	25.81***
	Anlam	YAÖ 5	1.20	.83	.04	27.20***
	Anlam	YAÖ 6	1.15	.68	.05	22.01***
	Otantiklik	OÖ 11 ^x	1	.72		
	Otantiklik	OÖ 9	.93	.69	.05	19.11***
	Otantiklik	OÖ 8	.90	.64	.05	18.07***
	Otantiklik	OÖ 1	.55	.35	.05	10.35***
	Perspektif	Perspektif 1 ^x	1	.27		
	Anlam	YAÖ 1 ^x	1	.75		
	Tanımlama	Tanımlama 2	.91	.80	.04	24.88***
	Tanımlama	Tanımlama 1 ^x	1	.88		
	İçgörü	Icgoru 3	.99	.82	.03	31.14***
	İçgörü	Icgoru 4	.96	.78	.03	29.13***
	Anlam	YAÖ 9	1.03	.58	.06	18.65***
	Depresyon	Depresyon 7 ^x	1	.75		
	Depresyon	Depresyon 6	1.39	.76	.06	25.31***
	Depresyon	Depresyon 5	1.52	.74	.06	24.42***
	Depresyon	Depresyon 4	1.25	.72	.05	23.89***
	Depresyon	Depresyon 3	1.45	.73	.06	24.36***
	Depresyon	Depresyon 2	1.42	.77	.06	25.82***
	Depresyon	Depresyon 1	.68	.73	.03	24.08***

*** $p < .001$; β = Standardize edilmemiş faktör yükleri; λ = Standardize edilmiş faktör yükleri; ^x = Tanımlama amacıyla kısıtlanan gözlenen değişkenler; OÖ: Otantiklik Ölçeği; YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği



Tanımlama: Tanımlama; Tanım1Ort: Tanım 1; Tanım2Ort: Tanım 2; Perspektif1Ort: Perspektif 1; Perspektif2Ort: Perspektif 2; İcgoru_Top: İlgörü; IO1ORT: İlgörü1; IO2ORT: İlgörü2; IO3ORT: İlgörü3; IO4ORT: İlgörü4; Anlam_Var: Anlam; Otantik_Top: Otantik Yaşam; BDE: Depresyon; BDE1Ort: Depresyon 1; BDE2Ort: Depresyon 2; BDE3Ort: Depresyon 3; BDE4Ort: Depresyon 4; BDE5Ort: Depresyon 5; BDE6Ort: Depresyon 6; BDE7Ort: Depresyon 7

Şekil 4.52: Tanımlama-Perspektif Yapı Modeli

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut tez çalışmasının amacı depresyonun koruyucu faktörlerini doğayla ilişki perspektifinden yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla açıklamaktır. Bu doğrultuda bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide doğayla ilişkili olma, içgörü, yaşamda anlam ve otantiklik değişkenlerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma hipotezlerine yönelik gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları bu bölümde tartışılacaktır.

5.1 Karşılaştırma Analizlerine Dair Tartışma

Depresyon belirtilerinin görülmesi kişinin bilişsel kapasitesini, duygudurumunu, genel olarak işlevselliğini ciddi anlamda etkilemektedir (Morrison, 2016: 108) ve Beck Depresyon Envanteri'ne göre 17 puan ve üzerinde bir puana sahip olmak orta düzeyde bir depresif duygudurum içerisinde olmanın göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tegin, 1980; Hisli, 1989). Bu bağlamda kişilerin duygudurumlarındaki belirgin değişikliklerin birçok psikolojik değişkeni etkileme potansiyeli bulunmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışma kapsamında araştırma değişkenlerinin (Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri) cinsiyete göre karşılaştırılması üç gruba ayrılarak gerçekleştirilmiştir. Birinci grup (Sağlıklı Grup) Beck Depresyon Envanteri'nden 0-16 puan arası alan katılımcıları, ikinci grup (Depresyon Grubu) Beck Depresyon Envanteri'nden 17 puan ve üzerinde alan katılımcıları temsil etmektedir. Üçüncü grup ise tüm örnekleme ifade etmektedir. Tez kapsamında üç grup açısından cinsiyetler arası karşılaştırma analizi yapılmıştır.

Doğayla İlişki Ölçeği Deneyim ve Perspektif alt ölçekleri açısından bakıldığında hem sağlıklı hem depresyon hem de tüm örneklem grubu için kadın ve erkekler arasında yüksek anlamlılık ($p<.001$) düzeyinde fark tespit edilmiştir. Bu sonuç doğayla ilişkinin fiziksel yönünü temsil eden “deneyim” alt boyutu ve kararlarını verirken doğayı da göz önüne almayı temsil eden “perspektif” alt boyutu için depresif duygudurumdan bağımsız biçimde erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir.

Deneyim alt boyutunda alınan puanlar incelendiğinde erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla fiziksel olarak doğayla ilişki kurduğu görülmektedir. Şaşkın (2020)'nin 345 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada da benzer biçimde deneyim alt boyutu için kadın ve erkekler arasında yüksek anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir. Kras'da (2014) çalışmasında yalnızca deneyim alt boyutu için kadın ve erkekler arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Bu bulguya katkıda bulunan çeşitli faktörler olabilir. Genel olarak, erkeklerin açık havada vakit geçirmek için daha fazla fırsata sahip olduğu düşünülmektedir. Özellikle doğada çalışma gerektiren iş kolları (ormancılık, tarım vb.) veya doğada yapılan sporlar (balıkçılık, avcılık vb.) daha çok erkeklerin tercih ettiği uğraşlar olarak görülmektedir (Manning, 1999, Akt., Kras, 2014). Buna ek olarak, kadınların erkeklere kıyasla doğal ortamlarda vakit geçirmekten daha fazla tedirgin oldukları bildirilmektedir (Henderson ve ark., 1996; McNeil ve ark., 2012). Henderson ve arkadaşlarının (1996) çalışmasındaki kadın katılımcılar, açık hava etkinliklerine katılmak ve kendilerini güvende hissetmek için bir partnere ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte perspektif alt boyutu için tam tersi bir durum söz konusudur. Bu boyut kişilerin günlük hayata dair kararlarını verirken doğa perspektifinden de düşünerek kararlar verdiklerini gösteren boyut olarak tanıtılmaktadır (Çakır ve ark., 2015). Kadınların üç grup için de bu boyuttan erkeklere kıyasla daha yüksek puan alması doğanın fiziksel olarak daha az temas kurulsa dahi günlük yaşamlarına daha fazla etki ettiğini göstermektedir. Şaşkın (2020) ve Kras'ın (2014) çalışmasında da kadınlar erkeklere kıyasla perspektif alt boyutundan daha yüksek puan almışlardır. Özellikle çevre yanlısı davranışlar açısından düşünüldüğünde kadınların perspektif alt boyutundan yüksek puan almaları daha anlaşılır olmaktadır. Geri dönüşüm, çevre hassasiyeti nedeniyle toplu ulaşım kullanma ve doğa yanlısı alışveriş yapma gibi kategoriler düşünüldüğünde kadınların erkeklere kıyasla bu alanlarda daha yüksek puanlar aldıkları raporlanmıştır (Vicente-Molina ve ark., 2018). Ayrıca evrimsel psikoloji bakış açısından yorumlandığında kadınların doğurgan varlıklar olması kendilerinden sonra çocuklarının da yaşamaya devam etmesi açısından doğayı korumaya yönelik davranışlarda bulunma motivasyonuna sahip olmalarını açıklıyor olabilir.

Kişilerin doğayla kurdukları duygusal bağlantıları ve kendilerini ne derecede doğaya ait hissettiklerini gösteren alt boyut olarak tarif edilen özbenlik alt boyutu açısından ise sağlıklı grup ve depresyon grubu arasında farklılık tespit edilmiştir. Sağlıklı

gruptaki kadın ve erkekler arasında özbenlik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken depresyon grubunda kadınların erkeklere kıyasla özbenlik alt boyutundan istatistiksel olarak orta anlamlılık düzeyinde ($p<.01$) daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Şaşkın (2020) ve Kras'ın (2014) çalışmasında özbenlik alt boyutu için erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı raporlanmıştır. Literatür incelendiğinde duygudurum bozuklukları deneyimleyen kadın ve erkeklerde duygusal hassasiyet seviyelerinin farklı derecelerde etkilendiği ve kadınların duygu düzenleme konusunda erkeklerden daha zayıf olduğu, ruminasyona daha yatkın oldukları ve duygulara daha fazla dikkat ettikleri gösterilmiştir (Thayer ve ark., 2003; Yorulmaz, 2021). Bu bilgi göz önüne alındığında depresyon grubunda bulunan kadınların duygusal hassasiyetlerindeki daha fazla etkilenmeye bağlı olarak erkeklerden özbenlik alt boyutunda daha fazla puan aldıklarına işaret ediyor olabilir. Diğer taraftan depresyon grubu ve sağlıklı grup için erkeklerin özbenlik alt boyutundan aldıkları puanlar incelendiğinde (sağlıklı ve depresyon grubundaki erkeklerin özbenlik puanları Bağımsız Gruplar t Testi ile karşılaştırılmıştır) erkeklerin depresyon grubundaki puanların istatistiksel olarak yüksek anlamlılık ($p<.001$) düzeyinde daha düşük olduğu bulunmuş kadınlar açısından (sağlıklı ve depresyon grubundaki kadınların özbenlik puanları Bağımsız Gruplar t Testi ile karşılaştırılmıştır) bu düşüşün düşük anlamlılık seviyesinde ($p<.05$) olduğu görülmüştür. Bu durum duygudurum bozukluğu deneyimleyen erkeklerde doğayla ilgili duygusal boyutun daha fazla etkilendiğini gösteriyor olabilir. Deneyim alt boyutunda erkeklerin daha fazla puan aldıkları bilgisi ile birlikte düşünüldüğünde duygudurum bozukluklarında yaşanan davranışsal geri çekilme, enerji ve ilgi düşüklüğünün doğayla olan fiziksel bağlantıyı azalttığı ve bunun da duygusal yatırımı etkilediği şeklinde yorum yapılabilir. Dolayısıyla duygudurum bozuklukları deneyimleyen erkeklerde doğada davranışsal aktivasyonu sağlayacak terapötik müdahaleler de bulunmak belirtilerin azalmasına daha fazla katkı sağlayabilir.

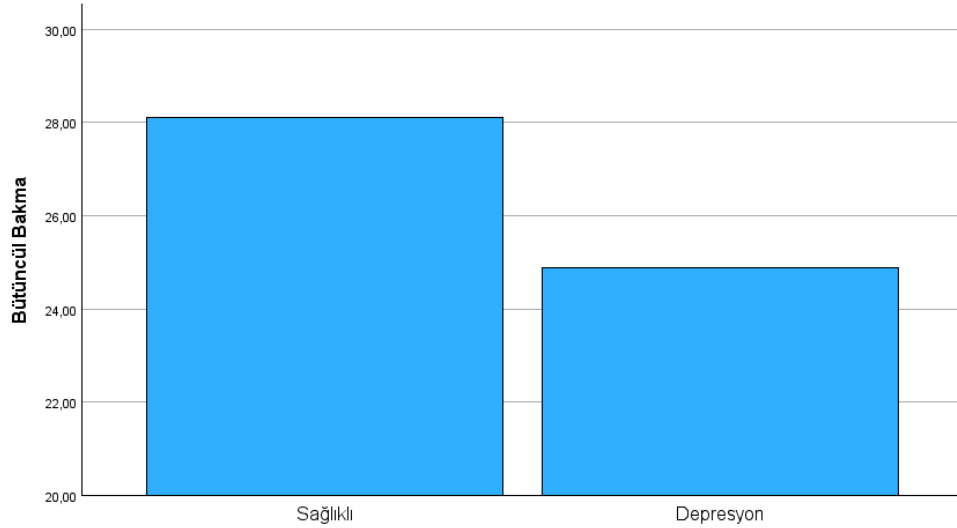
Son olarak Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı açısından karşılaştırıldığında hem sağlıklı hem depresyon hem de tüm örneklem grupları için kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu durum genel anlamda erkek ve kadınlar arasında doğayla ilişki kurma açısından herhangi bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ) toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından depresyon grubu, sağlıklı grup ve tüm örneklem için kadın ve erkek katılımcılar Bağımsız Gruplar t Testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar sağlıklı grup için kadın ve erkekler arasında BBBFÖ'nün toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte depresyon grubunda gözlemlene alt ölçeği açısından kadınların puanları erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Yorulmaz (2021) kadınlarda gözlemlene alt boyutunun yüksek çıkmasının duyguları daha fazla fark etmeyle ilişkili olabileceğini ifade etmiş ve bu durumun kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülen duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışma kapsamında depresyon grubunda kadınların erkeklerden daha yüksek gözlemlene puanları almış olması da benzer biçimde yorumlanabilir. Sağlıklı grupta kadınların gözlemlene puanları depresyon grubuna göre daha düşük bulunmuştur. Bu durum bilinçli farkındalık alt tiplerinden olan gözlemlenenin her zaman sağlamlık ile ilişkilendirilemeyeceğini dolayısıyla bilinçli farkındalığın her zaman için kişiye mental açıdan iyi gelmeyebileceğinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Zira kişinin duygularını fazlaca gözlemliyor oluşu duygudurumun içerisinde daha fazla kaybolmasıyla sonuçlanıyor olabilir.

Diğer taraftan depresyon grubunda yargısızlık ve tepkisizlik puanları açısından karşılaştırma yapıldığında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Yorulmaz'ın (2021) çalışmasında erkeklerin bu alt ölçekler için aldıkları puanlar kadınlara kıyasla daha yüksek olarak bulunsada bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bolluk Uğur (2023) ise 461 yetişkin ile yürüttüğü çalışmasında tepkisizlik alt ölçeği açısından erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldıklarını bildirmiştir. Kınay (2013) yargısızlık alt ölçeğinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Mevcut çalışma kapsamında depresyon grubunda erkeklerin lehine tepkisizlik ve yargısızlık alt ölçeklerinde fark bulunması duygudurum bozukluklarının etiyolojisinde rol oynayan etmenlerin kadın ve erkeklerde farklılaştığı şeklinde yorumlanabilir. Diğer taraftan duygudurum bozukluklarında kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalık yetenekleri açısından farklı oranlarda etkilendiği de ifade edilebilir. Mevcut çalışma kapsamında tüm örneklem için kadın ve erkekler arasındaki farka bakıldığında yalnızca farkındalıkla davranma ve tepkisizlik alt ölçeklerinde anlamlı farkın bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürde

ise evrensel bir cinsiyete göre farklılaşma bulgusu bulunmamaktadır. Farklı kültürlerde yürütülen çalışmalarda kadın ve erkeklerin farklı BBBFÖ alt ölçekleri açısından farklılaştığı veya herhangi bir fark bulunmadığı bulguları raporlanmıştır (Baer ve ark., 2011; Josefsson ve ark., 2011; Lilja ve ark., 2012).

İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı üç farklı grup (depresyon grubu, sağlıklı grup, tüm örneklem) için incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar hem depresyon grubu hem sağlıklı grup hem de tüm örneklem için kadınlarda kendini anlama alt boyutu puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte diğer hiçbir alt ölçekte üç grup için kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Tüm örneklem için bakıldığında diğer alt ölçeklerde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sağlıklı grup incelendiğinde de yine diğer alt ölçekler açısından anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir. Depresyon grubunda ise kadınların bütüncül bakma puanları ve İçgörü Ölçeği toplam puanları erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Akdoğan ve Türküm'ün (2018) 421 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada yalnızca kendini kabul alt ölçeği açısından kadınların daha yüksek puana sahip olduğu bildirilmiştir. Malatyalı (2020) çalışmasında içgörü toplam puanlarının kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığını bulgulamıştır. Kendini anlama alt boyutu kişinin kendisi üzerine düşünmesi, anlamaya çalışması, kendisini araştırması gibi özellikleri ölçen bir alt boyuttur. Bu alt boyutta tüm gruplar için kadınların daha yüksek puan alması erkeklere kıyasla kadınların kendileri üzerinde daha fazla düşünmeye ve kendilerini daha çok anlamaya meyilli olduklarını göstermektedir.



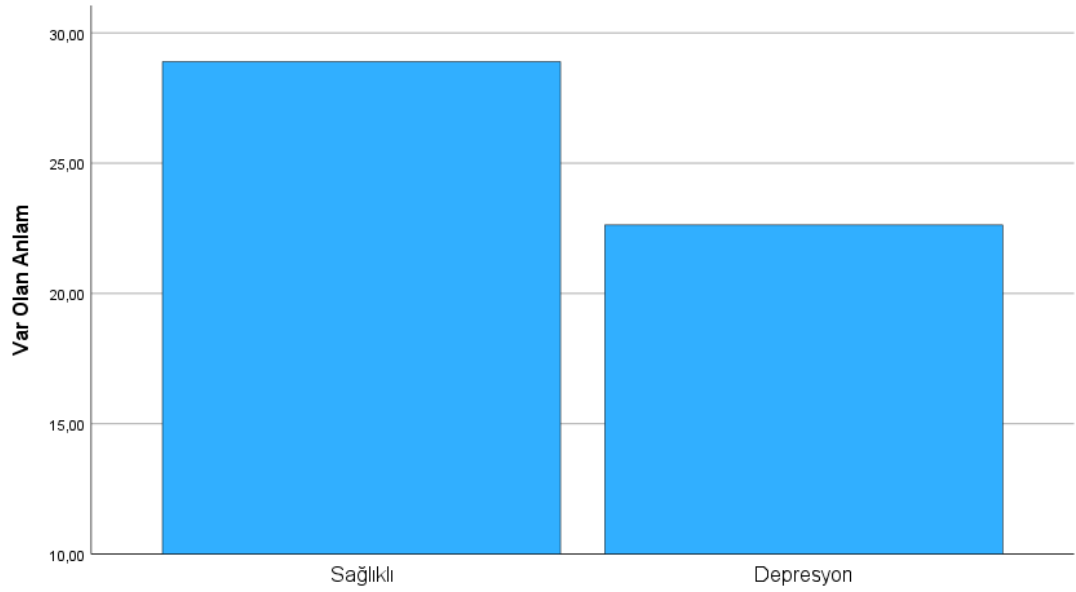
Şekil 5.1: Sağlıklı ve Depresyon Gruplarında Erkeklerin Bütüncül Bakma Puanları Grafiği

Depresyon grubunda bütüncül bakma puanlarının kadınlarda daha yüksek çıkması duygudurum semptomları deneyimleyen kadın ve erkekler kıyaslandığında kadınların kendi durumları üzerine ve yaşadıkları üzerine erkeklerden daha fazla düşünme eğilimi içinde olduklarını göstermektedir. Diğer taraftan erkek katılımcıların depresyon grubu ve sağlıklı gruptaki bütüncül bakma puanları bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırıldığında yüksek anlamlılık ($p<.001$) düzeyinde bir fark olduğu görülmektedir. Bu durum erkeklerin duygudurum bozuklukları deneyimlediğinde kadınlara kıyasla yaşadıklarını değerlendirme açısından daha fazla etkilendiklerini gösteriyor olabilir (Şekil 5.1).

Otantiklik Ölçeği toplam puanı, Kendine Yabancılaşma, Dış Etki Kabullenme ve Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları üç grup (sağlıklı grup, depresyon grubu, tüm örneklem) için kadın ve erkek katılımcılar açısından karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar hem sağlıklı grup hem depresyon grubu hem de tüm örneklem için yalnızca Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları açısından kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğunu ortaya koymuştur. Her üç grup için de kadınların Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Otantik Yaşam alt ölçeği kişinin değerlerine uygun yaşama eğilimini ve her ortamda kendisi olarak kalabilme becerisini ölçmeye yönelik geliştirilmiş alt ölçektir. Bu ölçekten alınan yüksek puan kişinin daha otantik bir varoluş sergilediğini

göstermektedir. Literatürde Demir (2024) kadınlar ve erkekler arasında otantiklik toplam puanı açısından fark bulmamış, Nartova-Bochaver ve arkadaşları da (2021) benzer biçimde alt ölçekler ve toplam puan açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını raporlamıştır. Başka birçok çalışmada da kadınlar ve erkekler arasında otantiklik düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığı gösterilmiştir (Erickson ve Ritter 2001; Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008). Bununla birlikte mevcut çalışmada kadınların daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olması kadınların duygusal olarak kendilerini ifade etme yeteneklerinin erkeklere göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca modern toplumsal düzenin hakim olduğu ancak geleneksel aile yaşantısının da devam ettiği bir dönemde kadınların hem iş hayatında hem aile yaşantısında kendileri olarak kalabilmeleri için erkeklere kıyasla daha fazla çaba sarf etmeleri gerekiyor olabilir.

Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanı, Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanı ve Aranılan Anlam alt ölçek toplam puanları açısından kadın ve erkek katılımcılar her üç grup (sağlıklı grup, depresyon grubu, tüm örneklem) için karşılaştırılmış ve yalnızca depresyon grubunda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanına sahip olduğu bulunmuştur. Var Olan Anlam alt ölçeğinden yüksek puan almak kişinin kendi yaşamında doyurucu bir yaşam amacına ve anlamına sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde Demirbaş'ın (2010) 565 lisans öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada her iki alt ölçek için de kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Akdoğan'ın (2024) 392 yaş deneyimleyen yetişkin ile yürüttüğü çalışmada da kadınlar ve erkekler arasında her iki alt ölçek açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bağçeci'nin (2023) 400 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada da her iki alt ölçek açısından kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. Koç'un (2023) 403 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları açısından kadınların daha yüksek puanlara sahip olduğu belirtilmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları sağlıklı grup ve tüm örneklem için genel anlamda literatürle uyumluyken duygudurum bozukluğu semptomlarının daha yüksek deneyimlendiği gruplarda daha farklı sonuçlar olduğunu göstermiştir.



Şekil 5.2: Sağlıklı ve Depresyon Gruplarında Erkeklerin Var Olan Anlam Puanları Grafiği

Depresyon grubundaki hem kadın hem de erkek katılımcıların Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları sağlıklı gruba kıyasla belirgin biçimde düşüktür. Bununla birlikte erkek katılımcılar için yapılan bağımsız gruplar t testi analizi sonuçları göstermektedir ki depresyon grubundaki erkek katılımcıların Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları istatistiksel olarak yüksek anlamlılık ($p<.001$) düzeyinde daha düşüktür. Hem İçgörü Ölçeğinin Bütüncül Bakma alt ölçeği, hem Otantiklik Ölçeğinin Otantik Yaşam alt ölçeği hem de Yaşamda Anlam Ölçeğinin Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları açısından sağlıklı gruptaki ve depresyon grubundaki erkek katılımcıların puanları karşılaştırıldığında iki grubun arasındaki yüksek anlamlılık seviyesindeki farklılık erkeklerin duygudurum bozukluklarından daha fazla etkileniyor olma ihtimalini düşündürmektedir. Duygudurum bozukluklarını yaşama açısından erkek olmak koruyucu bir faktör olarak görülse de mevcut tezimizin sonuçları göstermektedir ki bozukluğa yakalandıktan sonra erkekler anlam, içgörü ve otantiklik açısından kadınlara kıyasla daha kırılgandır. Bu durum toplumsal beklentiler ve sosyal roller açısından erkeklerin ruhsal problemler yaşamasının daha büyük sorun olarak görülüyor olmasından kaynaklanıyor olabilir (Şekil 5.2). Ayrıca Frankl'ın (2019: 21) varoluşsal boşluk duygularıyla ilişkilendirdiği depresif duygudurum kişilerin anlam dünyalarını etkilemektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışma kapsamında

sağlıklı gruptaki anlam puanları depresif grupta her iki cinsiyet için de düşüş göstermektedir ve bu durum varoluşçu yaklaşımın teorik açıklamasını destekler niteliktedir. Bununla birlikte depresif grupta erkeklerin kadınlara göre daha düşük puanlar alıyor oluşu duygudurum bozukluklarında görülen hareketsizlik, enerjisizlik vb. ile beraber erkeklerin iş gücüne katılamamaları ve amaçlı davranışlarda bulunamayarak hayatlarında anlam duyguları açısından eksiklik yaşamaları şeklinde yorumlanabilir.

Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından karşılaştırıldığında sağlıklı grup ve tüm örnekleme kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunurken, depresyon grubunda kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Sağlıklı grup ve tüm örnekleme kadınların Beck Depresyon Envanteri toplam puanları erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum epidemiyolojik çalışmalara paralel bir sonuç bulunduğunu göstermektedir (Arias-de la Torre ve ark.,2021; GHDx, 2019; Gu ve ark., 2013; Woody ve ark., 2017). Bununla birlikte depresif grupta erkekler kadınlara kıyasla Beck Depresyon Envanterinden daha yüksek puan almış olsalar da aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum erkeklerin depresif semptomları en az kadınlar kadar deneyimleyebildiklerini göstermektedir. Bununla birlikte literatürde kadınların ölçme aracına bağlı olarak daha yüksek skorlar elde ediyor olma ihtimalleri değerlendirilmektedir (Boggiano ve Barrett, 1991; Salokangas ve ark., 2002). Bunun sebebi olarak da cinsellik ve uyku ile ilgili semptomların kadınlarda erkeklere kıyasla biyolojik açıdan daha fazla görülüyor olması gösterilmektedir. Mevcut çalışma kapsamında depresif grup içerisinde depresif düzeyin cinsiyet açısından farklılaşmaması bu düşüncüyü destekleyici bir bulgu olarak yorumlanmaktadır.

Mevcut tez kapsamında tüm katılımcılara kronik bir rahatsızlık sahibi olup olmadıkları sorulmuştur. Bu doğrultuda örneklem kronik rahatsızlığı olanlar ($N=168$) ve olmayanlar ($N=950$) şeklinde ikiye ayrılmış ardından iki grup araştırma değişkenleri açısından Bağımsız Gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kronik rahatsızlığı olanlar ile olmayanlar arasında doğayla ilişki ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışma kapsamında kişilerin ne tür bir kronik rahatsızlığa sahip olduğu değerlendirmeye alınmamıştır. Bu nedenle doğayla fiziksel bağlantılılığı ölçen deneyim alt boyutu

açısından fark çıkmaması kişilerin bu bağlantıyı ortadan kaldırıcı derecede fiziksel bir engele sahip olmaması olarak görülmektedir. Bununla birlikte belirgin fiziksel engeli bulunan kişiler ile doğayla ilişkili olma durumunun incelenmesinin daha doğru bilgiler vereceği açıktır. Doğayla ilişki değişkenindeki duruma benzer biçimde İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından da kronik rahatsızlığı olanlar ve olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bununla birlikte literatür incelendiğinde kronik tıbbi hastalıkların, duygudurum semptomları ve bozukluklarıyla yakından ilişkili bulunduğu görülmektedir (Anderson ve ark., 2001; Audrey, 1988). Mevcut çalışma kapsamında gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunmamasının nedeni olarak kronik rahatsızlık türlerinin araştırma kapsamında tanımlanmamış olması ve öznel bildirime dayalı olarak kişilerin kronik rahatsızlık sahibi olduklarının kabul edilmesi görülebilir.

Çalışmanın sonuçları kronik rahatsızlığı bulunan katılımcıların Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçeğinden kronik rahatsızlığı bulunmayanlara kıyasla daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Bu durum kronik rahatsızlığı bulunanların daha anlam dolu bir hayat ve daha otantik bir yaşam sürdüklerine işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde zorlu yaşam olayların ve stres kaynağı olarak nitelendirilecek deneyimlerin yaşamda anlamı artırıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Meert ve ark., 2015; Vohs ve ark., 2019). Frankl'da (1984) anlamın ortaya çıkacağı üç yoldan birini dayanılmaz acıya karşı geliştirilecek tutum olarak tanımlamıştır. Bu bilgiler ışığında düşünüldüğünde zorlu hayat olaylarından sayılabilecek kronik rahatsızlığa sahip olmak kişilerin hayatın kıymetini daha fazla bilmelerine katkı sağlıyor olabilir. Bu doğrultuda hem kendilerini daha iyi tanıyor hem de hayata karşı kendi kimliklerine uygun tutum takınarak otantik bir var oluş sergileyebiliyor olabilirler.

Kronik rahatsızlığa sahip olan ve olmayan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlama ve Farkındalıkla Davranma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak anlamlı derecede birbirinden farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte kronik rahatsızlığa sahip kişilerin BBBFÖ Tepkisizlik ve Yargısızlık alt ölçek toplam puanları kronik rahatsızlığa sahip olmayanlara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu durum kişilerin sahip oldukları kronik rahatsızlığa bağlı olarak içinde bulundukları duruma tepkisel ve yargılayıcı olarak yaklaşmalarından kaynaklı olabilir.

Yanı sıra kronik rahatsızlığa sahip katılımcıların BBBFÖ Gözlemlene alt ölçeğinden aldıkları puanlar kronik rahatsızlığı bulunmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum kronik rahatsızlığa sahip kişilerin kendi durumlarını, duruma bağlı düşünce ve duygularını kronik rahatsızlığa sahip olmayanlara kıyasla daha fazla incelediklerini ve fark ettiklerini gösteriyor olabilir. Aynı zamanda Gözlemlene alt boyutunun yüksek olması Otantik Yaşam ve Var Olan Anlam alt boyutuyla ilgili bulguyla da örtüşüyor gözükmemektedir. Zira kronik rahatsızlığa sahip bireylerin kendilerine dair duygu düşünce ve davranışları daha fazla gözlemliyor olması kendilerini daha iyi tanımlarına ve ardından buna uygun tutumlar geliştirerek daha anlamlı ve otantik yaşam sürmelerine sebep oluyor olabilir.

Mevcut tez kapsamında tüm katılımcılara psikiyatrik bir ilaç kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Bu doğrultuda örneklem psikiyatrik ilaç kullananlar (N=168) ve kullanmayanlar (N=950) şeklinde ikiye ayrılmış ardından iki grup araştırma değişkenleri açısından Bağımsız Gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır. Psikiyatrik bir ilaç kullanıp kullanmama durumunda göre katılımcıların İçgörü Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları, Otantiklik Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları ve Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları istatistiksel olarak birbirinden anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Mevcut araştırma kesitsel ve ilişkisel zeminli bir çalışma olduğundan dolayı katılımcıların psikiyatrik ilaç öncesi ve sonrası durumları hakkında bir bilgi edinmek mümkün değildir. Bu doğrultuda katılımcıların psikiyatrik bir ilaç kullanmaya başladıktan sonra geçen zamana bağlı olarak kullanmayanlara yakın sonuçlar elde etme durumları söz konusu olabilir. Aynı zamanda kişilerin psikiyatrik bir yardıma ihtiyaç hissederek ilaç kullanmaya başlamaları içinde bulundukları durumu değerlendirme ve içgörü açısından pozitif olarak değerlendirilebilecek bir davranış olarak görülebilir. Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların kullanmayanlar ile otantiklik ve anlam açısından farklılaşmaması anlamın aktif edimsel doğasından kaynaklı da olabilir. Tıpkı içgöründe olduğu gibi kişilerin hayatlarına dair radikal sayılabilecek bir karar alarak psikiyatrik yardıma ve ilaca başvuruyor olmaları harekete geçmiş olduklarını göstermektedir ki bu durum kişilerin anlamlı bir hayat yaşadıklarına dair kuvvetli duygular yaşamlarına sebep oluyor olabilir ve harekete geçmek geçmemeye kıyasla çok daha otantik bir yaşamın göstergesi olarak yorumlanabilir. Bentley (2010) ruhsal sorunlar yaşayan kişilerin psikiyatrik ilaçları deneyimleme biçimlerinin karmaşık ve bireysel olduğunu ve bu deneyimlerin zaman içinde değişebileceğini öne sürmektedir.

Ona göre ilaç kullanan kişilerin endişeleri dinlenirse, gerekli doyurucu bilgiler verilirse ve proaktif ilaç takibi yapılabilirse bu durum psikiyatrik ilaç kullanan kişilerin daha anlamlı bir hayat yaşadıkları hissine sebep olabilir.

Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri toplam puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlara kıyasla istatistiksel olarak yüksek anlamlılık ($p<.001$) seviyesinde daha düşük bulunmuştur. Bu durum psikiyatrik ilaç kullananların daha düşük BDE skorları elde ettiğini göstermektedir. Bununla birlikte ilaç kullananların kullanım süreleri, kullandıkları ilaçların etken maddesi ve türleri vb. gibi faktörler mevcut çalışma kapsamında bilinmemektedir. Mevcut araştırmada tanı almış bir grup ile sağlıklı örneklem karşılaştırılmamıştır veya tanı almış bir grubun ilaç kullananlar ve kullanmayanlar şeklinde bir karşılaştırması da söz konusu değildir. Bu nedenle elde edilen sonuçların psikiyatrik ilaç kullanımının duygudurum bozukluklarına iyi geldiği gibi bir genelleme yapmaya uygun olmadığı aşıkardır. Bununla birlikte psikiyatrik ilaç kullanımının “affect” üzerindeki etkisinin BDE skorlarına olan dolaylı yansıması söz konusu olabilir. Literatür incelendiğinde Cuijpers ve arkadaşlarının (2012) yürüttüğü bir sistematik derleme çalışmasında 4.734 depresyon hastasını içeren 52 çalışma incelenmiştir. Sonuçlar ilaç tedavisi, terapi veya kombine tedavi tercihlerinin kişiye özel yapılmasını gösterse de özellikle ayaktan tedavi gerektiren duygudurum bozukluklarında ve distimi de ilaç tedavisinin en iyi sonucu verdiği ifade edilmiştir.

Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Farkındalıkla Davranma alt ölçek toplam puanları psikiyatrik ilaç kullanmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Farkındalıkla davranma alt ölçeği kişilerin dikkatlerini sürdürme, bir işi yaparken ne yaptığının farkında olarak işi yapma becerilerini ve “dalgınlıklarını” ölçmeyi hedefleyen bir alt ölçektir. Mevcut araştırma bulgusu ilaç kullanan katılımcıların kullanmayanlara kıyasla daha “dalgın” olduğunu göstermektedir. Literatürde antidepresan çeşitlerinin yan etkilerinden birisinin de kafa karışıklığı ve dalgınlık olabileceği belirtilmektedir (Elia, 2021). Ayrıca çalışma sonucunda elde edilen bulgular göstermektedir ki psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların BBBFÖ Tepkisizlik alt ölçek toplam puanları ilaç kullanmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşüktür. Bu sonuç ilaç kullanmayan katılımcıların içsel deneyimlerini daha fazla tepki vermeden fark etme yetenekleri olduğunu göstermektedir. Bu alt ölçek puanı yüksek olan bir kişinin kendisini rahatsız edici duygu ve düşüncelerin ortaya çıkışını fark etme ve

onların ortaya çıkıp gidişini tepkisizce karşılayabilme yeteneği olduğu düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar ilaç kullanan katılımcıların bu açıdan daha düşük bir yeteneğe sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum psikiyatrik ilaçların yan etkileriyle ilişkili olabilir. Son olarak psikiyatrik ilaç kullananların Doğayla İlişki Ölçeği Perspektif alt boyutundan aldığı puanlar psikiyatrik ilaç kullanmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Perspektif alt boyutunun yüksek olması kişilerin diğer canlıların ve doğanın yaşadıklarını önemseme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca perspektif alt boyutundan yüksek alan bir kişinin diğer canlıların deneyimlediği acı verici deneyimlere daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılarda bu boyutun daha düşük çıkması ilaç kullanan katılımcıların kendi acılarına yöneldiklerinin bir göstergesi olabilir. Kendi psikiyatrik problemleri sebebiyle yaşadıkları acı diğer canlıların yaşadıkları acıları ikinci planda görmelerine sebep oluyor olabilir.

Araştırma kapsamında otantiklik puanı yüksek grupta ve otantiklik puanı düşük grupta olan katılımcıların (katılımcıların otantiklik toplam puanlarının medyan değerine göre hangi grupta olacağı belirlenmiştir) Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir. Otantiklik puanı yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları otantikliği düşük grupta bulunan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu durum otantiklik seviyesi yüksek kişilerin doğayla bilişsel, duygusal ve fiziksel açıdan daha doyurucu ilişkiler geliştirdiğine işaret etmektedir. Rogers'ın (1961) hümanistik modeli otantikliği uyum kavramıyla ele alır ve kişinin duygularının farkında olmasına ve uygun olduğunda bunları yaşayabilmesine ve paylaşabilmesine odaklanır. Otantiklik, birbiriyle bağlantılı üç parçadan oluştuğuna inanılan bir kavramdır. İlk parça, kişinin deneyimleridir; ikincisi, bilinçli farkındalık düzeyidir; ve üçüncüsü de davranışları ve iletişimidir. Kişinin deneyimleri ile bilinçli farkındalığı arasındaki uyum ve diğerleriyle olan iletişimi, kişiliğin uyumlu işleyişine yardımcı olur ve kişinin otantiklik düzeyi hakkında fikir verir. (Wood ve ark., 2008). Buradan hareketle “diğerleriyle ilişki” kapsamına girdiği düşünülen doğa ile ilişki de otantikliğin kendisini gösterdiği yerlerden birisi olarak yorumlanabilir.

Otantiklik puanı yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları (Yargısızlık alt ölçeği hariç), İçgörü Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları otantikliği düşük grupta bulunan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık uygulamasının yapıldığı iki ana Budist meditasyon yöntemi Samatha ve Vipassana olarak bilinmektedir (Thera, 2004: 108). Samatha “calm” (Thera, 1976: 59) veya “serene” (Kuan, 2007: 57) olarak İngilizceye çevrilirken Vipassana “insight” (Kuan, 2007: 58; Thera, 1976: 59) olarak İngilizceye çevrilmiştir. Shapiro ve arkadaşlarının (2006: 375) çalışması açısından düşünüldüğünde Samatha ve Vipassana yöntemlerinin ayrıştığı noktayı anlamak daha kolaylaşacaktır zira bu çalışmada bilinçli farkındalık uygulamalarındaki bileşenlerden bir tanesinin niyet olduğu belirtilmektedir. Samatha meditasyonunda uygulama sırasında ulaşılmaya çalışılan (niyet) bir dinginlik, huzur veya sakinlik hali söz konusuken Vipassana meditasyonunda uygulama dışında da ulaşılmaya çalışılan (niyet) bir içgörü ve bilgelik hali söz konusudur. Kadim uygulamalar açısından düşünüldüğünde bilinçli farkındalık ve içgörü “kardeş” olarak nitelendirilebilecek durumlar olarak nitelenebilir. Bu doğrultuda otantik grup ve otantik olmayan grubun bu iki durum açısından anlamlı olarak farklılaşması araştırma hipotezlerinin ve torik yaklaşımın doğrulandığını göstermektedir. Bununla birlikte BBBFÖ yargısızlık alt boyutunda otantik ve otantik olmayan grubun anlamlı olarak farklılaşmaması otantikliğin seçime dayalı doğasıyla ilişkili olabilir. Varoluşçu yaklaşım otantikliği kendiliğin inşasını içeren, kişinin nasıl yaşayacağını veya var olacağını seçtiği ve bu seçim için sorumluluk aldığı bir süreç olarak görmektedir (Pugh ve ark., 2017). Dolayısıyla kişinin tercihte bulunması ve seçim yapabilmesi için de arada kaldığı en az iki mesele hakkında bir yargıya sahip olması gerekmektedir. Bu doğrultuda otantik olan veya olmayan tüm insanların doğası gereği seçim yapması ve bir yargıya sahip olması gerekmektedir.

Otantiklik puanı yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanı ve Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları otantikliği düşük grupta bulunan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuş, otantikliği yüksek olan grubun Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçek toplam puanları ise istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Otantiklik anlamın görünür olması olarak da yorumlanmaktadır. Dolayısıyla otantik olan grupta anlam puanlarının daha yüksek çıkması mevcut tezimizin hipotezi ve

teorik alt yapı ile de uyumlu bir sonuca ulaşıldığını göstermektedir. Allan ve arkadaşları (2015) da otantiklik ve yaşamda anlam arasında istatistiksel olarak yüksek anlamlılık seviyesinde pozitif korelasyon olduğunu hesaplamışlardır.

Otantiklik puanı yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri toplam puanları otantikliği düşük grupta bulunan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Otantiklik ile psikolojik semptomlar, psikopatolojiler, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlılık vb. gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Literatür incelendiğinde otantiklik ile yaşam memnuniyeti (Boyras ve ark., 2014) ve iyi oluş arasında pozitif yönlü (Brunell ve ark., 2010; Neff ve Harter, 2002; Özdemir ve İlhan, 2013), stres düzeyi ve narsisizm ile negatif yönlü korelasyon katsayıları bildirilmiştir (Boyras ve ark., 2014). Bunun yanı sıra otantikliğin psikolojik sağlamlılık ile pozitif korelasyon gösterdiği (Bognar, 2010; Heppner ve ark., 2008; Lenton ve ark., 2016; Orange, 2002), psikopatolojiler ve psikolojik belirtiler ile negatif korelasyon gösterdiği raporlanmıştır (Blomgren ve Strååht, 2019; Grijak, 2017; Impett ve ark., 2008). Mevcut tezimiz kapsamında elde edilen sonuçlar literatür ile uyumlu gözükmektedir.

Araştırma kapsamında doğayla ilişki puanı yüksek grupta ve doğayla ilişki puanı düşük grupta olan katılımcıların (katılımcıların doğayla ilişki toplam puanlarının medyan değerine göre hangi grupta olacağı belirlenmiştir) Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi analizi gerçekleştirilmiştir.

Doğayla ilişki puanı yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları (Yargısızlık alt ölçeği hariç), Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ve İçgörü Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları doğayla ilişki puanı düşük grupta bulunan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda Doğayla ilişki puanı yüksek olan grupta bulunan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri toplam puanı doğayla ilişki puanı düşük grupta bulunan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Elde edilen sonuç psikolojik sağlamlılık ve iyilik hali göstergelerinden

sayılan bilinçli farkındalık ve içgörü halinin doğayla ilişkisi yüksek olan grupta daha yüksek seviyede bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar doğayla kurulan sağlıklı ilişkinin psikolojik iyilik göstergeleriyle pozitif ilişkiye sahip olduğunu, depresyon ile ise negatif ilişkiye sahip olduğunu işaret etmektedir. Doğayla uyum ilişkisi geliştirmenin hem bedensel hem de psikolojik sağlık göstergeleriyle pozitif ilişki gösterdiği birçok çalışma ile de ortaya konmuştur (Clayton ve ark., 2015; Coon ve ark., 2011; Donovan ve ark., 2013; Evans, 2019; Ikei ve ark., 2017; Myers, 2017; She ve ark., 2017; Song ve ark., 2016; Steffen ve ark., 2015). Mevcut tezimiz kapsamında elde edilen bu sonuçlarda literatür ile benzerlik göstermektedir. Frankl anlamı keşfetmenin üç yolu olduğunu düşünüyordu. 1- Yaratıcı değer, hayata özgü eylemleri kapsar; örneğin iş, hobiler veya olumlu davranışlar gibi. 2- Deneyimsel değer ise, dünyada bulunan hakikat ve güzellik deneyimleriyle, başkalarıyla sevgi dolu etkileşimlerle ilgilidir. 3- Tutumsal değer ise doğa, sanat, sevgi ve kabul ilişkileriyle bağlantılıdır. Frankl, Scheler'in değerlerin soyut kavramlar olmadığı, yaşanması gerektiği fikrini vurgular. Scheler'in ifadesiyle, değerler sadece içsel algıda değil, aynı zamanda dünya ile hissedilen ve yaşanan ilişkilerde de kendini gösterir. Bu tür niyetli eylemler gerçekleştiğinde, değerler ve düzenleri önümüzde parlar (Bailey, 2022: 7). Frankl bu üç kategorik değer üzerinden insanların yaşamda anlamı keşfedebileceğini düşünüyordu. İnsanların doğada bir şeyler yapması, doğa karşısında hayret duygusuyla kendilerine dair keşiflerde bulunması ve buna uygun hareket etme iradesinde bulunması hem tutumsal değer hem de deneyimsel değer açısından doğanın anlamın keşfedilmesinde bir unsur olabileceği fikrini doğurmaktadır. Yargısızlık alt ölçek toplam puanları açısından değerlendirildiğinde doğayla ilişkisi düşük olan grupta bulunan katılımcıların puanları doğayla ilişkisi yüksek olan grupta bulunan katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma kapsamında yaş gruplarına (18-25 yaş grubu, 26-35 yaş grubu, 36-45 yaş grubu ve 46+ yaş grubu) göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Varyans analizi (ANOVA) veya Welch Analizi (varyansların homojen olmadığı durumlarda) gerçekleştirilmiştir.

Yapılan karşılaştırma analizinde Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde

edilmemiştir. Bu durum doğayla ilişkinin mevcut tezimiz kapsamında ölçülen tüm yönleri açısından (bilişsel, duygusal ve fiziksel) farklı yaş gruplarının benzer seviyelerde ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma kapsamında ulaşılan örneklemen sosyodemografik özellikleri örneklemen yoğunluğunun şehirde yaşayan kişilerden oluştuğunu göstermektedir. Mevcut tez kapsamında kişilerin nerede ikamet ettiği sorulmadığından Türkiye'deki genel nüfus dağılımı dikkate alınarak bu çıkarım yapılmıştır. Bu noktada tezimiz kapsamında böyle bir bilginin de toplanmasının sonuçların yorumlanmasında katkı sağlayacağı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte şehir hayatı içerisinde farklı yaş gruplarının benzer ilişkiye sahip olabileceği en muhtemel açıklama olarak gösterilebilir. Diğer taraftan Fleming ve Shwartz (2023) yaş arttıkça doğada geçirilen vaktin azaldığı şeklinde bir buluguya ulaşmışsa da bu durum yaşlı kişilerin fiziksel kapasitesindeki azalış ile açıklanabilir. Mevcut tezimizde ise fiziksel temas açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Nishida'nın (2023) çalışmasında ise yaş arttıkça doğayla ilişkinin arttığı bulgulanmıştır. Literatürdeki farklı çalışmaların birbirinden ayrı sonuçlar gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu durumun sosyodemografik özelliklere ve kültürel farklılıklara bağlı olduğu düşünülmektedir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Gözlemlene, Tanımlama ve Yargısızlık alt ölçek toplam puanları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bununla birlikte Farkındalıkla Davranma alt ölçeği toplam puanları incelendiğinde 46+ yaş grubundaki katılımcıların hem 18-25 hem de 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Farkındalıkla Davranma alt ölçeği açısından diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmamıştır. Ayrıca Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı açısından gruplar arası farklılaşmalar incelendiğinde de 46+ yaş grubundaki katılımcıların 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları kanıtlanmıştır. Tepkisizlik alt ölçeğinde ise 36-45 yaş grubundaki katılımcıların 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Akbulut (2021) bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Aydoğan (2021) ise 484 yetişkin ile yürüttüğü çalışmasında 36-66 yaş grubundaki katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının 21-35 yaş grubundaki katılımcılardan

istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur. Özaydın (2019) 170 hemşire ile yürüttüğü çalışmasında 19-39 yaş grubundaki hemşireler ile 40-54 yaş grubundaki hemşireler arasında bilinçli farkındalık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını raporlamıştır. Muhtelif çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilse de sonuçlar gençlerin yaşlılara kıyasla yüksek bilinçli farkındalık puanlarına sahip olmadığını göstermektedir. Bu durum farkındalığın ego gücüne bağlı doğasıyla açıklanabilir. Erikson'a göre ego işlevleri yaş arttıkça gelişmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016) ve farkındalıkla davranma ve farkındalığı sürdürme id ile ilişkili olan dürtüsel özelliklerin kontrol altına alınmasıyla mümkün olabilecektir. Bu noktada yetişkin kişilerin ego işlevleri açısından gençlere kıyasla daha tecrübeli oldukları düşünülebilir.

İçgörü Ölçeği toplam puanı ile Bütüncül Bakma ve Kendini Kabul alt ölçek toplam puanları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Diğer taraftan Kendini Anlama alt ölçeği açısından incelendiğinde 18-25 yaş grubundaki katılımcıların hem 36-45 hem de 46+ yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Kendini Anlama alt ölçeği açısından diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmamıştır. İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından elde edilen sonuçlar araştırmamız kapsamında kurduğumuz hipotezlerin doğrulanmadığını göstermektedir. İçgörü Ölçeği Kendini Anlama alt ölçeği maddeleri kişinin kendisini anlamaya yönelik merakını ve eğilimini ölçmeye çalışan maddelerden oluşmaktadır. 18-25 yaş aralığındaki kişiler Erikson'nun kimliğe karşı kimlik karmaşası döneminde yer almaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016) ve kendilerini keşfetmeye yönelik bir merak dönemi içerisinde yer almaktadırlar. Bu doğrultuda 36-45 ve 46+ yaş grubundaki katılımcılardan yüksek puan almaları makul durmaktadır. Malatyalı'nın (2020) 420 yetişkin ile yürüttüğü çalışmasında 24 yaş ve altı, 25-35 ve 36+ yaş grubundaki katılımcılar arasında İçgörü toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Otantiklik Ölçeği Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Diğer taraftan Kendine Yabancılaşma alt ölçeği açısından incelendiğinde 18-25 yaş grubundaki katılımcıların hem 36-45 hem de 46+ yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel

olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Ayrıca 26-35 yaş grubundaki katılımcılar da 46+ yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmiştir. Otantik Yaşam alt ölçeği açısından incelendiğinde 46+ yaş grubundaki katılımcıların 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Son olarak Otantiklik Ölçeği toplam puanları açısından incelendiğinde 36-45 yaş grubu ve 46+ yaş grubundaki katılımcıların 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan daha otantik olduğu saptanmıştır. Diğer yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. 18-25 yaş aralığındaki kişilerin Erikson'nun kimliğe karşı kimlik karmaşası döneminde yer aldığı yukarıda belirtilmişti (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bu yaş grubundaki kişilerin 36-45 ve 46+ yaş grubundaki kişilere kıyasla daha yüksek kendine yabancılaşma puanları alması özdeşleşme döneminde olmalarıyla ilişkili olabilir. Erikson bu dönemdeki kişilerin kimliklerini inşa ederken farklı kimliklerden yetişkinler ile özdeşleşmeye çalıştıklarını ve kendilerine en uygun kimliği seçmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Bu doğrultuda 18-25 yaş grubundaki katılımcıların yabancılaşma duyguları yaşamları anlaşılır gözükmemektedir.

Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları açısından yaş grupları arasındaki farklılaşmalar incelendiğinde Var Olan Anlam alt ölçeğinden alınan puanların 36-45 yaş grubu ve 46+ yaş grubundaki katılımcılarda 18-25 yaş grubundaki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anlamın Aranması alt ölçeği açısından bakıldığında 18-25 yaş grubundaki katılımcıların aldıkları puanlar 26-35, 36-45 ve 46+ yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanları da 46+ yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanları açısından karşılaştırma yapıldığında 26-35, 36-45 ve 46+ yaş grubundaki katılımcıların puanları 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca 46+ yaş grubundaki katılımcıların puanları 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan da istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Yaşamda Anlam Ölçeği için yapılan karşılaştırma analizi göstermektedir ki yaş arttıkça deneyimlenen anlam duygusu da artmaktadır. Sarıçam'ın (2021) 593 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek anlam

puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan Koç'un (2023) 403 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada yaş grupları anlam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmamıştır. Literatürde birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir.

Beck Depresyon Envanteri toplam puanları açısından yaş grupları karşılaştırıldığında yalnızca 18-25 yaş grubunun puanlarının 36-45 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Mevcut çalışmamız kapsamında elde edilen sonuçlar en düşük depresyon puanlarına 36-45 yaş grubundaki katılımcıların sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte 36-45 yaş grubundaki katılımcıların depresyon puanları yalnızca 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Becerikli'nin (2023) 600 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada en yüksek depresyon puanına sahip grup 18-25 yaş grubu olarak bulunmuştur. Türe'nin (2022) 400 yetişkinle yürüttüğü çalışmada ise yaş grupları arasında depresyon puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Peköz'ün (2021) 384 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada da yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer taraftan yaş arttıkça depresyonun prognozunun kötüleştiğine dair bulgular da raporlanmıştır (Cuijpers ve ark., 2018; Nakabayashi ve ark., 2018; Sockol, 2018). Literatür değerlendirildiğinde yaş ve depresyon ilişkisinin örneklemin sosyodemografik özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçlar verdiği anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar esas alınarak oluşturulan gruplara (Depresyon minimal-yok grubu, hafif depresyon grubu, orta depresyon grubu, ve şiddetli depresyon grubu) göre Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İçgörü Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Varyans analizi (ANOVA) veya Welch Analizi (varyansların homojen olmadığı durumlarda) gerçekleştirilmiştir.

Doğayla İlişki Ölçeği Deneyim alt ölçek toplam puanları açısından depresyon grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu durum araştırmanın temel önermesi ile oldukça örtüşen bir sonuç olarak yorumlanmaktadır. Depresyon

gruplarının diğ er değişkenler açısından karşılaştırmaları aşağıda verilecek olup ilgili sonuçlarda depresyonu şiddetli ve orta düzeyde olan grupların puanlarının hafif ve depresyon yok gruplarına kıyasla oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu durum doğayla kurulacak olan fiziksel ilişkinin farkındalık temelli ve diğ er değişkenlere yol açacak şekilde kurulmadığında her hangi bir anlam ifade etmediğini göstermektedir. Zira diğ er depresyon gruplarının da doğayla fiziksel ilişkisi benzer seviyelerde olduğu halde farkındalık ve diğ er değişkenler açısından daha yüksek puanlara sahip olduklarından depresyon puanlarının daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Diğ er taraftan özbenlik alt  l eği açısından incelendiğinde depresyon minimal-yok grubundaki katılımcıların hem orta depresyon hem de şiddetli depresyon yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Ayrıca hafif depresyon grubunun özbenlik alt ölçek toplam puanları şiddetli depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda hem Doğayla İlişki  l eği toplam puanları hem de Perspektif alt ölçek toplam puanları açısından incelendiğinde depresyon minimal-yok grubunun puanları orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde hafif depresyon grubunun puanları da orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Doğayla ilişkinin perspektif ve özbenlik alt boyutları ilişkinin daha çok bilişsel ve duygusal boyutları olarak düşünülmektedir. Bu doğrultuda duygudurum bozukluklarında en çok etkilenen bilişsel ve duygusal faktörlerin bir yansıması olarak doğayla ilişkinin bu alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmesi çalışmanın hipotezleriyle örtüşmektedir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık  l eği Gözlemleme alt ölçek toplam puanları açısından depresyon grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Diğ er taraftan BBBF  toplam puanları, Tanımlama alt ölçek toplam puanları ve Farkındalıkla Davranma alt ölçek toplam puanları açısından depresyon minimal-yok grubunun puanları hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde hafif depresyon grubunun puanları da orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha

yüksek bulunmuştur. BBBFÖ Yargısızlık alt ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde yalnızca depresyon minimal-yok grubunun puanları orta depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu alt ölçek açısından diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Son olarak BBBFÖ Tepkisizlik alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırma yapıldığında depresyon minimal-yok grubunun puanları hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca hafif depresyon grubunun puanlarının da orta derecede depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar gözlemlene hariç BBBFÖ'nün tüm alt ölçeklerinde depresyon puanı düşük olan grupların depresyon puanları yüksek olan gruplara kıyasla daha yüksek puanlar elde ettiğini göstermektedir. Gözlemlene alt ölçeğinin tüm gruplar için benzer düzeyde olması depresyondan bağımsız biçimde tüm katılımcıların içsel veya dışsal olarak gözlemlene yaptığını göstermektedir. Depresyon puanı yüksek olan gruplardaki katılımcıların olumsuz duygu ve düşünceler ile olumsuz dış koşulları seçici dikkat ile daha fazla gözlemlemesinden kaynaklı olarak depresif duygudurumlarını devam ettirdikleri düşünülebilir. Bu noktada Kaplan ve Kaplan'ın (1989) doğanın dikkat restorasyonuna olan olumlu etkisi üzerinde geliştirdiği teorinin seçici dikkat üzerinden işleyebileceği fikri ön plana çıkmaktadır.

İçgörü Ölçeği toplam puanları ve Kendini Kabul alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında depresyon minimal-yok grubunun puanları hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde hafif depresyon grubunun puanları da orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. İçgörü Ölçeği Bütüncül Bakma alt ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde depresyon minimal-yok grubunun puanları orta depresyon ve şiddetli depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca hafif depresyon grubunun Bütüncül Bakma puanları da orta depresyon ve şiddetli depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Son olarak İçgörü Ölçeği Kendini Anlama alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırma yapıldığında depresyon minimal-yok grubunun puanları orta depresyon ve şiddetli

depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca hafif depresyon grubunun puanlarının da şiddetli depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon düzeyinin düşük olduğu gruplarda İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları depresyon düzeyi daha yüksek olan gruplara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar içgörünün ruh sağlığı göstergelerinden birisi olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bireysel ve grup psikoterapi yöntemleri açısından ele alındığında da -birçok psikoterapi yöntemi açısından- içgörü kazanımı terapilerin ana hedeflerinden birisi olarak değerlendirilmekte ve birçok farklı psikolojik mekanizmayla da etkileşim halinde olan temel bir değişken olarak görülmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014: 376; Corey, 2022: 53; Egan, 2009: 258).

Otantiklik Ölçeği toplam puanları açısından karşılaştırıldığında depresyon minimal-yok grubunun puanları hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde hafif depresyon grubunun puanları da orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Otantiklik Ölçeği Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırma yapıldığında depresyon minimal-yok grubunun puanları orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca hafif depresyon grubunun puanlarının da orta depresyon ve şiddetli depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutu için karşılaştırma analizi yapılmış ve sonuçlar depresyon minimal-yok grubunun puanlarının hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca aynı puan grubunda orta depresyon grubunun hafif depresyon grubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek skorlar elde ettiği bulunmuştur. Son olarak Kendine Yabancılaşma alt ölçeğinde minimal-yok grubunun puanlarının hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür. Benzer biçimde orta depresyon grubunun Kendine Yabancılaşma puanları hafif depresyon grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca şiddetli depresyon grubunun puanlarının hafif depresyon ve orta depresyon gruplarının

puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Otantiklik Ölçeği'nin Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçekleri otantikliğin olmama durumunu ölçmektedir. Bu alt ölçekler açısından değerlendirildiğinde depresyon puanı yüksek olan grubun puanları düşük olan gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Otantik Yaşam alt ölçeği ve Otantiklik Ölçeği toplam puanları açısından değerlendirildiğinde ise depresyon puanları düşük olan grupların puanları depresyon puanları yüksek olan gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar otantikliğin depresyon ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Otantiklik ile psikolojik semptomlar, psikopatolojiler, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlılık vb. gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Theran (2011) 14 yaşındaki 435 ergen kız ve erkekte oluşan bir örneklemede ilişkilerde otantiklik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar hem erkekler hem de kızlar için depresif semptomları yordamada ebeveynlerle ilişkide otantikliğin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Turner ve arkadaşlarının (2020: 502) 286 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada depresyon ve otantiklik arasında istatistiksel olarak negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada helikopter ebeveynlik özelliklerinin otantikliği istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı raporlanmıştır. Sapiro ve Quiroz'un (2022) 17-20 yaşlarında 11 genç kadınla yürüttüğü niteliksel çalışmada katılımcılar ile derinlemesine klinik görüşmeler yapılmıştır. Çalışma sonucunda, duygudurum ve anksiyete bozukluğu olan ergenler ve genç yetişkinler için yakın ilişkilerde otantikliğin önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yakın arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendilerini savunmasız hissettikleri konulara dair duygusal destek alabildikleri durumlarda daha otantik bir varoluş sergiledikleri ve bu ilişkilerin daha sağlıklı olarak değerlendirildiği görülmüştür. Satıcı, Kayis ve Akin (2013) tarafından 303 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada, otantiklik puanları ile psikolojik zayıflık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif korelasyon olduğu bulunmuştur.

Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanları ve Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları açısından karşılaştırıldığında depresyon minimal-yok grubunun puanları hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde hafif depresyon grubunun puanları da orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından

istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Anlamların Aranması alt ölçek toplam puanlarında ise depresyon minimal-yok grubunun puanlarının orta depresyon ve şiddetli depresyon gruplarının puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmamız kapsamında elde edilen sonuçlar Varoluşçu Psikoloji ekolünün iddia ettiği anlam eksikliğinin depresyona sebep olduğu hipotezini desteklemektedir. Literatürdeki çeşitli çalışmalar, anlamsızlığın, ele alınmadığı takdirde, psikopatolojiye, uyuşturucu ve alkol bağımlılığına ve intihara yol açabileceğini öne sürmüştür (Carlsen, 1988; Crumbaugh ve Maholick, 1961; Debats ve ark., 1993; Dunn ve O'Brien, 2009; Harlow ve ark., 1986; Lifton, 1979; Steger ve ark., 2009; Yalom, 1980). Varoluşçu Psikoterapi kitabının yazarı Irvin Yalom, "birlikte çalıştığım hemen hemen her hasta ya hayatındaki anlam eksikliğine ilişkin endişesini dile getirmiş ya da bu konuda yaptığım sorgulamalara kolayca yanıt vermiştir" demiştir (Yalom, 1980: 449). Viktor Frankl, anlamsızlığın ele alınmadığı takdirde depresyon, bağımlılık ve saldırganlığa yol açabileceğini ifade etmiş ve bunu nevrotik üçlü ya da varoluşsal nevroz olarak adlandırmıştır (Frankl, 2019). İnsan anlam arayan bir canlıdır ve bu ihtiyacına bir karşılık bulamadığında bu durum depresyon, umutsuzluk, ilgisizlik, can sıkıntısı ve yaşama isteğinin kaybıyla sonuçlanır (Beck, ve ark., 1984; Frankl, 1984; Reker ve ark., 1987; Trice, 1986). Anlam eksikliği yorgunluğa, fiziksel enerjide azalmaya yol açabilir ve insanların birbirleriyle etkileşimlerini etkileyebilir (Beck ve ark., 1984). Anlam eksikliğinin ayrıca psikopatoloji (Crumbaugh ve Maholick, 1981, depresyon (Seligman, 1990), madde bağımlılığı, intihar eğilimi, nevrotiklik (Pearson ve Sheffield, 1974), anksiyete ve anomi (nesnelerin isimlerini hatırlayamama) (Garfield, 1973; Harlow ve ark., 1986), travma sonrası stres bozukluğu (Owens ve ark., 2009) ve düşük refah seviyeleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur (Reker ve ark., 1987; Steger ve Frazier, 2006; Steger ve ark., 2008; Steger ve Kashdan, 2009; Steger ve ark., 2009; Yalom, 1980; Yarnell, 1972; Zika ve Chamberlain, 1992).

5.2 Korelasyon Analizlerine Dair Tartışma

Mevcut tez kapsamında araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon kat sayılarının tespiti depresyon grubu, sağlıklı grup ve tüm örneklem için ayrı ayrı yapılmıştır. Doğayla İlişki Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ve alt ölçek toplam puanlarının diğer araştırma değişkenleri

ile olan ilişkilerine dair tartışmaya bu bölümde yer verilmiştir. İçgörü Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği'nin kendi aralarındaki ilişkiler mevcut çalışmamız kapsamında yan bulgular olarak değerlendirildiğinden bu bölümde tartışılmamıştır.

Tüm örneklem açısından incelendiğinde Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanlarının Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Literatürde daha önce yapılmış çalışmalarda ispatlanan depresyon ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki negatif korelasyon (Hofmann ve Gómez, 2017) bilinçli farkındalık uygulamaları temelli terapi yöntemlerinin depresyonun tedavisinde kullanılmasını beraberinde getirmiştir (Hayes ve ark., 1999; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 1993; Segal ve ark., 2002). Bilinçli farkındalık temelli terapilerin etkililiğini inceleyen en kapsamlı inceleme çeşitli rahatsızlıkları olan 12.145 hasta arasında farkındalık temelli müdahalelerin 209 denemesinin etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, bilinçli farkındalık temelli terapilerin psikolojik semptom şiddetini azaltmada bekleme listesi, psikoeğitim, destekleyici psikoterapi, gevşeme eğitimi ve imgeleme veya bastırma tekniklerinden daha etkili olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık temelli terapilerin en güçlü etki gösterdiği bozukluklar sırasıyla anksiyete bozuklukları ve duygudurum bozuklukları olmuştur (Khoury ve ark., 2013).

Bununla birlikte mevcut çalışmamızda sağlıklı grupta Gözlemleme alt ölçeği ile BDE toplam puanları arasındaki negatif korelasyon ortadan kalkmakta ve ilişki anlamsızlaşmaktadır. Bu durum, sağlıklı gruptaki katılımcıların gözlemleme becerileri sayesinde olumsuz duygudurumlarını fark edebilmesi ve aynı zamanda etkili baş etme yöntemleri kullanarak bu duygudurumların etkisinden korunabilmesi ile ilişkili olabilir. Ayrıca depresyon grubunda, Gözlemlemeye ek olarak Tepkisizlik ve Yargısızlık alt ölçekleri için de aradaki ilişkinin anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Depresyon grubunda negatif ilişkinin ortadan kalkması duygudurum bozukluklarında görülen enerjisizlik ve hareketsizlik ile ilişkili olabilir. Depresyon grubundaki katılımcıların tepkisiz ve yargısız bir biçimde duygu ve düşüncelerini karşılıyor oluşu farkındalıklarından değil bozukluğun getirmiş olduğu eylemsizlikten kaynaklı olabilir.

Tüm örneklem açısından incelendiğinde Doğayla İlişki Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanlarının (Deneyim alt boyutu hariç) Beck Depresyon Envanteri

toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif korelasyonlara sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte sağlıklı grupta tüm ilişki kat sayıları için anlamlılık ortadan kalkmaktadır. Depresyon grubunda ise yine Deneyim alt boyutu hariç tüm alt boyutlar için aradaki ilişki anlamlı ve negatif olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğayla ilişkinin fiziksel boyutunu ölçen deneyim alt ölçeği ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar doğada “anlamsız” veya “farkındaliksız” bir şekilde vakit geçirmenin ruh sağlığına anlamlı bir katkısının olmayacağını göstermektedir. Mevcut tezimizin iddiasını destekleyen bu sonuç doğrultusunda tezimizin hipotezinde iddia ettiğimiz üzere farkındalıklı bir doğa temasının ruh sağlığına iyi geleceği düşünülmektedir. Bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak değerlendirileceği üzere yapılan YEM analizleri göstermiştir ki farkındalıklı bir doğa teması depresyona karşı koruyucu bir faktör görevi görmektedir.

Hem depresyon grubu hem de tüm örneklem için yapılan korelasyon analizinde İçgörü Ölçeğinin toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanlarının Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Sağlıklı grupta ise Kendini Kabul alt ölçeği hariç tüm toplam puanlar için aradaki ilişki anlamsızlaşmaktadır. İçgörü ve depresyon arasındaki negatif ilişki içgörünün varlığı durumunda depresyonun azaldığını göstermektedir. Yakın Olgun’un (2021) 40 majör depresif bozukluk (MDB) tanısı almış ve 40 sağlıklı gruba yürüttüğü karşılaştırma çalışmasında MDB tanısı almış katılımcıların içgörü puanları sağlıklı gruba kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Herdi’nin (2019) 49 MDB hastası ve 42 sağlıklı katılımcı ile yürüttüğü çalışmada da MDB hastalarının içgörü puanları kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Sağlıklı grup için yalnızca kendini kabul alt ölçeği puanları ile depresyon arasında görülen anlamlı ve negatif korelasyon kat sayısı ise kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesinin sağlıklılık göstergesi açısından kritik bir öneme sahip olduğuna işaret ediyor olabilir. Hem fenomenolojik hem de psikiyatrik değerlendirme açısından “durum tespiti” olarak okunabilecek olan kendini kabul, kişinin kendisini “olduğu gibi” görebilme becerisidir. Binaenaleyh kişi doğru durum tespiti yapması halinde daha müspet kararlar verebilecektir (destek alma vb. gibi). Kaplan ve Saddock’un (2022) içgörünün kategorizasyonuna yönelik ifade ettiği

sınıflandırmada da “kendini doğru değerlendirme” anahtar öneme sahip bir fenomen olarak görülmektedir.

Tüm örneklem ve sağlıklı grup için yapılan korelasyon analizinde Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçek toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede ve pozitif korelasyon kat sayıları bulunmuştur. Depresyon grubunda ise Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçeği ile BDE toplam puanı arasındaki ilişki anlamlılığını yitirmiştir. Diğer taraftan depresyon grubu ve tüm örneklem için Otantiklik Ölçeği toplam puan ve Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları ile BDE toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Sağlıklı grupta ise Otantik Yaşam alt ölçeği için korelasyon anlamlılığını yitirmiştir. Elde edilen sonuçlar otantiklik seviyesi arttıkça depresyon düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Bu açıdan mevcut tezimiz kapsamında ulaşılan sonuçlar literatür ile uyum göstermektedir (Blomgren ve Strååht, 2019; Grijak, 2017; Impett ve ark., 2008). Bununla birlikte depresyon grubunda dış etkiyi kabullenme puanları ile depresyon arasındaki ilişkinin anlamsızlaşması depresyon hastalarında dış etkiyi kabullenmenin “olumsuz” bir durum olarak değerlendirilmemesi gerektiğini gösteriyor olabilir. Şöyle ki mevcut araştırma kapsamında da daha önce değerlendirildiği üzere depresyon seviyesi yüksek kişilerde görülen düşük içgörü, kişilerin tedavi almaya yönelik davranışlarını engelliyor olabilir. Bu noktada kişilerin çevrelerinden gelecek olan “tavsiyeleri” (dış etkinin devreye girdiği yer) dinlemeleri tedaviye ulaşmaları açısından kritik öneme sahip olabilir.

Bütün gruplar için Yaşamda Anlam Ölçeği toplam puanları ve Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları ile BDE toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede negatif korelasyon kat sayıları tespit edilmiştir. Yaşamda Anlam Ölçeği Aranan Anlam alt ölçek toplam puanları ile BDE toplam puanları arasındaki ilişki ise tüm örneklem ve sağlıklı grup için negatif korelasyon gösterirken depresyon grubunda istatistiksel anlamlılık kaybolmaktadır. Literatürdeki çeşitli çalışmalar, anlamsızlığın, ele alınmadığı takdirde, psikopatolojiye, uyuşturucu ve alkol bağımlılığına ve intihara yol açabileceğini öne sürmüştür (Carlsen, 1988; Crumbaugh ve Maholick, 1961; Debats ve ark., 1993; Dunn ve O'Brien, 2009; Harlow ve ark., 1986; Lifton, 1979; Steger ve ark., 2009; Yalom, 1980). Mevcut tezimiz kapsamında elde edilen sonuçlar

Frankl (1984) ve Yalom (1980) gibi teorisyenlerin dile getirdiği anlam eksikliğinin psikopatolojilere neden olabileceği fikrini destekler niteliktedir. Depresyon grubunda aranan anlam puanları ile BDE toplam puanları arasında ilişki tespit edilmemesi Frankl'ın (1984) “varoluşsal boşluk ve vakum” terimleriyle açıklamaya çalıştığı durumu işaret ediyor olabilir. Frankl (1984) varoluşsal boşluk duyguları deneyimleyen kişilerin anlam arayışını bırakacaklarını ve neojenik nevroz yaşayacaklarını ifade etmektedir. Varoluşçu kuramcılar psişik enerjinin kaynaklarından birisinin anlam arayışı olduğunu iddia etmektedir. Bu doğrultuda kişilerin arayış içerisinde olması harekete geçirici bir unsur olmaktadır. Bununla birlikte tatmin edici bir anlam duygusu deneyimlemiyor olmak ise duygudurum bozuklukları ile ilişkili görülmektedir. Kişiler neojenik temelli depresyon yaşadıklarında depresyonda görülen boşluk duyguları, enerjizilik ve hareketsizlik ile karakterize olan durum anlamın aranmasını da engelliyor gözükmemektedir. Mevcut tezimiz kapsamında elde edilen sonuçlar harekete geçirici olması bağlamında anlam aramanın kritik önemini göstermektedir. Bu noktada varoluşsal anlamı ölçmek amacıyla yeni bir ölçek geliştirmenin de ne kadar gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Anlamı iki kutuplu olarak aranan anlam ve varolan anlam şeklinde ölçmek tip 2 hatayı beraberinde getiriyor olabilir. Özellikle hem aktif biçimde anlam arayışı içerisinde olmayı (anlamın aktif edimsel doğası) hem de tatmin edici bir anlam duygusu yaşamayı bir arada mümkün gören ve bu açıdan varoluşçu kuramla temelden uyum sağlayan bir ölçeğin geliştirilmesi literatüre önemli katkılar sunacaktır.

Depresyon grubunda DİÖ Özbenlik alt boyutu ile en yüksek pozitif korelasyon gösteren BBBFÖ alt ölçek puanı Gözlemleme olarak bulunmuştur. Bu sonuç doğayı benliğinin bir parçası olarak algılamayı ölçen özbenlik boyutunun ancak gerçekçi bir gözlem sonucunda kişinin hem kendisini hem de çevresini değerlendirmesiyle mümkün olabileceğini kanıtlar niteliktedir. Farkındalıkla Davranma ve Tepkisizlik ile DİÖ Özbenlik arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Sağlıklı grup ve tüm örneklem için ise DİÖ Özbenliğin tüm BBBFÖ alt ölçekleriyle anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilmiştir. Tüm gruplar için DİÖ Özbenlik ve BBBFÖ Yargısızlık alt ölçeği arasındaki ilişki negatif ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum kimliğini doğa perspektifli biçimde inşa etmiş bir kişinin özellikle birçok çevre problemine ve sebep olanlara karşı yargısız bir tutum takınamayacağını göstermektedir. BBBFÖ'nün Yargısızlık alt ölçeğinin geçerliliği ile ilgili olarak veya içsel deneyimlere karşı yargısız bir biçimde kalmanın mahiyeti konusunda daha derinlemesine araştırmalar

yapmak literatüre önemli katkılar sunacaktır. Depresyon grubunda DİÖ Özbenlik ile İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları (Kendini Kabul hariç) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon kat sayıları bulunmuştur. Tüm örneklem ve sağlıklı grupta ise Kendini Kabul’de dahil olmak üzere tüm alt ölçek toplam puanlarıyla anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Depresyon grubunda DİÖ Özbenlik ile Otantiklik Ölçeği toplam puanı ve Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar hesaplanırken OÖ Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme ile istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar hesaplanmamıştır. Tüm örneklem ve sağlıklı grupta ise Dış Etkiyi Kabullenme ve Kendine Yabancılaşma ile olan ilişki anlamlı ve negatif olarak bulunmuştur. Depresyon grubunda Yaşamda Anlam Ölçeği Var Olan Anlam ve Aranan Anlam alt ölçek toplam puanları ile DİÖ Özbenlik puanları arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar bulunurken YAÖ toplam puanı ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Tüm örneklem ve sağlıklı grup için ise YAÖ toplam puanları ile olan ilişki de anlamlı ve pozitif olarak bulunmuştur. Bununla birlikte depresyon grubunda YAÖ toplam puanı ile olan ilişki anlamsız olsa da negatif olarak hesaplanırken sağlıklı grup ve tüm örneklemde pozitif olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç özellikle günümüzde yaşanan çevre sorunları ve doğal felaketlerin kaynağı bakımından insanoğlunun yerini fark eden ve özbenlik puanları yüksek olan kişilerin kendi türlerine yönelik derin hayal kırıklıklarını gösteriyor olabilir. Çevre problemlerinin aslında “insan problemi” olduğu gerçeği ile yüzleşmesi en muhtemel grup özbenlik puanları yüksek grup olabilir. Bu doğrultuda mevcut çalışmamızda elde edilen içgörü ve özbenlik puanları arasındaki pozitif korelasyonda çevre problemlerinde insanoğlunun büyük rolünü fark eden kişilerin anlamsızlık duyguları yaşıyor olabileceği düşüncesini destekler niteliktedir.

Depresyon grubunda DİÖ Perspektif alt ölçek toplam puanı ile BBBFÖ’nün toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları arasında anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Bununla birlikte Gözlemlene, Tanımlama, Farkındalıkla Davranma ve toplam puanlar ile olan ilişki kat sayıları pozitifken Yargısızlık ve Tepkisizlik ile olan ilişkiler negatif yönlü olarak bulunmuştur. Sağlıklı grupta ise Tepkisizlik ve Yargısızlık ile olan ilişki anlamsızlaşmış, tüm örneklem için yapılan analizde Tepkisizlik negatif ve anlamlı ilişki gösterirken Yargısızlık boyutu ile olan ilişki ise yine anlamsız bulunmuştur. Bu sonuçlar Özbenlik alt boyutunda olduğu gibi yargısızlık ve tepkisizlik puanlarının

yüksekliğinin olumsuz olabilecek yönlerini göstermektedir. Perspektif alt boyutu kişilerin karar verirken doğayı da göz önüne alarak karar verme düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda kişilerin doğal sorunlara sebep olabilecek ürünleri tercih etmemesi bir örnek olarak verilebilir. Dolayısıyla kişilerin doğaya zarar verdiğini düşündükleri firmalar ve ürünler hakkında bir yargıya sahip olmaları ve bir tepki olarak da davranışsal boyutta bunu fiiliyata dölmeleri perspektif boyutuyla yakından ilişkilidir. DİÖ Perspektif ile İçgörü Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları (Kendini Kabul hariç) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon kat sayıları bulunmuştur. Tüm örneklem ve sağlıklı grupta ise Kendini Kabul'de dahil olmak üzere tüm alt ölçek toplam puanlarıyla anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Depresyon grubunda DİÖ Perspektif ile Otantiklik Ölçeği toplam puanı ve Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar hesaplanırken OÖ Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme ile istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar hesaplanmamıştır. Tüm örneklem ve sağlıklı grupta ise Dış Etkiyi Kabullenme ve Kendine Yabancılaşma ile olan ilişki anlamlı ve negatif olarak bulunmuştur. Depresyon grubu için DİÖ Perspektif ile YAÖ toplam puanı ve hiçbir alt ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon katsayısı hesaplanmamıştır. Bununla birlikte tüm örneklem ve sağlıklı grup için DİÖ Perspektif ve YAÖ toplam puan ve YAÖ Var Olan Anlam arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Aranılan Anlam alt boyutu için ise depresyon grubuna benzer biçimde herhangi bir anlamlı korelasyon tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar depresyon grubundaki katılımcıların doğal çevreyle olan ilişkilerini bilişsel ve duygusal düzlemde en aza indirdiğini göstermektedir.

Depresyon grubu için DİÖ Deneyim alt boyutu ile BBBFÖ toplam puanı, Gözlemlene ve Tanımlama alt ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilirken (en güçlüsü $p < .01$ düzeyinde olmak üzere) diğer alt ölçekler ile arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Tüm örneklem ve sağlıklı grup için ise BBBFÖ'nün toplam puanı ve tüm alt ölçek puanları (Yargısızlık hariç) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar hesaplanmıştır. Yargısızlık ile olan ilişki ise negatif ve istatistiksel olarak anlamsız olarak bulunmuştur. Tüm gruplar için DİÖ Deneyim alt ölçek toplam puanı ile İÖ toplam puanı ve alt ölçek toplam puanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif olarak bulunmuştur. Depresyon grubunda DİÖ Deneyim alt boyutu ile

Otantiklik Ölçeği Dış Etkiyi Kabullenme alt ölçeği arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ve negatif korelasyon dışında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Depresyon grubu için DİÖ Deneyim ve Kendine Yabancılaşma alt ölçeği puanları arasındaki ilişki anlamsız olsa da pozitif olarak bulunmuştur. Bu durum duygudurum bozukluklarında kişinin doğa perspektifinden kararlarını alıyor olmasının kişiyi kendi kimliğinden ve bağımsızlığından uzaklaştırma gibi bir etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir. Zira Kendine yabancılaşma alt boyutu kişinin kendi kimliğinden uzaklaştığını göstermektedir ve depresyonun bozucu etkisi bu noktada da ortaya çıkmış olabilir. Diğer taraftan tüm örneklem ve sağlıklı grup için DİÖ Deneyim ile Dış Etkiyi Kabullenme ve Kendine Yabancılaşma arasındaki ilişki anlamlı ve negatif olarak bulunurken Otantik Yaşam ve toplam puan ile pozitif ve anlamlı olarak tespit edilmiştir. Depresyon grubu için DİÖ Deneyim alt ölçek toplam puanı ile YAÖ toplam puanı ve Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Bununla birlikte DİÖ Deneyim ile YAÖ Anlamın Aranması arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte tüm örneklem ve sağlıklı grup için DİÖ Deneyim ve YAÖ toplam puan ve YAÖ Var Olan Anlam arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Aranılan Anlam alt boyutu için ise aradaki ilişki anlamsız olarak bulunmuştur.

Depresyon grubunda DİÖ toplam puanı ile en yüksek pozitif korelasyon gösteren BBBFÖ alt ölçek puanı Gözlemleme olarak bulunmuştur. Farkındalıkla Davranma ve Tepkisizlik ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Sağlıklı grup ve tüm örneklem için ise tüm BBBFÖ alt ölçekleriyle anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar kişinin kendisini ve çevresini gözlemleme becerisinin doğayla kurulan ilişkiyle pozitif korelasyon gösterdiğini işaret etmektedir. Tüm gruplar için DİÖ toplam puanı ile BBBFÖ Yargısızlık alt ölçeği arasındaki ilişki negatif ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Doğayla kurulan ilişki açısından BBBFÖ Yargısızlık alt ölçeği kopuk ilişkiyi temsil ediyor olabilir. Özgün'e (2003) göre insan, doğaya karşı üç temel tutum sergileyebilir ve bunlardan bir tanesi doğaya sırtını dönme olarak nitelenmektedir. Antropozentrik doğa görüşünün hakim olduğu modern dönemlerde insanoğlunun doğayla ilişkisi en minimum noktada bulunmaktadır. Bu doğrultuda doğayla ilişki puanları arttıkça kişilerin özellikle çevre problemleri ekseninde "yargısızlık" durumunda kalmaları mümkün gözükmemektedir. Depresyon grubunda

DİÖ toplam puanları ile İÖ toplam puanı ve tüm alt ölçek toplam puanları (Kendini Kabul hariç) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon kat sayıları tespit edilmiştir. Tüm örneklem ve sağlıklı grupta ise Kendini Kabul’de dahil olmak üzere tüm alt ölçek toplam puanlarıyla anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Depresyon grubu için DİÖ toplam puanı ile Otantiklik Ölçeği toplam puanı ve Otantik Yaşam alt ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar hesaplanırken OÖ Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme ile istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar hesaplanmamıştır. Tüm örneklem ve sağlıklı grupta ise Dış Etkiyi Kabullenme ve Kendine Yabancılaşma ile olan ilişki anlamlı ve negatif olarak bulunmuştur. Doğayla ilişki arttıkça hem içgörü hem de otantiklik bağlamında kişilerin daha sağlıklı oldukları anlaşılmaktadır. Depresyon grubunda DİÖ toplam puanları ile hem YAÖ Aranan Anlam hem de Var Olan Anlam alt ölçek toplam puanları arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif olarak tespit edilmiştir. YAÖ toplam puanı ile olan ilişki ise istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Depresyon grubundaki katılımcıların doğayla kurdukları ilişkinin “anlamlı” bir eksen içerisinde olmaması doğanın iyileştirici özelliğinin belirli bir farkındalık düzeyiyle olabileceğini desteklemektedir. Bununla birlikte tüm örneklem ve sağlıklı grup için DİÖ toplam puanı ile YAÖ toplam puan ve YAÖ Var Olan Anlam arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonlar tespit edilmiş, Aranan Anlam alt boyutu için ise herhangi bir anlamlı korelasyon tespit edilmemiştir.

5.3 YEM Analizlerine Dair Tartışma

Araştırma kapsamında oluşturulan modeller (9 model) modelin birinci ve ikinci örtük değişkeninin adlarının sıralı olarak birleşiminden oluşacak şekilde isimlendirilmiştir. Örnek vermek gerekirse Tanımlama ile depresyon arasındaki ilişkide perspektif, içgörü, yaşamda anlam ve otantiklik örtük değişkenlerinin aracı etkisinin incelendiği model için “tanımlama-perspektif” modeli denilecektir (Bu modelin yordama yönü gösterildiği şekildedir: Tanımlama → Perspektif → İçgörü → Varoluşsal Anlam → Otantiklik → Depresyon).

Bu doğrultuda oluşturulan 9 model (Farkındalıkla Davranma-Deneyim, Farkındalıkla Davranma-Perspektif, Farkındalıkla Davranma-Özbenlik, Gözlemleme-Deneyim, Gözlemleme-Perspektif, Gözlemleme-Özbenlik, Tanımlama-Deneyim, Tanımlama-Perspektif, Tanımlama-Özbenlik) için yapılan ölçüm modeli ve yapı modeli uyum

iyiliği analizleri sonucunda tüm modeller için hem ölçüm modeli sınamasında hem de yapı modeli sınamasında uyum iyiliği değerlerinin en az kabul edilebilir sınır içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar elde edilen veriler ile kurulan modelin uyumlu olduğunu ve modellerin geçerli olduğunu göstermektedir.

Farkındalıkla davranma ve depresyon arasındaki ilişkide deneyim, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Farkındalıkla Davranma-Deneyim modeli için FarDav→Deneyim→İçgörü→Anlam→Otantiklik→Depresyon yolunun (dolaylı yol) kısmi aracılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca FarDav → Deneyim → İçgörü → Anlam → Depresyon yolunda da kısmi aracılık bulunmuştur. Diğer yollar üzerinden işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi gözlenmemiştir. Bu sonuç Dikkatini odaklayabilme ve yaptığı işi farkındalıkla takip ederek yapabilme becerisini ölçen farkındalıkla davranma durumunun doğayla fiziksel temasın kalitesini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Buradan hareketle doğada farkındalıklı bir fiziksel var oluş sergilemenin içgörü, anlam ve otantiklik aracılığıyla depresyona karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceği düşünülebilir. Hegel insanın doğada kendisini izlediğini ifade etmiştir. Hegel'in fikri, psikoloji literatürü çerçevesinde ele alınırsa doğanın aslında bir ayna vazifesi gördüğü anlaşılabilecektir. Bu açıdan aslında doğa insanın aynasıdır ve sorunlarının kaynağına ışık tutmaktadır. Diğer taraftan doğa insanlığın neşet ettiği yer olarak düşünüldüğünde insanın kendi kaynağının yine insana ayna olması doğal olan olarak görülecektir. Zira kaynak ve ayna aynı kökten gelmektedir ve ayna köklere ışık tutmaktadır. İnsan doğadayken sorunlarının köklerini görmekte ve kozmik bakış açısı ile onlara karşı nesnel bir tutum takınabilmektedir.

Kaplan ve Kaplan'ın (1989) geliştirdiği Dikkat Restorasyonu Teorisi doğayla fiziksel temasın dikkati temizleyici bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Doğayla kurulacak olan farkındalıklı bir ilişki farkındalığın kendisini besleyici bir etkiye sahip olmaktadır. Aynı zamanda doğayla kurulan her hangi bir ilişkinin de yönlendirilmiş dikkat açısından yararı olmasa dahi pasif dikkat açısından yararlı olduğu iddia edilmektedir. Mevcut araştırma kapsamında bu iddia geçerli olarak bulunmamıştır zira farkındalığın olamadığı yalnızca deneyim ve depresyon arasındaki ilişkide içgörü, anlam ve otantikliğin aracı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Mevcut çalışma göstermektedir ki doğayla kurulan ilişkinin kalitesi olarak ifade edilebilecek farkındalıklı bir ilişki ancak insan ruhsallığına fayda sağlamaktadır.

Diğer taraftan otantiklik değişkeninin olmadığı yolun da kısmi aracılık göstermesi anlamın basit doğasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Anlam aktif edimseldir ve yapılan her hangi bir işte kendisini gösterebilmektedir. Bu açıdan kişinin otantik bir var oluş sergilemesi gibi daha genel ve zorlu bir yolculuğun dışında da daha kolay bir şekilde fiziksel olarak doğayla “*farkındalıklı bir temas*” ve anlam elde etmenin de depresyona karşı koruyucu olabileceği düşünülmektedir. Shapiro (1992: 33) bilinçli farkındalığın üç bileşeninden bahsetmiş ve ilk bileşenin niyet olduğunu belirtmiştir. Niyetin dinamik yapısını bir süreç olarak görmüş ve bilinçli farkındalık uygulamasının süresi uzadıkça kişinin niyetinin özkontrolnden (self-regulation) özkeşfe (self-exploration) oradan da özgürleşmeye (self-liberation) doğru evrilebileceğini savunmuştur. Dolayısıyla kişinin niyetine bağlı olarak belirli bir süreç ve uygun koşulların gerçekleşmesiyle içgörü ve otantiklik üzerinden de bilinçli farkındalık ve doğa ilişkisinin insan sağlığı açısından yararlı olabileceği “en azından” teorik düzlemde mümkün gözükmemektedir. Bu doğrultuda ilgili değişkenlerin ölçüldüğü hem kısa süreli hem de uzun süreli doğa terapisi temelli deneysel çalışmaların yürütülmesi konunun anlaşılabilmesi adına önem arz etmektedir.

Farkındalıkla davranma ve depresyon arasındaki ilişkide özbenlik, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modeli için FarDav → Özbenlik → İçgörü → Anlam → Otantiklik → Depresyon yolunun (dolaylı yol) kısmi aracılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca FarDav → Özbenlik → İçgörü → Anlam → Depresyon yolunun, FarDav → Özbenlik → Anlam → Depresyon yolunun ve FarDav → Özbenlik → Otantiklik → Depresyon yolunun anlamlı olarak aracılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer yollar için herhangi bir aracılık etkisi bulunmamıştır. Farkındalıkla Davranma-Özbenlik modelinde yaşamda anlam değişkeninin kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir. Anlam değişkeninin devreye girdiği tüm modeller için kısmi aracılık olduğu görülmektedir. Özbenlik alt ölçeği kişilerin doğayı ne derecede benliklerinin bir parçası olarak algıladıklarıyla ilgilidir. Diğer canlılar ile bir bağlantılılık hissi bu alt ölçeğin karakteristik özelliğini göstermektedir. Farkındalıkla davranma alt ölçeği ise dikkatin ne derecede o an içinde olunan duruma odaklanabildiği ile ilgili bir alt ölçektir. Bu model kişilerin doğayla olan bağılıklarını fark etmesi ve bunun sonucunda tatmin edici bir anlam yaşamasının depresyona karşı koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Anlamın olmadığı modellerde ise aracılık ilişkisi tespit edilmemiştir. Dolayısıyla eğer kişiler doğayla

olan bağlantılarını koruyabiliyorlarsa ancak bunun sonucunda bir anlam duygusu hissetmiyorlarsa doğayla kurulan bu türlü bir ilişki depresyona karşı koruyucu bir faktör görevi görmemektedir. Bu durum şöyle bir senaryo ile daha iyi anlaşılabilir: Doğayla farkındalıklı bir uyum ilişkisi geliştirmiş ve doğaya bağlı hisseden bir kişi şehirleşme ve küresel çevre problemleri nedeniyle yaşanan büyük yıkımlar karşısında kendisine anlamlı gelecek bir tutum takınamamışsa böyle bir kişide doğayla kurulan farkındalıklı bir ilişki psikiyatrik problemlere karşı koruyucu bir faktör vazifesi görmeyecektir.

Farkındalıkla davranma ve depresyon arasındaki ilişkide perspektif, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Farkındalıkla Davranma-Perspektif modeli için dolaylı yol da herhangi bir aracılık etkisine rastlanmamıştır. Bununla birlikte FarDav → Perspektif → İçgörü → Anlam → Depresyon yolu ve FarDav → Perspektif → Anlam → Depresyon yolu için kısmi aracılık etkisi tespit edilmiştir. Farkındalıkla Davranma-Perspektif modeli için diğer yollar üzerinden işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Farkındalıkla Davranma-Perspektif modelinde otantiklik değişkeninin olduğu modellerde aracılık ortadan kalkmıştır. Perspektif alt ölçeği kişilerin çevre sorunlarını ne derecede içselleştirdiğini ölçmektedir. Çevre sorunlarını farkındalıklı bir biçimde önemseyen kişilerin otantik bir duruş sergilemeleri dış dünyada karşılık bulmadığında bu durum kişileri çökkün duyguduruma sürükleyebilir. Zira birçok çevre problemine karşı alınması gereken önlemlerin alınmaması ve doğanın önem sıralamasında çok gerilerde bulunması kişilerin umutsuzluk yaşamalarıyla sonuçlanabilir.

Gözlemleme ve depresyon arasındaki ilişkide deneyim, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Gözlemleme-Deneyim modeli için dolaylı yol da herhangi bir aracılık etkisine rastlanmamıştır. Bununla birlikte Gözlemleme → Deneyim → Anlam → Depresyon yolu için tam aracılık etkisi hesaplanmıştır. Gözlemleme-Deneyim modeli için diğer yollar üzerinden işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Tam aracılık çıkan Gözlemleme → Deneyim → Anlam → Depresyon yolu Evans'ın (2023: 149-150) tarif ettiği “kozmik perspektiften bakış” yönteminin istatistiksel ispatı şeklinde yorumlanabilir. Kozmik perspektiften bakış kişinin kendisini ve çevresini dışarıdan gözlemleyebilmesi olarak tarif edilebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde kişinin kendisini ve doğayı gözlemleyebilmesi ve doğayla fiziksel bir temas içerisinde olması onun kozmik açıdan bir anlam geliştirebilmesi ile

sonuçlanmaktadır. Mevcut araştırmamızın sonuçları, özellikle Stoacı filozofların dile getirdiği kozmik bakış açısının kullanımının, çökkün duyguduruma karşı etkili bir baş etme yöntemi olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan Li ve arkadaşlarının (2009) biyolojik perspektifli araştırması göstermektedir ki doğayla kurulan fiziksel temas “fitonsitler” olarak adlandırılan uçucu yağlar aracılığıyla insan sağlığına iyi gelmektedir. İnsanın doğadaki “deneyim”i arttıkça fitonsitlere olan teması da artmaktadır ve fitonsitlerin parasempatik sistem aktivasyonu ve stres seviyesine olan etkisi düşünüldüğünde depresyon açısından da koruyucu etkiler gösterebileceği fikri gelişmektedir. İçgörü ve otantiklik değişkenlerinin tam aracılık çıkan modelde anlamlı bir şekilde tutunamaması doğanın depresyonun sağaltımında destekleyici bir tedavi olarak görülmesi gerektiği fikriyle uyumludur. İçgörü ve otantiklik uzun süreli dinamik/varoluşçu terapilerin kısmen danışanlara sunduğu daha kompleks ve ulaşılması zor durumlar olarak görülmektedir. Doğa ile temas bu tür terapilerin yanında destekleyici bir unsur olarak kullanılması durumunda daha etkili olabilecektir. Diğer taraftan doğayla ilişkinin ölçümünden kaynaklı birtakım zorlukların da bulunduğu düşünülmektedir. Doğayla ilişkinin bilişsel, duygusal ve fiziksel yönlerini ölçmeyi hedefleyen ölçüm araçları doğayla ilişkinin tinsel-sprituél yönlerini değerlendirmede eksiklik taşımaktadır. Bu açıdan özellikle psikoloji/psikiyatri çalışmalarında kullanılmak üzere anlam odaklı bir ölçüm aracının literatüre kazandırılması önemli görülmektedir. Bilinçli farkındalık durumu Das (1997: 28) tarafından “berrak” zihin durumu olarak tanımlanmıştır. Berrak kelimesi Arapça kökenlidir ve parıltılı, ışıltılı anlamlarına gelmektedir (Etimolojiturkce, 2024). Bu durumda bilinçli farkındalığı yüksek olan bir kişinin “parlak bir zekaya veya zihne” sahip olduğu düşünülebilir. Diğer taraftan Thomas Aquinas güzel nedir sorusunun cevabı olarak “güzel parlak olandır” şeklinde cevap vermiştir. Ardından parlak olan şeylerin aydınlatma fonksiyonunu yerine getirdiğini ve ışığı yansıtarak etrafına ışık saçtığını ifade etmiştir. Bu doğrultuda parlak zihinli kişilerin aydınlık bir doğaya sahip olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla doğayla temas halindeki berrak bir zihin doğa aynasında yansıyan ışıklarla aydınlanan ve aydınlatan kişi olarak görülebilir. Bu noktada Shapiro’nun (1992) bilinçli farkındalık için kurduğu modelde yer alan niyet boyutu göz önüne alınmalıdır. Özellikle antropozentrik doğa görüşünün hakim olduğu modern dönemlerde kişilerin bu denli derin niyetlerle bilinçli farkındalık sahibi olamayabilecekleri öngörülebilir. Dolayısıyla doğa çalışmalarında bilinçli

farkındalığın niyet boyutu üzerine çalışılabilirse gözlemlene-deneyim modeli açısından hem içgörü hem de otantiklik değişkenlerinin de anlamlı olarak çalıştığı bir modelden bahsedebilmek mümkün olabilecektir. Sokrates’in Delphi Tapınağı’ndan alıntılan “kendini bil” sözü bu noktada daha da anlamlı hale gelmektedir. Zira günümüz insanı “şeyleri” bilmek adına çevreyi bir araç olarak kullanmakta ve belki de parlak ve berrak zihnini “aydınlatma” için kullanmaktadır. Ancak “aydınlanma” olarak tanımlanabilecek otantiklik ve içgörü ise ışığın iç dünyaya yansıtılmasıyla gerçekleşebilecektir.

Gözlemlene-Deneyim modeli için tasavvufta kullanılan bir terim üzerinden de açıklama yapılabilir. Tasavvufta nefsin mertebelerinden birisi olarak “nefs-i mülhimme” görülür ve bu mertebedeki kişiler “ilham” alabilen, çevrelerinden geldiğini düşündükleri mesajları görebilen, fark edebilen kişiler olarak tanımlanırlar. Dolayısıyla gözlemlene boyutunda bir farkındalığa sahip kişilerin doğayla kurdukları fiziksel temas sonrasında aldıklarını düşündükleri mesaja bir anlam yüklemeleri ve anlam duygusu deneyimledikleri düşünülmektedir. Bu durum da depresyona karşı koruyucu bir etken vazifesi görmektedir. Yahya Kemal Beyatlı’nın “Yaprak nasıl düşerse akıl kaybolasıya/Ruhta öyle yollanır uyanılmaz uykuya” dizelerinde ifade ettiği şekliyle doğadaki bir yaprağın düşüşünden ilham alan şair ölüm ile bu durumu ilişkilendirerek ortaya çıkan anlamı sanat yoluyla tezahür ettirmektedir. Bu durumda doğa Yalom’un (1980) ifade ettiği varoluşsal sınır durumlardan olan ölüm ile karşılaşılacak hem canlılığın hem de ölümün bir kaynağı ve yansıması olarak görülebilir. Varoluşsal sınır durumların anlamı ortaya çıkarıcı tarafları düşünüldüğünde farkındalık-doğayla temas ve anlam aracılığıyla depresyona karşı korunma modeli daha da anlaşılır hale gelmektedir.

Gözlemlene ve depresyon arasındaki ilişkide özbenlik, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Gözlemlene-Özbenlik modeli için dolaylı yol da herhangi bir anlamlı aracılık ilişkisi tespit edilmemiştir. Bununla birlikte Gözlemlene → Özbenlik → İçgörü → Depresyon yolu, Gözlemlene → Özbenlik → İçgörü → Anlam → Depresyon yolu ve Gözlemlene → Özbenlik → Anlam → Depresyon yolu için kısmi aracılık etkisi hesaplanmıştır. Gözlemlene-Özbenlik modeli için diğer yollar üzerinden işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Gözlemlene-Özbenlik modeli ile Gözlemlene-Farkındalıkla Davranma modelinin işleme mekanizması aynı gözükmektedir. Kişilerin doğayı benliklerinin bir parçası olarak değerlendirmeleri ve

bu doğrultuda tatmin edici bir anlam duygusu yaşamaları depresyona karşı koruyucu bir etki göstermektedir.

Gözlemleme ve depresyon arasındaki ilişkide perspektif, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Gözlemleme-Perspektif modeli için dolaylı yol da herhangi bir aracılık etkisine rastlanmamıştır. Bununla birlikte Gözlemleme → Perspektif → Anlam → Depresyon yolu için kısmi aracılık etkisi hesaplanmıştır. Gözlemleme-Perspektif modeli için diğer yollar üzerinden işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Kişilerin doğayı gözlemleyerek oradan bir anlam çıkarması-keşfetmesi depresyona karşı koruyucu bir faktör görevi görmektedir. Bu noktada Frankl'ın (1984) doğayı anlam keşfetmenin yollarından birisi olarak görmesi konunun daha iyi anlaşılması adına yararlı görülmektedir. Frankl (1984) anlamın bulunup keşfedilmesi gerektiğini düşünüyordu ve bunun için bazı yollar bulunduğunu düşünmekteydi. Mevcut çalışmamızın sonuçları Frankl'ın düşüncelerini destekler niteliktedir.

Tanımlama ve depresyon arasındaki ilişkide deneyim, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Tanımlama-Deneyim modeli için dolaylı yol da herhangi bir aracılık etkisine rastlanmamıştır. Diğer taraftan Tanımlama → Deneyim → Depresyon yolu, Tanımlama → Deneyim → İçgörü → Depresyon yolu, Tanımlama → Deneyim → İçgörü → Anlam → Depresyon yolu ve Tanımlama → Deneyim → Anlam → Depresyon yolları için kısmi aracılık etkisi tespit edilmiştir. Tanımlama → Deneyim → Otantiklik → Depresyon yolunda işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Tanımlama ile depresyon arasındaki ilişkide doğada deneyimin kısmi aracılık göstermiş olması doğal ortamların psikoterapilerde kullanılmasının yararlı olabileceğini kanıtlar niteliktedir. Diğer psikoloji değişkenleri olmadan yalnızca doğada deneyimin aracılık gösterdiği tek model Tanımlama-Deneyim modelidir. Buradan hareketle kişilerin doğal ortamlarda yaşadıkları deneyimleri dile getirmesi ruh sağlığı açısından oldukça önemli gözükmektedir. Doğal ortamlarda yapılan psikoterapilerde de kişilerin o an yaşadıkları deneyimi anlatmaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu açıdan doğada yapılacak psikoterapi çalışmalarında hem bireysel hem de grup terapilerinde tüm katılımcıların deneyimlerini sözelleştirmesi sağaltımın gerçekleşmesi açısından kilit öneme sahiptir.

Tanımlama ve depresyon arasındaki ilişkide özbenlik, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Tanımlama-Özbenlik modeli için dolaylı yol da herhangi

bir aracılık etkisine rastlanmamıştır. Bununla birlikte Tanımlama → Özbenlik → İçgörü → Anlam → Depresyon yolu ve Tanımlama → Özbenlik → Anlam → Depresyon yolu için kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Tanımlama-Özbenlik modeli için diğer yollar üzerinden işleyen anlamlı bir aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Tanımlama-Özbenlik modeli ile Gözlemlene-Özbenlik ve Gözlemlene-Farkındalıkla Davranma modelinin işleme mekanizması da aynı gözükmektedir. Kişilerin doğayı benliklerinin bir parçası olarak değerlendirmeleri ve bu doğrultuda tatmin edici bir anlam duygusu yaşamaları depresyona karşı koruyucu bir etki göstermektedir.

Tanımlama ve depresyon arasındaki ilişkide perspektif, içgörü, anlam ve otantikliğin aracı rollerinin incelendiği Tanımlama-Perspektif modeli için herhangi bir aracılık ilişkisi tespit edilmemiştir. Bu modelde herhangi bir aracılık etkisinin bulunmamış olması çevre problemleri hakkında kişilerin deneyimledikleri duygusal durumlar ve düşünceleri tanımlayabiliyor olmalarının depresyona karşı koruyucu bir etki göstermediğini kanıtlamaktadır. Louv (2010, Akt., Çakır ve ark., 2015: 1373) “Doğadaki Son Çocuk” kitabında doğayla ilişkinin duygusal ve fiziksel boyutunun birlikteliğinin önemini çok güzel bir örnekle göstermiştir. Hayatında hiç baştankara kuşu görmeyen bir çocuk için tepeli akbabaların soyunun tükenmesi hiçbir anlam ifade etmeyecektir. Çocukların ve insanlığın diğer canlıların neslinin tükenmesini engelleyici çevreci davranışlarda bulunabilmesi için doğayla duygusal bir bağlılık oluşturmaları gerekmektedir. Doğayla ilişkinin duygusal alt boyutu fiziksel temasın da ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda doğayla teması kesilmiş modern insanın doğayla yeniden bilişsel, duygusal, fiziksel ve tinsel bağlarını kurması hem insanlığın hem gezegenimizin hem de tüm evrenin geleceği açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Abbass, A. A., Kisely, S. R., Town, J. M., Leichsenring, F., Driessen, E., De Maat, S., ... ve Crowe, E. (2014). Short-term psychodynamic psychotherapies for common mental disorders. *Cochrane database of systematic reviews*, 7, 1-27. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004687.pub4>
- Abe, T., Hisama, M., Tanimoto, S., Shibayama, H., Mihara, Y. ve Nomura, M. (2008). Antioxidant effects and antimicrobial activities of phytoncides. *Biocontrol Science*, 13(1), 23-27. <https://doi.org/10.4265/bio.13.23>
- Abhedananda, S. (2006). *Reencarnacion*. Editorial Kier.
- Adiyaman, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve kendindelik*. (Yayın No. 599865) [Yüksek Lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Adorno, T. (2005). *Minima moralia: Reflections from damaged life*. Verso.
- Ak, S. (2013). *Yeşil tüketim yaklaşımı ekseninde İslami çevrecilik* (Tez No. 357685) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akay, S. (2021). A geographical perspective to religions' approach to nature. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 5(2), 145-167.
- Akbulut, M. (2021). *Silva metodu eğitimini alan ve almayan genç ve orta yaş yetişkinlerin bilinçli farkındalık, duyguları ifade etme ve problem çözme becerileri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 699997) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akdoğan, İ. (2024). *Yas yaşayan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü*. (Tez No. 855865) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Akdoğan, R. ve Türküm, A. S. (2014). Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik Bir Hedef Olarak İçgörü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6(4), 375-388. <https://doi.org/10.5455/cap.20140210075748>
- Akdoğan, R. ve Türküm, A. S. (2018). Insight Scale for nonclinical university students: Validity and reliability analysis. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(4), 250-262. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1413941>
- Alexander, L. V. (2015). *Awe and the Relationship between Connection to Nature and Sense of Meaning in Life* [Doktora Tezi, Bates College]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Allan, B. A., Bott, E. M. ve Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0341-z>
- Altan, A. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 24(1), 53-72. <https://doi.org/10.18657/yonveek.307496>
- Altar, C. A. (1999). Neurotrophins and depression. *Trends in pharmacological sciences*, 20(2), 59-62. [https://doi.org/10.1016/S0165-6147\(99\)01309-7](https://doi.org/10.1016/S0165-6147(99)01309-7)
- Altman, D. G. ve Bland, J. M. (1994). Statistics notes: quartiles, quintiles, centiles, and other quantiles. *Bmj*, 309(6960), 996-996. <https://doi.org/10.1136/bmj.309.6960.996>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (5. Baskı) (E. Köroğlu, Çev., Ed.). Hekimler Yayın Birliği. (Özgün çalışma 2013 yılında yayımlanmıştır)
- Anderson, R. J., Freedland, K. E., Clouse, R. E. ve Lustman, P. J. (2001). The prevalence of comorbid depression in adults with diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*, 24(6), 1069-1078. <https://doi.org/10.2337/diacare.24.6.1069>
- Annerstedt, M. ve Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39(4), 371-388. <https://doi.org/10.1177/1403494810396400>

- Appelbaum, P. S. (2007). Assessment of patients' competence to consent to treatment. *New England Journal of Medicine*, 357(18), 1834-1840. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp074045>
- Aras, N. Y., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İctimaiyat*, 7(1), 168-183. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719>
- Arias-de la Torre, J., Vilagut, G., Ronaldson, A., Serrano-Blanco, A., Martín, V., Peters, M., ... ve Alonso, J. (2021). Prevalence and variability of current depressive disorder in 27 European countries: a population-based study. *The Lancet Public Health*, 6(10), 729-738. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00047-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00047-5)
- Arlı, Ş. K. (2018). Bilinç durumunu değerlendirmek için kullanılabilecek yeni bir ölçek: four skor. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 220-222. <https://doi.org/10.31067/0.2018.35>
- Arnould, E. J. ve L. L. Price. (2000). Authenticating Acts and Authoritative Performances: Questing for Self and Community. Ratneshwar, S., Mick, D.G ve Huffman, C. (Ed.). *The Why of Consumption* içinde (s. 9–35). Routledge.
- Aslan, S. ve Altınöz, A. (2010). İçgörü kavramı ve şizofreni. *RCHP*, 4(1-2), 23-32.
- Aslan, S., Türkçapar, H., Güney, E., Eren, N., Akkoca, Y., Uğurlu, M. ve Karakaş, G. (2005). Beck Bilişsel İçgörü Ölçeği Türkçe Formunun şizofrenik hastalar için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 186-196.
- Aşkun, D. ve Çetin, F. (2017). Turkish version of Self-reflection and Insight Scale: A preliminary study for validity and reliability of the constructs. *Psychological Studies*, 62(1), 21-34. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0390-1>
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness - Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İnkılap Yayınevi.
- Audrey, M. (1988). Psychiatric disorder in a sample of the general population with and without chronic medical conditions. *Am J Psychiatry*, 145(8), 976-998.
- Aydoğan, İ. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından*

incelenmesi. (Tez No. 677699) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi].
Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Baer, R. A., Douglas B., Samuel Emily L. ve B. Lykins (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1177/1073191110392498>

Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Bağçeci, A. (2023). *Meaning of life in adults: The role of childhood trauma and psychological resilience*. (Tez No. 832108) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Bailey, R. (2022). Meaning, will to meaning, and Frankl's existential psychiatry. *Philosophical Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/09515089.2022.2156854>

Bang, K. S., Lee, I., Kim, S., Lim, C. S., Joh, H. K., Park, B. J. ve Song, M. K. (2017). The effects of a campus forest-walking program on undergraduate and graduate students' physical and psychological health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 728-741. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070728>

Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. Sage.

Barth, L. A. (1980). Philosophy East/philosophy West: a critical comparison of Indian, Chinese, Islamic, and European philosophy. *Philosophy East and West*, 30(2), 278-281.

Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.

Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.

- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (Ed.). *Handbook of positive psychology* içinde (s. 608–618). Oxford University Press.
- Bechtel, R. B. ve Churchman, A. (2010). *Handbook of environmental psychology*. John Wiley & Sons.
- Becerikli, H. İ. (2023). *Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışların ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Tez No. 834477) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A. ve Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: the Beck Cognitive Insight Scale. *Schizophrenia research*, 68(2-3), 319-329. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(03\)00189-0](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(03)00189-0)
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R. ve Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of personality assessment*, 67(3), 588-597. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13
- Beck, C. M., Rawlins, P. R. ve Williams, S. R. (1984). *Mental health - psychiatric nursing: A holistic life-cycle approach*. The C.V. Mosby Company.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Beer, J. S. ve Brandler, S. (2021). Why don't we know more about the minds of authentic people?. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(10), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12637>
- Beery, T., Jönsson, K. I. ve Elmberg, J. (2015). From environmental connectedness to sustainable futures: Topophilia and human affiliation with nature. *Sustainability*, 7(7), 8837-8854. <https://doi.org/10.3390/su7078837>
- Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D. ve Baum, A. (2001). *Environmental psychology* (5. baskı). Harcourt College Publishers.

- Bentley, K. J. (2010). Psychiatric Medication and Meaning-Making in a Residential Program for Adults with Serious Mental Illness. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 9(4), 479–499. <https://doi.org/10.1177/1473325010367822>
- Berger, R. (2009). *Nature Therapy: Selected Articles*. Nature Therapy Center.
- Berman, D. S. (1988). A wilderness therapy program as an alternative to adolescent psychiatric hospitalization. *Residential treatment for children & Youth*, 5(3), 41-53. https://doi.org/10.1300/J007v05n03_05
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., ... ve Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>
- Berry-Smith, S. F. (2012). *Death, freedom, isolation and meaninglessness and the existential psychotherapy of Irvin D. Yalom*. [Doktora tezi, Auckland University of Technology]. Tuwhera Open Access.
- Beverland, M. B., Lindgreen, A. ve Vink, M. W. (2008). Projecting authenticity through advertising: Consumer judgments of advertisers' claims. *Journal of advertising*, 37(1), 5-15. <https://doi.org/10.2753/JOA0091-3367370101>
- Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (ss. 13–48). International Universities Press.
- Bingöl, M. (2023). Sokrates Öncesi Dönemde: Doğa'dan İnsan'a Akıl Serüveni. *HUMANITAS-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 59-86.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blomgren, L. ve Strååht, J. (2019). *The role of Authenticity in Anxiety, Depression and Quality of Life: An exploratory Cross-sectional study*. [Yüksek Lisans tezi, Lunds University].

- Boggiano, A. K. ve Barrett, M. (1991). Gender differences in depression in college students. *Sex Roles*, 25, 595-605. <https://doi.org/10.1007/BF00289566>
- Bognar, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272-284.
- Bognar, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272-284. <https://doi.org/10.1017/S0953820810000191>
- Bolluk Uğur, G. (2023). *Evlilik rol beklentileri ve affedicilik ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 807771) [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Boucher, H. C. (2011). The dialectical self-concept II: Cross-role and within-role consistency, well-being, self-certainty, and authenticity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(7), 1251-1271. <https://doi.org/10.1177/0022022110383316>
- Bowlby, J., 1980. *Attachment and loss*. (2. Baskı). Basic Books.
- Boyraz, G., Waits, J. B. ve Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498- 505. <https://doi.org/10.1037/cou0000031>
- Bragg, E. A. (1996). Towards ecological self: Deep ecology meets constructionist self-theory. *Journal of environmental psychology*, 16(2), 93-108.
- Bramble, B. (2015). Consequentialism about meaning in life. *Utilitas*, 27(4), 445-459. <https://doi.org/10.1017/S095382081500014X>
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J. ve Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. ve Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, N. O. (1985). *Life against death: The psychoanalytical meaning of history* (Cilt 1). Wesleyan University Press.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V. ve Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900–905. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Brymer, E. ve Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135-149. <https://doi.org/10.1080/14729670903116912>
- Burks, D.J. ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.620201>
- Burrell, P. S. (1932). Man the measure of all things: Socrates versus Protagoras (I). *Philosophy*, 7(25), 27-41. <https://doi.org/10.1017/S0031819100053638>
- Burton, C. Z., Vella, L. ve Twamley, E. W. (2011). Clinical and cognitive insight in a compensatory cognitive training intervention. *American journal of psychiatric rehabilitation*, 14(4), 307-326. <https://doi.org/10.1080/15487768.2011.622159>
- Busch, F. N. (2021). Psychodynamic Theory and Approaches to Depression. *Depression Conceptualization and Treatment: Dialogues from Psychodynamic and Cognitive Behavioral Perspectives* içinde (s. 53-67). Springer International Publishing.
- Bushkin, H., van Niekerk, R. ve Stroud, L. (2021). Searching for meaning in chaos: Viktor Frankl's story. *Europe's Journal of Psychology*, 17(3), 233-242. <https://doi.org/10.5964/ejop.5439>
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. Gündüz, O. (Çev.). Kaknüs Yayınları.

- Calderón-Garcidueñas, L., Kavanaugh, M., Block, M., D'Angiulli, A., Delgado-Chávez, R., Torres-Jardón, R., González-Maciel, A., Reynoso-Robles, R., Osnaya, N., Villarreal-Calderon, R., Guo, R., Hua, Z., Zhu, H., Perry, G. ve Diaz, P. (2012). Neuroinflammation, hyperphosphorylated tau, diffuse amyloid plaques, and down-regulation of the cellular prion protein in air pollution exposed children and young adults. *Journal of Alzheimer's disease: JAD*, 28(1), 93–107. <https://doi.org/10.3233/JAD-2011-110722>
- Caligor, E., Kernberg, O. F. ve Clarkin, J. F. (2007). *Handbook of Dynamic Psychotherapy for Higher Level Personality Pathology*. American Psychiatric Publishing.
- Callicott, JB. (1990). Whither conservation ethics? *Conserv Biol*, 4(1), 5–20. <https://doi.org/10.1111/j.1523-1739.1990.tb00261.x>
- Cambray, J. (2009). *Synchronicity: Nature and psyche in an interconnected universe* (Cilt 15). Texas A&M University Press.
- Campbell, S. ve MacQueen, G. (2004). The role of the hippocampus in the pathophysiology of major depression. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 29(6), 417-426.
- Canatan, A., Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). *Affediciliğin yaşamda anlam üzerindeki etkisi* [Bildiri sunumu]. Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu. Muğla, Türkiye.
- Canevi, F. P. (1988). The plight of cosmology. *Process Studies*, 17(3), 163-169.
- Carlsen, M. (1988). *Meaning making*. Norton
- Carmody, J., Baer, R. A., LB Lykins, E. ve Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 613-626. <https://doi.org/10.1002/jclp.20579>
- Carpenter, W. T., Bartko, J. J., Carpenter, C. L. ve Strauss, J. S. (1976). Another view of schizophrenia subtypes: A report from the International Pilot Study of Schizophrenia. *Archives of General Psychiatry*, 33(4), 508-516. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1976.01770040068012>

- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (2. Baskı). Routledge.
- Carroll, G. R. (2015). Authenticity: Attribution, Value and Meaning. Scott, R. A. ve Kosslyn, S. M. (Ed.). *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences* içinde (s. 1–13). Wiley.
- Carrus, G., Scopelliti, M., Panno, A., Laforteza, R., Colangelo, G., Pirchio, S., ... ve Sanesi, G. (2017). A different way to stay in touch with ‘urban nature’: The perceived restorative qualities of botanical gardens. *Frontiers in Psychology*, 8, 914-923. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00914>
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., ... ve Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Castree, N. (2013). *Making sense of nature*. Routledge.
- Catak, P. D. (2012). The Turkish version of mindful attention awareness scale: preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0072-3>
- Caviola, L., Everett, J. A. C. ve Faber, N. S. (2018). The moral standing of animals: Towards a psychology of speciesism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(6), 1011–1029. <https://doi.org/10.1037/pspp0000182>
- Cervinka, R., Roderer, K. ve Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 17(3), 379–388. <https://doi.org/10.1177/1359105311416873>
- Chang, C. Y., Hammitt, W. E., Chen, P. K., Machnik, L. ve Su, W. C. (2008). Psychophysiological responses and restorative values of natural environments in Taiwan. *Landscape and urban planning*, 85(2), 79-84.
- Chawla, L. (1999). Life paths into effective environmental action. *The Journal of Environmental Education*, 31(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/00958969909598628>
- Chawla, L. ve Derr, V. (2012). The development of conservation behaviors in childhood and youth. S. Clayton, (Ed.), *The Oxford handbook of*

environmental and conservation psychology içinde (s. 527–555). Oxford University Press.

- Chen, S. ve Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness and wellbeing: a cross cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1556171>
- Chiesa, A. ve Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Chiesa, A. ve Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239–1252 <https://doi.org/10.1017/S0033291709991747>
- Choudhury, S., Khess, C. R. J., Bhattacharyya, R. ve Sanyal, D. (2009). Insight in schizophrenia and its association with executive functions. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 31(2), 71–76. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.63576>
- Chun, M. H., Chang, M. C. ve Lee, S. J. (2017). The effects of forest therapy on depression and anxiety in patients with chronic stroke. *International Journal of Neuroscience*, 127(3), 199-203. <https://doi.org/10.3109/00207454.2016.1170015>
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 402-422. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>
- Clayton, S., Devine-Wright, P., Stern, P. C., Whitmarsh, L., Carrico, A., Steg, L., ... ve Bonnes, M. (2015). Psychological research and global climate change. *Nature Climate Change*, 5(7), 640–646. <https://doi.org/10.1038/nclimate2622>
- Cohn, H. W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice: An introduction to existential psychotherapy*. Sage Publications.

- Collins Sözlük. (2024).
<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/panchreston#:~:text=p anchreston%20in%20American%20English,be%20of%20any%20practical%20use>
- Confucius (2009). *The Confucian analects, the great learning & the doctrine of the mean*. Cosimo.
- Cooke, M. A., Peters, E. R., Greenwood, K. E., Fisher, P. L., Kumari, V. ve Kuipers, E. (2007). Insight in psychosis: influence of cognitive ability and self-esteem. *The British Journal of Psychiatry*, 191(3), 234-237. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.024653>
- Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., ve Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science and Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Corey, G. (2022). *Theory and practice of group counseling*. (5. Baskı.) Brooks/Cole.
- Cottingham, J. (2003). *On the meaning of life*. Psychology Press.
- Creedon, M. A. (2013). *Connectedness to nature and its relationship to meaning in life* (Yayın No. 3595184) [Doktora Tezi, Bates College]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S. ve Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 7(805), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Cross, S. E., Gore, J. S. ve Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 933–944. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.933>
- Crumbaugh, J. C. ve Maholick, L. T. (1961). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal*

- of *Clinical Psychology*, 20, 200–207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)
- Cuesta, M. J. ve Peralta, V. (1994). Lack of insight in schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 20(2), 359-366. <https://doi.org/10.1093/schbul/20.2.359>
- Cuijpers, P., de Maat, S. C., Abbass, A. A., de Jonghe, F. ve Dekker, J. J. (2010). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 30(1), 25-36. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.08.010>
- Cuijpers, P., Reynolds, C. F., Donker, T., Li, J., Andersson, G. ve Beekman, A. (2012). Personalized treatment of adult depression: medication, psychotherapy, or both? A systematic review. *Depression and Anxiety*, 29(10), 855-864. <https://doi.org/10.1002/da.21985>
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M. ve Huibers, M. J. (2018). Who benefits from psychotherapies for adult depression? A meta-analytic update of the evidence. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(2), 91-106.
- Çakır, B., Karaarslan, G., Şahin, E. ve Ertepinar, H. (2015). Adaptation of nature relatedness scale to Turkish. *Elementary Education Online*, 14(4), 1370-1383. <http://dx.doi.org/10.17051/ieo.2015.95299>
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010a). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47(1), 69-73.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010b). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 85-91.
- Damon, W., Menon, J. ve Bronk, K. C. (2019). The development of purpose during adolescence. *Beyond the Self* içinde (s. 119-128). Routledge.
- Das, S. (1997). *Awakening the Buddha within*. Broadway.
- David, A. S. (1990). Insight and psychosis. *The British Journal of Psychiatry*, 156(6), 798-808. <https://doi.org/10.1192/bjp.156.6.798>
- David, A., Buchanan, A., Reed, A. ve Almeida, O. (1992). The Assessment of Insight in Psychosis. *British Journal of Psychiatry*, 161(05), 599–602. <https://doi.org/10.1192/bjp.161.5.599>

- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: brain mechanisms and plasticity. *American psychologist*, 55(11), 1196–1214. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1196>
- Dean, J. ve Keshavan, M. (2017). The neurobiology of depression: An integrated view. *Asian journal of psychiatry*, 27, 101-111. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.025>
- Deane-Drummond, C. (1992). God and Gaia: Myth or Reality?. *Theology*, 95(766), 277-285. <https://doi.org/10.1177/0040571X9209500406>
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M. ve Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and individual differences*, 14(2), 337-345. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self- determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “ what” and “why ” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P. ve Vella-Brodrick, D. A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 517–529. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.830761>
- Demir, M. (2024). *Otantikliğin yordayıcıları olarak pozitif ve negatif duygulanım, benlik ayrışması ve ebeveynleşme* (Tez No. 31216346). [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Demir, O. (2013). Bilinç. *Dilbilim Dokuz Eylül Üniversitesi*, 1-12
- Demir, T., Karacetin, G., Demir, D. E. ve Uysal, O. (2011). Epidemiology of depression in an urban population of Turkish children and adolescents.

Journal of Affective Disorders, 134(1-3), 168-176.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.05.041>

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. (Yayın No. 265337) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Demoly, K.R.D.A. ve Santos, J.S.B.D. (2018). Learning, environmental education and school: Ways of enacting in the experience of students and teachers. *Ambiente & Sociedade*, 21, 1-20.

Derince, B. (555222). *Oryantiring sporcularının doğaya bağlılıklarının araştırılması* (Tez No. 574061) [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Descartes, R. (2013). *Meditations on first philosophy*. Broadview Press.

Dhiman, S. K. (2020). Anatomy of mindfulness at work: Theoretical construct and practical applications. *The routledge companion to mindfulness at work* içinde (s. 3-23). Routledge.

Dilekçi, E. (2021). *İnsan-doğa ilişkisi bağlamında çevre felsefesi* (Tez No. 733397) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological bulletin*, 132(3), 477–495.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.477>

Donovan, G. H., Butry, D. T., Michael, Y. L., Prestemon, J. P., Liebhold, A. M., Gatzolis, D. ve Mao, M. Y. (2013). The relationship between trees and human health: evidence from the spread of the emerald ash borer. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(2), 139-145.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.066>

Ducarme, F. ve Couvet, D. (2020). What does ‘nature’ mean?. *Palgrave communications*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0390-y>

Dunn, M. G. ve O’Brien, K. M. (2009). Psychological health and meaning in life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants.

- Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 204–227.
<https://doi.org/10.1177/0739986309334799>
- Durmaz, N. (2020). Theaitetos Diyalogunda Platon ve Progatoras Arasındaki İlişkiye Dair Bir Değerlendirme. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji*, 35, 56-69.
- Dutton, D. (2003). Authenticity in Art. Levinson, J. (Ed.). *The Oxford Handbook of Aesthetics* içinde (s. 258–274). Oxford University Press.
- Eaton, W. W., Shao, H., Nestadt, G., Lee, H. B., Bienvenu, O. J. ve Zandi, P. (2008). Population based study of first onset and chronicity in major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 65(5), 513–520.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.5.513>
- Egan, G. (2009). *The skilled helper* (9. Baskı). Brooks/Cole
- Egeland, B., Pianta, R. ve O'brien, M. A. (1993). Maternal intrusiveness in infancy and child maladaptation in early school years. *Development and Psychopathology*, 5(3), 359-370.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400004466>
- Elia, H. (2021). *Side effects of antidepressants* (Tez No. 158378). [Doktora Tezi, University of Zagreb]. Dabar Thesis.
- Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S. ve Blackburn, E. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1172(1), 34-53.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x>
- Erickson, R. J. ve Ritter, C. (2001). Emotional labor, burnout, and inauthenticity: Does gender matter?. *Social Psychology Quarterly*, 64, 146-163.
<https://doi.org/10.2307/3090130>
- Erikson, E. H. (1968). *Childhood and Society*. Paladin Grafton Books.
- Erkin, E. (2018). *Şizofreni hastalarında depresyon ve içgörü arasındaki ilişki* (Yayın No. 490852) [Yüksek Lisanstezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Ernst, J. ve Theimer, S. (2011). Evaluating the effects of environmental education programming on connectedness to nature. *Environmental Education Effects*, 17(5), 577-598.
- Esch, T. (2013). The neurobiology of meditation and mindfulness. *Meditation—neuroscientific approaches and philosophical implications* içinde (s. 153-173). Springer International Publishing.
- Evans, G. W. (2019). Projected behavioral impacts of global climate change. *Annual Review of Psychology*, 70, 449–474. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103023>
- Evans, J. (2023). *Hayat için felsefe ve başka tehlikeli durumlarda*. Çelik, Ö. (Çev.). Koridor Yayıncılık. (Özgün çalışma 2022 yılında yayınlanmıştır)
- Evans-Lacko, S. A. G. S., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., ... ve Thornicroft, G. (2018). Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychological medicine*, 48(9), 1560-1571. <https://doi.org/10.1017/S0033291717003336>
- Ewing, A. C. (1937). Meaninglessness. *Mind*, 46(183), 347-364.
- Ferster, C. B. (1981). A functional analysis of behavior therapy. *Behavior therapy for depression: Present status and future directions* içinde (s. 181–196). Academic Press.
- Fischer-Kern, M., Tmej, A., Kapusta, N. D., Naderer, A., Leithner-Dziubas, K., Löffler-Stastka, H. ve Springer-Kremser, M. (2008). The capacity for mentalization in depressive patients: A pilot study. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 54(4), 368–380. <https://doi.org/10.13109/zptm.2008.54.4.368>
- Fleming, W. ve Schwartz, A. (2023). Nature interactions and their associations with connection to nature and well-being varies between different types of green spaces. *People and Nature*, 5(4), 1160-1173. <https://doi.org/10.1002/pan3.10479>
- Flynn, T. (2010). *Existentialism*. Sterling Publishing Company.

- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
- Fountain-Zaragoza, S. ve Prakash, R. S. (2017). Mindfulness training for healthy aging: impact on attention, well-being, and inflammation. *Frontiers in aging neuroscience*, 9(11), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00011>
- Frankfurt, H. (1988). *The importance of what we care about*. Cambridge University Press.
- Frankl, V. E. (1953). Logos and existence in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 7(1), 8-15. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1953.7.1.8>
- Frankl, V. E. (1975). *The unconscious god*. Pocket Books.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul*. Knopf Doubleday Publishing.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. Budak S. (Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2019). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. Totem Yayınları
- Freud, S. (1991). *Introductory lectures on psychoanalysis*. Strachey, J. ve Richards, A. (Ed), Strachey, J (Çev.). Penguin Books.
- Friedman, R. Z. (1982). Kierkegaard: first existentialist or last Kantian?. *Religious Studies*, 18(2), 159-170. <https://doi.org/10.1017/S0034412500013755>
- Fromm, E. (1990). *Sağlıklı Toplum*. Salman, Y. ve Tanrısever, Z. (Çev.) (2. Baskı). Payel Yayınevi (Orijinal çalışma yayınlanma tarihi 1955).
- Fromm, E. (2016). *Özgürlükten Kaçış*. Yeğin, Ş. (Çev.). Say Yayınları.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375-387. <https://doi.org/10.1080/713649965>
- Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T. ve Oriyama, S. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest

- bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(46), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>
- García, H. ve Miralles, F. (2020). *Shinrin Yoku Orman Banyosu*. Turan, N. (Çev.). İndigo Yayıncılık.
- Garfield, C. A. (1973). A psychometric and clinical investigation of Frankl's concepts of existential vacuum and anomia. *Psychiatry*, 36, 396–408. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023773>
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası* (6. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Geller, L. (1982). The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(2), 56-73. <https://doi.org/10.1177/0022167882222004>
- Geoffroy, P. A. ve Palagini, L. (2021). Biological rhythms and chronotherapeutics in depression. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110158>
- Germer, C., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- Gershon, E. S., Hamovit, J., Guroff, J. J., Dibble, E., Leckman, J. F., Sceery, W., ... ve Bunney, W. E. (1982). A family study of schizoaffective, bipolar I, bipolar II, unipolar, and normal control probands. *Archives of General psychiatry*, 39(10), 1157-1167. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1982.04290100031006>
- Gershuny, B. S. ve Sher, K. J. (1998). The relation between personality and anxiety: findings from a 3-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.2.252>
- Giges, B. ve Reid, G. (2016). Awareness, self-awareness, and mindfulness: The application of theory to practice. A. L. Baltzell (Ed.), *Current perspectives in social and behavioral sciences. Mindfulness and performance* içinde (s. 488–512). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Barton, J. L., Tarvainen, M. P., Kuoppa, P., Pretty, J., ... ve Sandercock, G. R. H. (2012). The effects of views of nature on autonomic control. *European Journal of Applied Physiology*, 112, 3379-3386. <https://doi.org/10.1007/s00421-012-2318-8>
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. ve Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in mental health nursing*, 38(3), 243-252. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Golomb, J. (2012). *In search of authenticity: Existentialism from Kierkegaard to Camus*. Routledge.
- Goodman, S. H. ve Lusby, C. M. (2015). Early adverse experiences and depression. Gotlib, I. H. ve Hammen, C. L. (Ed.). *Handbook of depression* içinde (3. Baskı) (s. 220-239). The Guilford Press.
- Göçmen Yiğit, D. K. (2019). *Bipolar I bozukluk tanısı olan hastalarda intihar girişiminin işlevsellik ve içgörü ile ilişkisi*. (Yayın No. 583482) [Tıpta Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Graham, Y. P., Heim, C., Goodman, S. H., Miller, A. H. ve Nemeroff, C. B. (1999). The effects of neonatal stress on brain development: implications for psychopathology. *Development and Psychopathology*, 11(3), 545-565. <https://doi.org/10.1017/S0954579499002205>
- Gray, L. B., Weller, R. A., Fristad, M. ve Weller, E. B. (2011). Depression in children and adolescents two months after the death of a parent. *Journal of Affective Disorders*, 135(1-3), 277-283. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.08.009>
- Grayson, K. ve Martinec, R. (2004). Consumer perceptions of iconicity and indexicality and their influence on assessments of authentic market offerings. *Journal of consumer research*, 31(2), 296-312. <https://doi.org/10.1086/422109>
- Greenfeld, D., Strauss, J. S., Bowers, M. B. ve Mandelkern, M. (1989). Insight and interpretation of illness in recovery from psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 15(2), 245-252. <https://doi.org/10.1093/schbul/15.2.245>

- Grijak, D. (2017). Authenticity as a predictor of mental health. *Klinička psihologija*, 10(1-2), 23-34. <https://doi.org/10.21465/2017-KP-1-2-0002>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Grosse Holtforth, M., Castonguay, L. G., Boswell, J. F., Wilson, L. A., Kakouros, A. A. ve Borkovec, T. D. (2007). Insight in Cognitive-Behavioral Therapy. Castonguay, L. G. ve Hill, C. (Ed.), *Insight in psychotherapy* içinde (s. 57–80). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11532-003>
- Gu, L., Xie, J., Long, J., Chen, Q., Chen, Q., Pan, R., ... ve Su, L. (2013). Epidemiology of major depressive disorder in mainland china: a systematic review. *PloS one*, 8(6), 1-9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0065356>
- Guignon, C. (2002). Hermeneutics, authenticity and the aims of psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 22(2), 83 –102. <https://doi.org/10.1037/h0091216>.
- Gunaratana, H. (1993). *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications.
- Gül, F. (2013). İnsan-doğa ilişkisi bağlamında çevre sorunları ve felsefe. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 17-21.
- Gürsoy Şeker, K. (2022). *Sezgisel yeme ile yeme tutumu ilişkisinde kendinelik ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin etkisi*. (Yayın No. 730001) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Halbreich, U., Borenstein, J., Pearlstein, T. ve Kahn, L. S. (2003). The prevalence, impairment, impact, and burden of premenstrual dysphoric disorder (PMS/PMDD). *Psychoneuroendocrinology*, 28(3), 1-23. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00098-2](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00098-2)
- Hamachek, D. (2000). Dynamics of self-understanding and self-knowledge: Acquisition, advantages, and relation to emotional intelligence. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 38(4), 230-242. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2000.tb00084.x>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>

- Hane, A. A. ve Fox, N. A. (2006). Ordinary variations in maternal caregiving influence human infants' stress reactivity. *Psychological science*, 17(6), 550-556. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01742.x>
- Hansen, M. M., Jones, R. ve Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851-899. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Hardie, W. F. R. (1964). Aristotle's Doctrine That Virtue Is a "Mean". *Proceedings of the Aristotelian Society* içinde (Cilt 65) (s. 183-204). Wiley.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve Bentler, P. M. (1986). Depression, selfderogation, substance abuse, and suicidal ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9)
- Harman, E. ve Duran, N. O. Varoluşsal Anlamsızlık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Üniversite Öğrencileri için Bir Ön Çalışma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 984-1012. <https://doi.org/10.19171/uefad.1255425>
- Harper, N. J., Russell, K. C., Cooley, R. ve Cupples, J. (2007). Catherine Freer wilderness therapy expeditions: An exploratory case study of adolescent wilderness therapy, family functioning, and the maintenance of change. *İçinde Child and Youth Care Forum* (ss. 111-129). Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers.
- Harris, R. (2016). *Mutluluk tuzağı*. Türkçapar, M.H. ve Yavuz, K.F. (Çev.). Litera.
- Harter, S. (2002). Authenticity. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed). *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 382-394). New York, NY: Oxford University Press.
- Harter, S. (2002). Authenticity. Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (Ed). *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 382-394). Oxford University Press.
- Hawley, L. L., Padesky, C. A., Hollon, S. D., Mancuso, E., Laposa, J. M., Brozina, K. ve Segal, Z. V. (2017). Cognitive-behavioral therapy for depression using

- mind over mood: CBT skill use and differential symptom alleviation. *Behavior Therapy*, 48(1), 29-44. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.09.003>
- Hayes, A.M. ve Feldman, G.C. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hayes, S.C., Follette, V.M. ve Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitivebehavioral tradition*. Hayes, S. C., Follette Victoria, M., Linehan Marsha M. (Ed.). Guilford Press.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. ve Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behaviour change*. Guilford Press.
- Heim, C., Mletzko, T., Purselle, D., Musselman, D. L. ve Nemeroff, C. B. (2008). The dexamethasone/corticotropin-releasing factor test in men with major depression: role of childhood trauma. *Biological psychiatry*, 63(4), 398-405. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.07.002>
- Henderson, K. A., Winn, S. ve Roberts, N. S. (1996). " Kind of in the Middle": The Gendered Meanings of the Outdoors for Women Students. *Speeches/Meeting Papers* (150), 94-110.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E. ve Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction and authenticity. *Psychological Science*, 19(11), 1140-1145. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x>
- Hestir, B. E. (2008). A few philosophical ruminations on the human condition and choosing to live well. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(1), 30-42.
- Hill, MG. (2015). *Aklımın Aklı: Psikoloji* (Çev. Ed. Durak, M., Durak, E. Ş. ve Kocatepe, U.). Nobel.
- Hirst, I. S. (2003). Perspectives of mindfulness. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10, 359-366.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.

- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Lepage, J. P., Hopko, S. D. ve McNeil, D. W. (2003). A brief behavioral activation treatment for depression: A randomized pilot trial within an inpatient psychiatric hospital. *Behavior Modification*, 27(4), 458–469. <https://doi.org/10.1177/0145445503255489>
- Horney, K. (1991). *Neurosis and Human Growth*. W-W-Norton & Company.
- Howell, A. J., Passmore, H. A. ve Buro, K. (2013). Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1681-1696. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9403-x>
- Hu, Y., Yiu, V. ve Clark, R. (2021). Etiology of depression: biological and environmental factors in the development of depression. *Journal of Student Research*, 10(4), 1-8. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v10i4.2017>
- Hughes, A. H. ve Dudley, H. K. (1973). An old idea for a new problem: Camping as a treatment for the emotionally disturbed in our state hospitals. *Adolescence*, 8(29), 43.
- Hunter, M. R., Gillespie, B. W. ve Chen, S. Y. P. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722>
- Ikei, H., Song, C. ve Miyazaki, Y. (2017). Physiological effects of wood on humans: A review. *Journal of Wood Science*, 63(1), 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10086-016-1597-9>
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M. ve Tolman, D. L. (2008). Relationships authenticity and girls' self esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44(3), 722-733. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.722>
- Ingram, R. E. (1984). Toward an information-processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443–477. <https://doi.org/10.1007/BF01173284>

- Institute of Health Metrics and Evaluation. *Global Health Data Exchange* (GHDx). <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (20 Nisan 2024'te erişildi).
- Ivanovski, B. ve Malhi, G.S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76–1. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x>
- Izac, A. M. N. ve Sanchez, P. A. (2001). Towards a natural resource management paradigm for international agriculture: the example of agroforestry research. *Agricultural Systems*, 69(1-2), 5-25. [https://doi.org/10.1016/S0308-521X\(01\)00015-4](https://doi.org/10.1016/S0308-521X(01)00015-4)
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- James, P., Hart, J. E., Banay, R. F. ve Laden, F. (2016). Exposure to greenness and mortality in a nationwide prospective cohort study of women. *Environmental Health Perspectives*, 124(9), 1344–1352. <https://doi.org/10.1289/ehp.1510363>
- Jaspers, K. (1963). *General psychopathology*. JHU Press.
- Jennissen, S., Huber, J., Ehrental, J. C., Schauenburg, H. ve Dinger, U. (2018). Association between insight and outcome of psychotherapy: Systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 175(10), 961-969. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17080847>
- Jiang, Y., Ramkissoon, H., Mavondo, F. T. ve Feng, S. (2017). Authenticity: The link between destination image and place attachment. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 26(2), 105-124.
- Jiménez-Briones, R. ve Oyón, A. L. (2011). Building ontological meaning in a lexico-conceptual knowledge base. *Onomázein*, 23(1), 11-40.
- Johnson, S. ve Orrell, M. (1995). Insight and psychosis: a social perspective. *Psychological Medicine*, 25(3), 515-520. <https://doi.org/10.1017/S0033291700033432>

- Jose, S. (2009). Agroforestry for ecosystem services and environmental benefits: an overview. *Agroforestry Systems*, 76(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10457-009-9229-7>
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G. ve Lundh, L-G. (2011). Self - Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well - Being. *Mindfulness*, 2, 49-58. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0042-9>
- Joshi, S., Kumari, S. ve Jain, M. (2008). Religious belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 345–354.
- Joye, Y. ve Van den Berg, A. (2011). Is love for green in our genes? A critical analysis of evolutionary assumptions in restorative environments research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(4), 261-268.
- Judd, L. L., Akiskal, H. S. ve Paulus, M. P. (1997). The role and clinical significance of subsyndromal depressive symptoms (SSD) in unipolar major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 45(1–2), 5-18. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(97\)00055-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(97)00055-4)
- Jung, W. H., Woo, J. M., ve Ryu, J. S. (2015). Effect of a forest therapy program and the forest environment on female workers' stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(2), 274-281.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kabat-Zinn, J. ve Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kaftanski, W. ve Hanson, J. (2022). Suffering, authenticity, and meaning in life: Toward an integrated conceptualization of well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1079032>

- Kahneman, D. (2018). *Hızlı ve yavaş düşünme* (9. Baskı). Deniztekin, F. ve Deniztekin, O.Ç. (Çev.). Varlık Yayınları.
- Kahraman, A. (2017). Yunus emre divan'ında şeriat, tarikat, hakikat ve marifet (dört kapı). *Kocaeli İlahiyat Dergisi*, 1(1), 1-18.
- Kaiser, F. G., Ranney, M., Hartig, T. ve Bowler, P. A. (1999). Ecological behavior, environmental attitude, and feelings of responsibility for the environment. *European Psychologist*, 4(2), 59–74. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.4.2.59>
- Kant, I. (2015). *Aydınlanma nedir? Sorusuna yanıt, seçilmiş yazılar*. Bozkurt, N. (çev.). Remzi Kitabevi.
- Kantarcı, Z. ve Burkaz, V. A. (2014). Hermeneutics view of Heidegger's ontology. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 89-96.
- Kaplan, H. I. ve Saddock, B. J. (2022). *Synopsis of Psychiatry*. (5. Baskı) Williams&Wilkins.
- Kaplan, R. ve Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kapleau, P. (1965). *The three pillars of Zen: Teaching, practice and enlightenment*. Bacon Press.
- Karamustafalıoğlu, N. ve İzci, F. (2021). Duygudurum değişiklikleri. Çetinkaya, E. (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* içinde (s. 7-9). Galenos Yayınevi.
- Karatepe, H. T. ve Yavuz, K. F. (2019). Reliability, validity, and factorial structure of the Turkish version of the Freiburg Mindfulness Inventory (Turkish FMI). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 472-478. <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1663582>
- Karen, M. (2021). *Assessing the impact of Green Literacy's sustainability education programs by examining attitudes and behaviors of individuals in the program*. [Doktora tezi, Vanderbilt University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

- Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford University Press.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S. ve Öztürk, Ö. (2003). On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 208-219.
- Kaynak İltar, E. ve Kütük, E. (2021). *Petrus Abelardus' un scito te ipsum (kendini bil) doktrini üzerine bir değerlendirme* [Bildiri sunumu]. 12th Eurasian Conferences on Language & Social Sciences. Ekaterinburg, Rusya.
- Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy research*, 19(4-5), 418-428. <https://doi.org/10.1080/10503300802448899>
- Keller, M. B., Hanks, D. L. ve Klein, D. N. (1996). Summary of the DSM-IV mood disorders field trial and issue overview. *The Psychiatric Clinics of North America*, 19(1), 1-28. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70270-7](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70270-7)
- Kellermann, P. F. (1987). Outcome research in classical psychodrama. *Small Group Behavior*, 18(4), 459-469.
- Kendler, K. S. ve Gardner, C. O. (2010). Dependent stressful life events and prior depressive episodes in the prediction of major depression: the problem of causal inference in psychiatric epidemiology. *Archives of general psychiatry*, 67(11), 1120-1127. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.136>
- Kendler, K. S., Gardner, C. O. ve Prescott, C. A. (2002). Toward a comprehensive developmental model for major depression in women. *American Journal of Psychiatry*, 159(7), 1133-1145. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.7.1133>
- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O. ve Pedersen, N. L. (2006). A Swedish national twin study of lifetime major depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(1), 109-114. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.1.109>
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. ve Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American journal of psychiatry*, 156(6), 837-841. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837>
- Kendler, K. S., Kuhn, J. ve Prescott, C. A. (2004). The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression.

- American Journal of Psychiatry*, 161(4), 631-636.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.4.631>
- Kenyon, G. M. (2000). Philosophical foundations of existential meaning. Reker, G. T. ve Chamberlain, K. (Ed.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* içinde (s. 7-22). Sage Publications.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., ... ve Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Jama*, 289(23), 3095-3105. <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khaledian, M., Yarahmadi, M. ve Mahmoudfakhe, H. (2016). Effect of group logotherapy in reducing depression and increasing hope in drug addicts. *Journal of Research & Health*, 6(1), 167–174.
- Khalid, F. (2002). Islam and the environment. Timmerman, P. (Ed.). *Social and economic dimensions of global environmental change* içinde (s. 332-339). Wiley & Sons.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... ve Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kılavuz, A. (1993). Can. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 7, 139-140.
- Kılıç, S. (25.04.2024). *Serdar Kılıç - Gökyüzünde Bölük Bölük Turnalar*. [Video] Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=xsscfMeHrx0&list=PLBSERcQVTQD-Td7AmxHndNQJHSmvurgm7&index=7>

- Kidner, D. (2012). *Nature and experience in the culture of delusion: How industrial society lost touch with reality*. Springer.
- Kim, W., Lim, S. K., Chung, E. J. ve Woo, J. M. (2009). The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. *Psychiatry investigation*, 6(4), 245.
- Kimyonşan, M. ve Karaaziz, M. (2023). Depresif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı ile Tedavi: Olgu Sunumu. *IJSS*, 7(28), 423-430.
- Kircanski, K., LeMoult, J., Ordaz, S. ve Gotlib, I. H. (2017). Investigating the nature of co-occurring depression and anxiety: Comparing diagnostic and dimensional research approaches. *Journal of Affective Disorders*, 216, 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.006>
- Kirpinar, I., Gözümlü, S. ve Pasinlioğlu, T. (2010). Prospective study of postpartum depression in eastern Turkey prevalence, socio-demographic and obstetric correlates, prenatal anxiety and early awareness. *Journal of Clinical Nursing*, 19(3-4), 422-431. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03046.x>
- Kobayashi, H., Song, C., Ikei, H., Park, B. J., Lee, J., Kagawa, T. ve Miyazaki, Y. (2017). Population-based study on the effect of a forest environment on salivary cortisol concentration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 931-940. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080931>
- Koç, E. (2023). *Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam ve yaşam stillerinin rolü*. (Tez No. 825488) [Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kokanovic R (2011) The diagnosis of depression in an international context. Rogers, P. D. ve Pescosolido, A. B. (Ed.) *The SAGE Handbook of Mental Health and Illness* içinde (s. 127–146). SAGE.
- Kopnina, H. (2018). From wilderness to plastic plants: How might we get back to wildness?. *The Ecological Citizen*, 1, 191–197.

- Korkmaz, S. ve Çetin, E. (2023). Varoluşsal anlam arayışı ve dindarlık ilişkisi: psiko-felsefik bir değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 23(2), 234-251. <https://doi.org/10.30627/cuilah.1368050>
- Köroğlu, E. (2019). *Klinik psikopatoloji*. HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2021). *Kolay DSM-5 DSM-5'i Kavrama ve Uygulama Kılavuzu* (2. Baskı). Esenkal Yayıncılık.
- Krajhanzl, J. (2010). Environmental and proenvironmental behavior. *School and Health*, 21(1), 251-274.
- Kras, N. (2014). *The influence of nature relatedness on decision making regarding mate selection in college-educated young adults* (Tez No. 10185702). [Doktora Tezi, Lesley University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Kuan, T. F. (2007). *Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*. Routledge.
- Kulindwa, Y. J. (2016). Key factors that influence households' tree planting behaviour. *Natural Resources Forum*, 40(1-2), 37-50. <https://doi.org/10.1111/1477-8947.12088>
- Kuo, M., Barnes, M. ve Jordan, C. (2019). Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. *Frontiers in Psychology*, 10, 305-314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305>
- Kuruçay, Y. ve Gürses, İ. (2018). Ergenlerde anlamsızlık ile ilgili problemlere dinin etkisi üzerine değerlendirmeler. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 87-111.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... ve Dalglish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574. <https://doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- Laal, M. (2009). A brief history of enviroethics and its challenges. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 2(10), 1-5.

- Lamb, K. L. (1996). The problem of defining nature first: A philosophical critique of environmental ethics. *The Social Science Journal*, 33(4), 475-486.
[https://doi.org/10.1016/S0362-3319\(96\)90019-1](https://doi.org/10.1016/S0362-3319(96)90019-1)
- Langer, E. J. ve Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1–9.
- Längle, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 1(1), 28-38.
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P. ve Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology*, 8, 1058-1069.
- Leak, G. K. ve Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Lee, I., Choi, H., Bang, K. S., Kim, S., Song, M. ve Lee, B. (2017). Effects of forest therapy on depressive symptoms among adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 321-339. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030321>
- Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B. J., Li, Q., Song, C., ... ve Miyazaki, Y. (2014). Influence of forest therapy on cardiovascular relaxation in young adults. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 21, 1-7.
- Lee, S., Kim, M. S. ve Suh, J. K. (2004). Effects of horticultural therapy of self-esteem and depression of battered women at a shelter in Korea. In *VIII International People-Plant Symposium on Exploring Therapeutic Powers of Flowers, Greenery and Nature* 790, 139-142.
- Leichsenring, F. ve Schauenburg, H. (2014). Empirically supported methods of short-term psychodynamic therapy in depression—towards an evidence-based unified protocol. *Journal of Affective Disorders*, 169, 128-143.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.007>

- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276-289.
- Lenton, A. P., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30, 64-82.
- Lenton, A. P., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64-82. <https://doi.org/10.1002/per.2033>
- Leonard-Barton, D. (1981). Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation. *Journal of Consumer Research*, 8(3), 243-252. <https://doi.org/10.1086/208861>
- Levinson, D. F. (2006). The genetics of depression: a review. *Biological psychiatry*, 60(2), 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.08.024>
- Levitt, L. (2014). What is the therapeutic value of camping for emotionally disturbed girls?. In *Wilderness therapy for women: The power of adventure* (ss. 129-137). Routledge.
- Lewis, A. (1934). The psychopathology of insight. *British Journal of Medical Psychology*, 14(4), 332–348. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1934.tb01129.x>
- Lewis, S. L. ve Maslin, M. A. (2015). Defining the anthropocene. *Nature*, 519(7542), 171-180. <https://doi.org/10.1038/nature14258>
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., ... ve Miyazaki, Y. (2009). Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 22(4), 951-959. <https://doi.org/10.1177/039463200902200410>
- Li, Q., Morimoto, K., Nakadai, A., Inagaki, H., Katsumata, M., Shimizu, T., ... ve Kawada, T. (2007). Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of*

Immunopathology and Pharmacology, 20(2), 3-8.
<https://doi.org/10.1177/03946320070200S202>

Li, Q., Ochiai, H., Ochiai, T., Takayama, N., Kumeda, S., Miura, T., ... ve Imai, M. (2022). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on serotonin in serum, depressive symptoms and subjective sleep quality in middle-aged males. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 44-44.
<https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00136>

Lifton, R. (1979). *The broken connection*. Simon & Schuster

Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A. ve Hanse, J. J. (2012). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behavior Therapy*, 40(4), 291-303.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2011.580367>

Linehan, M. (1993). *Cognitive behavioural treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Linehan, M. (2014). *DBT? Skills training manual*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.

Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E. ve Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 20(5), 561-592. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00100-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00100-7)

Ludwigs, K., Lucas, R., Burger, M., Veenhoven, R. ve Arends, L. (2018). How does more attention to subjective well-being affect subjective well-being?. *Applied Research in Quality of Life*, 13(4), 1055-1080.
<https://doi.org/10.1007/s11482-017-9575-y>

Lukas, E. (1979). The four steps of logotherapy. Fabry, J., Bulka, R. ve Sahakian, W. (Ed.) *Finding meaning in life* içinde (s. 95–103). Jason Aronson.

Lysaker, P. H., Buck, K. D., Salvatore, G., Popolo, R. ve Dimaggio, G. (2009). Lack of awareness of illness in schizophrenia: conceptualizations, correlates and treatment approaches. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 9(7), 1035-1043.
<https://doi.org/10.1586/ern.09.55>

- Lysaker, P. H., Shea, A. M., Buck, K. D., Dimaggio, G., Nicolò, G., Procacci, M., ... ve Rand, K. L. (2010). Metacognition as a mediator of the effects of impairments in neurocognition on social function in schizophrenia spectrum disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122(5), 405-413. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2010.01554.x>
- Lysaker, P. ve Bell, M. (1994). Insight and cognitive impairment in schizophrenia. *J Nerv Ment Dis*, 182(11), 656-660. <https://doi.org/10.1097/00005053-199411000-00010>
- Mackay, N. (2003). Psychotherapy and the idea of meaning. *Theory & Psychology*, 13(3), 359-386. <https://doi.org/10.1177/0959354303013003004>
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311-325. <https://doi.org/10.1037/h0020103>
- Maguire, E. A., Woollett, K. ve Spiers, H. J. (2006). London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus*, 16(12), 1091-1101. <https://doi.org/10.1002/hipo.20233>
- Malatyalı, A. (2020). *Kişilik bozuklukları ile benlik algısı öz-şefkat ve içgörü değişkenlerinin ilişkisi*. (Tez No. 640405) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Malmström, C. (2015). *Why put that seedling in the ground-a case study of the TIST tree planting program in Tamil Nadu India*. [Yüksek Lisans tezi, University of Gothenburg]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Mäntymaa, M., Puura, K., Luoma, I., Latva, R., Salmelin, R. K. ve Tamminen, T. (2012). Predicting internalizing and externalizing problems at five years by child and parental factors in infancy and toddlerhood. *Child Psychiatry & Human Development*, 43, 153-170. <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0255-0>
- Mao, G. X., Lan, X. G., Cao, Y. B., Chen, Z. M., He, Z. H., Lv, Y. D., ... ve Jing, Y. A. N. (2012). Effects of short-term forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province, China. *Biomedical and Environmental Sciences*, 25(3), 317-324. <https://doi.org/10.3967/0895-3988.2012.03.010>

- Marková, I. S. ve Berrios, G. E. (1992). The Meaning of Insight in Clinical Psychiatry. *British Journal of Psychiatry*, 160(06), 850–860. <https://doi:10.1192/bjp.160.6.850>
- Marlatt, G. A. ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* içinde (s. 67-84). American Psychological Association.
- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S. ve Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of eEnvironmental Psychology*, 68, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- Martyn, P. ve Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1436-1445.
- Mascaro, N. ve Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>
- May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan*. Karpata, A. (Çev.). Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1953)
- May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan*. Karpata, A. (Çev.). Kuraldışı Yayıncılık.
- May, R. ve Yalom, I. (2005). Existential psychotherapy. Corsini, R. J. ve Wedding, D. (Ed.), *Current psychotherapies* içinde (s. 269–298). Brooks and Cole.
- Mayer, F. S. ve Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Mazure, C. M. (1998). Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 291–313. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00151.x>
- McKnight, P. E. ve 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. <https://doi.org/10.1037/a0017152>

- McNiel, J. N., Harris, D. A. ve Fondren, K. M. (2012). Women and the wild: Gender socialization in wilderness recreation advertising. *Gender Issues*, 29, 39-55. <https://doi.org/10.1007/s12147-012-9111-1>
- McPherson S ve Armstrong D (2006) Social determinants of diagnostic labels in depression. *Social Science & Medicine* 62(1): 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.05.021>
- Meert, K. L., Eggly, S., Kavanaugh, K., Berg, R. A., Wessel, D. L., Newth, C. J., ... ve Park, C. L. (2015). Meaning making during parent–physician bereavement meetings after a child’s death. *Health Psychology*, 34(4), 453-461. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000153>
- Merchant C (1980) *The death of nature: women, ecology, and the scientific revolution*. Harper & Collins.
- Michels, R. (1986). Oedipus and insight. *The Psychoanalytic Quarterly*, 55(4), 599-617. <https://doi.org/10.1080/21674086.1986.11927158>
- Milfont, T. L., Amirbagheri, K., Hermanns, E. ve Merigó, J. M. (2019). Celebrating half a century of environment and behavior: A bibliometric review. *Environment and Behavior*, 51(5), 469-501. <https://doi.org/10.1177/0013916519843126>
- Mitten, D., D’Amore, C. ve Ady, J. (2014). Human Development and Nature Interaction.
- Mohammadi, F., Fard, F. D. ve Heidari, H. (2014). Effectiveness of logo therapy in hope of life in the women depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 643-646. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.440>
- Monroe, S. M., Slavich, G. M. ve Georgiades, K. (2014). The social environment and depression: The roles of life stress. Gotlib, I. H. ve Hammen, C. L. (Ed.). *Handbook of depression* içinde (3. Baskı) (s. 296–314). The Guilford Press.
- Moore, O., Cassidy, E., Carr, A. ve O’Callaghan, E. (1999). Unawareness of illness and its relationship with depression and self-deception in schizophrenia. *European Psychiatry*, 14(5), 264-269. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(99\)00172-8](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(99)00172-8)

- Morrison, J. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi* (1. Baskı). Uğur Kural, H. (Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murphy, J. A. ve Byrne, G. J. (2012). Prevalence and correlates of the proposed DSM-5 diagnosis of chronic depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 139(2), 172-180. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.01.033>
- Müller, F. M. (1881). *The Sacred Books of the East: Buddhist Suttas*. Rhys Davids, T.W. (Çev.) (Cilt. 11). Clarendon Press.
- Myers, S. S. (2017). Planetary health: Protecting human health on a rapidly changing planet. *The Lancet*, 390(10114), 2860–2868. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32846-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32846-5)
- Nakabayashi, T., Hara, A. ve Minami, H. (2018). Impact of demographic factors on the antidepressant effect: a patient-level data analysis from depression trials submitted to the pharmaceuticals and medical devices agency in Japan. *Journal of psychiatric research*, 98, 116-123.
- Naess, A. (1987). Self-realization: An ecological approach to being in the world. *The Trumpeter*, 4(3).
- Nartova-Bochaver, S., Reznichenko, S. ve Maltby, J. (2021). The authenticity scale: validation in Russian culture. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609617>
- Nazari, F., Khoshnood, Z. ve Shahrabaki, P. M. (2023). The relationship between authenticity and death anxiety in cancer patients. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 86(3), 966-979. <https://doi.org/10.1177/0030222821997603>
- Neff, K. D. ve Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves?. *Sex Roles*, 47(9/10), 403–417. <https://doi.org/10.1023/A:1021692109040>
- Newberg, A. B., Wintering, N., Waldman, M. R., Amen, D., Khalsa, D. S. ve Alavi, A. (2010). Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators. *Consciousness and cognition*, 19(4), 899-905. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.05.003>
- Newman, G. E. ve Smith, R. K. (2016). Kinds of authenticity. *Philosophy Compass*, 11(10), 609-618. <https://doi.org/10.1111/phc3.12343>

- Nichols, S. (2002). Norms with feeling: Towards a psychological account of moral judgment. *Cognition*, 84(2), 221-236. [https://doi.org/10.1016/S0010-0277\(02\)00048-3](https://doi.org/10.1016/S0010-0277(02)00048-3)
- Ning Wang, N. W. (1999). Rethinking authenticity in tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 26(2), 349–370. [https://doi.org/10.1016/S0160-7383\(98\)00103-0](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(98)00103-0)
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. ve Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in nature enhances connectedness and mood. *Ecopsychology*, 11(2), 81-91.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. ve Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. ve Murphy, S. A. (2011). Happiness in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13, 303-322.
- Nishida, R. (2023). *The Effects of Bird City Texas on Nature Relatedness, Environmental Stewardship Behavior, and Other Factors Linked to Nature Engagement* (Yayın No. 30815951) [Yüksek Lisans tezi, The University of Texas]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Nişanyan sözlük. (2024). <https://www.nisanyansozluk.com/>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- O'Connor, K. ve Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461–477. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x>
- Oakley, T. (2010). The issue is meaninglessness. *The Monist*, 93(1), 106-122.
- Oh, B., Lee, K. J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L. ve Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: Systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22(71), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9>

- Online Etymology Dictionary. (2024). <https://www.etymonline.com/>
- Orange, D. M. (2002). There is no outside: Empathy and authenticity in psychoanalytic process. *Psychoanalytic Psychology*, 19(4), 686-700. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.19.4.686>
- Orkibi, H. ve Feniger-Schaal, R. (2019). Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PLoS one*, 14(2), e0212575.
- Osborne, R. (2006). *Herkes için Felsefe*. Şener, İ. (Çev.). Nokta Yayınları. (Özgün çalışma 1991 yılında yayınlanmıştır)
- Osei, R., Zerbe, S., Beckmann, V. ve Boatey, A. (2019). Socio-economic determinants of smallholder plantation sizes in Ghana and options to encourage reforestation. *Southern Forests: A Journal of Forest Science*, 81(1), 49-56.
- Ospina, M.B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y. ve Klassen, T.P. (2007). Meditation practices for health: State of the research. *Evidence report/technology assessment* içinde (s. 1-263). Diane Publishing.
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A. ve Herrera, C. J. (2009). Relationships among posttraumatic stress disorder, guilt, and meaning in life for military veterans. *Journal of Posttraumatic Stress*, 22(6), 654-657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Özaydın, E. (2019). *Kuşaklar arasındaki farklılığın hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine etkisi*. (Tez No. 569858) [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özbay, A. ve Vardarlı, C. İ. (2024). Duygu durum bozukluğu: Kısa bir gözden geçirme. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 11(1), 157-163. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1331282>
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS_628
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın No. 280656) [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Padesky, C. A. ve Greenberger, D. (2012). *Clinician's guide to mind over mood*. Guilford Press.
- Panayiotou, G. (2021). Major Depression: A Cognitive-Behavioral Perspective to Pathology, Case Conceptualization, and Treatment. *Depression Conceptualization and Treatment: Dialogues from Psychodynamic and Cognitive Behavioral Perspectives* içinde (s. 107-121). Springer International Publishing.
- Panayiotou, G. ve Papageorgiou, M. (2007). Depressed mood: The role of negative thoughts, selfconsciousness, and sex role stereotypes. *International Journal of Psychology*, 42(5), 289–296. <https://doi.org/10.1080/00207590701318389>
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. Paloutzian, R. F. ve Park, C.L. (Ed), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* içinde (s. 357-379). The Guilford Press.
- Park, C. L. ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Park, N. ve Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 422-428. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x>
- Pascual-Leone, A. ve Greenberg, L. S. (2007). Insight and Awareness in Experiential Therapy. Castonguay, L. G. ve Hill, C. (Ed.). *Insight in psychotherapy* içinde (s. 31–56). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11532-002>
- Patil, Y. R. (2018). Existential thinkers. *EDU WORLD*, 9(2), 1-4.

- Patterson, E. ve Welfel, E. R. (2000). *The counseling process* (5. baskı). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Paykel, E. S. (2003). Life events and affective disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(418), 61-66. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s418.13.x>
- Pearson, P. R. ve Sheffield, B. F. (1974). Purpose in life and the Eysenck Personality Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 30(4), 562–564. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197410\)30:4<562::AID-JCLP2270300428>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197410)30:4<562::AID-JCLP2270300428>3.0.CO;2-D)
- Peköz, S. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısının depresyon ve anksiyete ile ilişkisi*. (Tez No. 717745) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Phillips, W. M. (1980). Purpose in life, depression, and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 36(3), 661–667. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198007\)36:3<661::AID-JCLP2270360309>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198007)36:3<661::AID-JCLP2270360309>3.0.CO;2-G)
- Pick, I. B. (2018). *Authenticity in the psychoanalytic encounter*. Routledge.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M. ve Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883-900. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Pilgrim D (2007) The survival of psychiatric diagnosis. *Social Science & Medicine*, 65(35), 36–47. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.03.054>
- Pincetl, S., Gillespie, T., Pataki, D. E., Saatchi, S. ve Saphores, J. D. (2013). Urban tree planting programs, function or fashion?. Los Angeles and urban tree planting campaigns. *GeoJournal*, 78(3), 475-493. <https://doi.org/10.1007/s10708-012-9446-x>
- Pinho, M., Sehmbi, M., Cudney, L. E., Kauer-Sant'anna, M., Magalhães, P. V., Reinares, M., ... ve Rosa, A. R. (2016). The association between biological rhythms, depression, and functioning in bipolar disorder: a large multi-center

- study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 133(2), 102-108.
<https://doi.org/10.1111/acps.12442>
- Pizzagalli, D. A. ve Roberts, A. C. (2022). Prefrontal cortex and depression. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 225-246. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01101-7>
- Polenz, D. ve Rubitz, F. (1977). Staff perceptions of the effect of therapeutic camping upon psychiatric patients' affect. *Ther Recreation J*, 11, 70-73.
- Poonuganti, S. (2022). It's Raining Rockets: Heightening State Liability for Space Pollution. *Chi. J. Int'l L.*, 23(2), 490-525.
- Posner, M. I. ve Patoine, B. (2009). How arts training improves attention and cognition. *Cerebrum*, 14, 1-7.
- Posner, M. I., Rothbart, M. K. ve Tang, Y. Y. (2015). Enhancing attention through training. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 1-5.
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.12.008>
- PsikoGözlük. (2024, 7 Nisan). İlgörü.
<https://psikogozluk.com/Psikoloji%20S%C3%B6zl%C3%BC%C4%9F%C3%BC/icgoru/>
- Pugh, J., Maslen, H. ve Savulescu, J. (2017). Deep brain stimulation, authenticity and value. *Cambridge quarterly of healthcare ethics*, 26(4), 640-657.
<https://doi.org/10.1017/S0963180117000147>
- Randall, E. (2007). Existential Theory. Coady, N. ve Lehmann, P. (Ed.). *Theoretical Perspectives for Direct Social Work Practice* içinde (2. Baskı) (s. 321-342). Springer Publishing Company.
- Reindal, S. M. (2013). Bildung, the Bologna process and Kierkegaard's concept of subjective thinking. *Studies in Philosophy and Education*, 32, 533-549.
<https://doi.org/10.1007/s11217-012-9344-1>
- Reinecke, L. ve Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*, 30, 95-102. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.030>

- Reker, G. T. (1977). The Purpose-in-Life test in an inmate population: An empirical investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 688–693. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197707\)33:3<688::AID-JCLP2270330316>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197707)33:3<688::AID-JCLP2270330316>3.0.CO;2-F)
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. Reker, G. T. ve Chamberlain, K. (Ed.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* içinde (s. 39-55). Sage Publications.
- Reker, G. T. ve Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. J. E. Birren ve V. L. Bengtson (Ed.). *Emergent theories of aging* içinde (s. 214–246). Springer Publishing Company.
- Reker, G. T., Peacock, E. J. ve Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>
- Revadigar, N. ve Gupta, V. (2020). *Substance induced mood disorders*. StatPearls Publishing.
- Richards, K., Campenni, C. ve Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Richardson, M., McEwan, K., Maratos, F. ve Sheffield, D. (2016). Joy and calm: how an evolutionary functional model of affect regulation informs positive emotions in nature. *Evolutionary Psychological Science*, 2(4), 308–320. <https://doi.org/10.1007/s40806-016-0065-5>
- Ricoeur, P. (1967). *Husserl: An analysis of his phenomenology*. Northwestern University Press.
- Ridge, D., Broom, A., Kokanović, R., Ziebland, S. ve Hill, N. (2019). Depression at work, authenticity in question: Experiencing, concealing and revealing. *Health*, 23(3), 344-361. <https://doi.org/10.1177/1363459317739437>
- Riecher-Rössler, A. (2010). Prospects for the classification of mental disorders in women. *European Psychiatry*, 25(4), 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2009.03.002>

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Rolston, H. (1987). Can the East help the West to value nature?. *Philosophy East and West*, 37(2), 172-190. <https://doi.org/10.2307/1398737>
- Romens, S. E. ve Pollak, S. D. (2012). Emotion regulation predicts attention bias in maltreated children at-risk for depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(2), 120-127. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02474.x>
- Rosa, C. D. ve Collado, S. (2020). Enhancing nature conservation and health: Changing the focus to active pro-environmental behaviours. *Psychological Studies*, 65(1), 9-15. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00516-z>
- Rosa, C. D., Profice, C. C. ve Collado, S. (2018). Nature experiences and adults' self-reported pro-environmental behaviors: the role of connectedness to nature and childhood nature experiences. *Frontiers in Psychology*, 9, 1055-1065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01055>
- Rosenberg, L. (2005). *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*. Shambhala.
- Rosenblatt, A. (2004). Insight, working through, and practice: The role of procedural knowledge. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(1), 189-207. <https://doi.org/10.1177/00030651040520011901>
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C. ve Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine*, 15(2), 88-92.
- Rubio, J. M., Markowitz, J. C., Alegría, A., Pérez-Fuentes, G., Liu, S. M., Lin, K. H., ve Blanco, C. (2011). Epidemiology of chronic and nonchronic major depressive disorder: results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Depression and Anxiety*, 28(8), 622-631. <https://doi.org/10.1002/da.20864>
- Ruissen, A. M., Widdershoven, G. A. M., Meynen, G., Abma, T. A. ve Van Balkom, A. J. L. M. (2012). A systematic review of the literature about competence

- and poor insight. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 125(2), 103-113.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01760.x>
- Russell, K. (2003). An assessment of outcomes in outdoor behavioral healthcare treatment. İçinde *Child and Youth Care Forum* (ss. 355-381). Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers.
- Rutter, M., Colvert, E., Kreppner, J., Beckett, C., Castle, J., Groothues, C., ... ve Sonuga-Barke, E. J. (2007). Early adolescent outcomes for institutionally-deprived and non-deprived adoptees. I: Disinhibited attachment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(1), 17-30.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01688.x>
- Ryan, W. S. ve Ryan, R. M. (2019). Toward a social psychology of authenticity: Exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory. *Review of General Psychology*, 23(1), 99-112. <https://doi.org/10.1037/gpr0000162>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sadowski, I., Böke, N., Mettler, J., Heath, N. ve Khoury, B. (2020). Naturally mindful? The role of mindfulness facets in the relationship between nature relatedness and subjective well-being. *Current Psychology*, 1-16.
- Safran, J. D. (2002). Brief relational psychoanalytic treatment. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(2), 171-195 <https://doi.org/10.1080/10481881209348661>
- Salokangas, R. K., Vaahtera, K., Pacriev, S., Sohlman, B. ve Lehtinen, V. (2002). Gender differences in depressive symptoms: An artefact caused by

- measurement instruments?. *Journal of Affective Disorders*, 68(2-3), 215-220.
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00315-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00315-3)
- Santorelli, S. (2000). *Heal thy self: Lessons on mindfulness in medicine*. Harmony.
- Sapiro, B. ve Quiroz, S. R. (2022). Authenticity, vulnerability, and shame in peer relationships among marginalized youth living with mood and anxiety disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3192-3208.
<https://doi.org/10.1007/s10826-022-02358-2>
- Sartorius, N., Shapiro, R., Kimura, M. ve Barrett, K. (1972). WHO International Pilot Study of Schizophrenia1. *Psychological medicine*, 2(4), 422-425.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700045244>
- Satici, S. A., Kayis, A. R. ve Akin, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528. <https://doi.org/10.2466/02.07.PR0.112.2.519-528>
- Saveanu, R. V. ve Nemeroff, C. B. (2012). Etiology of depression: genetic and environmental factors. *Psychiatric Clinics*, 35(1), 51-71.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2011.12.001>
- Schmader, T. ve Sedikides, C. (2018). State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 228-259.
<https://doi.org/10.1177/1088868317734080>
- Schmidt, S. (2004). Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. *The Journal of Alternative and Complimentary Medicine*. 10, 7-14.
- Schmiege, S. J., Khoo, S. T., Sandler, I. N., Ayers, T. S. ve Wolchik, S. A. (2006). Symptoms of internalizing and externalizing problems: Modeling recovery curves after the death of a parent. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(6), 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.07.004>
- Schmithausen, L. (1997). The early Buddhist tradition and ecological ethics. *Journal of Buddhist Ethics*, 4(1), 1-74.
- Schrag, C. O. ve Şen (2006). Heidegger felsefesinde fenomenoloji, varlıkbilim ve tarih. *Çağdaş Türkiye Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 5(13), 205-215.

- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. Aslay, Y. (Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. *Psychology of sustainable development* içinde (s. 61-78). Springer US.
- Schultz, P. W., Shriver, C., Tabanico, J. J. ve Khazian, A. M. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(1), 31-42. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(03\)00022-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(03)00022-7)
- Schultz, P.W. (2001). The structure of environmental concern: concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21(4), 327-339
- Segal, Z.J., Williams, M.G. ve Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapses*. Segal, Z. V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (Ed.). Guildford Press.
- Seligman, M. E. P. (1990). Why is there so much depression today? Ingram, R. E. (Ed.). *Contemporary psychoanalytical approaches to depression* içinde (s. 1-9). New Plenum.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E. ve Fuller, R. A. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific Reports*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/srep28551>
- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23-39.
- Shapiro, S. L. ve Schwartz, G. E. (2000). The Role of Intention in Self-Regulation. Boekaerts, M., Pintrich, P. R. ve Zeidner, M. (Ed), *Handbook of self-regulation* içinde (s. 253-273). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50037-8>

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- She, Z., King, D. M., ve Jacobson, S. H. (2017). Analyzing the impact of public transit usage on obesity. *Preventive Medicine*, 99, 264-268. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.03.010>
- Sheldon, K. M. (2013). Authenticity. Lopez, S. (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology* içinde (s. 75-78). Wiley-Blackwell.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J. ve Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380-1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Shin, Y. K., Kim, D. J., Jung-Choi, K., Son, Y. J., Koo, J. W., Min, J. A. ve Chae, J. H. (2013). Differences of psychological effects between meditative and athletic walking in a forest and gymnasium. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 28(1), 64-72. <https://doi.org/10.1080/02827581.2012.706634>
- Shrout, P. E., Link, B. G., Dohrenwend, B. P., Skodol, A. E., Stueve, A. ve Mirotznik, J. (1989). Characterizing life events as risk factors for depression: the role of fateful loss events. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(4), 460-467. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.98.4.460>
- Simberloff, D. (2014). The “balance of nature”—evolution of a panchreston. *PLoS Biology*, 12(10), 1-4. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001963>
- Sitka-Sage, M.D., Kopnina, H., Blenkinsop, S. ve Piersol, L. (2018). Rewilding education in troubled times; or, getting back to the wrong post-nature. *Visions for Sustainability*, 8, 20-37. <https://doi.org/10.13135/2384-8677/2334>
- Slavik, S. (2010). Using early memories to elicit complementarity in couples counseling. *Favorite Counseling and Therapy Techniques* 51, 158-163.
- Smuts, A. (2013). The good cause account of the meaning of life. *The Southern Journal of Philosophy*, 51(4), 536-562. <https://doi.org/10.1111/sjp.12044>

- Sockol, L. E. (2018). A systematic review and meta-analysis of interpersonal psychotherapy for perinatal women. *Journal of affective disorders*, 232, 316-328.
- Song, C., Ikei, H. ve Miyazaki, Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 781-798. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080781>
- Song, Y. ve Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse education today*, 35(1), 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Southwick, S. M., Vythilingam, M. ve Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 255-291. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948>
- Soytürk Akyılmaz, S. (2018). *Cinsel travma öyküsü olan kadınlarda transformatif nefes uygulamalarının umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 524930) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Starr, S. S. (2008). Authenticity: a concept analysis. *Nursing Forum*, 43(2), 55-62. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00096.x>
- Steffen, W., Richardson, K., Rockström, J., Cornell, S. E., Fetzer, I., Bennett, E. M., ... ve Sörlin, S. (2015). Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. *Science*, 347(6223), 736-745. <https://doi.org/10.1126/science.1259855>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. Wong, P. T. P. ve Fry P. S. (Ed.). *The human quest for meaning* içinde (2. Baskı) (s.165-184). Routledge.
- Steger, M. F. ve Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>

- Steger, M. F. ve Frazier, P. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F. ve Kashdan, T. B. (2009). Depression and everyday social activity, intimacy, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 289–300. <https://doi.org/10.1037/a0015416>
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P. ve Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>
- Strachey, J. (1969). The nature of the therapeutic action of psychoanalysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 50(3), 275–292.
- Sullivan, P. F., Neale, M. C. ve Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *American journal of psychiatry*, 157(10), 1552-1562. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1552>
- Sun, F. K., Chiu, N. M., Yao, Y., Wu, M. K., Hung, C. F., Chen, C. C., ... ve Chiang, C. Y. (2022). The effects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation, in patients with depression: An intervention study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1891-1899. <https://doi.org/10.1111/ppc.13003>
- Sun, F. K., Hung, C. M., Yao, Y., Fu, C. F., Tsai, P. J. ve Chiang, C. Y. (2021). The effects of logotherapy on distress, depression, and demoralization in breast cancer and gynecological cancer patients: a preliminary study. *Cancer Nursing*, 44(1), 53-61. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000740>
- Sutton, A. (2018). Distinguishing between authenticity and personality consistency in predicting well-being: A mixed method approach. *European Review of Applied Psychology*, 68(3), 117-130. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2018.06.001>
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>

- Szasz, T. (1994). Mental illness is still a myth. *Society*, 31(4), 34-39.
- Şahin, M. S. ve Topaloğlu, B. (1993). Cennet. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 7, 376-386.
- Şaşkın, F. (2022). *Sınıf öğretmenlerinin doğayla ilişki ve çevre bilinç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: mersin ili örneği* (Tez No. 750673) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Şentürk, H. ve Yakut, S. (2014). Hayatin Anlami ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33), 45-60.
- Şimşek, İ. (2022). Bir erdem olarak ‘kendini bil’öğretisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 518-535. <https://doi.org/10.32711/tiad.1142073>
- Taskin, E. O., Yüksel, E. G. ve Özmen, E. (2009). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyselleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi/The relationship between separation individuation and depression in first grade students of university. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 174-181.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 146-155. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E)
- Teasdale, J. D., Taylor, M. J., Cooper, Z., Hayhurst, H. ve Paykel, E. S. (1995). Depressive thinking: Shifts in construct accessibility or in schematic mental models? *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 500-507. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.104.3.500>
- Tegin B. (1980). *Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Thakur, K. ve Basu, S. (2010). A Probe of Existential Meaning in Depression. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 17(1). 56-62
- Thapar, A., Holmes, J., Poulton, K. ve Harrington, R. (1999) Genetic basis of attention deficit and hyperactivity. *Br. J. Psychiatry*, 174(2), 105-111. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.2.105>

- Thase, M. E. ve Denko, T. (2008). Pharmacotherapy of mood disorders. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 4, 53-91.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095301>
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E. ve Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349-364.
<https://doi.org/10.1023/A:1023922618287>
- Thera, N. (1976). *Abhidhamma studies--researches in Buddhist psychology* (3. Baskı). Buddhist Publication Society.
- Thera, N. (2004). *The heart of Buddhist meditation*. Weiser Books.
- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 423-428.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.001>
- Thompson, C.W. (2011). Linking landscape and health: The recurring theme. *Landsc. Urban Plan*, 99, 187–195.
- Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S. ve Henry, E. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 48(2), 100–108. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.48.2.100>
- Tillich, P. (2008). *The courage to be*. Yale University Press.
- Trice, L. (1986). *Human spirit as a meaningful experience to the elderly: A phenomenological study*. (Yayın No. 86-850302800) [Doktora tezi, University Microfilms International]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Tsuzishita, S. ve Wakui, T. (2021). The effect of high and low life purpose on ikigai (a meaning for life) among community-dwelling older people—a cross-sectional study. *Geriatrics*, 6(3), 73-81.
<https://doi.org/10.3390/geriatrics6030073>
- Turner, L. A., Faulk, R. D. ve Garner, T. (2020). Helicopter parenting, authenticity, and depressive symptoms: A mediation model. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 500-505.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1775170>

- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2024, 7 Nisan). Genel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Twohig-Bennett, C. ve Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Tyson, N. D. (2017). *Astrophysics for people in a hurry*. WW Norton & Company.
- Uchida, T., Matsumoto, K., Kikuchi, A., Miyakoshi, T., Ito, F., Ueno, T. ve Matsuoka, H. (2009). Psychometric properties of the Japanese version of the Beck Cognitive Insight Scale: relation of cognitive insight to clinical insight. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 291-297. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01946.x>
- Ullah, H. M. I., ud din Nouman, M. W., Akram, N., Rehman, R. U. ve Malik, B. A. (2023). Birth Of Iblis, Evil Spirits, Expulsion From Paradise, And Causes Of Curse. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 33, 3460-3470. <https://doi.org/10.59670/jns.v33i.5236>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. ve Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 11(3), 201-230.
- Ünsal, A., Ayrancı, Ü. ve Tozun, M. (2008). Batı Türkiye'nin kırsal bir kasabasında kadınlar arasında depresyon sıklığı ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 9, 148-155.
- Vago, D. R. ve David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 1-30.
- Van den Berg, M. M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., Van Lien, R., ... ve Van den Berg, A. E. (2015). Autonomic nervous system responses to viewing green and built settings: differentiating between sympathetic and parasympathetic activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(12), 15860-15874. <https://doi.org/10.3390/ijerph121215026>

- Van Deurzen, E. ve Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı*. İçöz, F.J. (Çev.). Aletheia Kitap.(Orijinal çalışma basım tarihi 2005).
- Van Gordon, W., Shonin, E. ve Richardson, M. (2018). Mindfulness and nature. *Mindfulness*, 9(5), 1655-1658.
- Verchot, L. V., Van Noordwijk, M., Kandji, S., Tomich, T., Ong, C., Albrecht, A., ... ve Palm, C. (2007). Climate change: linking adaptation and mitigation through agroforestry. *Mitigation and Adaptation Strategies for Global Change*, 12(5), 901-918. <https://doi.org/10.1007/s11027-007-9105-6>
- Vicente-Molina, M. A., Fernández-Sainz, A. ve Izagirre-Olaizola, J. (2018). Does gender make a difference in pro-environmental behavior? The case of the Basque Country University students. *Journal of Cleaner Production*, 176, 89-98. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.12.079>
- Vieta, E., Sánchez-Moreno, J., Lahuerta, J., Zaragoza, S. ve EDHIPO Group (Hypomania Detection Study Group). (2008). Subsyndromal depressive symptoms in patients with bipolar and unipolar disorder during clinical remission. *Journal of Affective Disorders*, 107(1-3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.08.007>
- Vining, J., Merrick, M.S. ve Price, E.A. (2008). The distinction between humans and nature: Human perceptions of connectedness to nature and elements of the natural and unnatural. *Human Ecology Review*, 15(1), 1-11.
- Vohs, K. D., Aaker, J. L. ve Catapano, R. (2019). It's not going to be that fun: Negative experiences can add meaning to life. *Current Opinion in Psychology*, 26, 11-14. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.014>
- Vorster, N. (2015). Just war and virtue: revisiting Augustine and Thomas Aquinas. *South African Journal of Philosophy*, 34(1), 55-68. <https://doi.org/10.1080/02580136.2015.1010135>
- Vrij, A., Semin, G. R. ve Bull, R. (1996). Insight into behavior displayed during deception. *Human Communication Research*, 22(4), 544-562.
- Walant, K. (1995). *Creating the capacity for attachment: Treating addictions and the alienated self*. Rowman & Littlefield.

- Wang, N. (1999). Rethinking authenticity in tourism experience. *Annals of tourism research*, 26(2), 349-370.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K. ve Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and social psychology bulletin*, 35(10), 1315-1329.
- Weinstein, N., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2013). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. *The human quest for meaning* içinde (s. 81-106). Routledge.
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Modification*, 23(4), 526–555. <https://doi.org/10.1177/0145445599234002>
- Wenzel, A. J. ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334-350. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0182-y>
- White, L. (1966). The historical roots of our ecologic crisis. *Science*, 155(3767), 1203–1207. <https://doi.org/10.1126/science.155.3767.1203>
- White, R., Bebbington, P., Pearson, J., Johnson, S. ve Ellis, D. (2000). The social context of insight in schizophrenia. *Social psychiatry and psychiatric Epidemiology*, 35(11), 500-507. <https://doi.org/10.1007/s001270050271>
- Whitehead, A. N. (1957). *The Concept of Nature: By Alfred North Whitehead*. University of Michigan Press.
- Wilkins Eliza, G. (1929). *The Delphic Maxims in Literature*. University of Chicago Press.
- Wilson, R. (2019). What Is Nature?. *International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 7(1), 26-39.
- Wilson, T. D. (2009). Know thyself. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 384-389. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01143.x>
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Khan, M. M. R. (Ed.). Hogarth Press.

- Wissing, M. P. (2014). Meaning and relational well-being: A reflection on the state of the art and a way forward. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 183–192. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904100>
- Wolf, S. (2012). *Meaning in life and why it matters* (Cilt 35). Princeton University Press.
- Wolsko, C. ve Lindberg, K. (2013). Experiencing connection with nature: The matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation. *Ecopsychology*, 5(2), 80-91.
- Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1-10.
- Woo, J. ve Lee, C. J. (2020). Sleep-enhancing effects of phytoncide via behavioral, electrophysiological, and molecular modeling approaches. *Experimental Neurobiology*, 29(2), 120-129. <https://doi.org/10.5607/en20013>
- Wood, A., Linley, P., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A. ve Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of affective disorders*, 219, 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.003>
- World Health Organization (WHO) (2023) *Depression: Fact sheet*. Şu kaynaktan erişilebilir: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> (20 Nisan 2024'te erişildi).
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (10. baskı). <https://icd.who.int/browse10/2019/en>
- World Health Organization. (2024). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11. baskı). <https://icd.who.int/>

- Yağmur, S. (2021). *Yunus Emre Divanı*. Dergâh Yayınları.
- Yakın Olgun, A. (2021). *Major depresif bozukluk tanılı hastalarda aleksitimi, çocukluk çağı travmaları ve klinik içgörü ilişkisi*. (Tez No. 659611) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.
- Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun*. Jossey-Bass.
- Yarnell, T. (1972). Validation of the Seeking of Noetic Goals test with schizophrenic and normal subjects. *Psychological Reports*, 30(1), 79-82. <https://doi.org/10.2466/pr0.1972.30.1.79>
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yılmaz, S. ve Sarpkaya, P. (2009). Eğitim örgütlerinde yabancılaşma ve yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 314-333.
- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi* (Tez No. 665933) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Young, D. A., Davila, R. ve Scher, H. (1993). Unawareness of illness and neuropsychological performance in chronic schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 10(2), 117-124. [https://doi.org/10.1016/0920-9964\(93\)90046-L](https://doi.org/10.1016/0920-9964(93)90046-L)
- Yücel, A. ve Konak, N. (2021). Derin ekoloji ve İslam'da insan-doğa ilişkisi. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, 8, 28-38.
- Yüksel, İ. (2021). Varoluşsal anlam arayışı ve kutsalın etkisi. *GAB Akademi*, 1(1), 65-88.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.

- Zhang, Y. ve McDowell, M. L. (2020). Climbing Dumbarton Rock: an exploration of climbers' experiences on sport and heritage from the perspective of existential authenticity. *Leisure/Loisir*, 44(4), 547-567.
- Zheng, S., Sun, S., Huang, C. ve Zou, Z. (2020). Authenticity and subjective well-being: The mediating role of mindfulness. *Journal of Research in Personality*, 84, 1-36. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103900>
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>
- Zubair, M. ve Garforth, C. (2006). Farm level tree planting in Pakistan: the role of farmers' perceptions and attitudes. *Agroforestry Systems*, 66(3), 217-229. <https://doi.org/10.1007/s10457-005-8846-z>
- Zwart, H. (2014). What is nature? On the use of poetry in philosophy courses for science students. On the Use of Poetry in Philosophy Courses for Science Students. *Teaching Philosophy*, 37(3), 379-398. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2459587>

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirleri alacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak, çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve kimliklerinizi açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Çalışmaya katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman katılımınızı sona erdirebilirsiniz.

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
☐ Kadın ☐ Erkek
3. Eğitim durumunuz:
☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
4. Medeni durumunuz:
☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Eşi vefat etmiş
5. Gelir durumunuz:
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
6. Herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı?
☐ Yok ☐ Var
7. Yukarıdaki soruya var yanıtı verdiyseniz, rahatsızlığınızı yazınız.
.....
8. Geçmişte herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi görüyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır
9. Şu anda herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi görüyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır

10. Yukarıdaki soruya evet yanıtı verdiyseniz, ne zamandır tedavi gördüğünüzü belirtiniz.

.....

11. Geçmişte herhangi bir psikiyatrik ilaç kullandınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

12. Şuan herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

13. Herhangi bir kronik sağlık sorunuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

14. Yukarıdaki soruya evet yanıtı verdiyseniz, kronik rahatsızlık türünüzü belirtiniz.

.....

Ek 2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği	(1) Kesinlikle doğru değil	(2) Nadiren doğru	(3) Bazen doğru	(4) Çoğunlukla doğru	(5) Her zaman doğru
1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.	1	2	3	4	5
2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.	1	2	3	4	5
3. Mantiğa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5
4. Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarımla.	1	2	3	4	5
5. Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşım ve dikkatim kolay dağılır.	1	2	3	4	5
6. Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
7. İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.	1	2	3	4	5
8. Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.	1	2	3	4	5

9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.	1	2	3	4	5
10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.	1	2	3	4	5
11. Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.	1	2	3	4	5
12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
13. Dikkatim kolay dağılır.	1	2	3	4	5
14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
15. Saçlarımın arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.	1	2	3	4	5
16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.	1	2	3	4	5
18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.	1	2	3	4	5

20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.	1	2	3	4	5
21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.	1	2	3	4	5
22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.	1	2	3	4	5
23. Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatiğe bağlanmışım gibime geliyor.	1	2	3	4	5
24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissederim.	1	2	3	4	5
25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5
26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.	1	2	3	4	5
27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.	1	2	3	4	5
28. Ne yaptığımı çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.	1	2	3	4	5
29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.	1	2	3	4	5
30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5

31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.	1	2	3	4	5
32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.	1	2	3	4	5
34. Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatikçe bağlanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5
35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
37. Genellikle şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
38. Kendimi, ne yaptığuma dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
39. Mantiğa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.	1	2	3	4	5

Ek 3. Doğa ile İlişki Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerle ilgili düşüncelerinizi belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1. Kötü havada bile dışarıda olmayı severim.	1	2	3	4	5
2. Bazı türlerin nesli devam etmese de olur.	1	2	3	4	5
3. İnsanların doğal kaynakları istedikleri gibi kullanma hakları vardır.	1	2	3	4	5
4. İdeal tatil yerim uzak, el değmemiş bir doğa alanıdır.	1	2	3	4	5
5. Davranışlarımın çevreyi nasıl etkilediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Toprakla uğraşmaktan ve ellerimi kirletmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7. Doğaya ve çevreye bağlılığım ruhumun bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
8. Çevre sorunlarının farkındayım.	1	2	3	4	5
9. Nerede olursam olayım yabani hayat ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
10. Doğal alanlara sık gitmem.	1	2	3	4	5
11. Çevre konusunda ne yaparsam yapayım dünyanın öteki yerlerindeki problemlere çözüm olmayacaktır.	1	2	3	4	5
12. Kendimi doğanın bir parçası olarak görüyorum.	1	2	3	4	5

13. Medeniyetten uzak, ormanın derinliklerinde olma düşüncesi beni korkutur.	1	2	3	4	5
14. Doğa ile ilgili hislerim yaşam tarzımı etkilemez.	1	2	3	4	5
15. Hayvanlar ve bitkiler insanlardan daha az haklara sahip olmalıdır.	1	2	3	4	5
16. Şehrin ortasında bile etrafımdaki doğayı fark ederim.	1	2	3	4	5
17. Doğa ile ilişkim benliğimin önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5

18. Doğayı koruma çalışmaları gereksizdir, çünkü doğa insanların yol açtığı sorunlara karşı kendini yenileyecek kadar güçlüdür.	1	2	3	4	5
19. İnsan dışındaki canlıların durumu, insanoğlunun geleceğinin bir göstergesidir.	1	2	3	4	5
20. Hayvanların çektiği acıları umursarım.	1	2	3	4	5
21. Dünyaya ve canlıların tümüne oldukça bağlıyım.	1	2	3	4	5

Ek 4. İlgörü Ölçeği

Aşağıda bireylerin kendileri ile ilgili yargılarını içeren ifadeler yer almaktadır. İfadeleri dikkatlice okuyup size ne ölçüde uygun olduğunu ifadenin karşısında yer alan sütundaki parantezin içine X işareti koyarak belirtiniz. Her bir madde için “Her Zaman” “oğu Zaman” “Ara Sıra” “Nadiren” veya “Hiçbir Zaman” **seçeneklerinden sadece bir tanesini** işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

İlgörü Ölçeği	Her Zaman	oğu Zaman	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Kendimi anlamaya meraklıyım.					
2. Her türlü eleştiriye aığımdır.					
3. Bir davranışta bulunmadan önce sonuçlarının neler olabileceğini düşünürüm.					
4. Hatalarımı görme riskinin olduğu ortamlara girmekten kaçınırım.					
5. Kendisiyle barışık biri olmaya çaba gösteririm.					
6. İçinde bulunduğum durumun farklı açılardan nasıl değerlendirilebileceği üzerine kafa yorırım.					
7. Geçmişte yaşadıklarım ile şimdiki halim arasında bağlantılar kurarım.					

8. Davranışlarımın duygularımdan etkilenip etkilenmediğini anlamaya çalışırım.					
9. Kendimi sorunlarımla yaşamaya mahkum gibi hissederim.					
10. Olumsuz ama değiştiremeyeceğimi düşündüğüm bazı özelliklerimle nasıl yaşayacağım üzerine kafa yorarım.					
11. Sergilediğim davranışın, yaşadığım problemin çözümünde işe yarayıp yaramadığını incelerim.					
12. Bir sorunla karşılaştığımda, daha önce benzer durumlarda neler yaptığımı gözden geçiririm.					
13. İşler istediğim şekilde gitmediğinde paniğe kapılırım.					
14. Başıma gelen olayların oluş sürecini incelerim.					
15. Sorun yaşadığım kişilerin içinde bulundukları koşulları hesaba katarım.					
16. Etkisinde olduğum duyguyu anlamaya çalışırım.					
17. İnsanlara itici gelen yanlarımı görmekten özenle kaçınırım.					
18. Bir sorun karşısında mantıklı düşünmemi engelleyen nedenler üzerine düşünürüm.					
19. Davranışlarımın sorumluluğunu alırım.					
20. Nasıl biri olduğumu araştırmaya eğilimliyimdir.					

Ek 5. Otantiklik Ölçeği

Otantiklik Ölçeği	(1) Beni hiç tanımlamıyor	(2)	(3)	(4) Orta Düzeyde	(5)	(6)	(7) Beni tamamen tanımlıyor
1. Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi Olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	4	7
2. Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	4	7
3. Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	4	7
4. Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	4	7
5. Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine Getirmem gerektiğini hissederim.	1	2	3	4	5	4	7
6. Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	4	7
7. Kendimi yeteri kadar tanımadığımı hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	4	7

8. Her zaman inandığım Şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	4	7
9. Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	4	7
10. Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	4	7
11. Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	4	7
12. Kendime yabancılaştığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	4	7

Ek 6. Yaşamda Anlam Ölçeği

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelerle mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki yedili derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz.	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1	2	3	4	5	4	7
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.	1	2	3	4	5	4	7
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	1	2	3	4	5	4	7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1	2	3	4	5	4	7
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1	2	3	4	5	4	7
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.	1	2	3	4	5	4	7
7. Daima yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içerisindeyim.	1	2	3	4	5	4	7
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.	1	2	3	4	5	4	7
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1	2	3	4	5	4	7
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.	1	2	3	4	5	4	7

Ek 7. Beck Depresyon Envanteri

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1- (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4- (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum
- 8- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9- (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum
- 10- (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11- (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğini kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12- (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13- (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14- (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15- (0) Uyku her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16- (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17- (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18- (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19- (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20- (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21- (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolayı cezalandırılabilirim diye düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

ÖZGEÇMİŞ

Faik Taşçı

Adres: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Halkalı/Küçükçekmece/İstanbul

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, 2021, İstanbul

Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2019, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2019- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi

C. YAYINLARI

Bilge, Y. ve Taşçı, F. (2020). Ölüm anksiyetesi varoluşsal boşluk ve otantiklik. E. Sarıkaya (Der.), *Sosyal ve Beşerî Bilimlerde Teori ve Araştırmalar* içinde (s. 78-105). Ankara: Gece Kitaplığı.

Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2021). *The investigation of personality disorders in dsm-5 in terms of psychosocial development stages and existential authenticity*. III. International Istanbul Scientific Research Congress içinde (s.18). İstanbul.

Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2021). *Psikososyal Kişilik Kuramı ve Otantiklik Çerçevesinden Kimlik Gelişimi*. İ. Sanberk (Der.), *Güncel Psikoloji Araştırmaları II* içinde (s. 133-151). Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2021). Anlam Arayışı ve Psikopatoloji: Varoluşsal Öfke ve Savunma Mekanizmalarının Psikolojik Belirtilerle İlişkilerinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 10(2), 1561-1579.

Bilge, Y. ve Taşçı, F. (2022). *Borderline Kişilik Bozukluğu ve Yalnızlık: Sistematik Bir Derleme*. C. Aslan ve İ. Sanberk (Der.), *Güncel Psikoloji ve Sosyoloji Araştırmaları* içinde (s. 45-62). Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2023). Kimlik Krizi ve Kişilik Bozuklukları: Otantikliğin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(1), 58-66.