



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

## **VAROLUŞSAL ÖFKE ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**HAZIRLAYAN: BEYZA NAZ DENİZ**

**TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. ÖMER FARUK ŞİMŞEK**

**İSTANBUL, 2016**

**T.C.**  
**İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**  
**YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI**

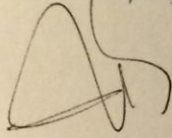
15/06/2016

Enstitümüz Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **135180112** numaralı **Beyza Naz DENİZ** "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**VAROLUŞSAL ÖFKE ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun **01.06.2016** tarih ve **2016/09** sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (30) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında **oyçokluğu/oybirliği** ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 3 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

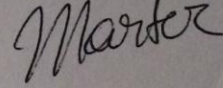
**DANIŞMAN**

DOÇ.DR.ÖMER FARUK ŞİMŞEK



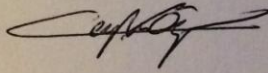
**ÜYE**

YRD.DOÇ.DR. MELTEM NARTER



**ÜYE**

YRD.DOÇ.DR. CEYLİN ÖZCAN



## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Varoluşsal Öfke Ölçeği Geliştirme Çalışması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**Beyza Naz Deniz**

## ÖZET

### VAROLUŞSAL ÖFKE ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

**Beyza Naz Deniz**

**Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**Haziran, 2016- 72 Sayfa**

Bu çalışmada yer aldığı şekliyle varoluşsal öfke; bireylerin yaşamakta olduğu hayatın anlamsızlığı ve hiçliği üzerine yürütülen düşünce süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan, varoluş anksiyetesi ve varoluş krizi kavramları ile ilişkilendirebileceğimiz, insanın varoluşuna yönelik hissettiği saf ve katıksız öfke duygusu olarak tanımlanabilir. Çalışmanın amacı, bireylerde deneyimlendiği düşünülen varoluşa yönelik öfke duygusunu ölçmeye yönelik psikometrik bir ölçüm aracının geliştirilmesidir. Çalışma toplamda 18-67 yaş aralığında 342 kişilik bir örnekleme yapılmıştır. İlk olarak 92 kişilik örnekleme pilot çalışma yapılmış, daha sonra ise 250 kişilik bir örnekleme ulaşılarak, toplamda 10 maddeden oluşan 5'li Likert tipi Varoluşsal Öfke Ölçeğinin yanında, demografik bilgi formu, Kararlılık Ölçeği (KÖ) (Akın ve ark., 2011), Yaşam Projesi Ölçeği (OWBS) (Şimşek & Kocayörük, 2013) , Yaşam Amacı Ölçeği (PWB) (Ryff, 1993), Kısa Semptom Envanteri'nin depresyon alt ölçeği (KSE-DEP) (Derogatis, 1992) ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (BF) (Costa & McCrae, 1992) uygulanmıştır. Ayrıca, ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla 30 kişilik bir örnekleme test-tekrar test çalışması uygulanmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliğinin ortaya çıkarılması için Açıklayıcı faktör analizi (AFA), yapı geçerliliğini doğrulamak için

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olup olmadığını test etmek için KMO ve Bartlett testleri uygulanmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplandığında güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.93$  olarak belirlenmiş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu ortaya konmuştur. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı olduğu doğrulanmıştır. DFA sırasında ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri ve düzeltme indeksleri gözden geçirildiğinde ölçekteki iki madde (2. ve 4.) birbirine benzer olduğu için yüksek oranda hata kovaryansına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle 2. ve 4. madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin revize edilmiş hali toplamda 8 maddeden oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla benzer ölçek geçerliği yapılmış ve ölçeğin benzer ölçeklerle ilişkisine bakılmıştır. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon düzeyleri incelendiğinde Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin Yaşam Projesi Ölçeği'nin (OWBS) hiçlik ve pişmanlık alt boyutları, Kısa Semptom Envanteri Ölçeği Depresyon alt boyutu (KSE-DEP) ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği'nin (BF) nevrotiklik alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin iki boyutlu Kararlılık Ölçeği'nin (KÖ) ilgide ve çabada ısrar alt boyutları, Yaşam Amaçları Ölçeği (PWB), Beş Faktör Kişilik Envanteri ölçeğinin (BF) dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin alt boyutları ve Yaşam Projesi Ölçeği'nin (OWB) etkinlik ve umut alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin psikoloji ve psikoterapi alanında, özellikle öfke bozuklukları, madde bağımlılığı, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların çalışılmasına katkı sağlayabileceği amaçlanmıştır. Ayrıca ileride yapılması olası varoluşçu psikoloji temelli araştırmalara ve kişisel gelişimin varoluş ile ilgili boyutuna da ışık tutabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Varoluşsal öfke, varoluş anksiyetesi, OWB, yaşam projesi, anlam arayışı

## **ABSTRACT**

### **EXISTENTIAL ANGER: A SCALE DEVELOPMENT STUDY**

**Beyza Naz Deniz**

**Clinical Psychology Master Program**

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**June, 2016 -72 Pages**

In this study; existential anger is defined as a generated emotion and result of the cognitive process when individuals feel meaningless and nothingness about their life. It is also related to existential anxiety and existential crisis. Existential anger is a pure and undoped anger emotion experienced by individuals against their own existence. The purpose of this study is to develop a new psychometric measurement scale for individuals existential anger degree. ). In order to develop Existential Anger Scale, 10 items were determined and they were prepared as a five point, Likert type scale.

342 participants attended the study and they were chosen by random sampling method. The ages of participants were between 18- 67. First, a pilot study was organized with 92 participants to test reliability and validity of scale. In the second part of the study, Questionnaire of Demographic Characteristics, Existential Anger Scale, Persistence Scale Turkish Version (Akin et al., 2011), Ontological Well-being Scale (OWBS) (Şimşek & Kocayörük, 2013), Psychological Well-being Scale- Purpose in Life Subscale (PWB) (Ryff,

1993), Brief Symptom Inventory depression subscale (BSI-DEP) (Derogatis, 1992) and Big Five Personality Inventory (Costa & McCrae, 1992) were applied to 250 participant . Furthermore, to test the reliability of the scale, test-retest study was applied to 30 participants who were chosen by random sampling method. To show the construct validity of the scale, explanatory factor analysis and to confirm the construct validity of the scale, confirmatory factor analysis was used. To test whether the sample size was enough or not for the factor analysis, KMO and Bartlett tests were applied. Cronbach Alpha reliabilities of Existential Anger Scale is  $\alpha=.93$ . According to the results of the explanatory and confirmatory factor analysis, the Existential Anger Scale had only one dimension. According to Goodness of Fit Indices, two items of the scale (2. and 4.) were very similar to each other and have high error covariance. Therefore two of these items were eliminated from the scale. So, the new version of the scale has 8 items. For the correlation analysis, Pearson correlation analysis method was used. According to the results of the study, it was found that there was a positive and significant relationship between Existential Anger Scale and depression subscale, Ontological Well-being Scale nothingness and regret subscales and Big Five Inventory neuroticism subscale. However, there was a negative but significant relationship between Existential Anger Scale and Persistence Scale, Purpose in Life Subscale, Ontological Well-being Scale Activation and hope subscales and Big Five Inventory Scale extraversion, conscientiousness, agreeableness subscales. This study's purpose is to contribute psychology and psychotherapy literature, especially for addiction, anxiety and depression disorders and personal growth in the context of existential psychology.

**Key Words:** Existential anger, existential anxiety, OWB, life project, meaning seeking

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezim olarak sunduğum bu çalışma çok sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK sayesinde yapma cesareti bulduğum bir çalışmadır. Bir tez danışmanının sahip olabileceği en üstün sabrı gösterdiği ve bu çalışmaya harcadığı sonsuz emekleri için kendisine en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Ayrıca bu çalışmanın literatür kısmı için değerli fikirleri ile bana destek olan felsefe hocam Doç. Dr. Hakan İŞÖZEN'e, beni daima motive eden sevgili arkadaşım Bilge Açıkgöz KARAOĞLU'na, çalışma için veri toplanmasında bana yardımcı olan herkese ve son olarak da desteklerini hiç esirgemeyen sevgili aileme ve erkek arkadaşım Çağatay ÇAKIR'a çok teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	VI
ÖNSÖZ.....	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIV

### 1. BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2

### 2. BÖLÜM

#### KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Varoluş Anksiyetesi.....	4
2.2. Varoluş Krizi ve Varoluşsal Depresyon.....	6
2.3. Dasein ve Fırlatılmışlık.....	7
2.4. Otantik Varoluş.....	9
2.5. Sınır Durumlar.....	10
2.6. Umutsuzluk.....	11
2.7. Anlamsızlık ve Anlam İstemi.....	12
2.8. Varoluşsal Açıdan Suçluluk.....	13
2.9. Öfkenin Varoluşçu Temelleri.....	15
2.10. Varoluşsal Öfke'nin Teorik Olarak İlişkili Olduğu Düşünülen Diğer Değişkenler.....	16
2.11. Varoluşçu Ölçek Çalışmaları İncelemeleri.....	18
2.11.1. Varoluş Kaygısı ve Boşluğun Deneyimlenme Düzeyleri Ölçeği.....	18
2.11.2. Varoluş Ölçeği.....	18
2.11.3. Otantik Varoluş Ölçeği.....	19

## **BÖLÜM 3**

### **ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	21
3.2. Evren ve Örneklem.....	21
3.3. Uygulama 1.....	22
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	22
3.3.2. Revize Edilmiş Kararlılık Ölçeği Türkçe Versiyonu.....	22
3.3.3. Varoluşsal Öfke Ölçeği.....	23
3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Yaşam Amacı Alt Ölçeği.....	23
3.3.5. Depresyon Ölçeği.....	23
3.3.6. Yaşam Projesi Ölçeği (OWB).....	24
3.4. Uygulama 2.....	24
3.4.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri.....	24
3.5. Uygulama 3.....	25
3.5.1. Evren ve Örneklem.....	25
3.5.2. Veri Toplama Araçları.....	25

## **4. BÖLÜM**

### **BULGULAR**

4.1. Uygulama 1. Pilot Çalışma Bulgularının Analizi.....	26
4.1.1. Örneklem Sosyodemografik Özellikleri.....	26
4.1.2. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	27
4.2. Uygulama 2. Geniş Örneklem Çalışması.....	29
4.2.1. Örneklem Sosyodemografik Özellikleri.....	29
4.2.2. Varoluşsal Öfke Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	30
4.2.3. Benzer Ölçek Geçerliliği Çalışması.....	31
4.2.3. Ölçme Modeline İlişkin Analiz Sonuçları.....	33
4.2.3.1. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri.....	34
4.2.3.2. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	35
4.3. Uygulama 3. Re-Test Çalışması.....	36
4.3.1. Re-Test Örneklem Grubunun Sosyodemografik Özellikleri.....	36

4.3.2. Test Re-Test Korelasyonları.....	38
---	----

## **5. BÖLÜM**

### **TARTIŞMA VE SONUÇ**

5.1. Varoluşsal Öfke ile Kararlılık Arasındaki İlişki.....	39
5.2. Varoluşsal Öfke ile Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki.....	40
5.3. Varoluşsal Öfke ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki.....	41
5.4. Varoluşsal Öfke ile Ontolojik İyi Oluş (OWB) Düzeyi Arasındaki İlişki.....	42
5.5. Varoluşsal Öfke ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.....	43
5.6. Sonuç.....	44
5.7. Sınırlılıklar ve Öneriler.....	44

<b>6. KAYNAKLAR.....</b>	<b>45</b>
--------------------------	-----------

<b>7. EKLER.....</b>	<b>49</b>
----------------------	-----------

A. Ölçek Formu.....	49
---------------------	----

B. Özgeçmiş.....	57
------------------	----

C. Onay Metni.....	58
--------------------	----

## TABLÖLAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Pilot Çalışma Yaş Ortalamaları

**Tablo 2.** Pilot Data Sosyodemografik Bilgiler

**Tablo 3.** Açımlayıcı Faktör Analizi

**Tablo 4.** Pilot Data Ortalama, Standart Sapma ve Faktör Yükleri

**Tablo 5.** Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

**Tablo 6.** Örneklem Yaş Ortalamaları

**Tablo 7.** Özdeğerlilik Analiz Sonuçları

**Tablo 8.** Ortalama, Standart Sapma, Faktör ve Cronbach Alfa değerleri

**Tablo 9.** Değişkenler Arası Korelasyonlar

**Tablo 10.** Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri

**Tablo 11.** Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

**Tablo 12.** Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

**Tablo 13.** Re-Test Örneklem Grubunun Yaş Özellikleri

**Tablo 14.** Re-Test örnekleminin Sosyodemografik Özellikleri

**Tablo 15.** Test Re-Test Korelasyonları

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1.** Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri

**Şekil 2.** Ölçme Modeli T değerleri

## KISALTMALAR LİSTESİ

**KO:** Kararlılık Ölçeği

**VO:** Varoluşsal Öfke Ölçeği

**PWB:** Psikolojik İyi Oluş

**KSE-DEP:** Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt boyutu

**OWB:** Ontolojik İyi Oluş

**OWBS:** Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

**BF:** Beş Faktör Kişilik Envanteri

**DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi

**AFA:** Açımlayıcı Faktör Analizi

**Ark.:** Arkadaşları

**Diğ.:** Diğerleri

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Plath (2012) *Günlükler* adlı eserinde, varoluşunun anlamsızlığını ve buna dair hissettiklerini şu şekilde ifade eder: “Benim hayatımın amacı ne ve onunla ne halt edeceğim? Bilmiyorum ve korkuyorum. Asla istediğim bütün kitapları okuyamayacağım; olmak istediğim bütün insanlar olamayacağım ve yaşamak istediğim bütün hayatları yaşayamayacağım. Kendimi istediğim bütün becerileri edinecek kadar eğitemeyeceğim. Bunları neden istiyorum? Hayatımda mümkün olan zihinsel ve fiziksel tecrübelerin tüm renklerini ve çeşitlerini tatmak ve hissetmek istiyorum. Ve korkunç derecede sınırlıyım... Uğrunda yaşayacağım çok şey var, yine de anlaşılması mümkün olmayacak kadar hasta ve üzgünüm.”

Varoluşçu yaklaşım insanı; kendi varlığının, eylemlerinin ve kendisine olanların bilincinde olup; kendi yaşamının ve kararlarının sorumluluğunu üstlenebilen bir varlık olarak tanımlar (Geçtan, 1974). Varoluşçuluk akımının öncülerinden Jean Paul Sartre’ın ünlü “*Varoluş özden önce gelir.*” ifadesi, insanın sadece varolduğunu, belirli bir modele veya taslağa göre yaratılmadığını, kendi seçimlerinin sonucuna göre yaptığı eylemlerin sonunda şekillenecek bir varlık olduğunu vurgulamaktadır. Sartre’ın bu önermesi varoluşçuluk akımının temelini oluşturmaktadır. Varoluşçu psikoterapinin temsilcilerinden May (2014), *Varoluşun Keşfi* adlı eserinde varoluşçuluğu tanımlarken “özne ve nesne arasındaki, Rönesans’tan hemen sonra Batı düşüncesini ve bilimini altüst eden o çatlağı ortadan kaldırarak insanı anlama gayreti” olarak açıklar. May aynı eserinde varoluşçuların insanı modern kültürün getirdiği insani niteliklerden ayırarak, bu bölümlere ayırma pratiklerinin tam ortasında, yaşayan kişiyi yeniden keşfetmekle ilgili olduklarını söyler.

Yalom (1980), bütün insanların deneyimlediği dört ana varoluş krizinden bahseder. Bunlar; ölüm, anlamsızlık, yalnızlık ve özgürlüğün yitimi kavramlarıdır. Her insanda gelişme ve tatmin edici bir varoluşa sahip olma potansiyeli olmasına rağmen, insanlar genellikle bu duruma ulaşma konusunda engellerle karşılaşır. Varoluşçular insanların yaşamın getirdiği çatışmaları, bunlardan kaçınmak veya inkar etmek yerine kabullenmeyi tercih etmelerinin onları güçlendireceği görüşüne sahiptirler.

Böylesine bir kabullenmenin söz konusu olmaması, doğal olarak kişinin var oluşuna dönük bir öfke duygusunun ortaya çıkmasını kaçınılmaz kılabilir. Öte yandan literatüre bakıldığında varoluşsal öfke ile ilgili berrak bir tanım bulmanın oldukça güç olduğu görülmektedir. Öfke, içinde yıkıcılık barındıran bir duygu olmasına rağmen, varoluşsal anlamda bahsettiğimiz öfkenin deneyimlenmesi sürecinde ve devamında, yıkıcılığın mı yoksa yapıcı bir hayat planı oluşturma yaratıcılığının mı ön plana çıkacağı tamamen bireylerin insiyatifine bağlı olduğu düşünülebilir. Bu çalışmada varoluşsal öfke kavramı insanın kendi varlığına yönelik bir tehdit olarak algıladığı, yok oluşun farkına varma olarak tanımlanan varoluş anksiyetesinin devamında gelen varoluş krizi ya da depresyonu olarak tanımlanan kavramlarla birlikte deneyimlenen bir olgu olarak düşünülmüştür. Dolayısıyla varoluşsal öfkesi yüksek bir insanın hayata karşı kararlılığı, merak ve keşfetme güdüsü, amaç sahibi olma arzusunun azalacağı, buna karşın klinik olarak depresyon düzeyinde artış gözlemleneceği kolaylıkla iddia edilebilir. Dolayısıyla, böylesi öneme sahip bir olgunun klinik düzeyde bir takım sonuçları ve ruh sağlığına etkileri olacağı oldukça açık görünmektedir. Oysa ki alanyazına bakıldığında bu olgunun daha çok felsefi ve teorik düzeyde incelenmekle sınırlı kaldığı, işevuruk tanımının yapılarak psikometrik olarak ölçülmesi anlamında herhangi bir çabanın sergilemediği anlaşılmaktadır.

## 1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmada yer aldığı şekliyle *varoluşsal öfke*; kişinin yaşamakta olduğu hayatın anlamsızlığı ve hiçliği üzerine yürütülen düşünce süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan, varoluşsal anksiyete ve varoluş krizi kavramları ile ilişkilendirebileceğimiz, insanın varoluşuna yönelik hissettiği saf ve katıksız



Öfke duygusu olarak tanımlanabilir. Çalışmanın amacı ve esas problemi, bireylerde deneyimlendiği dūřınlen varoluşa yönelik öfke duygusunu ölçmeye yönelik psikometrik bir ölçüm aracının var olmamasıdır. Bu alışma böylesi bir boşluğun doldurulması amacıyla psikometrik bir lme aracının geliştirilmesini amaçlamaktadır. lđin psikoloji ve psikoterapi alanında, özelikle öfke bozuklukları, madde bağımlılığı, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların çalışılmasına katkı sağlayabileceği varsayılmış ve amaçlanmıştır. Ayrıca ileride yapılması olası varoluşcu psikoloji temelli araştırmalara ve kişisel gelişimin varoluş ile ilgili boyutuna da ışık tutabileceği dūřnlmektedir.

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Varoluş Anksiyetesi

İnsan ölümlülüğünün ve sınırlılığının farkına varmasıyla beraber varoluş anksiyetesini deneyimlemeye başlar.

Alman protestan filozof ve teolojist Paul Tillich, *Olmak Cesareti* adlı eserinde anksiyeteyi, varolmama ve hiçliğin tehlikesinin kabullenilmesi olarak açıklar (2014). Tillich anksiyetenin; kader ve ölüm anksiyetesi, boşluk ve anlamsızlık anksiyetesi, suçluluk ve kınanma anksiyetesi olarak üç farklı biçimi olduğunu söyler. Tillich bu anksiyete çeşitlerini psikotik ve nevrotik anksiyetede olduğu gibi normal olmayan zihinsel durumlarla ilişkili olmayıp, tamamen insanın varoluşuna yönelik oldukları için varoluşsal kabul etmektedir. Tillich ölüm ve kader anksiyetesinin bireyselleşme ile doğru orantılı olduğunu, kolektif yaşamı benimsemiş kültürlerde yaşayan insanların ise ölüm ve kader anksiyetesini daha az deneyimlediğini iddia etmektedir (Tillich, 2014).

Tillich'in "boşluk ve anlamsızlık anksiyetesi" olarak tanımladığı kavram, daha sonraları varoluş temelli psikoterapilerden olan logoterapi akımının yaratıcısı Viktor Frankl tarafından "varoluş vakumu" adı altında tekrar ortaya atılmıştır. Varoluşsal öfkenin dayanak aldığı en önemli temalardan biri olarak "anlamsızlık" gösterilebilir. Varoluşçu akıma göre depresyon insanoğlunun anlam arayışıyla ilişkilidir. Viktor Frankl bir psikoterapi sistemi olarak logoterapiyi insanın hayatını anlamlandırabileceği hedefler kazandırmaya dayandırmıştır.

Anlam arayışını insanın davranışlarını yönlendiren en temel güdü kabul edip bunun üzerine inşa ettiği logoterapi sisteminde "varoluş vakumu" kavramını; insanın kendisine ve dünyaya olan inancının yitimi, eylemlerinin anlamını sorgulayıp bir cevap bulamama, durgunluk ve bitmek tükenmek bilmeyen bir boşluk duygusu olarak tanımlar (Frankl, 2014). Yazar, vakumun şiddeti ve derinliği arttıkça içinin psikiyatrik semptomlarla (madde bağımlılığı,

obsesyonlar vb.) dolmaya başladığını ve varoluş nevrozuna dönüştüğünü savunur. Buna göre vakumun içinde yaşayan insanlar için yıpratıcı, elden ayaktan düşüren, zararlı öfkenin ve yıkıcı davranışların bu boşluğu doldurmak için kullandıkları savunma biçimi olduğunu iddia eder.

May ve Yalom (1967), *Varoluşsal Psikoterapi* adlı eserde varoluşçu açıdan deneyimlenen anksiyete ve nevrotik anksiyetenin farklılıklar içerdiğini belirtmektedirler. İlk olarak varoluş anksiyetesinin belli durumla yüzleşmeyle orantılı olarak ortaya çıktığını savunurlar. İkinci farklılık ise varoluş anksiyetesinin savunma mekanizması olarak bastırmayı kullanmayı gerektirmemesidir. May ve Yalom, bu anksiyete çeşidinin, karşılaşılan ikilemi tanımlama ve yüzleşme açısından bir uyarıcı olarak yaratıcı bir şekilde kullanılabileceğini söylemektedirler.

May ve Yalom'a göre (1967) nevrotik anksiyete ise yukarıdaki açıklamaların tam tersi yapıdadır. Öncelikle karşılaşılan bir durumla ilintili olarak deneyimlenmek zorunda değildir. Örneğin anne babalar çocuklarına araba çarpacağı korkusunu yaşarlar ve çocuklarını evden dışarı çıkarmazlar. Burada istenmeyen bir olayla karşılaşmış değildir fakat anksiyete mevcuttur diyebiliriz. Varoluş anksiyetesinden farklı olarak bastırma kullanılır ve yapıcı değil, yıkıcı bir anksiyete türüdür. Yazarlara göre nevrotik anksiyete bireyi uyarmaktan çok paralyze etmektedir.

Varoluş anksiyetesi ile yüzleşmek yerine bastırmayı seçen bireylerde nevrotik anksiyetenin gelişmesinin muhtemel olduğu iddia edilebilir.

Nitekim Frankl , yukarıda söylenenlere paralel olarak; varoluş vakumunun şiddeti ve derinliği arttıkça, içinin o kadar psikiyatrik semptomla dolacağını ve bu durumun varoluş nevrozuna dönüşeceğini savunur (2014). Varoluş vakumu insanın kendisine ve başkasına olan inancının yitirmesi, yaptığı şeylerin anlamına dair sorularına cevap bulamama durumlarından kaynaklanan bitmek tükenmek bilmeyen bir boşluk duygusudur.

Tillich (2014), ortalama insanın somut korku nesnelere ile cesurca uğraşırken aşırı durumlardan kendisini uzak tuttuğunu, genellikle kişiliğinin derinliğinde yokluğun ve kaygının farkında olmadığını söyler. Ancak bu

durumun sabit bir öz olumlama olmadığını ve kaygının eziciliğinin karşısında kendisini savunmadığı için hakikate nevroitik bir insandan daha çok uyum sağlayacağını iddia etmektedir. Çünkü kaygısı onu nevroitik bir kimsenin aksine hayali dünyalar inşa etmeye götürmeyecektir. Tillich, nevroitik bir insanın yarattığı hayali dünyası ve dayanılması güç olan hakikatler arasında bir çatışma içinde olduğunu savunarak hem kapsamlı hem de yoğun olan varolma cesaretine dahil olarak iyileştirilmesi gerektiğini söyler.

## 2.2. Varoluş Krizi ve Varoluşsal Depresyon

Kişi yaşamakta olduğu hayatın anlamını, değerini ve amacını sorgulamaya başladığı an varoluş kriziyle karşı karşıya kalmış olduğunu varsayabiliriz (James ve Gilliland, 2012). Sanders (2013) varoluş depresyonunun, varoluş krizine bağlı olarak gelişen majör depresif epizodları tanımlamak amaçlı kullanıldığını söylerken, Webb (2008) ise varoluş depresyonunu bireyin belirli varoluşsal sorunlar ile yüzleşmesiyle ortaya çıkan depresyon olarak tanımlamıştır. Sanders hiçbir psikolojik veya tıbbi yaklaşımın varoluş krizini yeterli olarak ele alamadığını, buna klinik olarak belirgin semptomları olan bir varoluş depresyonunun da dahil olduğunu belirtmektedir (2013). Kriz kelimesi her ne kadar olağandışı bir durumu simgeliyor gibi görünse de aslında varoluş krizi ve varoluş depresyonu, varoluşçu psikoterapistlerce insanın psikolojik gelişiminde bir evre olarak kabul görmektedir. Örneğin Webb (2008) varoluşsal depresyonu bireyin hayatta kalmasına bir meydan okuma ve aynı zamanda hayatının kontrolünü eline almasını sağlayıp pozitif bir yaşam deneyimi sunarak kişisel gelişimine kılavuzluk eden bir durum olarak açıklar.

Geçtan (2010), depresyondaki öfke duygusunu *Zamane* adlı eserinde şöyle ifade eder (s. 52) ; “Depresyonun dinamiklerinde dışa vurulamayan sıkışmış kızgınlığın kişinin kendine çevrilmesi bulunur. Sıkışmış kızgınlığın temel nedeni yaşamazlıktır. İyi yaşamakta olduğuna kendini inandırmış biri, yaşamını biçimsel etkinliklerle dolduruyor ve ilişkisizliğini bu şekilde ödüllüyorsa, oluşan vakumun depresyon yoluyla ifade bulması kaçınılmaz oluyor. Depresyonun değişmez belirtisi karamsarlıktır.” İnsanın hayatını nasıl yaşadığı ve anlamlandırdığı gibi sorulara yanıt bulma sürecine girdiği varoluş

krizi döneminde hissettiği, kendine yönelik öfke duygusunu varoluşsal öfke olarak tarif edecek olursak, varoluşsal öfkeyi varoluşsal depresyon ile iç içe geçmiş bir kavram olarak düşünebiliriz.

### 2.3. Dasein ve Fırlatılmışlık

Alman filozof Heidegger'in (2008) *Varlık ve Zaman* eserinde ortaya koyduğu *Dasein* kavramı Almanca'da *burada olan* demektir ve insan varoluşunu temsil etmektedir. Heidegger kitabında insanın kendisine danışılmadan dünyaya fırlatıldığından ve terk edildiğinden bahsetmiştir. Varoluşsal öfke ölçeğindeki 1, 2, 4, 5 ve 10. maddelerde de varoluşçuluğun fırlatılmışlık temasına yönelik ifadeler yer almaktadır. Varoluş analizi olarak tanımlanan psikoterapi ekolü Daseinanaliz'in kurucusu olan varoluşçu psikiyatrist Binswanger (1958), insanın dünya ile ilişkisine dair üç tane mod tanımlamıştır. Bunlar; *Umwelt* (doğa yasalarının dünyası), *Mitwelt* ( insan dünyası) ve *Eigenwelt* (kişinin öznel dünyası) dir.

*Umwelt*; insanın biyolojik olarak varolduğu ve biyolojik gereksinimlerinin karşılandığı dünyadır. Uyku ve uyanıklık, doğum ve ölüm, dürtülere doyum aranması ve gerilimin boşaltılması gibi kavramlarla ilişkilidir. *Umwelt*'te yaşayan insan davranışlarını biyolojik ihtiyaçlarına göre düzenler. Doğa yasalarına uyum sağlama söz konusudur.

*Mitwelt* ise bireyin çevre ilişkileriyle ilgili olan, diğer insanlarla birlikte varolduğu dünyadır. Diğer insanlarla olan ilişkileri ve bu ilişkilere bağlı olarak gelişen duyguları içerir. Bireylerin birbirleriyle kurdukları ilişkiler, onları yalnızlık ve soyutlanma düşüncelerinden uzak tutar.

*Eigenwelt* bireyin öznel dünyasını temsil eden dünyadır. Bireyin kendisinin ve kendi varoluşunun farkında olmasıyla ilişkilidir. Varoluşçu düşünce her insanın biricik olduğunu savunur. Onu diğer insanlardan ayıran, insana, dünyaya, yaşama ve olaylara dair bir bakış açısı, öznel bir dünyası vardır. Bu dünyada birey özgürdür ve kendi seçimlerine göre yaşar. Sorumlulukları da kendisine aittir (Koçak ve Gökler, 2008).

Yukarıda da açıkça belirtildiği gibi, varoluşçu yaklaşıma göre bireylerin varolduğu üç alanı incelediğimizde varoluşsal öfke, varoluş anksiyetesi, varoluşsal depresyon gibi kavramların deneyimlenmesinin *Eigenwelt*'e ait olduğunu olduğunu düşünebiliriz.

Heidegger (2008) *Dasein*'in dünyaya düştükten sonra otantik varoluşunu kaybettiğini ve diğerleri ile birlikte olmaya başladıktan sonra kendisiyle bir olmaktan çıkıp yeni bir başlangıç yaptığını söyler. *Dasein*'in yeniden kendisi olması ve düşüşün ortadan kalkmasının ancak nesnelere yönelik olmayan bir kaygı duyması ile mümkün olduğunu savunur. Bu kaygının onu kendi tamlığına ulaştırmayacağını, fakat nesnelere ve "*onların*" önüne geçirebileceğini söyler. Buradan yola çıkarak varoluşsal anksiyeteyi deneyimlemenin kişisel gelişim açısından önemli bir basamak olarak düşünüldüğü söylenebilir.

Cooper (2003), *Existential Therapies* adlı kitabında, insanın belirli bir başlangıca fırlatılmasında bir sebep olmadığını, aynı şekilde belirli olan sonu ile karşılaşmasında da bir sebep olmadığını söyler. Yazar, insanın başlangıç ve son arasında dev bir tesadüfler akıntısı ile çevrilmiş şekilde yaşadığını belirtir.

Fırlatılmışlık teması varoluşçuluğun en önde gelen isimlerinden Jean Paul Sartre'nin de değindiği bir temadır. Sartre (2011), insanın dünya içinde sebepsiz olarak mevcut olduğunu, evrenin bir köşesine terk edilip atıldığını söyler. Bu noktada ortaya attığı "sorumluluk" kavramı önemlidir. Sartre, insanoğlunu "kutsanmış" yerine "suçlanmış, hüküm giymiş" olarak betimler. Bunun sebebini de seçimlerimizin sadece kendimizi değil, aynı zamanda başkalarını da etkileyecek sonuçları olduğu ve dünyanın geri kalanına karşı bir sorumluluğun da omuzlarımıza yüklenmiş olması ile açıklar. Özgürlüğe atılmış (fırlatılmış) olmanın bu dünyadan sorumlu olmayı gerektirdiğini söyler çünkü bu evrene yalnız olarak bırakılmamıza rağmen tek yapabildiğimiz şeyin bu sorumluluklara tutunmaktır. İnsanın kendisini kuşatan bir özgürlük içerisinde kendini bulma çabası içinde olduğunu ve kendi değerlerini, ahlakını oluşturup kendi kendisini inşa edeceğini ifade eder. Varoluşsal öfkeyi deneyimleyen bireylerde öfkenin deneyimlendiği sırada ve sonrasında kendilerine dair algıları, yaşam amaçları ve projeleri, anlam arayışlarının sonuçlanıp

sonuçlanmadığı bu noktada önemli kabul edilebilir. İnsan seçimlerinin sonuçlarına göre şekillenen bir varlıksa bu deneyimden sonra nasıl bir yol izlemeyi seçtiği de yaşamı için son derece önemlidir. İnsanın varoluş krizi ile yüz yüze geldikten sonra önünde iki seçenek olduğu varsayılabilir. Bunlardan ilki; *otantik varoluş*, ikincisi ise; *otantik olamama ve yabancılaşma* dır.

## 2.4. Otantik Varoluş

Yaşamının sorumluluklarını üstlenmeyi seçip, uçsuz bucaksız özgürlük içinde kendi varoluşunun sınırlarını belirlemeyi kabul eden insan bir anlamda yazgısıyla barışık hale gelmeyi de seçmiştir diyebiliriz. Geçtan (1974) *Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri* adlı makalesinde, insanın içinde bulunduğu dünyanın alinyazısını da belirlediğini ve otantik varoluşa sahip olmak için alinyazısına uymasının gerekliliğini ifade etmiştir. Otantik varoluşu seçmek için varoluş anksiyetesi ya da varoluşsal depresyonu deneyimlemeye gerek olmadığını söyleyebiliriz. İnsanın otantik varoluşu yeniden seçmesi ve otantik özüne geri dönmesi varoluşsal anksiyete ve varoluşsal depresyonun bir sonucu olabilir demek daha uygun olur.

Yazar aynı makalesinde varoluş anksiyetesi ile karşılaşmak istemeyen kişilerin yaşamın getirdiği sorumlulukları yabancı güçlere bırakarak otantik özlerinden uzaklaştığını söyler. Kişilerin kendi dünyalarında özerk olamamalarının onları otantik özden uzaklaştırdığını ifade eder. Otantik olma kavramı ile varoluşsal anlamda otantik olmak muhakkak aynı anlama gelmek zorunda değildir. Wood ve arkadaşları (2008) otantiklik kavramını, kendi hakkında kesin bir algı sahibi olmak ve diğerlerinin kontrolünden bağımsız olmakla açıklamışlardır. Kişiler bu bağlamda ölüm ve seçeneklere değer biçmeyi inkar etme konusunda da son derece otantik olabilirler. Fakat her iki otantiklik biçimi de zor ve sıkıntılı zamanlar boyunca perişan ve dağılmış olmak yerine, güçlükleri yenme yeteneği, istikrar ve kendiliğine bağlı kalma kabiliyetine işaret etmektedir (Carmody, 2013).

Varoluşa yönelik öfke duymak; içine fırlatılmış olduğu düşünülen dünyayı ve yaşanılan hayatı sorgulama, sorumluluk hissini farkında olmak, fakat bu sorumluluğun rahatsız edici hissettirmesi ile açıklanacak olursa,

varoluşsal öfkenin otantik özden uzaklaşmış kimselerde görülme olasılığının olduğu düşünülebilir. Wood ve arkadaşları otantiklik ölçeği geliştirme çalışmasının sonucunda (2008), otantik öze sahip olan kişilerin yaşamdan daha fazla tatmin sağladığını ortaya koymuşlardır.

Varoluş anksiyesiyle yüz yüze gelmiş olmak; yaşamın gelip geçiciliğinin, ölüm gerçeğinin, insani sınırlılıkların ve anlam eksikliğinin de farkına varmak demektir. Bu anksiyeteyi deneyimlemenin herkes için aynı oranda zor ya da kolay olmasını beklemek doğru olmaz. Bu kavramların gerçekliğiyle yüzleşmek bazı insanlar için daha zor olabilmektedir. Kişinin bireysel yaşantıları, travma geçmişi, inançları, sosyo-kültürel ve entellektüel arka planı bu deneyimi nasıl yaşadığı konusunda doğrudan etkili olabilecek faktörlerdir. Bu gerçeklikle başa çıkmaya hazır olmayan veya baş edemeyeceğini düşünen bir kimsenin seçtiği yol ise bir savunma mekanizması olarak inkar ve kaçış olacaktır. Bu şekilde bir kaçış, insanda sahte bir varoluş algısı oluşturur ve bu durumun sağlıklı olduğu söylenemez.

Özetleyecek olursak otantik varoluş; acılar ve kaygıyla yüzleşmenin ve bu süreci deneyimlemenin ardından kişisel gelişim ve ruh sağlığı açısından varılabilecek sağlıklı bir nokta olarak kabul edilir. Otantik varoluşu reddetmek ise, sahte bir varoluş algısı içinde yaşama devam edip acıdan kaçma olarak tanımlanır ve bir o kadar sağlıksız ve nevrotik semptomlara yol açabilecek bir durum olarak kabul edilir.

## 2.5. Sınır Durumlar

Sınır durumlar kavramı Alman filozof ve psikiyatrist Karl Jaspers'in ortaya koyduğu bir kavramdır. Jaspers'a göre, fırlatılmışlık ve ölüm, varoluşun her iki tarafında yer alan ve raftaki kitapları ayakta tutmaya yarayan destekler gibidir (1932). Onlar, özgürlüğümüzün ve seçimlerimizin genişletilemeyen sınırlarıdır. Kader dediğimiz kavram da bu iki sınırın arasında şekillenir. Jaspers ölüm ve acı çekmek gibi engellenemeyen durumlarıyla karşılaşmayı "sınır durum" olarak tanımlar. Peach, *Death, 'deathlessness' and Existenz in Karl Jaspers' Philosophy* adlı kitabında Jaspers'in sınır durumları kavramını dikkatimizi günlük varoluşumuzdan, varoluşun tehlikeli vaziyetine yönlendiren



durumlar olarak açıklamıştır (2008). Yazar, bu kitapta sınır durumların insanoğlunun geçici doğasını, yetersizliğini ve kötü durumla karşı karşıya kalma ihtimalini görünür kıldığından ve sınır durumla karşılaşan bireylerin, varlıklarının eşiğine doğru yönelip sınırlarının farkında olabileceğini belirtmiştir.

May ve Yalom (1967) en güçlü sınır durum yüzleşmesinin bireyin kendi ölümü olduğunu ifade etmiştir. Bu yüzleşmenin bireyin hayatında büyük ve ağır bir değişim sağlayacak bir yüzleşme olduğunu söylemektedirler. Yazarlara göre nevrotik bireyler çoğunlukla bugünü yaşamak yerine geçmişteki olaylara veya gelecek korkularına takılıp kalmış durumdadır. Sınır bir durumla yüzleşmek bireylerin kendileri ve kuşatılmış oldukları çevre ile ilgili farkındalığa yol açar. Genel olarak deneyimlediği, sınırlılığın, eksikliklerine, prestijine yönelik tehditlere karşı olan kaygılarında bir azalma sağlar.

Özetleyecek olursak Jaspers; gerçek varoluşa ancak sınır durumlarla yüzleşme sonucunda ulaşabileceğini savunmaktadır. Jaspers'in bu görüşünü otantik varoluşa ulaşmakla ilişkilendirebiliriz. Sınır durum insanın çaresizliği, zayıflığı ve yaşamının geçiciliği ile yüz yüze geldiği bir deneyim ise, varoluşsal öfkeyi sınır durum yaşantılamasının içinde görülmesi oldukça mümkün olan bir kavram olarak düşünebilmemiz muhtemeldir.

## 2.6. Umutsuzluk

Danimarkalı filozof Kierkegaard, *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (2014) adlı kitabında umutsuzluk kavramını uyumsuzluğun bir sonucu olarak değil, kendine yönelen ilişkinin bir sonucu olarak ele alır. Kierkegaard, *Ben*'in gelişiminin umutsuzluktan geçtiğini, umutsuz olunmadan *ben*'i aşkın gerçeğiyle yüzyüze getiremeyeceğimizi söyler. Umutsuzluğu bir avantaj olarak ele alan yazar, insanı hayvandan üstün kılanın acı çekme gerekliliği olduğunu iddia eder. Umutsuzluk tamamen yok olduğunda *ben*'in, kendine yönelerek, kendi olmak isteyerek onu ortaya koyan gücün içine dalacağını söyler. Bu anlamda yazar, umutsuzluğu varoluş anksiyetesi kavramıyla eşdeğer kılmıştır diyebiliriz. Umutsuzluk yok olduğunda *ben*'in ulaştığı yer ise otantik varoluş olarak ele alınabilir. Kierkegaard umutsuzluktaki ölüm düşüncesinin sürekli

yaşama döndüğünü söyler. İnsanın kendini yok etmek istencinin amacına ulaşamadığı için bir kangrene dönüştüğünü ve insanın umutsuzluğa düşerken aslında kendi için umutsuzluğa düştüğünü, kendi *ben*'inden kurtulmaya çalıştığını savunur (2014). Varoluşsal öfkenin deneyimlendiği süreçte, insanın kendi varoluşunu kabullenmekte zorlanıp başka bir benlikte varolma isteği duyması olası bir durum olarak düşünülebilir. Kierkegaard bu durumu, olmak istemediği *ben*'i olmak zorunda kalan kişinin, kendinden kurtulamamanın işkencesini yaşamasıyla açıklar (2014).

Tillich (2014) de umutsuzluk acısını yokluğun kudreti karşısında benliğin kendisini onaylamadığının farkında olması olarak açıklar. İntihar kişiyi kader ve ölüm kaygısından kurtarsa bile suçluluk ve kınanma kaygısından kurtaramaz. Kişinin sonlu bir özgürlüğü olduğunun farkına varması ve bu sınırlar içinde kendi kaderini gerçekleştirebilmesi gerekmektedir. Ancak insanın öz varlığına ters düşme ve kaderini kaybetme kudreti de vardır. Ahlaki açıdan kendisini onaylamasında da varolma ve yokluk birbirine karışmıştır. Bunun farkına varmak ise yazar tarafından, suçluluk duygusu olarak tanımlanmıştır. Tillich insanın genellikle umutsuzluktan kaçınmaya çalıştığını ve başarılı da olduğunu söyler. Umutsuzluk olan kaygının her zaman mevcut olmadığını, fakat mevcut olduğu durumların varoluşun bir bütün olarak yorumunu belirlediğini iddia eder.

## **2.7. Anlamsızlık ve Anlam istemi**

Çalışmanın giriş bölümünde; varoluş anksiyetesi başlığının altında, varoluşsal öfke ölçeğinin dayanağını aldığı en önemli temalardan birinin anlamsızlık olduğu belirtilmiştir. Frankl'ın anlam istemi üzerine kurduğu psikoterapi sistemi ve geliştirdiği kavramlardan olan varoluş vakumu kısaca açıklanmıştır. Anlamsızlık; varoluşçu literatürde oldukça fazla yer aldığı ve bir çok kavramın dayanak aldığı bir nokta olarak kabul edildiğinden dolayı bu bölümde daha geniş şekilde ele alınmaya çalışılmıştır.

Frankl; *Duyulmayan Anlam Çığı* (1994) adlı kitabında, yaşamın anlamını sorgulayan kişinin, ruh hastalığını değil, insanlığını kanıtladığına inandığını belirtir. Varoluş vakumunun derinliği ve şiddeti arttıkça kişinin çeşitli

psikiyatrik semptomlarla dolacağını söyleyen Frankl, bu semptomların kitle nevrotik üçlemesi olarak adlandırdığı depresyon (ve devamında gelen intihar), madde bağımlılığı ve saldırganlıktan oluştuğunu söyler. Frankl insanların günümüzde bir anlam ve amaç bulamadığını ve “*varoluşsal olarak engellendiğini*” savunur. İnsanların şikayetlerinin varoluş vakumu olarak adlandırdığı boşunluk ve anlamsızlık duyguları olduğunu belirtir. Carl Jung (1966) da, hastalarının yüzde otuzdan fazlasının kişisel anlamsızlık duygusuyla terapiye geldiklerini ifade etmiştir. Tillich; anlamsızlık kaygısını; “*bütün anlamlara anlam katan bir anlama dair kaygı*” olarak tanımlamıştır (2014).

May ve Yalom (1967) insan varlığının anlam aramak üzere tecelli ettiğini belirtmişlerdir. Algısal nöropsikolojik organizasyonumuzun rastgele uyarıcıları bile derhal örüntülemeye müsait olduğunu, onları şekil ve zemin olarak otomatik biçimde organize ettiğimizi söylerler. Eksik bir halkayla yüzyüze geldiğimiz durumlarda, otomatik olarak onu tamamlanmış olarak algılamaya yöneliriz, çünkü algı organizasyonumuz uyarıcıları bütün halinde anlamlandırmaya programlıdır. Herhangi bir yeni durum ya da uyarıcı örüntü oluşturmamıza engel olduğunda veya daha önce oluşturduğumuz örüntülerin hiçbirisiyle eşleşmediği zaman, yeni durumu tanımlayıp anlamlı bir örüntü oluşturana kadar disforik bir durum deneyimleyeceğimizi belirtmişlerdir. Bu çerçevede bakıldığında May ve Yalom varoluşsal durumların deneyimlenmesini de bireylerde yeni ve tanımlaması güç bir durum olarak ele almaktadırlar. Bireyler için varoluşsal bir durumu deneyimlemek yabancı, tedirgin edici ve daha önceki örüntülerine yerleştirmekte zorlandıkları bir durumdur. Bu yüzden anlam arayışı bireyler için bir açıklama bulma ve örüntü oluşturma çabasıdır.

## **2.8. Varoluşsal Açıdan Suçluluk**

Suçluluk kavramını varoluşsal açıdan ele almamız bu çalışma açısından önemlidir, varoluşsal öfkeden bahsederken anlamsızlık, umutsuzluk, otantik olamama gibi varoluşsal öfke duygusunun oluşumuna eşlik eden kavramlar üzerinde durduk. Suçluluk da en az onlar kadar varoluşsal öfkenin inşasında yer alan temel faktörlerden biridir diyebiliriz.

May, *Varoluşun Keşfi* adlı kitabında (2014) ontolojik açıdan üç suçluluk türü olduğundan bahseder. İlk olarak *Ontolojik Suçluluk* olarak ele aldığı kavramın daha sonraları literatürde *Varoluşsal Evrensel Suçluluk* olarak ele alındığı savı gördükten sonra ontolojik ifadesinden vazgeçtiğini söyler. May'in tanımladığı varoluşsal açıdan suçluluk kavramlarından birincisi bireyin kendi potansiyellerini yitirmekten korktuğu, *Eigenwelt* (bireyin öznel dünyası) 'te tezahür eden suçluluktur. İkinci suçluluk türü ise *Mitwelt* (bireyin çevre ilişkilerini içeren dünya) moduna karşılık gelir ve bireyin kendi gibi olan diğerleriyle ilişkili olan suçluluktur. Bireyin doğa ile ilişkili olduğu biyolojik modu *Umwelt*'e karşılık gelen üçüncü suçluluk türü de "doğadan ayrılma suçluluğu" dur. May varoluş suçluluğunun herkesi içe aldığından bahseder. Burada değineceğimiz suçluluk kavramı, kaynağını daha çok *Eigenwelt*'den, daha sonrasında ise *Mitwelt* boyutundan almaktadır. Ona göre her birey kendi potansiyelleriyle diyalektik bir ilişki içindedir. Hiç kimse diğer insanların gerçekliğini bir ölçüye kadar çarpıtmaktan kurtulamaz ve kendi potansiyelini tam olarak gerçekleştiremez. Varoluş suçluluğu bireylerin özlerindeki farkındalıkla ilgilidir. Kaynağını buradan alır. Hayata dair seçtiklerinin ve seçmediklerinin farkında olmasını gerektirir. Nevrotik suçlulukla ilgisi yoktur, ancak bastırılırsa nevrotik suçluluk açığa çıkabilir. May kitabında, varoluş suçluluğunun semptom oluşturmaya yol açmayacağını, hatta kişilik üzerinde olumlu etkiler oluşturacağını, insan ilişkilerindeki duyarlılığını ve kendi potansiyellerini gerçekleştirme konusundaki yaratıcılığını geliştireceğini savunmaktadır. Buradan yola çıkarak varoluş suçluluğunu hisseden bireylerde varoluşsal öfke görülme olasılığının da muhtemel olabileceğini düşünebiliriz.

Tillich (2014), varoluşsal anlamda suçluluğu *Suçluluk ve Kınanma Kaygısı* adı altında işlemiştir. May (2014) 'in kullandığı *potansiyeller* kavramı Tillich'te *kaderini gerçekleştirme* olarak karşılık bulmaktadır. Bireyin varoluşunun ona erilmiş olmakla kalmayıp, aynı zamanda ondan talep edildiğini, bu yüzden bireyin kendi yargıcı olduğunu ve kendisiyle ne yaptığına dair soruları yanıtlamak zorunda olduğunu söylemektedir. Bu sorumluluk hissini kendini reddetme ya da suçluluk kaygısı doğuracağını iddia etmektedir. İnsanın kendi sonluluğu dahilinde özgür olduğunu ve kaderini gerçekleştirebilmesi için olması gerekeni yaratması istendiğini belirtmiştir.

İnsan bu kurala karşı gelip kendi öz varlığı ile ters düştüğü noktada yabancılaşmayı deneyimler. Bunun farkına varmak ise suçluluk kaygısını yaşamasına neden olur. Bu durumun ertesinde ise bireyin önünde iki seçenek gelişir, ya kendisini reddedecek ve kaderini kaybetme umutsuzluğuna çarptırılmış gibi hissedecek ya da suçluluk hissini kabullenip kaderini gerçekleştirmek yolunda yaratıcılığını kullanıp adımlar atacaktır.

## 2.9. Öfkenin Varoluşçu Temelleri

May, *Özgürlük ve Kader* (2011) adlı kitabında öfkenin yapıcı tarafını atlamaktan bahseder. May, öfkenin getirdiği düşmanlık ve dargınlık duygularından ayrı olarak, kendiliği hazır ve canlı tutup bütünleştiren, enerji veren ve berrak düşünmeyi uyaran bir öfkenin varlığından söz eder. Kaderle yüzleşmenin öfkeyi doğuracağını söyler ve yapıcı öfke olarak tanımladığı bu kavramın, kaderle mücadele etmekte bize güç vereceğini savunur. Bu tanımlama öfkenin varoluşçu temelini anlamamız için bir yol gösterici olarak düşünülebilir. Varoluşsal öfke varoluş anksiyetesini deneyimleme ile ortaya çıkıyorsa, ortaya çıkan, yukarıda belirtildiği gibi kaderle yüzleşmenin getirdiği bir öfkedir. May kitabında, yapıcı öfkenin yolumuzu seçmekte kullanacağımız bir araç olduğunu belirtmiştir.

Frankl da (1994) varoluşsal öfke ile ilintilendirebileceğimiz bir gerilim hipotezi ortaya koymuştur. İnsanın temelde gerilim gidermeye çalışmadığını, aksine gerilime ihtiyacı olduğunu savunur. İnsanın modern hayatta yeterli gerilimi bulamadığını, bazen gerilim yaratmasının nedeninin bu olduğunu söyler. İnsan ile gerçekleştirmek zorunda olduğu anlam arasında orta dozda bir gerilim olmasının şart olduğunu savunur.

Bu bağlamda bireylerin varoluşsal öfkeyi deneyimlemenin sonucunda bir yol ayırımına varacaklarını ve bu yol ayırımının sonucunda bireylerin yaşam projelerinin, tutumlarının, hayata yönelik kararlılıklarının nasıl şekilleneceğinin farklılık gösterebileceğini düşünebiliriz.

## 2.10. Varoluşsal Öfke'nin Teorik Olarak İlişkili Olduğu Düşünülen Diğer Değişkenler

Çalışmada varoluşsal öfke ölçeği ile ilgili olduğu düşünülen diğer değişkenler; kararlılık, yaşam amacı, klinik anlamda depresyon düzeyi ve kişilik özellikleri olarak belirlenmiştir ve bu değişkenlerin etkisini saptamak amaçlı ölçme araçları katılımcılara uygulanmıştır.

Şimşek (2009), psikoloji ve felsefe literatürü çizgisinde gelişen, “*Ontolojik İyi Oluş (Ontological Well-Being)*” olarak adlandırılan bir yapılanmadan bahsetmektedir. Ontolojik iyi oluş; bireylerin geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanın bileşenlerini de göz önünde bulundurarak, yaşam projelerinin değerlendirilmesi olarak açıklanmıştır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bireyin, aktif olarak yaşam projesini takip etmeye bağlanmasından itibaren, ontolojik iyi oluş bakış açısı bünyesinde heyecan, coşku veya motivasyon gibi duyguların da yaşam projesinin değerlendirilmesinde önemli rol oynaması beklenmektedir. Daha düşük seviyede motivasyon veya motivasyonsuzluk diğer taraftan bireyde kaybolmuşluk, amaçsızlık ve boşluk gibi duyguların ortaya çıkmasına yol açabilir (Şimşek, 2009). Bu bağlamda bireyler bir yaşam projesi planına sahip oldukları ve bu plan doğrultusunda oluşturulan çizgide ilerledikleri takdirde varoluşsal öfkeyi deneyimlemeleri de daha düşük bir ihtimal olarak değerlendirilebilir. Santor ve Zuroff (1994), yaşam doyumu ve geçmişi kabullenmenin, Erikson’un ortaya koyduğu (1993) *Benlik Bütünlüğü* kavramının çekirdeğini oluşturduğunu söyler. Benlik bütünlüğü, temelini yaşamın iyi ve kötü yanlarını olduğu gibi kabullenmekten alır. Pişmanlık ön planda değildir. Benlik bütünlüğüne sahip olmuş bir birey, gelecek için korku ve endişe taşımaz. Benlik bütünlüğü; “*kendi*” ve “*diğeri*” hakkında güvenilir bir algıya sahip olmanın gelişim sürecidir (Erikson, 1993). Bu yapıların bireyin gerçekliğinde nasıl deneyimlendiğidir. Bu açıdan bakıldığında, Erikson’un benlik bütünlüğü adını verdiği model, varoluşçu literatürdeki “*otantik varoluş*” kavramına karşılık geliyor diyebiliriz. Geçmiş kabullenmek, bireyin geçmişinden tatmin olmasının içsel bir temsildir. Geçmişini pozitif duygularla kabullenmiş olan bireylerin kendilerine daha çok değer verdiğini, öz saygılarının daha yüksek

olduğunu ve daha az depresif semptom gösterdiğini savunurlar. Santor ve Zuroff (1994) yaptıkları araştırmada, geçmişe yönelik pişmanlık içeren negatif düşüncelere sahip olan bireylerde üzüntü, anksiyete ve suçluluk duygularının daha kuvvetli yaşanmasının muhtemel olduğunu bir hipotez olarak ortaya koymuşlardır.

Bireylerin kişilik özellikleri de çalışmanın önemli değişkenlerinden birini oluşturmaktadır. Doğan (2012) yaptığı çalışma sonucunda öznel iyi oluş ve nevrotik kişilik özellikleri arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Dışadönüklük kişilik özelliği ise öznel iyi oluş ile pozitif yönde korelasyon göstermiştir. Öznel iyi oluş; bireylerin yaşamlarına dair bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan düşünce ve duygulanımları olarak açıklanabilir. Öznel iyi oluş 3 boyutlu bir yapı göstermektedir. Bunlar; negatif duygulanımlar, pozitif duygulanımlar ve yaşam doyumdur. Pozitif duygulanımlar; güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duygulanımları içerirken, negatif duygulanımlar ise; öfke, nefret, suçluluk ve üzüntü gibi duygulanımları kapsamaktadır. Yaşam doyumu ise yaşam alanlarından alınan doyumu belirler, haz veren alanların fazlalığı, yüksek öznel iyi oluşa işaret etmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bu bilgilerin ışığında öznel iyi oluşu düşük bireylerde varoluşsal öfkenin daha yoğun gözlemlenebileceği ihtimalini savunabiliriz.

Bu çalışmada kişilik özelliklerinin ölçülmesi amacıyla beş faktör kişilik kuramına dayandırılarak oluşturulmuş “Beş Faktör Kişilik Envanteri” kullanılmıştır. Beş faktör kişilik kuramı; Dışadönüklük (extraversion), yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik (agreeableness), öz disiplin (conscientiousness), duygusal dengelilik (emotional stability) ve gelişime açıklık (openness) faktörlerinden meydana gelmektedir (Somer, 1998). Yapılan çalışmalar dışa dönüklük faktörü ile pozitif duygulanımlar arasında anlamlı ilişki bulmakla birlikte, duygusal dengelilik faktörünün az olmasının da negatif duygulanımları arttırdığını ortaya koymuştur (Costa ve McCrea, 1980). Bireylerde öznel iyi oluş azaldıkça varoluşsal öfke çoğalmaktadır hipotezine dayanarak, varoluşsal öfke seviyesi yüksek bireylerin dışa dönüklük ve duygusal olarak dengelilik faktörlerinden düşük puan almış olabileceklerini varsayabiliriz.

## 2.11. Varoluşçu Ölçek Çalışmaları İncelemeleri

Çalışmanın bu bölümünde varoluşçu literatürden dayanak alınarak geliştirilen benzer ölçek çalışmalarına yer verilmiştir. Bunlar, 1984 yılında Hazell tarafından geliştirilen “Varoluş kaygısı ve boşluğun deneyimlenme düzeyleri ölçeği”, Carmody tarafından geliştirilmiş olan “Otantik Varoluş Ölçeği” (2013) ve temelini logoterapi ekolünden alan “Varoluş Ölçeği”dir (Längle ve ark., 2003).

### 2.11.1. Varoluş Kaygısı ve Boşluğun Deneyimlenme Düzeyleri Ölçeği

1984 yılında Hazell tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 18 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Bunlardan dokuz tanesi bireylerdeki boşluk düzeyini, diğer dokuz tanesi de bireylerin varoluş kaygısını ölçmeyi amaçlamaktadır. “Her zaman” dan “asla” ya doğru giden dokuz puanlı bir skaladan oluşmaktadır. Ölçek geçerlik ve güvenilirlik çalışması, ağırlıklı olarak üniversite öğrencilerinin oluşturduğu 270 kişilik bir örneklem ile yapılmıştır. Bu örneklemde boşluk ve varoluş kaygısının deneyimlenme düzeyinin depresif duygulanım düzeyi ile ilişkisi araştırılmış, daha sonra bu örnekleme 24 kişi daha eklenip, ölçeğin dini inanış düzeyi ile korelasyonuna bakılmıştır. Boşluk için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .916, varoluş kaygısı için ise .904 olarak tespit edilmiştir. Boşluk ve depresif duygulanım arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu bulunmuştur. Boşluk ve varoluş kaygısı arasında da direkt korelasyon olduğu ortaya konmuştur. Ancak depresif duygulanım ve varoluş kaygısı arasında ise yüksek düzeyde anlamlılık gözlenmemiştir. Hazell buradan yola çıkarak varoluş kaygısının deneyimlenmesinin her bireyde depresif duygulanıma yol açmadığını söylemektedir (1984). Varoluş kaygısı depresif duygulanım ile korelasyon göstermemekle birlikte, dini inanış düzeyi ile korelasyon göstermiştir.

### 2.11.2. Varoluş Ölçeği

Varoluş ölçeği; bireylerin varoluşlarındaki potansiyellerini kullanmaya bağlı olarak gelişen memnuniyeti ölçmek amaçlı geliştirilmiş (Längle ve ark., 2003). temelini Viktor Frankl’in oluşturduğu “logoteori” ekolünden alan bir



ölçektir. Varoluş ölçeği varoluş için kişisel yetkinliği ortaya koyan bir ölçektir. Toplamda 46 itemden oluşan ölçek likert tipidir ve 6 puanlı bir skaladan oluşmaktadır. Puan skalası “doğru” ifadesinden başlayıp, “doğru değil” ifadesine doğru uzanmaktadır. Varoluş ölçeği; “gerçeklik algısı, duygu bakımından özgürlük, karar alma yeteneği ve sorumluluk” olmak üzere toplamda 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışması 18-69 yaş aralığında toplam 1028 Avusturya vatandaşı ile yapılmıştır. Klinik karşılaştırma örneğini ise Viyana şehrindeki iki farklı psikiyatri hastanesindeki depresyon tanısı almış yatılı hastalar ve tedavisi henüz yapılmamış ağırlıklı olarak depresyon hastaları oluşturmaktadır (Längle ve ark., 2003). Varoluş ölçeği ile birlikte ölçülen değişkenler *depresyon, nevrotizm, dışadönüklük ve yaşam amacı* olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda varoluş ölçeğinin depresyon ve nevrotizm ile negatif korelasyon gösterdiği ortaya konmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak bireylerin varoluşsal boyutlarının ruh sağlığı ile ne kadar yüksek oranda ilişkili olduğunu anlayabiliriz. Çalışmada varoluş vakumunu ölçmek için belirlenen yaşam doyumu değişkeni ise depresyon ve nevrotizm ile benzer düzeyde negatif korelasyon göstermiştir. Çalışma; psikolojik sağlık üzerinde sadece duygulanımlar, gerilim ve savunma mekanizmaları gibi etmenlerin değil, aynı zamanda kişisel varoluşsal etmenlerin de etkili olduğunu ortaya koyması açısından önemlidir.

### **2.11.3. Otantik Varoluş Ölçeği**

Otantik varoluş ölçeği; Carmody (2013) tarafından geliştirilen, temelini May, Frankl, Kierkegaard ve Sartre'nin varoluşçu fikirlerinden alan, bireylerdeki otantik varoluş düzeyini ölçmeyi amaçlayan bir ölçüm aracıdır. Toplam 20 itemden oluşan likert tipi ölçek, “*Tamamen katılmıyorum*” dan “*tamamen katılıyorum*” a doğru uzanan 6 puanlık bir skaladan oluşmaktadır. Ölçek son halini 200 kişilik bir örneklem grubu üzerinde uygulanarak almıştır. Katılımcılar 18 yaş ve üstü yaş grubu olarak belirlenmiştir. Irk, cinsiyet ve din ayrımı gözetilmemiştir. Otantik varoluş ile birlikte ölçülen diğer değişkenler, *yaşam doyumu, yaşama bağlılık, yaşam anlamı, kendine faydalı olma ve*

*yaşamsal kontrol odağı* olarak belirlenmiştir (Carmody, 2013). Araştırmanın sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Otantik varoluş; kendine faydalı olma ile pozitif korelasyon göstermiştir. Aynı şekilde içselleşmiş kontrol odağı ile otantik varoluş arasında da pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Otantik varoluşun; yaşam anlamı, yaşam doyumu ve yaşama bağlılık ile de pozitif yönde korelasyon gösterdiği araştırma sonucunda ortaya konmuştur. Yaş ve otantik varoluş arasında ise anlamlı düzeyde bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir (Carmody, 2013).

### 3. BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, verilerin çözümü ve yorumlanması hakkında bilgiler yer almaktadır. Araştırmada iki farklı örnekleme üç farklı çalışma yapılmıştır ve her bir çalışma ile ilgili yapılanlar aşağıda açıklanmıştır.

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bireylerdeki varoluşsal öfke düzeyini ölçmeyi ve bu konuda literatüre yeni bir psikometrik ölçüm aracı kazandırmayı amaçlayan bu çalışma, türü bakımından niceliksel bir araştırma olup, betimsel modelde yapılmıştır. Betimsel model öz aktarım araştırmaları ve gözlem araştırmaları olarak ikiye ayrılır. Çalışmanın örnekleminde yer alan katılımcılara anket verildiği veya görüşme yoluyla bilgi toplandığı çalışmalar öz aktarım sınıfına girmektedir (Özdamar, 1999). Varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışmasında da, katılımcılara çeşitli ölçekler verilmiş ve bu ölçeklerde belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmiştir.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmada iki farklı örnekleme üç farklı çalışma uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul, Ankara, İzmir, Manisa ve Kırklareli illerinden random olarak seçilen, lise, üniversite ve lisansüstü düzeyinde eğitim görmüş 18- 67 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın toplam katılımcı sayısı, eksik ve yanlış doldurulan ölçek formları çıkarıldıktan sonra 342 kişi olarak belirlenmiş ve veriler bu sayı üzerinden değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın ilk bölümüne 92, ikinci bölümüne ise 250 kişi katılmıştır. Araştırmanın üçüncü kısmı olan test- tekrar test çalışması ise, çalışmanın ikinci kısmına katılmış olan 250 kişi arasından random olarak 20 kişi seçilerek gerçekleştirilmiştir.

### 3.3. Uygulama 1

Araştırmanın ilk bölümünde İstanbul, İzmir, Manisa ve Ankara illerinden random olarak seçilmiş 92 katılımcıya (59 kadın 33 erkek), demografik bilgi formu, Kararlılık Ölçeği, araştırmacı tarafından düzenlenen Varoluşsal Öfke Ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeklerinden Yaşam Amacı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Ölçeği ve Yaşam Projesi Ölçeği (OWB) içeren bir ölçek bataryası uygulanmıştır.

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, yaş, cinsiyet, eğitim durumu (lise, üniversite, lisansüstü), medeni durum (evli, bekar, boşanmış- dul), aile aylık gelir miktarı (1000 TL ve altı, 1000- 3000 TL, 3000 TL ve üzeri, Yanıt vermek istemiyorum), kimlerle yaşadığı (tek başına, anne- baba- kardeş ile, arkadaş ile, eş- sevgili ile), ailede psikolojik yardım alan bireylerin olup olmadığı (evet, hayır) ve ailede tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı mevcut bir bireyin olup olmadığı (evet, hayır) sorularını içeren bir demografik bilgi formu uygulanmıştır.

#### 3.3.2. Revize Edilmiş Kararlılık Ölçeği Türkçe Versiyonu

Duckworth ve Quin (2009) tarafından geliştirilmiş, Akın, Abacı, Arıcı, Uysal ve Uysal (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 8 maddeden oluşmaktadır. İlgide tutarlılık (ilk dört madde) ve çabada ısrar (son dört madde) olmak üzere 2 alt ölçeğe sahiptir. Beşli Likert tipi (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeden oluşur. Ölçeğin dil eşdeğerlik sonuçlarına göre Türkçe ve İngilizce formlar arasında yüksek korelasyon bulunmuştur (ilgide tutarlılık .81 ve çabada ısrar .62). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları modelin iyi çalıştığını ortaya koymuştur  $\chi^2= 41.72$ ,  $sd= 20$ ,  $\chi^2/sd= 2.08$ ,  $RMSEA=.059$ ,  $CFI=.93$ ,  $IFI=.93$ ,  $GFI=.97$ ,  $AGFI=.94$ ,  $SRMR=.061$ ). İlgide tutarlılık alt ölçeği için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .63 ve çabada ısrar alt ölçeği için .60 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ilgide tutarlılık alt ölçeği için .76 ve çabada ısrar alt ölçeği için .79 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları ise .31 ile .46 arasında değişmektedir.

### **3.3.3. Varoluşsal Öfke Ölçeği**

Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçektir. Beşli Likert tipi (1=kesinlikle bu şekilde düşünmem, 5=tamamıyla bu şekilde düşünürüm) derecelendirmeden oluşur. Ölçek bataryasında toplam on maddeden oluşan ilk hali kullanılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ortaya konmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

### **3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Yaşam Amacı Alt Ölçeği (PWB)**

Yaşam Amacı Ölçeği, Ryff (1989) tarafından tasarlanan Psikolojik İyi Oluş ölçeklerinin alt ölçeğidir. 14 maddeden oluşan ölçek, bireylerde yaşamın anlamlılığı ve yaşamak için berrak hedeflerin var olup olmadığını ölçek için tasarlanmıştır. Puanlama her madde için 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 6 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirliği katsayısı .82 dir. Ölçeğin Türkçe formu için (Cenkseven, 2004) Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .76, test- tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. Depresyon Ölçeği**

Çalışmada katılımcıların depresif semptomları ölçmek amacıyla Kısa Semptom Envanteri'nin alt ölçeklerinden biri olan Depresyon alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Derogatis tarafından (1992), SCL - 90 — R 'nin kısa formu olarak geliştirilmiştir. Ölçek, somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilete, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm olmak üzere 9 alt ölçek, ek maddeler ve 3 global indeksten oluşmaktadır. Kısa Semptom Envanteri'nin Türkçe formu, Şahin ve Durak (1994) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek, 5 'li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde (1) - hiç bir zaman, (2) - çok nadiren, (3) - ara sıra, (4) - sık sık, (5) - her zaman şeklinde 1'den 5 'e doğru puanlanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda orijinal çalışmadan farklı olarak ölçeğin, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete

olmak üzere 5 boyuttan oluştuğu ortaya konmuştur. Türkçe form için Cronbach Alpha katsayısı ise .95 ve .96 olarak bulunmuştur.

### **3.3.6. Yaşam Projesi Ölçeği - OWB**

Şimşek ve Kocayörük tarafından (2013) geliştirilmiştir. Farklı örneklemeler içeren beş farklı çalışma sonucunda oluşturulmuştur. Yaşam projesi ölçeği puanları ruh sağlığı yordayıcıları ve kişilik faktörleri ile yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin pişmanlık, umut, hiçlik ve aktivasyon olmak üzere dört boyuttan oluşan bir yapıya sahip olduğu ve bu dört boyutun varyansın %52 sini açıkladığı ortaya konmuştur. Bu boyutlar için iç tutarlılık katsayıları ise .78 ile .90 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha katsayısı da .91 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test sonuçları ise tüm ölçek için .75, alt boyutlara göre pişmanlık için .92, aktivasyon için .72, hiçlik için .70 ve umut için .89 olarak hesaplanmıştır.

## **3.4. Uygulama 2**

İstanbul, İzmir, Ankara, Manisa ve Kırklareli illerinde ikamet eden ve random olarak seçilen 250 kişilik (164 kadın 86 erkek) bir gruba demografik bilgi formu, Kararlılık Ölçeği, araştırmacı tarafından düzenlenen Varoluşsal Öfke Ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeklerinden Yaşam Amacı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Ölçeği, Yaşam Projesi Ölçeği (OWB) ve Beş Faktör Kişilik Envanterini içeren altı sayfalık bir ölçek bataryası uygulanmıştır.

### **3.4.1 Beş Faktör Kişilik Envanteri**

Beş faktör kişilik envanteri ((McCrae & Costa, 1992) 44 maddelik bir ölçektir. Ölçek 5'li likert tipinde (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) olup, duygusal dengesizlik (nevrotiklik) , dışadönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin olmak üzere 5 boyuttan oluşmaktadır. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması 56 ülkeyi kapsayan kişilerin kendini tanımlama profilleri ve örüntüleri konusunda yapılan bir çalışmanın (Schmitt ve ark., 2007) Türkiye ayağı için yapılan çalışmada gerçekleştirilmiştir. Sümer ve Sümer tarafından (2005) yapılmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik değerleri

.79, .77, .76, .70 olarak sırasıyla duygusal dengesizlik (nevrotiklik) , dışadönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin faktörleri için belirlenmiştir (Schmitt ve ark., 2007).

### **3.5. Uygulama 3: (Test- Tekrar Test)**

Araştırmanın bu bölümünde ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla katılımcılara test- tekrar test uygulaması yapılmıştır.

#### **3.5.1. Evren ve Örneklem**

İstanbul ilinde ikamet eden ve yaşları 22 ve 59 arasında değişen 20 kişilik bir gruba aynı ölçek ilk uygulamadan 6 hafta kadar bir süre geçtikten sonra tekrar uygulanmıştır.

#### **3.5.2. Veri Toplama Araçları**

İstanbul, İzmir, Ankara, Manisa ve Kırklareli illerinde ikamet eden ve random olarak seçilen 250 kişilik (164 kadın 86 erkek) bir gruba araştırmacı tarafından geliştirilen Varoluşsal Öfke Ölçeğini de içeren 6 sayfalık test ölçek bataryası uygulanmıştır. Daha sonra bu katılımcıların arasında yer alan ve random olarak seçilmiş 20 kişilik bir gruba araştırmacı tarafından geliştirilen Varoluşsal Öfke Ölçeği ilk uygulamadan 6 hafta kadar bir süre geçtikten sonra tekrar uygulanmıştır.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin geliştirilmesi sırasında yapılan istatistiksel işlemlerin bulgularına ve bu bulguların yorumlamasına yer verilmiştir.

#### 4.1. Uygulama 1. Pilot Çalışma Bulgularının Analizi

##### 4.1.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

Pilot data çalışmasında yer alan katılımcıların yaş özellikleri Tablo 1.'de gösterilmiştir. Buna göre, pilot çalışmaya katılan örneklemin yaş ortalaması 30.5 olarak görünmektedir.

Tablo 1. Pilot Çalışma Yaş Ortalamaları

	Min	Max	Ortalama	Std. Dev.
Yaş	19	62	30.5	9.55

Not. N:92

Pilot data çalışmasında yer alan katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2. Pilot Data Sosyodemografik bilgiler

	N	%
CİNSİYET		
Erkek	33	35.9
Kadın	59	64.1
GELİR		
1000 TL ve Altı	3	3.3
1000-3000 TL	26	28.3
3000 TL Üzeri	55	59.8
Yanıt Yok	8	8.7
MEDENİ DURUM		
Bekar	63	68.5
Evli	24	26.1
Boşanmış/Dul	5	5.4

Not. N: 92



Araştırmaya katılanların 33'ü (%35.9) erkek, 59'u (%64.1) kadındır. Gelir düzeyi 1000 TL ve altında olanlar 3 (%3.3), 1000-3000 TL arasında olanlar 26 (%28.3), 3000 TL ve üzeri olanlar 55 (%59.8), yanıt vermek istemeyenler de 8 kişi (%8.7)dir. Araştırmaya katılanların 63'ü (%68.5) bekar,24'ü (%26.1) evli, 5'i (%5.4) ise bekindir.

Tablo 2. Sosyodemografik Bulgular Devamı

	N	%
<b>EĞİTİM</b>		
Lise	28	30.4
Üniversite	53	57.6
Lisansüstü	11	12.0
<b>YAŞAM BİÇİMİ</b>		
Tek Başına	18	19.6
Anne, baba, kardeş	34	37
Arkadaş	14	15.2
Eş/Sevgili	26	28.3
<b>AİLEDE TANI</b>		
Evet	22	23.9
Hayır	70	76.1
<b>AB TANI</b>		
Evet	14	15.2
Hayır	78	84.8

Not. N:92

Katılımcıların 28'i (%30.4) lise, 53'ü (%57.6) üniversite, 11'i (%12) ise lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Yaşam biçimine bakıldığında toplam 18 kişinin (%19.6) tek başına, 34 kişinin (%37) anne,baba ya da kardeş ile, 24 kişinin (%15.2) arkadaş ile, 26 kişinin de (%28.3) eşi ya da partneri ile yaşadığı belirlenmiştir. Ailesinde psikolojik yardım olan bireyler 22 (%23.9), almayanlar ise 70 (%76.1) olarak belirlenmiştir. Anne veya babasının tanısı konmuş bir psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler toplamda 14 kişi (%15.2), olmayanlar ise 78 kişi (%84.8) dir.

#### 4.1.2. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

92 kişiden oluşan pilot örnekleme yapılan analizler sonucunda Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin Kaiser-Meyer Olkin testi değeri .88, Bartlett's testi anlamlılık düzeyi ise .000 olarak bulgulanmış ve ölçek maddelerinin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir. Faktör Analizi sonucunda varyansın %65.68' ini açıklayan tek boyutlu bir yapı gösterdiği ortaya konmuştur.

Ölçeğin genel güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplandığında güvenilirlik düzeyi  $\alpha=.94$  olarak belirlenmiş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

Tablo 3. Açıklayıcı Faktör Analizi

	Eigen Değer	Açıklanan Varyans	Toplam Varyans
1	6.56	65.68	65.68
2	.75	7.55	73.24
3	.68	6.89	80.14
4	.50	5.01	85.15
5	.41	4.16	89.32
6	.29	2.95	92.28
7	.28	2.83	95.11
8	.22	2.21	97.33
9	.16	1.64	98.97
10	.10	1.02	100.00

Not. N:92

Pilot data çalışması için elde edilen ortamala, standart sapma ve faktör yükleri Tablo 3.'de verilmiştir. Buna göre ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .64 ile .85 arasında olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 4. Pilot Data Ortalama, Standart Sapma ve Faktör Yükleri

	Ortalama	Standart Sapma	Faktör
1	1.71	.94	.64
2	1.68	.94	.70
3	2.02	1.09	.83
4	2.01	1.06	.76
5	1.69	1.04	.80
6	1.69	.94	.80
7	1.63	.89	.85
8	1.60	.85	.85
9	1.68	.90	.84
10	1.45	.79	.75

Not. N:92

## 4.2. Uygulama 2. Geniş Örneklem Çalışması

Çalışmanın ikinci kısmında 250 kişilik bir örneklem grubuna yönelik araştırma yapılmıştır. Uygulama, katılımcıların sosyodemografik bilgileri, benzer ölçek geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarını içermektedir.

### 4.2.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

Örneklemin sosyodemografik özellikleri Tablo 5.'de verilmiştir.

Tablo 5. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

	N	%
CİNSİYET		
Erkek	86	34.4
Kadın	164	65.6
GELİR	2	0.8
1000 ve altı	84	33.6
1000-3000	129	51.6
3000 üstü	35	14.0
Yanıt yok		
MEDENİ DURUM		
Bekar	151	60.4
Evli	84	33.6
Boşanmış/Dul	15	6.0
EĞİTİM		
	106	42.4
Lise	122	48.8
Üniversite	22	8.8
Lisansüstü		
YAŞAM BİÇİMİ		
	47	18.8
Tek Başına	88	35.2
Anne, baba, kardeş	31	12.4
Arkadaş	84	33.6
Eş, sevgili		
AİLEDE TANI		
	55	22.0
Evet	195	78.0
hayır		
AB TANI		
	12	4.8
Evet	238	95.2
Hayır		

Not. N: 250

Örneklemin yaş dağılımları Tablo 6.'da verilmiştir. Buna göre, örneklemin yaş ortalaması 30.04'dür.

Tablo 6.

	Min	Max	Ortalama	Std. Dev.
Yaş	18	62	30.04	10.57

Not. N:250

#### 4.2.2. Varoluşsal Öfke Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Varoluşsal Öfke Ölçeği Özdeğerlilik analiz sonuçları Tablo 7. da verilmiştir.

Tablo 7. Özdeğerlilik Analiz Sonuçları

	Eigen Değer	Açıklanan Varyans	Toplam Varyans
1	6.54	65.47	65.47
2	.77	7.78	73.25
3	.53	5.38	78.64
4	.48	4.79	83.44
5	.38	3.84	87.29
6	.32	3.21	90.50
7	.29	2.89	93.40
8	.27	2.69	96.10
9	.22	2.25	98.35
10	.16	1.64	100.00

Not. N:250

Varoluşsal Öfke Ölçeği'nden elde edilen ortalama, standart sapma, faktör yükleri ve Cronbach Alfa değerleri Tablo 8.'de verilmiştir.

Tablo 8. Ortalama, Standart Sapma, Faktör ve Cronbah Alfa değerleri

	Ortalama	Standart Sapma	Faktör Yük değerleri	Doğrulanmış Madde Korelasyonları	Cronbach Alpha
1	1.67	1.04	.78	.76	.93
2	1.64	1.14	.76	.73	.93
3	1.91	1.14	.79	.77	.93
4	1.82	1.17	.75	.74	.93
5	1.49	1.00	.81	.79	.93
6	1.44	.98	.89	.86	.93
7	1.46	.97	.76	.73	.93
8	1.42	.94	.82	.79	.93
9	1.49	.94	.67	.65	.93
10	1.35	.87	.75	.72	.93

Not. N:250

#### 4.2.3. Benzer Ölçek Geçerliliği Çalışması

Çalışmanın bu aşamasında varoluşsal öfke ölçeğinin benzer ölçekler ile ilişkileri incelenerek, benzer ölçeklerle uyumlu sonuçlar elde edilip edilmediği incelenmiştir.

Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyonlar

	VO
KO	
KO_İLG	-.37**
KO_ÇAB	-.20**
PWB	-.44**
KSE-DEP	.52**
YPO	
YPO_PİŞ	.34**
YPO_AKT	-.12*
YPO_HİÇ	.52**
YPO_U	-.16**

Not. N: 250 KO: Kararlılık Ölçeği; KO\_İLG: Kararlılık Ölçeği İlgide Tutarlılık Alt Boyutu; KO\_ÇAB: Kararlılık Ölçeği Çabada Israr Alt Boyutu; PWB: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Yaşam Amaçları Alt Boyutu; KSE-DEP: Kısa Semptom Envanteri Ölçeği Depresyon Alt Boyutu; YPO: Yaşam Projesi Ölçeği (OWB); YPO\_PİŞ: Yaşam Projesi Ölçeği Pişmanlık Alt Boyutu; YPO\_AKT: Yaşam Projesi Ölçeği Etkinleşme Alt Boyutu; YPO\_HİÇ: Yaşam Projesi Ölçeği Hiçlik Alt Boyutu; YPO\_U: Yaşam Projesi Ölçeği Umut Alt Boyutu. \* p<0.5; \*\* p<0.01

Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyonlar Devamı

	VO
BFO_DD	-.18**
BFO_YB	-.17**
BFO_S	-.18**
BFO_NEV	.40**
BFO_DA	-.05*

*Not.* N: 250 BFO: Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği; BFO\_DD: Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği Dışadönüklük Alt Boyutu; BFO\_YB: Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği Yumuşak Başlılık Alt Boyutu; BFO\_S: Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği Sorumluluk Alt Boyutu; BFO\_NEV: Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği Duygusal Denge/ Nevrotizm Alt Boyutu; BFO\_DA: Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği Deneyime Açıklık/ Kültür Alt Boyutu . \* p<0.5; \*\* p<0.01

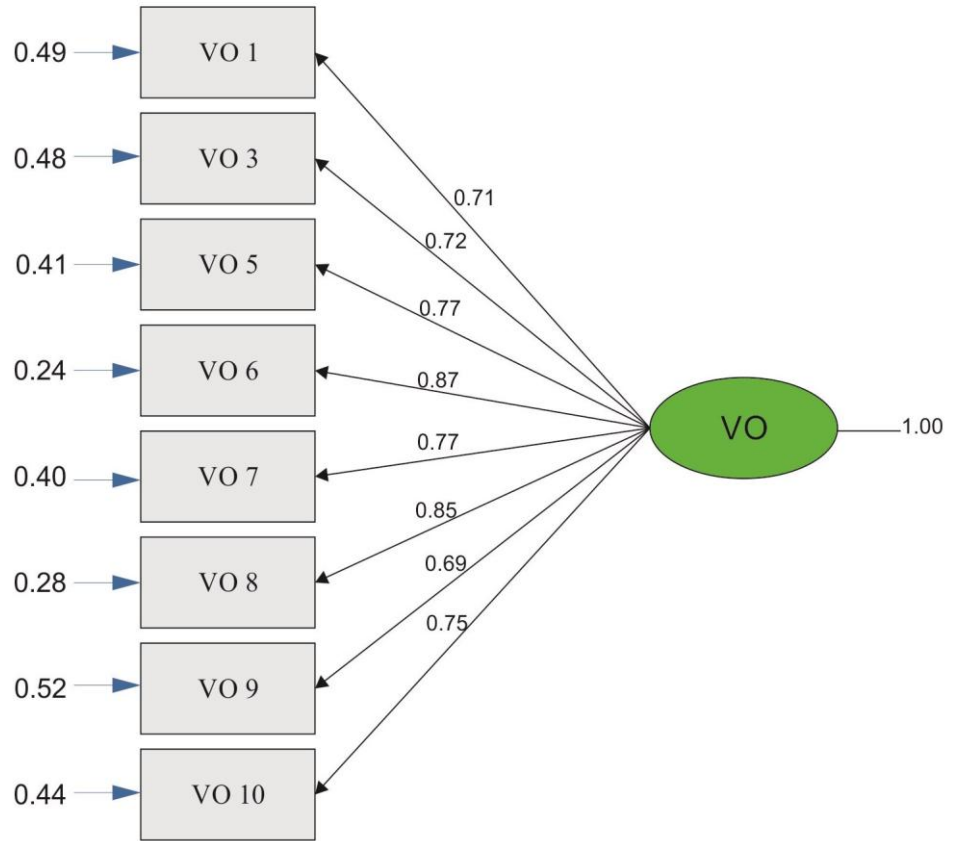
Kararlılık ölçeğinin ilgede tutarlılık ve çabada ısrar boyutları ile varoluşsal öfke ölçeği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır ( $r=-.37$  ve  $r=-.20$ ;  $p<0.01$ ). Bu sonuca göre kararlılık düzeyi arttıkça varoluşsal öfke düzeyi azalmaktadır. Yaşam amaçları alt boyutu ve varoluşsal öfke ölçeği arasında ise negatif yönde bir anlamlı ilişki olduğu gözlenmektedir ( $r=-.44$ ;  $p<0.01$ ). Yaşam amacı puanları yüksek olan bireylerde varoluşsal öfke görülme oranı daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Kısa semptom envanterinin depresyon alt boyutu ile varoluşsal öfke ölçeğinin ilişkisine bakıldığında ise pozitif yönde anlamlı ilişki çıktığı bulgulanmıştır ( $r=.52$ ;  $p<0.01$ ). Katılımcıların depresyon puanları yükseldikçe varoluşsal öfke puanları da yükselmiştir. Yaşam projesi ölçeği (OWB) ile varoluşsal öfke ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman pişmanlık alt boyutu ve hiçlik alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülürken ( $r=.34$  ve  $r=.52$ ;  $p<0.01$ ), etkinleşme ve umut alt boyutları ile negatif yönde anlamlılık olduğu tespit edilmiştir ( $r=-.12$ ;  $p<0.5$  ve  $r=-.16$ ;  $p<0.01$ ). Beş faktör kişilik envanteri ile varoluşsal öfke arasındaki ilişkiye bakıldığında ise dışadönüklük, yumuşak başlılık sorumluluk ve deneyime açıklık/ kültür alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı korelasyon gösteren varoluşsal öfke ölçeğinin ( $r=-.18$ ,  $r=-.17$ ,  $r=-.18$ ;

$p < 0.01$ ,  $r = -0.5$ ;  $p < 0.5$ ), duygusal denge/ nevrozizm alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermekte olduğu bulgulanmıştır ( $r = .40$ ;  $p < 0.01$ ).

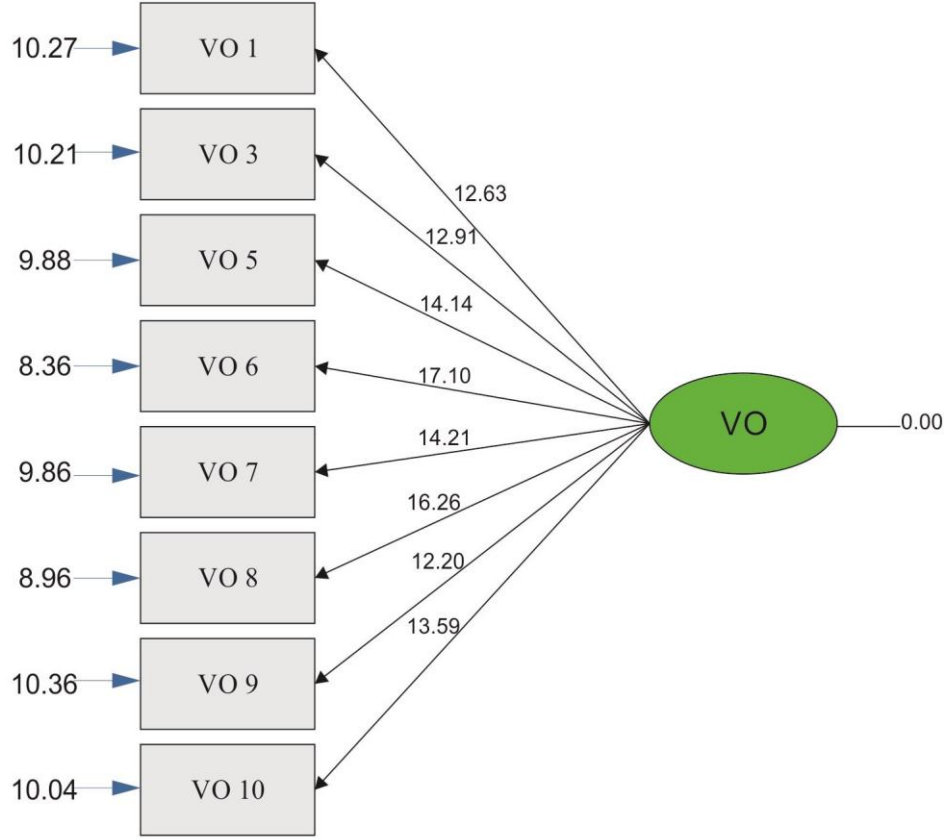
#### 4.2.3. Ölçme Modeline İlişkin Analiz Sonuçları

Ölçme modeline ilişkin standardize çözümlene sonuçları ve t değerleri şekil 1. ve şekil 2.'de verilmiştir.

şekil 1. Ölçme Modeli Standardize Çözümlene Değerleri



Şekil 2. Ölçme Modeli T Değerleri



#### 4.2.3.1. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

Ölçme modeline ilişkin parametre değerleri Tablo 10.'da verilmiştir.

Tablo 10. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t değeri	Standardize Faktör Yük Değerleri
VO1	.74	.05	12.63*	.71
VO3	.83	.06	12.91*	.72
VO5	.78	.05	14.14*	.77
VO6	.86	.05	17.10*	.87
VO7	.76	.05	14.21*	.77
VO8	.80	.04	16.26*	.85
VO9	.66	.05	12.20*	.69
VO10	.66	.04	13.59*	.75

Not. N: 250.



Tablo 10.'dan anlaşılacağı üzere, standardize edilmiş faktör yüklerinin .69 ile .87 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır.

#### 4.2.3.2. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Varoluşsal öfke ölçeğinin yapı geçerliliği için uygulanan DFA sonucu tek boyutlu model için uyum iyiliği değerleri Tablo 11.'deki gibidir.

Tablo 11. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
$\chi^2$			206.6	
sd			2	
$\chi^2/s$	2	5	5,90	Yetersiz Uyum
SRM	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.05	İyi Uyum
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	0.95	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	0.96	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	0.86	Yetersiz Uyum

Not. N:250

Tablo 11.'deki sonuçlara göre, düzeltme indeksleri gözden geçirildiğinde ölçekteki iki madde (2. ve 4.) birbirine benzer olduğu için yüksek oranda hata kovaryansına sahip olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle 2. ve 4. madde ölçekten çıkarılmıştır. Revize edilmiş Uyum İyiliği Değerleri Tablo 12.'de verilmiştir.

Tablo 12. Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
$\chi^2$			72.42	
sd			20	
$\chi^2 /$ sd	2	5	3.6	Kabul Edilebilir
MR	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.03	İyi Uyum
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	0.97	İyi Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	0.98	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	0.93	Kabul Edilebilir

Not. N:250

Görüldüğü gibi, yapılan revizyon modelin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde iyileşmeye yol açmıştır. Yapılan revizyonun modelin uyum değerlerine yapmış olduğu bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere hesaplanan ki-kare farklılık testi (134; 15: p<.05) sonucu anlamlı çıkmıştır.

### 4.3. Uygulama 3. Re-Test Çalışması

Çalışmanın son bölümünde 15 gün önce anket uygulanmış 30 kişilik örneklem grubuna Varoluşsal Öfke Ölçeği yeniden verilmiştir. Çalışmanın sonuçları aşağıda yer almaktadır.

#### 4.3.1. Re-Test Örneklem Grubunun Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 13. Re-Test Örneklem Grubunun Yaş Özellikleri

	Min	Max	Ortalama	SH
Yaş	22	59	38.26	9.9

Not. N:30

Örneklemin yaş özelliklerine bakıldığında, en küçük 22 en büyük 59 yaşların olduğu ve yaş ortalamasının 38.26 olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Re-Test örnekleminin Sosyodemografik Özellikleri

	N	%
<b>CİNSİYET</b>		
Erkek	10	33.3
Kadın	20	66.7
<b>GELİR</b>		
1000-3000	6	20.0
3000 üzeri	18	60.0
Yanıt yok	6	20.0
<b>MEDENİ DURUM</b>		
Bekar	13	43.3
Evli	13	43.3
Boşanmış/Dul	4	13.3
<b>EĞİTİM</b>		
Lise	11	36.7
Üniversite	13	43.3
Lisansüstü	6	20.0
<b>YAŞAM BİÇİMİ</b>		
Tek başına	7	23.3
Anne, baba, kardeş	10	33.3
Eş, sevgili	13	43.3
<b>AİLEDE TANI</b>		
Var	8	26.7
Yok	22	73.3
<b>AB TANI</b>		
Var	2	6.7
Yok	28	93.3
<i>Not. N:30</i>		

Tablo 14.'e bakıldığında, araştırmaya katılanların 10'ı (%33.3) erkek, 20'si (%66.7) kadındır. Gelir 1000-3000 TL arasında olanlar 6 (%20), 3000 TL ve üzeri olanlar 13 (%60), yanıt vermek istemeyenler de 6 kişi (%20)dir. Araştırmaya katılanların 13'ü (%43.3) bekar, 13'ü (%43.3) evli, 4'ü (%13.3) ise bekindir.

#### 4.3.2. Test Re-Test Korelasyonları

Son olarak asıl test grubu ile re-test grubunun Varoluşsal Öfke ölçeğinden aldıkları toplam puanların korelasyonları analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, .993 düzeyinde yüksek korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir. (Tablo 15)

Tablo 15. Test Re-Test Korelasyonları

	VO_Toplam	VO-R_Toplam
VO_Toplam	-	.993**
VO-R_Toplam	.993**	-

Not. N:30 \*\*p<.01

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin bireylerin deneyimlediği varoluşsal öfkeyi ölçmeye yarayan tek boyutlu bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin kararlılık, yaşam amaçları, klinik depresyon, ontolojik iyi oluş (OWB) ve kişilik özellikleri gibi değişkenler ile de ilişkili olduğu görülmektedir.

#### 5.1. Varoluşsal Öfke ile Kararlılık Arasındaki İlişki

Bulgular incelendiğinde Varoluşsal Öfke ve kararlılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada uygulanan Kararlılık Ölçeği'nin çabada ısrar ve ilgide tutarlılık alt boyutlarının puanları arttıkça varoluşsal öfke görülme oranının düştüğü görülmektedir. Önen ve Tüzün (2005) motivasyonel kararlılığın mevcut diğer ihtiyaçlara (fizyolojik, duygusal vb.) paralel olarak gelişen belli bir ihtiyacın yoğunluğu tarafından belirlendiğini, eğer bu ihtiyaçlar yerine getirilmez ya da karşılanmazsa bu durumun bireyde bir dengesizlik yaratabileceğinden bahsetmiştir. Bu bilgidен yola çıkarak kararlılığın, bireyler için ihtiyaçlarını düzenleyen bir mekanizma gibi çalıştığını söyleyebiliriz. Bu mekanizmanın eksikliğinde ortaya çıkabilecek dengesizlik durumları içinde varoluşsal öfkenin görülme olasılığı da yüksektir denilebilir. Dykman (1998) gelişim arayışında olan bireylerin, onay arayışında olan bireylere göre kendilik algısı, olumsuzluklarla baş etme yeteneği ve depresyon belirtileri düzeyi açısından daha iyi durumda olduğunu söyler. Bu durumda bireylerin gelişim isteği ve beklentisine sahip olmasının kararlılık düzeyini olumlu yönde etkileyeceği ve varoluşsal öfkenin deneyimlemesinin daha düşük bir olasılık olacağını varsayabiliriz. Bireylerin onaylanma arzularını bir kenara bırakarak gelişim arayışında olmaları aslında

içsel motivasyon yüksekliği ile açıklanabilir. İçsel motivasyon, bireylerin ayrıcalıklı sonuçlar elde etmek yerine, kendi içsel doyumlarını sağlamak amacıyla bir aktiviteye ilgi ve merak göstermeleri olarak tanımlanır (Horner, 1997). Geçtan (1974) varoluş anksiyetesi ile karşılaşmak istemeyen kişilerin yaşamın getirdiği sorumlulukları yabancı güçlere bırakarak otantik özlerinden uzaklaştığını söyler. Otantiklik, bireyin kendisi hakkında kesin bir algı sahibi olması ve diğerlerinin kontrolünden bağımsız olabilmesidir (Wood ve ark., 2008). Buna göre bireylerdeki içsel motivasyonun yüksekliği otantiklik seviyesiyle doğru orantılıdır denilebilir. Şimşek (2009) düşük seviyede motivasyon veya motivasyonsuzluğun bireyde kaybolmuşluk, amaçsızlık ve boşluk gibi duyguların ortaya çıkmasına yol açabildiğinden bahsetmektedir. Varoluşsal öfkenin kaynağını amaçsızlık, anlamsızlık ve boşluk duygularından aldığını düşünecek olursak kararlılık ve motivasyon düzeyinin varoluşsal öfke için oldukça önemli bir yordayıcı değişken olduğunu söyleyebiliriz.

## **5.2. Varoluşsal Öfke ile Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki**

Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeklerinden yaşam amaçları alt boyutu ve varoluşsal öfke düzeyi arasındaki ilişkinin orta düzeyde negatif korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Yaşam amaçlarının varoluşsal öfke ile negatif korelasyon göstermesi beklenen bir bulgu olmuştur. Kasser ve Ryan (1996) yaptıkları çalışmada topluma katkı, kişisel gelişim, kişilerarası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları *içsel*; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise *dışsal* amaçlar olarak tanımlamışlardır. Kasser ve Ryan (2001) yüksek düzeyde içsel amaçlara sahip bireylerin, diğerlerine oranla daha fazla öznel iyi oluşa, öz saygıya ve ilişki doyumuna sahip olduklarını ortaya koymuştur. Buna karşın yüksek düzeyde dışsal amaçlara sahip bireylerde daha düşük yaşam doyumunu, öz saygı ve kendini gerçekleştirme; daha yüksek kaygı ve depresyon oranı görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, dışsal amaçlı bireylerin madde kullanım sıklığı ve televizyon izleme sürelerinin içsel amaçlı bireylere kıyasla daha fazla olduğudur. Psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçlarını karşılaştırdığı bir diğer çalışmada ise içsel amaçların iyi oluşla olumlu yönde; dışsal amaçların ise olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucu ortaya konmuştur (Schmuck, 2000). Bu bilgiler ışığında yaşam

amaçları puanları yüksek olan bireylerde varoluşsal öfke deneyimleme oranının daha az görülmesini açıklayabiliriz, varoluşsal öfke düzeyi yüksek bireylerde anlamsızlık hissi ve anlam arayışına bağlı olarak içsel amaçların eksikliğinin bu duruma yol açtığı söylenebilir. Bu çalışmada uygulanan ölçme aracı, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutu olan yaşam amaçları ölçeğidir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olma, kişinin günlük aktivitelere ilgi duyması ve bir işle meşgul olması ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Maddeler kendine saygı duyma, iyimserlik, kişi için önemli olan aktivitelere yetenekli ve yeterli hissetmeyi ölçmeyi amaçlamaktadır (Telef, 2013). Bu da bize ölçeğin daha çok içsel amaçlar üzerine odaklandığını göstermektedir. Tüm bu bilgiler ışığında elde edilen bulgunun araştırma açısından anlamlı bir sonuç olduğu söylenebilir.

### **5.3. Varoluşsal Öfke ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki**

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda varoluşsal öfke düzeyi ile depresyon arasında yüksek oranda pozitif korelasyon bulgulanmıştır. Varoluşçu yaklaşımın temsilcilerinden Boss, depresif kişiyi; yaşam sorumluluklarını üstlenme anlamında kendisini varlığa ve yaşamın olanaklarına açmayan, dolayısıyla otantik, bağımsız ve özgür olamayan kimse olarak açıklar. Boss'a göre bu kişiler kendilerini başkalarının arzu, istek ve beklentilerine göre ayarlamaya, onların sevgilerini korumalarını yitirmemeye uğraşmaktadırlar. Depresyonda görülen suçluluk ve kendini küçük görme eğilimlerine bu varoluşsal suçluluk duygusu kaynaklık etmektedir (akt. Alper, 1997, ss. 41-42). Bu bilginin ışığında varoluşsal öfkesi yüksek bireylerin dış kaynaklı onay ihtiyaçlarının fazla olduğu ve otantik olma düzeylerinin daha düşük olduğu varsayıldığı için depresyon düzeylerinde artış gözlemlenebileceği söylenebilir. Aynı zamanda varoluşsal suçluluk, Varoluşsal Öfke Ölçeği geliştirme çalışmasında varoluşsal öfkenin temellerini açıklamak için önemli bir tema olarak belirlenmiştir. Crumbaugh ve Maholick (1964) yaptıkları çalışmada varoluşsal engellenme veya anlam eksikliğinin depresyonla ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Mascaro ve Rosen de (2005) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada varoluşsal anlam eksikliğinin

depresif semptomlarla birlikte görüldüğünü bulgulamıştır. Ancak depresif semptomları yüksek her bireyde varoluşsal anlam eksikliği olmadığını da altını çizmişlerdir. Anlam eksikliği ve anlam arayışı da Varoluşsal Öfke Ölçeği geliştirme çalışmasında, varoluşsal öfkenin temellerini açıklamamızı sağlayan en önemli temalardan biri olarak ele alınmaktadır. Tüm bu bilgilere ve istatistiksel analiz sonuçlarına dayanarak bireylerin varoluşsal öfke ve depresyon düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

#### **5.4. Varoluşsal Öfke ile Ontolojik İyi Oluş (OWB) Düzeyi Arasındaki İlişki**

Ontolojik iyi oluş (OWB), Şimşek (2009) tarafından geliştirilen bir teoridir. Ontolojik iyi oluş; bireylerin geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanın bileşenlerini de göz önünde bulundurarak, yaşam projelerinin değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyler yaşamlarını bir proje olarak görmektedir ve ruh sağlıkları bu projenin negatif/pozitif duygusal ve bilişsel yapılanması ile yakından ilişkilidir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Çalışmada ontolojik iyi oluşu ölçmek amaçlı geliştirilen Yaşam Projesi Ölçeği (Şimşek ve Kocayörük, 2013) kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda varoluşsal öfke ve ontolojik iyi oluş ölçeğinin hiçlik boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, pişmanlık alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki, umut ve etkinleşme alt boyutları ile de negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Varoluşsal öfkesi yüksek bireylerde hiçlik ve pişmanlık puanlarının yüksek olması literatür bilgileri de göz önünde bulundurulduğunda çalışma açısından beklenen bir sonuçtur diyebiliriz. Etkinleşme ve umut puanlarının varoluşsal öfke oranı yükseldikçe azalması da aynı şekilde çalışma açısından anlamlı bir sonuçtur. Mascaro ve Rosen (2005) yaptıkları çalışmada varoluşsal anlam eksikliğinin bireylerde depresyon düzeyi artışıyla beraber umutlarında azalmaya da yol açtığını tespit etmişlerdir. Şimşek ve Kocayörük (2013) *pişmanlık* alt boyutu puanları düşük olan bireylerin, geçmişine pozitif duygulanımlarla bakabilen, kendilerini kabullenme düzeylerinin yüksek ve çevresel hakimiyetlerinin fazla olan bireyler olduğuna dikkat çekmişlerdir. Varoluşsal Öfke Ölçeği geliştirme



çalışmasında pişmanlık puanlarının yüksek olması da varoluşsal öfkesi yüksek bireylerin kendilerini ve geçmişlerini kabullenme düzeylerinin oldukça düşük olduğunu ortaya koyar ve literatür çerçevesinde anlamlılık gösterir. Yaşam Projesi Ölçeği'nde yer alan bir diğer alt boyut *hiçlik* ise kaybolmuşluk, amaçsızlık, boşluk, anksiyete ve varoluşçu literatürde ifade edilen benzer duygulanımları kapsayan bir boyut olarak ifade edilmektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Yapılan analizlerde varoluşsal öfke ölçeği ile en yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin bu boyut ile çıkmış olmasının da çalışma açısından beklenen bir sonuç ortaya koyduğunu söyleyebiliriz.

### **5.5. Varoluşsal Öfke ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki**

Araştırmada varoluşsal öfke ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri kullanılmıştır (Costa ve McCrae, 1992) En yüksek düzeyde pozitif ilişki nevroitiklik alt boyutu ile çıkmıştır. Yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile zayıf ilişki bulgulanmıştır. Bu sonuçların da literatür ışığında anlamlılık gösterdiği söylenebilir. Mascaró ve Rosen (2005) de yaptıkları araştırmada beş faktör kişilik envanterinin nevroitiklik alt boyutu, depresif semptomlar ve varoluşsal anlam eksikliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Bu bulgular varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışmasında alınan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Halama ve Dedová (2007) bireylerin anlam arayışı ve umut düzeylerinin pozitif ruh sağlığına etkilerini, kişilik özelliklerinin devre dışı bırakılarak ölçülüp ölçülmeyeceğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda anlam arayışının bireylerin hayatında kişilik özelliklerinden bağımsız bir yapı gösterdiğini söylemişlerdir. Steger ve arkadaşları (2008) da yaptıkları çalışma sonucunda benzer şekilde anlam arayışı ve kişilik özelliklerinin birbirinden bağımsız olduğunu vurgulamıştır. Costa ve McCrae (1992) nevroitiklik özelliği yüksek bireylerin anksiyete, düşmanlık, depresyon, içine kapanıklık, düşünmeden davranma ve kırılabilirlik gibi birçok olumsuz duyguyu yaşama eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Nevrotik bireylerin olumsuz duygulanımları yaşama olasılığı daha yüksek olduğundan dolayı varoluşsal öfke ölçeği ve nevroitiklik boyutu arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki çıkması beklenebilir bir sonuç olmuştur

diyebiliriz, fakat önceki çalışmalar ve istatistiksel analizler ışığında varoluşsal öfkenin direkt olarak kişilik özellikleri ile etkileşimi olmadığını söyleyebiliriz.

### **5.6. Sonuç**

Araştırmanın sonucunda Varoluşsal Öfke Ölçeği'nin bireylerde deneyimlendiği düşünülen kendi varoluşlarına yönelik öfkeyi ölçmeye yarayan tek boyutlu yapı gösteren psikometrik bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur.

### **5.7. Sınırlılıklar ve Öneriler**

Bu çalışma İstanbul, Ankara, İzmir, Kırklareli ve Manisa il merkezlerinde yaşayan ve random olarak seçilen 342 kişilik bir örnekleme uygulanmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve babada psikiyatrik tanı olup olmadığı, ailede psikolojik yardım alan bireyler olup olmadığı gibi demografik bilgi formunda yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler, örnekleme sayının eşit dağılmaması sebebiyle araştırılmamıştır. Bu özelliklere bağlı olarak alınabilecek farklı sonuçlar göz ardı edilmiştir.

Bu çalışmada bireylerin varoluşsal açıdan otantiklik düzeyi ölçülmemiştir, geçmiş çalışmalara dayalı olarak öngöründe bulunulmuştur. Gelecekteki çalışmalarda otantiklik düzeyini belirlemek için bir ölçüm aracı kullanılmasında yarar vardır. Ayrıca Varoluşsal Öfke Ölçeği'ni spesifik örneklemlere ve psikopatolojilere uygulayıp nasıl sonuç verdiğini görmek faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

### Kitaplar

Alper, Yusuf. Depresyon Psikoterapisi. İstanbul: Era Yayıncılık, 1997.

Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Sage.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.

Frankl, V. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. S.Budak (çev.), Ankara: Öteki Yayınları (orijinal baskı tarihi 1977).

Frankl, V. (2014). *İnsanın Anlam Arayışı*. S.Budak (çev.), İstanbul: Okuyanüs Yayınları (orijinal baskı tarihi 1959).

Geçtan, E. (2010). *Zamane*. 1.Basım. İstanbul: Metis Yayınları

Heidegger, M. (2008) *Varlık ve Zaman*. K.Ökten (çev), İstanbul: Agora Kitaplığı (orijinal baskı tarihi 1927).

James, R., & Gilliland, B. (2012). *Crisis intervention strategies*. Nelson Education.

Jaspers, K. (1932) *Philosophie*, Berlin: Springer. Translated as, *Philosophy*, trans. E. B. Ashton, Chicago: Chicago University Press, 1969–1971.

Jung, C. G. (1966). *Collected works: The practice of psychotherapy* (Vol. 16). New York: Pantheon, Bollingen Series.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.

Kierkegaard, S. (2014). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (M. Yakupoğlu çev.) Ankara: Doğubatı

May, R., & Yalom, I. (1967). *Existential psychotherapy*. Canadian Broadcasting Corporation.

May, R. (2014). *Varoluşun Keşfi*. A.Babacan (çev.), İstanbul: Okuyanüs Yayınları (orijinal baskı tarihi 1983).

May, R. (2011). *Özgürlük ve Kader*. A.Babaoğlu (çev.), İstanbul: Okuyanüs Yayınları (orijinal baskı tarihi 1981).

Özdamar, K. (1999). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi. Kaan Kitabevi, Eskişehir, 2(s 257).

Önen, L., & Tüzün, M. B. (2005). *Motivasyon*. Epsilon.

Peach, F. (2008). *Death, 'deathlessness' and Existenz in Karl Jaspers' Philosophy*. Oxford University Press.

Plath, Sylvia, (2012), *Günlükler*, M. S. Ilgın (çev.), İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınları

Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7–26). New York: Guilford Press

Sanders, M. (2013). *Existential Depression: How to recognize and cure life-related sadness in gifted people*. Create Space.

Sartre, J. P. (2011). *Varlık ve Hiçlik*. T. Ilgaz ve G. Çankaya Eksen (çev.), İstanbul: İthaki Yayınları

Tillich, P. (2014) *Olmak Cesareti*. F. C. Dansuk (çev.), İstanbul: Okyanus Yayınları (orijinal baskı tarihi 1952)

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

### **Sürelî Yayınlar**

Akın, A., Abacı, R., Arıcı, N., Uysal, R., & Uysal, Ç. K. (2011). Revize Edilmiş Kararlılık Ölçeği'nin Kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması. *XX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 8-10.

Binswanger, L. (1958). Existential analysis and psychotherapy. *Psychoanalytic Review*, 45(4), 79.

Carmody, P. C. (2013). *Understanding Meaning and Existence: Toward the Development of a Measure of Existential Authenticity*.

Cenkseven, F. (2004). *The predictors of subjective and psychological well-being in university students*. Unpublished Dissertation, Cukurova University, Turkey.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological assessment*,

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20(2), 200-207.

Derogatis, L. R. (1992). *SCL-90-R: Administration, Scoring of Procedures Manual-II for the R (evised) Version and Other Instruments of the Psychopathology Rating Scale Series*. Clinical Psychometric Research Incorporated.

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.

Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social psychology*, 74(1), 139.

Geçtan, E. (1974) . Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 7.1, 14-17.

Halama, P., & Dedová, M. (2007). MEANING IN LIFE AND HOPE AS PREDICTORS OF POSITIVE MENTAL HEALTH: DO THEY EXPLAIN RESIDUAL VARIANCE NOT PREDICTED BY PERSONALITY TRAITS?\*. *Studia psychologica*, 49(3), 191.

Hazell, C. G. (1984). A scale for measuring experienced levels of emptiness and existential concern. *The Journal of psychology*, 117(2), 177-182.

Horner, M. (1997). Leadership theory: past, present and future. *Team Performance Management: An International Journal*, 3(4), 270-287

Koçak, R., & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 91-107.

Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135-151.

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of personality*, 73(4), 985-1014.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081

Sahin, N., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması (Brief Symptom Inventory: Adaptation for the Turkish youth). *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.

Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312.

Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R. ve Benet-Martinez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38 (2), 173-212.

Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225–241.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.

Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) *Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği* (Yayınlanmamış çalışma).

Somer, O. (1998). Beş faktör kişilik modeli. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(2), 35-62.

Şimşek, Ö. F., & Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.

Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 505–522

TELEF, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3).

Webb, J. T. (2008, August). Dabrowski's theory and existential depression in gifted children and adults. In *Eighth International Congress of the Institute for Positive Disintegration in Human Development, August* (pp. 7-9).

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385.

## EKLER

### A. ANKET FORMU

Aşağıda **Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı** öğrencisi **Beyza Naz Deniz** tarafından yapılan yüksek lisans tez araştırması amacı ile hazırlanmış ölçekler bulunmaktadır. Ölçeklerde isim, adres gibi kişisel bilgiler yer almamaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar yalnızca bu araştırmanın sürdürülmesi amacı ile kullanılacak, bilgileriniz araştırma ile ilgisi olmayan kişi ve kurumlarla paylaşılmayacaktır. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Yaşınız: .....

2) Cinsiyetiniz:

Erkek  Kadın

3) Medeni Durumunuz:

Bekar  Evli  Boşanmış/Dul

4) Eğitim Düzeyiniz (en son bitirdiğiniz okul):

Lise  Üniversite  Lisansüstü

5) Ailenizin gelir miktarı nedir?

1000 TL ve altı

1000-3000 TL

3000 TL ve üzeri

Yanıt vermek istemiyorum

6) Kimlerle yaşıyorsunuz?

Tek başına  Anne, baba, kardeş ile  Arkadaş ile  Eş,sevgili ile

7) Ailenizde psikolojik yardım alan kimse var mı?

Evet  Hayır

8) Anne veya babanızın tanısı konmuş bir psikiyatrik rahatsızlığı mevcut mu?

Evet  Hayır

## KARARLILIK ÖLÇEĞİ

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendime sık sık bir hedef belirlerim ancak daha sonra farklı bir hedefin peşine düşerim.	1	2	3	4	5
2. Bazen yeni düşünceler ve projeler önceki düşüncelerim ve projelerimle ilgilenmemi engeller.	1	2	3	4	5
3. Kısa bir süre için belli bir düşünceyi ya da projeyi aklıma takarım ancak daha sonra o düşünceye ya da projeye olan ilgimi kaybederim	1	2	3	4	5
4. Birkaç aydan daha uzun süren projelere devam etmede zorlanırım.	1	2	3	4	5
5. Başladığım her işi bitiririm.	1	2	3	4	5
6. Karşılaştığım engeller cesaretimi kıramaz.	1	2	3	4	5
7. Çok çalışkan biriyim.	1	2	3	4	5
8. Gayretli biriyim.	1	2	3	4	5



## VAROLUŞSAL ÖFKE ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşamınıza ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerdeki görüşlere katılma derecenizi yandaki ölçüğe göre belirtiniz.	Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
1. Bu dünyaya öylesine fırlatıldığımı düşünüp öfkeleniyorum.	1	2	3	4	5
2. Bu dünyaya gelmemde fikrimin alınmamış olması beni kızdırıyor.	1	2	3	4	5
3. Sürekli yaşamın anlamını sorgulamak zorunda kalmak beni öfkelenendiriyor	1	2	3	4	5
4. Benim seçmediğim bir hayatı yaşıyor olmak beni sinirlendiriyor	1	2	3	4	5
5. Bu dünyada varolmaya ilişkin bir öfkem var	1	2	3	4	5
6. Bu hayatı yaşamak zorunda kalmaktan nefret ediyorum	1	2	3	4	5
7. Yaşamın hiçbir anlamı olmadığını düşündükçe sinirleniyorum	1	2	3	4	5
8. Ne yaparsam yapayım varoluşumun bir anlamı olmadığını görmek beni sinirlendiriyor	1	2	3	4	5
9. Yaptıklarımın yaşamıma bir anlam katmayacağını düşündükçe öfkeleniyorum	1	2	3	4	5
10. Varoluşumun bir tesadüften ibaret olduğunu bilmek beni öfkelenendiriyor	1	2	3	4	5

## PWB YAŞAM AMACI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Doğru ya da yanlış cevap vermek gibi bir durum söz konusu değildir. Önemli olan her bir ifadenin sizin gerçek durumunuzu ne kadar yansıttığını düşünerek, uygun olan dereceleme yi aşağıdaki formata göre yapmanızdır.	Hiç uygun değil	Kısmen uygun	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
Hiç uygun değil(1) Kısmen uygun(2) Uygun (3) Oldukça uygun(4) Tamamen uygun(5)					
1. Hayatımı günübirlik yaşarım ve gelecek hakkında fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
2. Şu anki zamana odaklanmaya eğilimliyimdir, çünkü gelecek neredeyse her zaman bana problem getirir.	1	2	3	4	5
3. Günlük etkinliklerim bana sık sık sıradan ve önemsiz görünür.	1	2	3	4	5
4. Yaşamda neyi başarmaya çalıştığımı tam olarak bilmiyorum.	1	2	3	4	5
5. Bildiğim birçok insanın yaşamda benden daha fazlasına sahip olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Kendime hedefler koyardım, fakat bu şimdi bana zaman kaybı gibi geliyor.	1	2	3	4	5
7. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5
8. Kendim için belirlediğim planları gerçekleştirmede etkin davranan bir insanım.	1	2	3	4	5
9. Bazı insanlar yaşam boyunca amaçsız bir şekilde dolanırlar, ama ben onlardan değilim.	1	2	3	4	5
10. Bazen yaşamda yapılacak her şeyi yapmış gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5

**KSE-DEP**

Lütfen aşağıdakilerden her bir belirtinin sizde BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR ne kadar var olduğunu değerlendiriniz.	Hiç bir zaman	Çok nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Yaşantınıza son verme düşünceleri.	1	2	3	4	5
2. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.	1	2	3	4	5
3. Yalnız hissetmek.	1	2	3	4	5
4. Hüzünlü, kederli hissetmek.	1	2	3	4	5
5. Hiçbir şeye ilgi duymamak.	1	2	3	4	5
6. Ağlamaklı hissetmek.	1	2	3	4	5
7. Kolayca incinebilmek, kırılmak.	1	2	3	4	5
8. Uykuya dalmada güçlük.	1	2	3	4	5
9. Karar vermede güçlükler.	1	2	3	4	5
10. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	1	2	3	4	5
11. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.	1	2	3	4	5
12. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	1	2	3	4	5

## YAŞAM PROJESİ ÖLÇEĞİ (YPÖ)

Lütfen yaşamınızı geçmişi, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
<b>YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA</b>					
01. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
03. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
04. Pişmanlık hissediyorum	1	2	3	4	5
05. Üzüntü duyuyorum	1	2	3	4	5
06. Suçluluk hissediyorum	1	2	3	4	5
07. Yetersizlik hissediyorum	1	2	3	4	5
<b>YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA</b>					
08. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
09. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5
10. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
11. Kaybolmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
12. Motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
13. Enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5
14. Heyecanlı hissediyorum	1	2	3	4	5
15. Sorumsuz hissediyorum	1	2	3	4	5
16. Bomboş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Kaygılı hissediyorum	1	2	3	4	5
18. Çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
<b>YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE</b>					
19. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
20. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
21. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
22. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
24. Hevesli hissediyorum	1	2	3	4	5

## BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ

Açıklama: Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanındaki dereceleme ölçeğinde belirtiniz.	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Ne uygun ne değil (Kararsızım)	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
01. Konuşkan	1	2	3	4	5
02. Başkalarında hata arayan	1	2	3	4	5
03. İşini tam yapan	1	2	3	4	5
04. Bunalımlı, melankolik	1	2	3	4	5
05. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	1	2	3	4	5
06. Ketum/vakur	1	2	3	4	5
07. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	1	2	3	4	5
08. Biraz umursamaz	1	2	3	4	5
09. Rahat, stresle kolay baş eden	1	2	3	4	5
10. Çok değişik konuları merak eden	1	2	3	4	5
11. Enerji dolu	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla sürekli didişen	1	2	3	4	5
13. Güvenilir bir çalışan	1	2	3	4	5
14. Gergin olabilen	1	2	3	4	5
15. Maharetli, derin düşünen	1	2	3	4	5
16. Heyecan yaratabilen	1	2	3	4	5
17. Affedici bir yapıya sahip	1	2	3	4	5
18. Dağınık olma eğiliminde	1	2	3	4	5
19. Çok endişelenen	1	2	3	4	5
20. Hayal gücü yüksek	1	2	3	4	5
21. Sessiz bir yapıda	1	2	3	4	5
22. Genellikle başkalarına güvenen	1	2	3	4	5
23. Tembel olma eğiliminde olan	1	2	3	4	5
24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan	1	2	3	4	5
25. Keşfeden, icat eden	1	2	3	4	5
26. Atılgan bir kişiliğe sahip	1	2	3	4	5
27. Soğuk ve mesafeli olabilen	1	2	3	4	5
28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen	1	2	3	4	5
29. Dakikası dakikasına uymayan	1	2	3	4	5
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren	1	2	3	4	5
31. Bazen utangaç, çekingen olan	1	2	3	4	5
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan	1	2	3	4	5
33. İşleri verimli yapan	1	2	3	4	5
34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen	1	2	3	4	5
35. Rutin işleri yapmayı tercih eden	1	2	3	4	5

<b>36. Sosyal, girişken</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>37. Bazen başkalarına kaba davranabilen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>38. Planlar yapan ve bunları takip eden</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>39. Kolayca sinirlenen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>41. Sanata ilgisi çok az olan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>43. Kolaylıkla dikkati dağılan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...

## **B. ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

ADI VE SOYADI: BEYZA NAZ DENİZ

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: 26. 09. 1990/ SALİHLİ

MEDENİ HALİ: BEKAR

E-MAIL: beyzanazdeniz60@hotmail.com

ADRES (EV): Yeşilköy Toplu konut Sitesi  
Bakırköy/Yeşilköy/İSTANBUL

ADRES (İŞ) : İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ Türkoba Mah.  
Erguvan Sokak No: 26 Tepekent/ Büyükçekmece/ İSTANBUL

TELEFON : 0542 742 85 00

### **EĞİTİM DURUMU:**

YÜKSEK LİSANS: İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ KLİNİK  
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI (2013-2016)

LİSANS: İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ FEN EDEBİYAT  
FAKÜLTESİ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ (2008-2012)

MASARYK UNIVERSITY - FACULTY OF SOCIAL STUDIES  
CULTURAL ANTHROPOLOGY OF POST SOCIALISM AND  
FORENSIC PSYCHOLOGY

YABANCI DİL: İNGİLİZCE

### **İŞ TECRÜBESİ :**

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ-UZMAN (2016- )

YENİDEN SAĞLIK VE EĞİTİM DERNEĞİ GENÇ RUH  
PROJESİ-PSİKOTERAPİST (2012-2013)

## ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun .....yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

**Beyza Naz Deniz**