



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**BELİREN YETİŞKİNLERİN ÖNEMSENME VE ÖNEMSİZLİKLERİ İLE
PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Esat ÖZGÖRENEK
ORCID: 0000-0002-7104-5439

Danışman
Prof. Dr. Hasan YILMAZ
ORCID: 0000-0002-9069-1524

Konya – 2025

ÖN SÖZ

Beliren yetişkinlik, bireylerin eğitim, kariyer ve romantik ilişkiler gibi temel yaşam alanlarında kritik kararlar aldığı önemli bir geçiş sürecidir. Bu zorlu geçiş döneminde bireyler, başkaları için önemli ve değerli olduklarını hissetmeye daha fazla ihtiyaç duyabilir. Aynı zamanda, bu dönemin beraberinde getirdiği güçlükler, bireylerin kendilerini başkalarının gözünde olduğundan daha önemsiz ya da değersiz algılamalarına da zemin hazırlayabilir. Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlikleri ile psikolojik özelliklerinin ele alındığı bu çalışmanın, Türkiye’de görece sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuş olan önemsenme (mattering) kavramına katkı sunması amaçlanmıştır. Ayrıca çalışma kapsamında Türk kültürüne uyarlanan Önemsizlik Ölçeği’nin ve önemsizlik (anti-mattering) kavramına yönelik elde edilen sonuçların, ilgili alanyazına mütevazı da olsa bir katkı sağlaması umulmaktadır.

Doktora eğitimim boyunca ve bu çalışmanın her aşamasında akademik birikimime ve bu tezin olgunlaşmasına katkı sunan tüm hocalarıma, meslektaşlarıma ve dostlarıma şükranlarımı sunarım.

Öncelikle doktora eğitimim süresince ve tez çalışmam boyunca sunduğu akademik rehberlik ve kıymetli katkıları için değerli tez danışmanım Prof. Dr. Hasan YILMAZ’a içtenlikle teşekkür ederim. Tez izleme kurulunda yer alarak, çalışmamın her bir safhasında kıymetli fikir ve önerileriyle tezimin akademik niteliğini zenginleştiren ve desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Erdal HAMARTA ve Prof. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ’ye şükranlarımı sunarım. Tez savunma jürime katılarak değerli görüş ve akademik yönlendirmeleriyle katkı sunan Prof. Dr. İzzet PARMAKSIZ ve Doç. Dr. Nezir EKİNCİ’ye çok teşekkür ederim. Araştırmanın yöntem ve analiz süreçlerinde kıymetli vaktini ayırarak yol gösteren Doç. Dr. Tolga SEKİ’ye içtenlikle teşekkür ederim.

Bu çalışmanın temelini oluşturan ‘Önemsizlik Ölçeği’nin kullanımına ve Türk kültürüne uyarlanmasına izin vererek araştırmaya katkı sağlayan Prof. Dr. Gordon L. Flett’e süreçteki kıymetli desteği ve nezaketi için teşekkürlerimi sunarım. Eğitim hayatım boyunca bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, akademik duruşlarıyla her daim örnek olan tüm hocalarıma teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Eğitim sürecimden verilerin toplanmasına kadar her konuda desteklerini esirgemeyen Okul Müdürüm Sayın İbrahim DURMUŞ’a ve değerli meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Araştırmanın tüm aşamalarında kıymetli katkılar sunan, çalışmamı titizlikle değerlendiren ve tez sürecinin zorlu dönemlerinde destek olan arkadaşlarım Ali Samed BULUT ve Burak TAŞPINAR’a çok teşekkür ederim. Ayrıca yaşamım boyunca desteklerini esirgemeyen ve her süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim.

Çocukları için her zaman büyük fedakârlıklarda bulunarak bizlere daha iyi bir yaşam inşa eden; her kararında arkamda duran, varlıklarıyla bana güç veren sevgili annem Havva ÖZGÖRENEK'e ve sevgili babam İbrahim ÖZGÖRENEK'e sonsuz sevgi, minnet ve şükranlarımı sunarım.

Son olarak; bu hayattaki en büyük destekçilerim, hayatıma anlam katan, mutluluk ve şükür sebebim olan sevgili eşim Sümeyye OKUR ÖZGÖRENEK'e ve biricik oğlum Kerem'e sonsuz sevgi, minnet ve şükranlarımı sunarım. İyi ki varsınız.

Esat ÖZGÖRENEK

Aralık-2025

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	viii
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	10
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6. Tanımlar	10
2. ALANYAZIN.....	12
2.1. Önemslenme Kavramının Tanımı	12
2.2. Önemslenme Teorisi.....	15
2.3. Önemslenme ve Psikolojik Belirtilerle İlgili Araştırmalar.....	18
2.4. Önemslenme ve Pozitif Ruh Sağlığı ile İlgili Araştırmalar.....	19
2.5. Önemsizlik Kavramının Tanımı	22
2.6. Önemsizlik Teorisi	25
2.7. Önemsizlik ve Psikolojik Belirtilerle İlgili Araştırmalar	31
2.8. Önemsizlik ve Pozitif Ruh Sağlığıyla İlgili Araştırmalar	34
3. YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	38
3.3.2. Önemsizlik Ölçeği.....	38
3.3.3. Genel Önemlilik Ölçeği.....	39
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri.....	39
3.3.5. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği.....	40
3.3.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu.....	40
3.3.7. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği.....	40
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	41
4. BULGULAR.....	42

4.1. Ölçek Uyarlama Çalışmasına Yönelik Analizlere İlişkin Bulgular	42
4.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Çalışması.....	42
4.1.2. Test-tekrar Test Çalışması.....	43
4.1.3. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışması	44
4.1.4. Ölçüt Geçerliği Çalışması	45
4.1.5. Ölçeğin Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular	45
4.2. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?	46
4.3. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	46
4.4. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?	47
4.5. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?	51
4.6. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?	58
4.7. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	59
4.8. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?	59
4.9. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?	63
4.10. Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanları psikolojik özellikler açısından farklılık göstermekte midir?	71
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	74
5.1. Tartışma.....	74
5.1.1. Önemsizlik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanmasına Yönelik Verilerin Tartışılması.....	74
5.1.2. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?.....	75
5.1.3. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	76
5.1.4. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?	79
5.1.5. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?	81
5.1.6. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?.....	84
5.1.7. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	85
5.1.8. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?	87
5.1.9. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?	90

5.1.10. Beliren yetişkinlerin önemsizlik ve önemsizlik puanları psikolojik özellikler açısından farklılık göstermekte midir?	93
5.2. Sonuç.....	97
5.3. Öneriler.....	98
5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	98
5.3.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	99
KAYNAKLAR.....	100
EKLER.....	113



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Beliren Yetişkinlerin Önemsenme Ve Önemsizlikleri İle Psikolojik Özellikleri Arasındaki İlişki başlıklı tez çalışmamın toplam **111** sayfalık kısmına ilişkin, 18/12/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%11** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

19/12/2025

Esat ÖZGÖRENEK

Prof. Dr. Hasan YILMAZ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

19/12/2025

Esat ÖZGÖRENEK

Kısaltmalar

PRS: Pozitif Ruh Sağlığı

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

BELİREN YETİŞKİNLERİN ÖNEMSENME VE ÖNEMSİZLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Esat ÖZGÖRENEK

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerde önemsenme ve önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenler arasındaki dolaylı etkileri belirlemektir. Araştırma ilişkisel tarama deseninde yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini yaşları 18 ile 29 arasında değişen 440 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Genel Önemlilik Ölçeği, Önemsizlik Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmanın bir parçası olarak Önemsizlik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması gerçekleştirilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi sonrasında değişkenlerin yordayıcılık gücünü belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular, önemsenme ve önemsizlik arasındaki niteliksel farklılıkları açıkça ortaya koymuştur. Gerçekleştirilen korelasyon analizleri, önemsizliğin tüm psikolojik belirtilerle (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostile ve somatizasyon) daha yüksek ilişki düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde önemsizliğin psikolojik belirtileri yordama gücünün önemsenmeye göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan önemsenme ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığı ile ilişkileri incelendiğinde önemsenmenin önemsizliğe kıyasla biraz daha yüksek ilişki ve yordama gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hayes'in Process Model 4 kullanılarak yapılan aracılık analizleri doğrultusunda önemsenmenin tüm psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini sonucuna ulaşılmıştır. Önemsizlik değişkeninin de tüm psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle somatizasyon ve hostile ile pozitif ruh sağlığı arasında önemsizliğin aracılık rolünün yüksek olması dikkat çekici bir sonuç olarak ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Bu bulgular, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının artırılmasında ve psikolojik belirtilerinin azaltılmasında müdahalelere ihtiyaç olduğunu işaret etmektedir. Araştırma sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış olup bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Önemsenme, önemsizlik, pozitif ruh sağlığı, psikolojik belirtiler, ölçek uyarlama.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Doctoral Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN MATTERING, ANTI-MATTERING AND THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMERGING ADULTS

Esat ÖZGÖRENEK

The aim of this research is to examine the relationships between mattering and anti-mattering scores, psychological symptoms, and positive mental health in emerging adults, and to determine the indirect effects among these variables. The research was conducted using a correlational survey design. The study sample consists of 440 individuals aged 18 to 29. The General Mattering Scale, the Anti-Mattering Scale, the Brief Symptom Inventory, and the Positive Mental Health Scale were used as data collection tools. As part of this study, the adaptation of the Anti-Mattering Scale into Turkish culture was carried out.

Following Pearson correlation analysis to determine the relationships between variables, simple linear regression analysis was conducted to determine the predictive power of the variables. The findings clearly revealed the qualitative differences between mattering and anti-mattering. The correlation analyses showed that anti-mattering had higher levels of association with all psychological symptoms (depression, anxiety, negative self, hostility, and somatization). Similarly, it was concluded that the predictive power of anti-mattering for psychological symptoms was higher than that of mattering. On the other hand, when the relationships of mattering and anti-mattering with positive mental health were examined, it was found that mattering had a slightly higher association and predictive power compared to anti-mattering.

In line with the mediation analyses conducted using Hayes' Process Model 4, it was concluded that mattering plays a significant mediating role in the relationship between all psychological symptoms and positive mental health. It was also concluded that the anti-mattering variable plays a significant mediating role in the relationship between all psychological symptoms and positive mental health. In particular, the high mediating role of anti-mattering between somatization and hostility and positive mental health was discussed as a notable result in accordance with the relevant literature.

These findings indicate a need for interventions to enhance the psychological well-being and reduce the psychological symptoms of emerging adults. The research results were discussed in light of the relevant literature, and various recommendations were made.

Keywords: Mattering, anti-mattering, positive mental health, psychological symptoms, scale adaptation.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı ve önemine yer verilmiştir. Ayrıca, araştırmaya ilişkin varsayım, sınırlılık ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacıyla dünyaya gelen sosyal bir varlıktır (Baumeister ve Leary, 1995; Prilleltensky vd., 2023). Başkalarıyla etkileşim içerisinde olan birey, çevresi ve ilişkileriyle bir bütündür. İnsanlar, hayatlarına anlam katmak ve gereksinimlerini karşılamak için diğerleri ile temas eder (Öğülmüş, 2006; Erden İmamoğlu, 2009). Diğer insanlarla temas etmek ve bu temaslara yönelik düşünceler geliştirmek, bireyin kendine yönelik algılarını olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Bu temaslara ve yorumlar sonucunda bireyin başkalarının gözünde ne kadar önemli olduğuna dair geliştirdiği duygu ve düşünceler önemsenme (mattering) kavramıyla ifade edilmektedir.

İlk kez Rosenberg ve McCullough (1981) tarafından tanımlanan önemsenme zamanla farklı araştırmacıların katkılarıyla genişletilmiştir. Önemsenme; bireylerin diğer insanların kendisiyle ilgilendiği, başkalarının dikkatini çekebildiği ve onların gözünde önemli olduğuna yönelik algıları olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg ve McCullough, 1981). Başlangıçta Rosenberg ve McCullough (1981) önemsenmeyi, diğer insanların bize bağlı olduğu hissi, bizi önemli gördüğü algısı ve aktif olarak bize ilgi gösterdiğinin farkına varılması olarak üç bileşenli bir yapı olarak tanımlamışlardır (Flett vd., 2022; Rosenberg ve McCullough, 1981). Sonrasında Rosenberg (1985) dördüncü bir unsur olarak etrafta olmasak da diğer insanların bizi özleyeceği hissini önemsenmeye dahil etmiştir. Prilleltensky (2020) ise uzun bir aradan sonra önemsenme kavramının yalnızca bireylerin diğerleri için değerli olduğunu hissetmesi olmadığını aynı zamanda bireyin de başkalarına önem verebilme kapasitesini de içerdiğini ileri sürerek önemsenmenin tanımını genişletmiştir.

Önemsenmeyle ilgili araştırmalar incelendiğinde iyi oluş (Dadfar vd., 2021; Di Napoli vd., 2024; Flett vd., 2019; Matera vd., 2022; Paradisi vd., 2024; Rose ve Kocovski, 2021; Scarpa vd., 2021), yılmazlık (Sappenfield, 2021; Turner vd., 2004), benlik saygısı (Flett ve Nepon, 2020; Rose ve Kocovski, 2021; Turner vd., 2004), depresyon (Bryan, 2022; Flett vd., 2021; Flett vd., 2023; Flett ve Nepon, 2020; Marshall ve Tilton-Weaver, 2019; Mohammed vd., 2023; Sappenfield, 2021), anksiyete (Flett vd., 2016; Flett ve Nepon, 2020; Rose ve Kocovski,

2021; Turner vd., 2004), yalnızlık (Dadfar vd., 2021; Flett vd., 2016; Sappenfield, 2021; Somers vd., 2022), mükemmeliyetçilik (Etherson vd., 2024; Mohammed vd., 2023; Shafiq vd., 2024) ve intihar (Bryan, 2022; Harder vd., 2023; Sappenfield, 2021) gibi kavramlarla ilişkilerinin araştırıldığı görülmektedir. Önemslenme kavramı kişisel ve kişiler arası yapılar ek olarak eğitim (Besser vd., 2022b; Flett vd., 2019; Flett vd., 2022a; Flett vd., 2023; France ve Finney, 2010; Hill ve Madigan, 2022; Somers vd., 2022; Hurley, 2023; Turner vd., 2024), kariyer (Jung, 2015; Scarpa vd., 2022a; Soren ve Ryff, 2023) ve toplumsal (Bonhag ve Froese, 2022; Charura vd., 2023; Prilleltensky, 2020; Prilleltensky vd., 2023; Scarpa vd., 2021, 2022a, 2022b; Virat vd., 2024) konular olmak üzere farklı araştırmalara dahil edilerek geniş bir yelpazede araştırmalara konu olmuştur.

Önemslenme kavramı, benliğin ve kimliğin temel bir unsuru olarak kabul edilmektedir (Flett ve Zangeneh, 2020). Benlik saygısına sahip olmanın önemi uzun yıllardır bilinmesine ve kapsamlı bir şekilde çalışılmasına rağmen, benlik kavramının bir başka temel bileşeni olan önemslenme yeterince araştırılmadığı hatta nispeten ihmal edildiği alanyazında sıkça ifade edilmektedir (Flett, 2022; Flett vd., 2022a). Gerçekleştirilen çalışmalar, önemslenme eksikliğinin bireysel, kişilerarası ve toplumsal düzeyde olumsuz sonuçlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Besser vd., 2022a, 2022b).

Son yıllarda, düşük önemslenme seviyelerine ek olarak bireyin sosyal bağlamlarda kendini görünmez, değersiz ve marjinal hissetmesi şeklinde tanımlanan önemsizlik (anti-mattering) kavramı ortaya atılmıştır (Flett vd., 2022b). Önemsizlik; aktif bir dışlanma, yok sayılma ve/veya ihmal deneyimlerini içeren, bireyin dikkat edilmeye ve dinlenmeye değer bir insan olmadığı gibi düşünce yapılarına sürüklenmesi ile kendini gösteren bir durumdur. Önemsizlik (anti-mattering) önemslenmenin (mattering) basitçe zıttı olmaktan çok daha farklı bir yapıdır (McComb vd., 2020). Önemslenme ve önemsizlik kavramının farklılığını, kısaca pozitifin (önemslenmenin) yokluğunun negatifin (önemsizlik) varlığı ile aynı şey olmadığı şeklinde özetlenmektedir (Flett vd., 2022c).

Önemsizlik kavramı kısa bir süre önce literatüre girmiş olmasına rağmen; intihar (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022a, 2022b, 2024; Gooding vd., 2023), depresyon (Etherson vd., 2022; Flett vd., 2022; Giangrosso vd., 2022; Krygsman vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024), anksiyete (Flett vd., 2022; Giangrosso vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024), psikolojik belirtiler (Cherri vd., 2024; Flett, Nepon ve Scott, 2022; Furlong vd., 2023; Kolak vd., 2025; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Nepon ve Flett, 2024), mükemmeliyetçilik

(Etherson vd., 2022b; Kolak vd., 2025), problemlı internet kullanımı (Casale vd., 2024; Duradoni vd., 2024; Karlsson ve Börjesson, 2022; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023), yalnızlık (Besser vd., 2022a; Karlsson ve Börjesson, 2022; Macdonald vd., 2020; McComb vd., 2020; Nepon ve Flett, 2024; Rose vd., 2024), iyi oluş (Cherri vd., 2024; Furlong vd., 2023) ve bağlanma (Flett vd., 2022; Kolak vd., 2025) gibi pek çok çalışmaya dahil edilen bir yapı olmuştur.

Önemslenme ve önemsizlik kavramları bireylerin ruh sağlığı için temel motivasyonlar olarak kabul edilmektedir ve özellikle geçiş dönemlerinde büyük önem arz etmektedir. Bireylerin hayatlarındaki önemli geçiş dönemlerinden biri de beliren yetişkinliktir. Arnett (2000) tarafından tanımlanan bu dönem, bireylerin ergenlikten çıkıp yetişkinliğe geçiş yaptıkları, kimlik inşa ettikleri ve sosyal rolleri benimsedikleri bir zaman dilimini kapsar. Bu yaş aralığında bireyler üniversiteye başlama, mesleki yönelim kazanma, ekonomik bağımsızlık sağlama ve romantik ilişkiler geliştirme gibi çeşitli gelişimsel görevlerle karşı karşıyadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, eğitim, kariyer ve romantik ilişkiler gibi alanlarda önemli kararlar alırken, aynı zamanda psikososyal kırılganlıklarla karşılaşmakta ve bu durum uzun vadeli psikolojik etkilere yol açabilmektedir (Tovar, 2013). Yeni deneyimlere uyum sağlamak, toplumsal beklentileri karşılamaya çalışmak ve sosyal destek sistemlerini yeniden inşa etmek gibi zorlayıcı yaşam olayları gençlerin stres düzeylerini yükseltmekte ve psikolojik dayanıklılığı zorlamaktadır (Etherson vd., 2024; Flett, 2018, s. 75-106; Flett ve Nepon, 2020). Pek çok deneyimin yaşandığı bu süreç, gençlere önemli deneyimler kazandırma ve geliştirme potansiyeline sahip olduğu gibi zorlayıcı deneyimlere de ev sahibi olabilmektedir. Bu dönemdeki risklerin temelinde, genç yetişkinlerin yeni sosyal ve psikolojik rollerle başa çıkma mücadelesi yer almaktadır. Örneğin; üniversiteye geçiş süreci, akademik, finansal ve sosyal uyum gereksinimleri nedeniyle stres düzeylerini arttırmaktadır (Mohammed vd., 2023). Shafiq vd. (2024) toplum ve aileden gelen beklentiler genç yetişkinler üzerinde baskı oluşturmakta ve bu baskılar gençler için psikolojik sıkıntıları tetiklemektedir.

Mortier vd. (2018) gerçekleştirdiği bir meta-analiz çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte birinde depresyon belirtilerinin görüldüğü, intihar düşüncesi ve girişimi oranlarının ise kaygı verici düzeyde olduğu bildirilmiştir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına yönelik koruyucu ve risk faktörlerinin araştırılması ve gençlerin desteklenmesini önemli kılmaktadır (Flett vd., 2019; Flett ve Zangeneh, 2020). Gençler; yeni sosyal rollere uyum sağlama, eğitim-istihdam geçişleri, ilişkisel bağlamlarda kendilerini

kanıtlama çabası içindeyken, önemsenme hissi onlar için bir psikolojik tampon, önemsizlik hissi ise bir risk faktörü haline gelmektedir (Şafiq vd., 2024). Bu bağlamda yapılan araştırmalar incelendiğinde önemsenme düzeylerinin yüksek olması daha yüksek iyi oluş (Dadfar vd., 2021; Di Napoli vd., 2024; Flett vd., 2019; Paradisi vd., 2024; Rose ve Kocovski, 2021; Scarpa vd., 2021), benlik saygısı (Flett ve Nepon, 2020; Rose ve Kocovski, 2021; Turner vd., 2004) ve yılmazlık (Rose ve Kocovski, 2021; Sappenfield, 2021) gibi faktörlerle ilişki gösterirken; önemsenme düzeylerinin düşük olması daha yüksek depresyon (Marshall ve Tilton-Weaver, 2019; Rose ve Kocovski, 2021; Turner vd., 2004), anksiyete (Flett vd., 2016; Flett ve Nepon, 2020), psikolojik sıkıntı (Kolak vd., 2025; Marshall ve Tilton-Weaver, 2019), intihar (Fazio ve Nguyen, 2014; Sappenfield, 2021) riskiyle ilişkili bulunmuştur. Öte yandan önemsizlik düzeylerinin yüksek olması daha yüksek kişilerarası çatışma (Casale vd., 2024; Nepon ve Flett, 2024), yalnızlık (Flett vd., 2022b; Karlsson ve Börjesson, 2022; Macdonald vd., 2020; McComb vd., 2020; Nepon ve Flett, 2024; Rose vd., 2024), psikolojik sıkıntılar (Cherri vd., 2024; Etherson vd., 2022; Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Kolak vd., 2025; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Rose vd., 2024), intihar riski (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022b, 2024), daha düşük psikolojik yardım arama (Atkey, 2015; Shannon vd., 2020) ve daha düşük iyi oluş (Cherri vd., 2024; Furlong vd., 2023; Karlsson ve Börjesson, 2022) ile ilişkili bulunmuştur.

Türkiye’de önemsenme üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde (Aktaş Altıntaş, 2022; Haktanır vd., 2016; Kumpasoğlu, 2019; Kırimer, 2014; Özmeriç, 2024; Tosun, 2025) bu konuyla ilgili çok az sayıda araştırma yapıldığı dikkat çekmektedir. Öte yandan önemsizlik kavramına yönelik gerçekleştirilen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple bu çalışmada ele alınan alt amaçlardan biri beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanları ile psikolojik sıkıntıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü; sağlığı, yalnızca hastalığın ya da bozukluğun olmaması olarak değil aynı zamanda bireylerin bedensel, sosyal ve ruhsal açıdan tam bir iyilik hali içinde olması olarak tanımlamıştır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2025). Benzer şekilde son yıllarda ruh sağlığına ilişkin tanımlamalar da tanı odaklı olmak yerine birey odaklı olmaya ve bireylerin işlevselliğinin, pozitif ruh sağlığının vurgulanmasına doğru değişim göstermiştir (Manderscheid vd., 2010). Önemsenme hissi, pozitif ruh sağlığının temel bileşenlerinden biridir. Goodman vd. (2006), önemsenme düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin psikososyal uyum ve akademik başarıda daha yüksek performans sergilediğini bulmuştur (aktaran Di

Napoli vd., 2024). Benzer şekilde, Rayle ve Myers (2004), önemsenmenin yaşam doyumu ve anlam arayışı ile güçlü bir pozitif ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Önemsizlik düzeyleri yüksek olan genç yetişkinlerin yalnızlık (Flett vd., 2022b; Karlsson ve Börjesson, 2022; Macdonald vd., 2020; McComb vd., 2020; Nepon ve Flett, 2024; Rose vd., 2024), psikolojik sıkıntılar (Cherri vd., 2024; Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Kolak vd., 2025; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Rose vd., 2024) ve intihar riski (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022b, 2024) gibi riskli durumlarla pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bireylerin önemsenme hislerinin yüksek olması pozitif ruh sağlığına olumlu katkı sağlayacağı, önemsizlik hislerinin yüksek olmasının ise dezavantaj yaratacağı söylenebilir. Bu sebeple, bu çalışmada ele alınan alt amaçlardan biri de beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanları ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Önemsenme kavramlarına yönelik yurt dışında yapılan araştırmalar önemsenme düzeyindeki eksikliklerin bireysel düzeyde (örn. depresyon ve intihar eğilimleri), ilişkisel düzeyde (örn. ilişkilerde uyumsuzluk ve çözülme) ve toplumsal düzeyde (örn. suçluluk ve şiddet) sonuçlarla bağlantılı olması nedeniyle önemsenme duygusunun hayati bir yapı olduğunu gösteren pek çok kanıt ortaya koymuştur (Besser vd., 2022b). Aynı şekilde önemsizlik kavramına yönelik gerçekleştirilen yurt dışındaki çalışmalar da önemsizliğin; bireysel, ilişkisel ve toplumsal düzeyde gerçekleştirilen çalışmalarda önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Her iki kavramın da ilişkili olduğu faktörlere yönelik önleme ya da iyileştirme amaçlı geliştirilen programlarda ve psikolojik danışma süreçlerinde terapötik olarak önemli bir unsur olduğu desteklemektedir. Bu sebeple önemsenme ve önemsizlik kavramlarının bireylerin ruh sağlığına yönelik faktörlerle nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaya yönelik araştırmaların Türkiye’de de gerçekleştirilmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Türkiye’de önemsenme ve önemsizlik kavramlarına yönelik gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde; önemsenme kavramına yönelik araştırmaların sayıca çok az olduğu (Aktaş Altıntaş, 2022; Haktanır vd., 2016; Kumpasoğlu, 2019; Kırimer, 2014; Özmeriç, 2024; Tosun, 2025), önemsizlik kavramına yönelik ise hiçbir çalışmanın gerçekleştirilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlikleri ile psikolojik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması bu çalışmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, öncelikle Önemsizlik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmaktadır. Sonrasında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, önemsenme ve önemsizliklerinin psikolojik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önemsenme ve önemsizlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi istenmektedir. Buna bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Önemsizlik ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak Türk kültürüne uyarlanmış mıdır?
2. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?
6. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
7. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
9. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?
10. Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanları psikolojik özellikler açısından farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Rosenberg ve McCullough (1981) önemsenme kavramını kısaca başkaları için önemli ve anlamlı olma hissi olarak tanımlamışlardır. Önemsenme, pozitif psikoloji literatüründe yer

alan ve önemli bir psikolojik kaynağı temsil eden bir yapı olarak ifade edilmektedir (Flett vd., 2022b). Önemsenme düzeyinin yüksek olduğunu hisseden kişi kendini önemli, görünür ve duyulur hisseder. Bu durum beraberinde kişiler arası bağlılık, sosyal kabul gibi olumlu duygularının artmasını ve bireyin yaşamda karşılaşılabileceği zorluklara karşı koyabilmesini destekleyen önemli bir koruyucu mekanizma gelişmesini sağlar (Besser vd., 2022a). İlgili alanyazın incelendiğinde yüksek önemsenme düzeylerinin; intihar planı yapma ve intihar girişiminde bulunma olasılıkları düşürdüğü (Harder vd., 2023), depresyon ve intihara karşı koruyucu bir faktör olduğu (Fazio ve Nguyen, 2014; Sappenfield, 2021), kaygı, depresyon, psikolojik sıkıntılar üzerinde doğrudan etkisi olduğu (Fazio ve Nguyen, 2014; Flett vd. 2022a), kişilerarası strese yönelik önemli bir kaynak sağladığı (Rose ve Kocovski, 2021), beliren yetişkinlerin uyumu ve iyi oluşu için merkezi bir rolü olduğu (Macleod, 2022) ifade edilmektedir.

ABD Ulusal Araştırma Konseyi, gençlere yönelik güçlendirme süreçlerinin geliştirilmesi ve daha dirençli bireyler hâline gelmeleri açısından “önemli olma” duygusunun desteklenmesini temel bir bileşen olarak değerlendirmektedir (National Research Council and Institute of Medicine, 2002). ABD’de yürütülen anketlerde ergenlerin en az %50’sinin topluluk içinde kendilerini önemli hissetmediklerini bildirdikleri görülmüştür (Flett, 2018, s.107-126). Bu yüksek oranlar önemsenmenin, toplumsal aidiyet duygusunun merkezi bir unsuru olabileceğini işaret etmektedir. Benzer şekilde Kuzey Amerika’daki gençlerin yaklaşık %40-60’ının toplumda önemsenmediğini hissetmesi endişe vericidir. Bu durum; öfke, kızgınlık ve antisosyal eğilimlerle bağlantılı olabilir (Flett, 2018, s. 295-305). Önemsenme gençlerin ruh sağlığını anlamak için temel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Liu vd., 2023). Ancak önemsenme kavramını potansiyel önemine rağmen hak ettiği ilgiyi bulmadığı, bu kavramın yeterince araştırılmadığı literatürde sıkça dile getirilmektedir (Bryan, 2022; Rosenberg ve McCullough, 1981). Günümüzde önemsenme konusunda gerçekleştirilen araştırmaların hak ettiği ilgiyi görmediği görüşü geçerliliğini sürdürmektedir ancak son yıllarda bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların tekrardan artmaya başladığı görülmektedir (Flett, 2018, s. 31-49). Son yıllarda -özellikle pandemi sırasında- önemsenme kavramının psikososyal zorluklarla başa çıkmada faydalanabilecek önemli bir koruyucu mekanizma olabileceği düşüncesi önemsenme konusundaki çalışmaların yeniden büyük ilgi görmesini tetiklemiştir (Flett, 2018 s. 3-13; Nepon ve Flett, 2020). Türkiye’de önemsenme kavramına yönelik çalışmalar incelendiğinde, gerçekleştirilen çalışmaların sayıca çok az olduğu (Aktaş Altıntaş, 2022; Haktanır vd., 2016;

Kumpasoğlu, 2019; Kırimer, 2014; Özmeriç, 2024; Tosun, 2025) ve gerçekleştirilen bu çalışmanın ulusal ve uluslararası literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Önemslenme kavramı psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi için koruyucu ve önleyici bir faktör olduğu ilgili literatürde sıkça ifade edilmektedir (Flett vd., 2023). Önemslenme aynı zamanda psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde bireylerin yardım arama ve terapiye gitme davranışlarının artmasını (Atkey, 2015), ruh sağlığı çalışanları ile danışanlar arasında terapötik bağın ve ittifakın güçlendirilerek tedavi sürecinin desteklenmesini (Flett vd., 2023; Rayle, 2006; Macleod, 2022) sağlayan bir güç olarak tanımlanmaktadır. Besser vd. (2022) önemslenmeyi, aile danışmanlığından sosyal psikolojiye, kariyer psikolojik danışmanlığından okul psikolojik danışmanlığına ruh sağlığının pek çok alanında daha fazla araştırılması gereken bir konu olarak tanımlanmaktadır. Önemslenme ABD, Kanada ve İngiltere gibi pek çok ülkede öğrencilere yönelik geliştirilen geniş çaplı programlarda ve toplumsal düzenlemelerde merkeze konulan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda gerçekleştirilecek çalışmanın Türkiye’de hem ruh sağlığı alanına hem de diğer disiplinlere katkı sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Önemslenmenin zihinsel sağlık açısından taşıdığı potansiyel öneme rağmen, ergenlerde ve gençlerde önemslenmeyi etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik araştırmaların şaşırtıcı derecede az olduğu görülmektedir. Önemslenme özellikle geçiş dönemindeki bireyler için kilit bir faktördür (Bryan, 2022; Flett, 2018, s. 129-150). İlgili alanyazın incelendiğinde önemslenme ve önemsizliğin aynı çalışmada kullanıldığı (Bdier vd., 2025; Besser vd. 2022a, 2022b; Flett vd., 2022b; Duradoni vd., 2024; Etherson vd., 2022a; Kolak vd., 2025) pek çok çalışma bulunmaktadır. Araştırmamız, bilindiği kadarıyla, bu iki kavramın birlikte ele alındığı Türkiye’de gerçekleştirilen ilk çalışma olacaktır. Bu bağlamda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önemslenme ve önemsizlik puanları ile psikolojik özelliklerinin araştırılmasının koruyucu ve önleyici olması açısından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Önemsizlik; bireyin başkalarının gözünde ne kadar küçük, değersiz ve görünmez hissettiğine yönelik tutumlar olarak tanımlanmaktadır (Flett vd., 2022b). Başkaları için önemli olmadığını hisseden kişi kendini önemsiz, görünmez ve duyulmamış hisseder (Besser vd., 2022a). Kişinin annesi, babası ve arkadaşları için önemsiz olduğunu hissetmesi önemli bir risk faktörüdür ve pek çok ruhsal rahatsızlık için bireyi savunmasız bırakmaktadır (Macdonald vd., 2020). Başkaları tarafından değer verilmediğini ya da önemslenmediğini hissetmek özellikle sıkıntı verici olabilir ve bu duygular zamanla içselleştirildiğinde yoğun psikolojik acıya ve

intihar düşüncelerine yol açabileceği pek çok araştırmada (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2024; Nepon ve Flett, 2024) ifade edilmiştir. Özellikle ergenler ve gençler üzerinde üzerine yapılan çalışmalar, önemsiz hissetme duygusunun intihar riskini büyük oranda arttırdığını ortaya koymaktadır (Harder vd., 2023; Sappenfield, 2021). Bu olaylar trajik olsa da ilgili faktörleri daha iyi anlayarak bu ölümleri önlemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmek için önemsizlik kavramı umut vadetmektedir (Deas vd., 2023). Kısaca kendisinin başkaları için önemli olmadığını düşünen birey, beden ve ruh sağlığı sorunları açısından ciddi bir risk altında olduğu söylenebilir (Flett, 2018, s. 157-192). Bu bağlamda beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik özelliklerinin araştırıldığı bu çalışmanın kendini önemsiz hissetme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri keşfetme açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Bireylerin kendini önemsiz hissetmeleri literatürde önemli bir risk faktörü olarak sıkça vurgulanmıştır. Bu sebeple önemsizlik kavramının klinik uygulamalara ve toplumsal programlara dahil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Örneğin intihar riski ve davranışı ile önemsizlik arasındaki ilişki yapılan çalışmalarda (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022b, 2024) pek çok kez ifade edilmiştir. Yurt dışında intiharı önlemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda önemsizlik duygusunun engellenmesi ve önemsizlik duygusunun desteklenmesi pek çok geniş çaplı intiharı önleme kampanyalarında merkezi bir unsur olarak planlanmıştır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde Ulusal İntiharı Önleme Yardım Hattı bir proje geliştirmiştir ve bu projenin teması “Sen Önemlisin” (You Matter) etrafında şekillenmiştir. Bu temaya geniş çapta vurgu yapan çalışmalardan biri de Vermont eyaletinin intiharı önleme planıdır. Burada geliştirilen özel girişim “UMatter” olarak adlandırılmıştır. Program ve etkinliklerin farklı versiyonları sunulmaktadır. Örneğin, “Okullar İçin U Matter Gençlik İntiharını Önleme Eğitimi” adlı iki günlük bir eğitim seçeneği mevcuttur. Böylelikle önemsizlik ve önemsizlik temalarını merkeze alarak öğrencilerin intihar davranışını önlemeye yönelik önleyici programlar sunulmaktadır. Önemsizlik risk faktörüne dikkat çekmek, ilgili olduğu bileşenleri fark etmek ve bu risk faktörünü azaltmaya yönelik iyileştirici ve önleyici çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmanın önem arz ettiği düşünülmektedir.

Önemsizlik yapısının ortaya atılması ve bu yapıyı ölçen orijinal ölçeğin yayınlanması (Flett vd., 2022b) görece kısa bir zaman önce gerçekleşmiştir. Ancak önemsizlik bir araştırma değişkeni olarak kısa zamanda pek çok araştırmaya dahil edildiği (Flett ve Zangeneh, 2020) ilgili alanyazında dile getirilmektedir. Önemsizlik hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde;

önemsizliğin bu kısa zaman içerisinde intihar (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022a, 2022b, 2024; Gooding vd., 2023), depresyon (Etherson vd. 2022; Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Krygsman vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024), anksiyete (Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024), psikolojik belirtiler (Cherri vd., 2024; Flett vd., 2022c; Furlong vd., 2023; Kolak vd., 2025; Liu vd., 2023; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Nepon ve Flett, 2024), mükemmeliyetçilik (Etherson vd., 2022a, 2022b; Kolak vd., 2025), problemli internet kullanımı (Casale vd., 2024; Duradoni vd., 2024; Karlsson ve Börjesson, 2022; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023), yalnızlık (Besser vd., 2022a; Karlsson ve Börjesson, 2022; Macdonald vd., 2020; McComb vd., 2020; Nepon ve Flett, 2024; Rose vd., 2024), iyi oluş (Cherri vd., 2024; Furlong vd., 2023), bağlanma (Flett vd., 2022b; Kolak vd., 2025) gibi pek çok çalışmaya dahil edilen bir yapı olduğu dikkat çekmektedir. Önemsizlik kavramını kısa zamanda dünyanın pek çok yerindeki araştırmalara dahil edilmiş İtalyanca (Giangrasso vd., 2022), Arapça (Cherri vd., 2024) ve Çince (Liu vd., 2023) gibi farklı dillere çevrilerek farklı kültürlerle uyarlanmıştır. Önemsizlik aynı zamanda kişisel ve kişilerarası faktörlere ek olarak eğitim (Besser vd., 2022b) ve kariyer (R ve Sujatha, 2023) gibi farklı konu alanlarına dahil edilmiştir. Bu çalışmanın bir kısmını “The Anti-Mattering Scale” isimli ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması oluşturmuştur. Türk kültürüne uyarlanması yapılan Önemsizlik Ölçeği’nin gerçekleştirilecek bilimsel araştırmalara ve ruh sağlığı çalışanlarının uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılar ölçeklere içtenlikle yanıt vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, önemsenme ve önemsizliklerinin psikolojik özellikler ile ilişkisinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada psikolojik özellikler; psikolojik belirtiler (Kısa Semptom Envanterinin faktörleri olan; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostile) ve Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeğinin ölçümleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Önemsenme: Rosenberg ve McCullough tarafından ortaya atılan önemsenme; bireyin diğer insanların kendisiyle ilgilendiği, başkalarının dikkatini çekebildiği, onların gözünde önemli ve değerli olduğuna yönelik algıları olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Zangeneh, 2020; Rosenberg ve McCullough, 1981).

Önemsizlik: Önemsizlik, bireyin başkalarının gözünde ne kadar; küçük, değersiz ve görünmez hissettiğine yönelik tutumlar olarak tanımlanmaktadır (Flett vd., 2022b).

Psikolojik belirtiler: Kısa Semptom Envanterinde yer alan anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve saldırganlık boyutlarını ifade etmektedir.

Pozitif ruh sağlığı: Duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşun varlığı olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002).



BÖLÜM 2

2. ALANYAZIN

Bu bölümde araştırmanın değişkenleriyle ilgili kavramlara ve bu konuda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Önemslenme Kavramının Tanımı

Önemslenme kavramı, Rosenberg'in benlik saygısı ve benlik ile ilgili gerçekleştirdiği klasik çalışmalardan ortaya çıkmıştır (Jordan-Bloch, 2013). Önemslenme resmi olarak Rosenberg ve McCullough (1981) tarafından ilk kez ortaya atılan bir kavramdır (Flett vd., 2022b). Elliot vd., (2004) bir bireyin önemli hissetme algısını; bireyin çevresindeki dünyanın önemli bir parçası olduğu yönündeki hissi olarak ifade etmektedir (aktaran Francis, 2018). Bu hisse ek olarak başkalarının yaşamında fark yarattığımız inancı (Billingham ve Irwin-Rogers, 2021) da tanımın önemli bir parçasıdır. Rosenberg ve McCullough (1981) önemslenmeyi temel bir tanım olarak bireylerin; diğer insanların kendisiyle ilgilendiği, başkalarının dikkatini çekebildiği ve onların gözünde önemli olduğuna yönelik algıları olarak tanımlamışlardır. Rosenberg ve McCullough önemslenmeyi diğer insanların; bize bağlı olduğu hissi, bizi önemli gördüğü algısı ve aktif olarak bize ilgi gösterdiğinin farkına varılması olarak üç temel bileşen üzerinden tanımlamışlardır (Flett vd., 2022b; Rosenberg ve McCullough, 1981).

Rosenberg ve McCullough, önemslenme kavramını başlangıçta diğer insanların; bize bağlı olduğu hissi, bizi önemli gördüğü algısı ve aktif olarak bize ilgi gösterdiğinin farkına varılması olarak üç temel bileşen üzerinden tanımlamıştır (Etherson, 2022; Taylor, 2000). Sonrasında Rosenberg (1985) benlik uzantısı ve fark edilen yokluk unsurlarını önemslenmenin tanımına eklemiştir. Rosenberg ve McCullough (1981) başlangıçta benlik genişlemesini "önem" bileşeninin bir parçası olarak kabul etmiş, ancak Rosenberg (1985) ergen benlik kavramı üzerine yazdığı bir bölümde bu unsuru ayrı bir bileşen olarak tanımlamıştır. France ve Finney (2009) tarafından yapılan faktör analizi çalışması, benlik genişlemesinin önemslenmenin bağımsız bir boyutu olduğunu ampirik olarak doğrulamıştır. Schlossberg (1989), Rosenberg'in görüşlerine ek olarak altıncı bir bileşen olarak takdir edilmeyi eklemiştir. Son olarak Flett (2018) tarafından yakın zamanda bireyselleştirme, önemslenme kavramının tanımına yönelik yeni bir bileşen olarak eklenmiştir. Aşağıda önemslenme kavramını tanımlayan bu bileşenlere yönelik tanımlara yer verilmiştir:

1. **Dikkat (Farkındalık):** Başkalarının bizi ve eylemlerimizi, aktif olarak fark ettiğinin ve yaşantımızı takip ettiğinin ve bizimle ilgilendiğinin bilincinde olmamızdır (Flett, 2018, s. 31-49; Flett vd., 2022b; Græsdal, 2022). Dikkat, başkaları tarafından fark edilme ve ilgi görme temel ihtiyacımızı ifade etmektedir (Francis, 2018).
2. **Önem:** Diğer insanların bizim ne istediğimizi, düşündüğümüzü, yaptığımızı umursamasıdır. Önem, başkaları için endişe ve ilgi odağı olduğumuzu hissetmemizi sağlar (Flett, 2018, s. 31-49; Francis, 2018). Kişi kendisini önemseyen, başardığında kendi başarmış gibi sevinen başaramadığında kendi yenilgisi gibi üzülen birilerinin olduğunu bildiğinde kendini önemli ve değerli hisseder (Francis, 2018; Græsdal, 2022; Schlossberg, 1989).
3. **Bağımlılık (Güven):** Başkalarının bize ihtiyaç duyulan bir birey olduğumuzu hissettirmesi ve güven duymasısıdır. Başkalarının bizim varlığımıza ya da eylemlerimize ihtiyaç duyduğu hissi kendimizi önemli hissetmemize katkı sağlar (Flett, 2018, s. 31-49; Francis, 2018; Græsdal, 2022).
4. **Benlik Genişlemesi (Ego genişlemesi):** Bireyin kendisini ilgilendiren deneyimlerine ve sonuçlarına yönelik olarak çevresindeki kişilerin içten bir şekilde ilgi duymasısıdır (Rosenberg, 1985). Başkalarının bizim yaşamımıza yönelik olarak duygusal yatırım yaptığını yaşamımızın onları etkilediğini bilmemizi ifade eder (Etherson vd., 2022; Græsdal, 2022).
5. **Fark Edilen Yokluk:** Bir ortamda olmadığımızda başkalarının bizim yokluğumuzu hissedeceği ve/veya bizi özleyeceği algısıdır (Rosenberg, 1985; Etherson vd., 2022; Flett, 2018, s. 157-192; Græsdal, 2022).
6. **Takdir Edilme:** Bir birey olarak bizim ve eylemlerimizin başkaları için değerli ve anlamlı olduğunu hissetmektir (Etherson vd., 2022; Flett, 2018, s. 31-49; Schlossberg, 1989).
7. **Bireyselleştirme:** Birey olarak diğerlerinin gözünde kendimize has özelliklerimizle tanınıp, kendimizi özel hissetmemiz başkalarının gözünde değer görmemizdir (Etherson vd., 2022; Flett, 2018, s. 31-49; Græsdal, 2022).

Rosenberg başlangıçta kişilerarası bir kavram olarak ortaya attığı önemsenmeyi daha sonra genişletmiş ve toplumsal önemsenme kavramını da ortaya atmıştır (Di Napoli vd., 2024; Schmidt vd., 2020). Toplumsal önemsenme kavramı da kişilerarası önemsenme gibi farklı araştırmacılar tarafından kabul görmüş ve zamanla genişletilmiştir. Prilleltensky, kavramı

ekolojik düzeyler (kişisel, kişilerarası, mesleki, toplumsal) üzerinden genişleterek önemsenme için değerli hissetme ve değer katma olarak iki temel bileşen önermiştir (Di Napoli vd., 2024; Prilleltensky, 2020). Değerli hissetme, tanınma, saygı görme ve onaylanma deneyimlerini ifade ederken (Prilleltensky, 2020; Scarpa vd., 2022); değer katma, başkalarına veya topluma anlamlı bir katkı sunma hissi (Prilleltensky, 2020; Scarpa vd., 2022a) olarak tanımlanmaktadır. Bu model, bireyin farklı bağlamlarda denge kurmasını gerektirir. Örneğin, bir hemşire mesleki düzeyde hastaları tarafından takdir görürken, toplumsal düzeyde sağlık politikalarında etkisiz hissedebilir. Prilleltensky, bu dengenin değerli hissetme (hak) ve değer katma (sorumluluk) arasında kurulması gerektiğini vurgular (Prilleltensky vd., 2023). Değerli hissetme kavramı, bireyin varlığının ve eylemlerinin başkalarının hayatlarında ve toplumda anlamlı bir rol oynadığını çıkarımlayabileceği varsayımına dayanır (Carey vd., 2022). Önemsenme önemli ölçüde sosyal etkileşimlerden ve sahip olduğumuz sosyal rollerden kaynaklanır. Bu roller; eş, ebeveyn, arkadaş veya mesleki olabilir. Sosyal bağlar, başkalarına karşı kim olduğumuzu ve toplumda hangi ihtiyaçları karşıladığımızı yansıtarak sosyal rollerimizi pekiştirir (Francis, 2018). Sosyal roller, bireylerin kendi değerlerine ilişkin bir farkındalık geliştirmelerine ve ruh sağlığına önemli katkısı bulunmaktadır (Staley, 2011).

Araştırmacılar, önemsenmenin bir güdü olduğunu ve bireyin eylemleri üzerinde güçlü bir etkisi bulunduğunu öne sürmüşlerdir (Bryan, 2022). Güncel tanımlar, önemsenmeyi kişilik özelliği olarak değil, daha çok benlik kavramının ya da benlik imgesinin bir bileşeni olarak ele almaktadır (Flett, 2018, s. 51-74). Elliott vd., (2005) önemsenmeyi benlik kavramının derinlerinde yer alan güçlü bir motivasyon kaynağı olarak tanımlamıştır (aktaran Billingham ve Irwin-Rogers, 2021). Önemsenme, bireyler için sadece bir his değil temel bir psikolojik ihtiyaç veya güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Flett vd., 2022b; Scarpa vd., 2022b; Tang vd., 2021). Önemsenme duygusu yüksek olan bireylerde, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olduğu (Brazelton, 2016; Flett ve Nepon, 2020), depresif belirtileri daha az gösterdikleri (Flett vd., 2023; Marshall ve Tilton-Weaver, 2019; Turner vd., 2004), fiziksel sağlığı desteklediği (Flett ve Heisel, 2021; Taylor vd., 2019), bireylerin iyi oluşuna katkı sağladığı (Di Napoli vd., 2024; Flett vd., 2019; Paradisi vd., 2024) gibi sonuçlar farklı araştırmalar tarafından tutarlı bir şekilde raporlanmıştır.

Rosenberg ve McCullough (1981), hepimizin yaşam boyu süren bir "önemli olma ihtiyacı" taşıdığımızı öne sürmüştür. Önemsenme hem bir sonuç hem de bir süreçtir (Prilleltensky vd., 2023). İnsanlar başkalarına değer katıp tanındıkça kendilerini de iyi

hissederler bu yönüyle önemsenme bir sonuçtur. Öte yandan bu sonuç, bireyin daha güçlü bir önemsenme hissi geliştirmesini besleyen verimli bir süreci doğurmaktadır (Prilleltensky vd., 2023). İnsanlar hem sosyal hem de maddi anlamda önemli olmaya -başkaları için "biri", dünyada "bir şey" olmaya- yönelik bir motivasyona sahiptir (Billingham ve Irwin-Rogers, 2021). Önemsenmenin tüm gelişim dönemlerinde ihtiyaç duyulan evrensel bir gereksinim olduğu ileri sürülmektedir (Flett ve Heisel, 2021).

2.2. Önemsenme Teorisi

Önemsenme kavramının kökenleri, erken dönem psikoloji ve sosyoloji çalışmalarına uzanır. William James'in (1890) başkaları tarafından fark edilmenin bireyin iyi oluşunun temelini oluşturduğu fikrine ve Harry Stack Sullivan'ın "*önemli diğerleri*" kavramına dayanmaktadır (aktaran Fazio ve Nguyen, 2014). William James, açıkça önemsenmeden söz etmese de önemsenmenin bir ihtiyaç olduğunu ve eksikliğinin önemli olumsuz etkileri olacağını işaret etmiştir (Flett, 2018, s. 107-126). Harry Stack Sullivan (1947) kişinin kendilik algısı üzerinde başkalarından algılanan geri bildirimlerin etkisini vurgulamıştır. Bu düşünce önemsenmeyle açıkça ilişkilidir çünkü kendini önemli hissedip hissetmemesi büyük ölçüde başkalarının ona nasıl tepki verdiğiyle bağlıdır (aktaran Flett, 2018, s. 51-74). Benzer şekilde, T. S. Eliot 1934'te yaşam amacımızın başkaları için önemli olmak olduğunu belirtmiştir (aktaran Nelson vd., 2014). Cooley'in "ayna benlik" kavramı da önemsenme için önemli bir temel oluşturmuştur denilebilir. Bu fikre göre, benlik algımız başkalarının tepkilerine bağlıdır, diğer insanların bize nasıl davrandığını gözlemlemek, bir aynaya bakarak kendimizi görmeye benzemektedir (Flett, 2018, s. 51-74).

George Herbert Mead (1934) simgesel etkileşimcilik kuramı kapsamında, benliğin sosyal bir inşa olduğunu öne sürmüştür. Bu yaklaşım, başkalarından aldığımız tepkileri, bu tepkileri nasıl algıladığımızı ve bu algının benlik kavramımızı nasıl şekillendirdiğini içerir. Bu süreçteki kilit unsur "yansıtılmış değerlendirmeler" dir. Önemlilik duyguları da bu yansıtılmış değerlendirmeler olarak ele alınır ancak asıl belirleyici olan, bu sosyal mesajların benlik kavramı içinde ne ölçüde içselleştirildiğidir (aktaran Flett, 2018, s. 51-74). France ve Finney (2009), Rosenberg'in önemli olma kavramı, doğrudan Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle - özellikle de ait olma ihtiyacıyla- bağlantılı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireylerin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, ait olma ihtiyacı belirgin hale gelir. Ancak, ait olma ile önemli olma arasında önemli bir ayrım vardır; bir gruba ait olmak, önemli olma hissini ortaya çıkarmak için yeterli değildir. Dolayısıyla, bir kişinin önemli olma algısı, ait olma duygusundan daha derin bir etkiye sahiptir (Lemon ve State, 2010). Josselson (1998) ise

önemsenmeyi kimliğimizin bir yönü olarak ele alır (aktaran Tovar vd., 2009). Ona göre bu kavram, kişilerarası etkileşimlerden doğan ve başkalarının onayıyla şekillenen bir kimlik kesinliği duygusudur. Başka bir deyişle, başkalarıyla bu bağlantı olmadan ne önem hissetme duygusu ne de tam bir benlik algısı gelişebilir. Elliott vd. (2005) göre çevremizdeki insanların hayatlarında bir şekilde önemli bir parça olduğumuzu bilmek, kendimize verdiğimiz değer ve sosyal düzendeki yerimizi anlamamız açısından çok kritiktir (aktaran Tovar, 2013). Sosyoloji ve psikoloji alanlarındaki önceki çalışmalara dayanan ve farklı isimlerden etkilenen Morris Rosenberg (1965) öz saygı üzerine çığır açıcı çalışmalarının ve *Conceiving the Self* adlı eserindeki önemsenme üzerine ilk düşüncelerin bir sonucu olarak McCullough ile birlikte 1981 de resmi olarak önemsenme kavramını ortaya atmıştır (Flett, 2018, s. 107-126; Scarpa, 2022).

Önemsenme kavramı teorik olarak pek çok kaynaktan ilham almıştır. Ayrıca benlik saygısı, ait olma, sosyal destek gibi kavramlarla benzerlik gösterip göstermediği alanyazında sıkça tartışılmıştır. Önemsenme, benliğin diğer bileşenleriyle yakından ilişkili olsa da kavramsal ve ampirik olarak özyeterlik ve benlik saygısından ayrı bir yapıdır. Özyeterlik, kişinin yaşam koşulları üzerinde kontrol sahibi olduğu hissini ifade etmektedir. Benlik saygısı ise bireyin kendine dair genel değerlendirmesi veya kendine yönelik tutumudur. Önemsenme ise bu iki yapıdan farklı olarak kısaca başkalarının gözünden nasıl görüldüğümüze dair bir perspektif geliştirmemizdir (Brazelton, 2016). Önemsenmenin benzer olarak tartışıldığı kavramlardan biri de aidiyettir. Aidiyet bir gruba bağlı olmayı ve hissetmeyi vurgularken, önemsenme önemli ve değerli hissedilme odağına sahiptir (Etherson vd., 2022). Rosenberg'in önemli olma kavramı, doğrudan Maslow'un ait olma ihtiyacıyla bağlantılıdır. Ancak, ait olma ile önemli olma arasında önemli bir ayrım vardır; bir gruba ait olmak, önemli olma hissini ortaya çıkarmak için yeterli değildir. Dolayısıyla, bir kişinin önemli olma algısı, ait olma duygusundan daha derin bir etkiye sahiptir (Etherson vd., 2022; Lemon, 2010).

Önemsenme duygusu pozitif psikoloji alanındaki pek çok kavramla (koşulsuz kendini kabul, öz-şefkat, sosyal özyeterlilik gibi) önemli ilişkiler göstermektedir. Koşulsuz kendini kabul, bireyin kendi kusurlarını, sınırlılıklarını ve hatalarını kabul ederek öz-değerini dışsal beklentilerden bağımsız biçimde sürdürmesini ifade eder ve bu süreç, başkaları tarafından da kabul görme algısını güçlendirerek önemsenme duygusunu pekiştirir. Benzer şekilde öz-şefkat, bireyin hatalar karşısında kendine nazik ve anlayışlı davranmasıyla ilişkilidir. Bu yaklaşım, başkalarından da şefkat görebilmeye duyulan inancı artırarak önemsenme algısına katkıda bulunur. Sosyal öz-yeterlik, bireyin sosyal ilişkilerde olumlu sonuçlar elde edebileceğine dair

güvenini içerir ve güçlü sosyal bağların kurulması, kişinin başkaları tarafından değer gördüğü algısını destekler. Sosyal özsaygı ise sosyal durumlarda kendini yeterli, değerli ve sevilebilir görme eğilimiyle ilgilidir ve bu algı kişinin sosyal çevrede değerli olduğuna dair inancını güçlendirir. Bu bileşenler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, önemsenme algısının yalnızca kişilerarası ilişkilerde değil, aynı zamanda bireyin öznel iyi oluşu ve ruhsal sağlığı üzerinde de belirleyici bir işlev üstlendiği görülmektedir (Flett, 2018, s. 129-155). Bu kavramların her biri önemsenme ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide rol oynayabilir (Fazio ve Nguyen, 2014). Uzun yıllardır gerçekleştirilen çalışmalar (Besser vd., 2022b; Di Napoli vd., 2024; Flett ve Nepon, 2020; Harder vd., 2023; Liu vd., 2023; Rose ve Kocovski, 2021; Tang vd., 2021; Taniguchi, 2015; Taylor, 2000; Tovar, 2013; Turner vd., 2004) teorik ve ampirik olarak önemsenmenin ilişkili olduğu kavramlardan farklı bir yapı olduğunu doğrulamıştır.

Önem hissetme duygusu, sabit bir durum değil, dinamik bir süreçtir. Yaşam döngüsü boyunca gerçekleşen kişilerarası etkileşimlerin birikimine ve bu etkileşimlerin bireyin önem algısını nasıl şekillendirdiğine bağlı olarak zaman içinde değişkenlik gösterir. Yaşam boyu kurulan ve kaybedilen ilişkiler, hatta rol değişimleri bile bu duygunun artmasına veya azalmasına yol açabilir (Krygsman vd., 2022). “The Psychology of Mattering” adlı kitabında Gordon Flett karşımızdaki kişiye kendini önemsediyini hissettirmek için; onun ne istediğinin ya da düşündüğünü sormak ve umursamak, iyi oluşu için zaman ayırmak hatta bunun için kimi zaman özel çaba göstermek, yeteneklerine duyduğumuz güveni ifade etmek, şefkat gerektiren durumlarda şefkatle tepki vermek, umutlarını, korkularını, ilgilerini ve değerlerini öğrenmek için çaba göstermek, karşımızdaki kişinin çabalarını ve/veya başarılarını takdir etmek gibi somut öneriler sunmuştur. Ek olarak başkaları çıkar gözetmeksizin bizim nasıl olduğumuzla ilgilendiğinde, düşünce ve eylemlerimizi umursadığında, fiziksel ve duygusal olarak yanımızda olduklarını hissettirdiklerinde, ihtiyaç duyduğumuzda şefkatle, başarılı olduğumuzda ise takdirle yaklaştığında önemsenme hissini yaşayacağımızı ifade etmiştir (Flett, 2018, s. 31-49).

Önemsenme hissini aktarmanın en güçlü yollarından biri de proaktif davranıştır. Bireyler, birinin kendileri için "beklenmedik" bir şekilde bir şey yapması durumunda önemsendiklerini hissederler. Çünkü proaktif davranış, birinin sizin için bir şeyleri düşünüp harekete geçmesi sizi önemsediyini gösterir. Bir diğer yol ise, birine onun iyi olup olmadığını düşündüğünüzü ve onu aklınızda tuttuğunuzu hissettirmektir (Flett, s. 31-49). Flett (2018, s. 157-192) karşısındaki bireylerin önemsenme hissini gözetken davranışlarda bulunan bireylerin Erikson (1950) tarafından psikososyal gelişim modelinin yedinci aşaması olarak

tanıtılan üretkenlik (generativity) düzeyine sahip bireyler olduğunu öne sürmüştür. Üretkenlik başkalarının iyi oluşunu desteklemeye odaklanmanın yanı sıra üretken bireyin kendisi de bu süreçten fayda görür. Üretken davranışlar, başkalarına önemsendiklerini hissettirmeyeyle birlikte bireyin kendi önemsenme algısının güçlenmesine katkı sağlar (aktaran Flett, 2018, s. 36).

William James'ten Cooley, Mead, Maslow, Erikson ve Sullivan'a uzanan teorik kökenleri, bu hissin sosyal benliğin ayrılmaz bir parçası olduğunu ve bireyin psikososyal iyilik hali için merkezi bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Önemsenme bireyin benlik ve kimlik gelişimi destekleyen, olumlu kişilerarası deneyimler beslenen önemli bir psikolojik faktördür.

2.3. Önemsenme ve Psikolojik Belirtilerle İlgili Araştırmalar

Önemsenme, ruh sağlığı için önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Öte yandan önemsenme eksikliğinin kronik olarak yaşanması bireylerde psikolojik sıkıntılar açısından bir kırılganlığa yol açmaktadır. Araştırma bulguları önemsenme ile psikolojik sıkıntılar arasında tutarlı ve güçlü negatif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Depresyon özelinde çalışmalar incelendiğinde önemsenme ile depresyon arasında (Bryan, 2022; Caetano vd., 2022; Flett vd., 2012; Flett ve Nepon, 2020; Marshall ve Tilton-Weaver, 2019; Mohammed vd., 2023; Lee, 2021; Tang vd., 2021; Taylor, 2000; Watson vd., 2022) negatif yönlü ilişkiler olduğu pek çok doğrulanmıştır. Turner vd. (2004) tarafından farklı ölçeklerle yapılan çalışmalarda da önemsenme ve depresyon arasındaki negatif ilişkinin tutarlılığı kanıtlanmıştır. Ek olarak önemsenmenin depresyonu yordamada önemli bir değişken olduğu (Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2021; Flett vd., 2019; Flett ve Nepon, 2020) sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen aracılık modellerinde de (Etherson vd., 2022a; Giangrasso vd., 2022; Raque-Bogdan vd., 2011; Sappenfield, 2021) önemli bir aracılık etkisinin olduğu ifade edilmiştir.

Krygsman vd. (2022) 452 beliren yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen ve dört yıllık bir süreci kapsayan boylamsal bir araştırmada depresyon belirtilerinin önem hissetme üzerinde tutarlı bir negatif etkisi olduğunu, yani depresyon şiddeti arttıkça önem hissetmenin azaldığını tutarlı bir şekilde göstermiştir. Benzer şekilde, alanyazında gerçekleştirilen başka boylamsal çalışmalar da (Etherson vd., 2022a, 2024; Sappenfield, 2021; Taylor, 2000) önemsenme ve depresyon arasındaki negatif ilişkinin uzun vadeli sonuçlarını raporlamışlardır.

Önemsenmenin olumsuz ilişkileri depresyonla sınırlı olmayıp, kaygı ve kişilerarası süreçleri de kapsamaktadır. Çin'deki lise öğrencileriyle yapılan bir çalışma, başkalarının

gözünde kendini önemli hissetme duygusunun sosyal kaygı, sosyal fobi ve utanç ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, 2018, s. 157-192). Benzer şekilde, başka bir çalışmada önemsenme ile sosyal anksiyete arasında negatif bir ilişki bulunmuş; önemsenme ile yalnızlık ve sosyal fobi arasında da oldukça güçlü negatif ilişkiler tespit edilmiştir (Flett vd., 2016). Önemsenme aynı zamanda, sosyal geri bildirimle ilgili olumsuz bir çıkarımlar ile de ilişkili bulunmuştur (Flett ve Nepon, 2020). Kişilerarası bağlamda, ebeveyn ve arkadaşlara yönelik önemsenme, depresif belirtiler ve sorun davranışlar ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Marshall ve Tilton-Weaver, 2019). Bireylerin partneri tarafından önemsendiğini hissetmesinin, ilişkideki çatışma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi aracıladığı gösterilmiştir (Nepon ve Flett, 2024).

Önemsenmenin, psikolojik sıkıntı (Cherri vd., 2024; Etherson vd., 2022b; Flett ve Nepon, 2020; Furlong vd., 2023; Kolak vd., 2025; Liu vd., 2023; Rose vd., 2024; Vélez vd., 2020), anksiyete (Etherson vd., 2024; Flett vd., 2022b; Flett ve Nepon, 2020; Giangrasso vd., 2022; Kolak vd., 2025; Rose vd., 2024; Watson vd., 2022) ile negatif yönlü ilişkileri olduğu belirtilmiştir. Önemsenme deneyimlerinin ruh sağlığı için önemli ve koruyucu bir faktör olduğu pek çok kez raporlanmıştır. Öte yandan önemsenme hissinin fiziksel sağlık (Raque-Bogdan vd., 2011), ağrı seviyelerinin azaltılması (Boring vd., 2022) ve kronik stresin getirdiği beden yorgunluğuna yönelik (Taylor vd., 2019) çalışmaların sayısı artmaktadır. Bu bağlamda önemsenme duygularının desteklenmesinin ruh sağlığının yanı sıra beden sağlığının desteklenmesine katkı sunan bir faktör olduğu söylenebilir.

Önemsenme sadece bir ilişki değişkeni değil, aynı zamanda önemli bir aracı ve düzenleyicidir. Araştırmalar, sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin, önemsenmeme yoluyla depresif belirtilere yatkınlık oluşturduğuna dair güçlü kanıtlar sunmuştur (Etherson 2022). Bir başka çalışmada ise, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin önemsenme üzerinden depresif belirtiler için aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur (Etherson vd., 2022b). Aracılık rolü, yalnızlık ile depresyon ve yalnızlık ile intihar eğilimi arasındaki ilişkilerde de önemsenme için tespit edilmiştir (Sappenfield, 2021). Öte yandan önemsenmenin bir koruyucu faktör olarak da işlev gördüğü aracılık modelleriyle de desteklenmiştir. Önemsenme stres-sağlık ilişkisinde hem doğrudan hem de düzenleyici etkiye sahiptir (Fazio ve Nguyen, 2014).

2.4. Önemsenme ve Pozitif Ruh Sağlığı ile İlgili Araştırmalar

William James (1890) bir kişinin başkaları tarafından fark edilmesinin insanın iyilik hâlinin temelini oluşturduğunu ileri sürmüştür (aktaran Flett, 2018, s.52). Bu düşünce, yıllar

sonra Rosenberg ve McCullough'un önemsenme kavramını tanımlamalarına ilham vermiştir (Sappenfield, 2021). Rosenberg (1985), önemsenmenin ruh sağlığı için kritik bir öznel deneyim olduğunu ve ergen iyi oluşu için önemli bir kaynak teşkil ettiğini belirtmiştir. 1980'lerin başında ilk kez tanımlanmış olan önemsenme kavramı 2000'lere kadar çok az dikkat çekmiştir. 2000'lerden sonra önemsenme kavramına yönelik akademik ilgide bir artış yaşanmıştır. Bu yenilenen ilginin nedenlerinden biri, pozitif psikoloji hareketinin ve iyilik halini teşvik edebilecek faktörlere olan ilginin artırmış olmasıdır (Paradisi vd., 2024). 2000'lerden sonra önemsenmeye yönelik akademik ilgi önceki dönemlere göre artmış olsa da bazı araştırmacılar önemsenme kavramının yine de yeterince ele alınmadığını ifade etmiştir. Pozitif psikoloji hareketinin başlangıç aşamalarında özellikle etkili olmuş olan Christopher Peterson, pozitif psikoloji alanının önemsenme kavramını koruyucu bir faktör olarak yeterince dikkate almamış olmasından dolayı hayal kırıklığı duyduğunu ifade etmiştir (Flett, 2018, s. 130). Kovid-19 pandemisinde önemsenme kavramına duyulan ilgi yeniden artmış, pandemi döneminde ve sonrasında önemsenme yeniden araştırmalara sıkça dahil edilen bir kavram olmuştur.

Önemsenme, yalnızca duygusal sıkıntının azalmasıyla değil aynı zamanda çok sayıda olumlu uyum göstergesiyle de ilişkilidir. Bu sebeple pozitif ruh sağlığının temel taşlarından biridir ve bireyin iyilik hali için hayati öneme sahiptir (Fazio, 2010). İnsanların başkaları için önemli ve değerli olduğunu hissetmesi hayattaki stres unsurlarıyla başa çıkmada koruyucu bir kaynak olarak işlev görür (Flett vd., 2012). Paradisi vd. (2024) tarafından önemsenme ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair 30 çalışmanın incelendiği bir meta-analiz çalışmasında önemsenme ve iyi oluş arasında anlamlı ve orta düzey etki büyüklüğü tespit edilmiştir ($r = .41$) edilmiştir.

Önemsenme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu pek çok çalışmada (Di Napoli vd., 2024; Flett vd., 2019; Lemon ve State, 2010; Agner, 2020; Marshall, 2001; Matera vd., 2022; Rose ve Kocovski, 2021; Scarpa vd., 2021; Taylor, 2000; Wang ve Prihadi, 2022) ifade edilmiştir. Matera vd. (2022) tarafından İtalya'da Kovid-19 pandemisi sırasında gerçekleştirilen dokuz aylık uzun dönemli bir çalışmada; dokuz aylık bir süre boyunca aileye yönelik önemsenme duygusunu diğerlerinden daha fazla deneyimleyen bireyler, duygu düzenlemede daha az güçlük yaşadıkları ve daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kovid-19'un bireyleri kısıtladığı dönemde aile ve arkadaşlar için önemli olma algısının, bireylerin duygu düzenlemesini olumlu yönde destekleyerek sosyal izolasyonun olumsuz psikolojik sonuçlarından koruyabileceğini ortaya koymuşlardır.

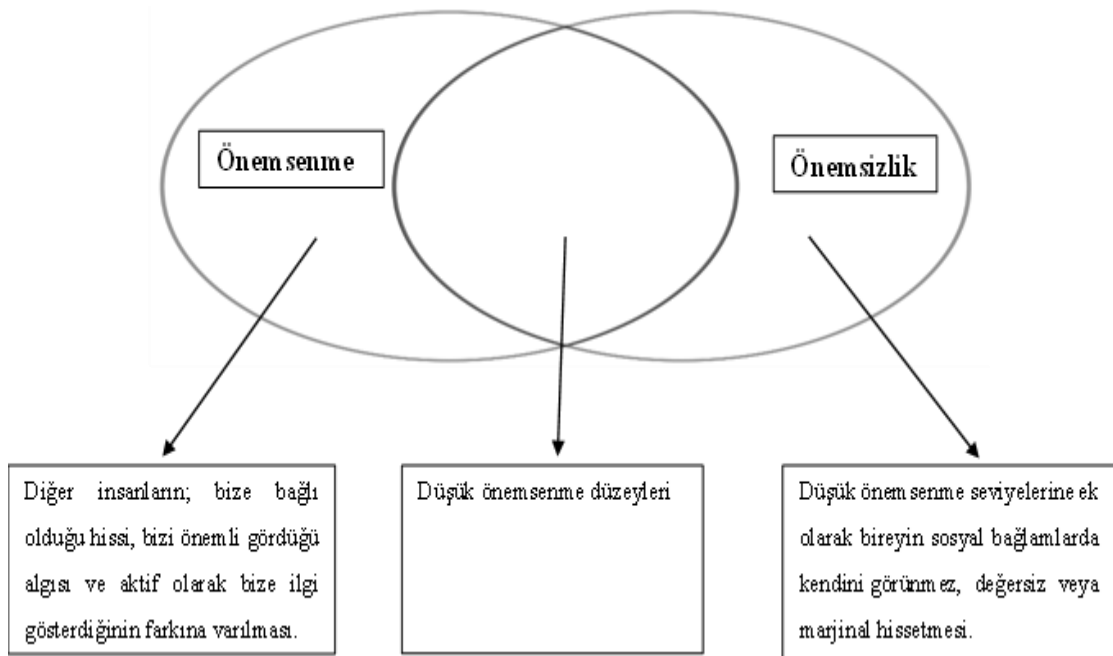
Önemszenmenin bireylerin mutluluğu için önem arz eden bir yapı olduğu da pek çok çalışmada (Demir vd., 2011, 2012; Demir ve Davidson, 2013; Taniguchi, 2015) dile getirilen bir sonuçtur. Araştırmalar, yüksek düzeyde önemli olma algısının iyi oluşun yanı sıra benlik gelişimini de güçlü bir şekilde desteklediğini (Besser vd., 2022a; Flett ve Nepon, 2020) işaret etmektedir. Önemszenme düzeyleri yükseldikçe bireylerin özşevkat göstermeleri (Flett, 2018) ve olumsuz durumlarla baş etme güçleri artmaktadır (Turner vd., 2004). Ayrıca, daha yüksek öz-saygı ve gelişim odaklı bir yönelimle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Flett ve Nepon, 2020). Önemszenme bireylerin stres düzeyleri ve iyi oluşları üzerinde hem doğrudan hem de düzenleyici etki göstermektedir (Fazio ve Nguyen, 2014).

Giderek artan sayıda ampirik kanıtlar, önemszenmenin yaşam boyunca iyi oluş için kritik önem taşıdığını, koruyucu etkilerinin yaşam döngüsü boyunca ve yaşamın farklı alanlarında gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Scarpa vd., 2021). Ergenlerde toplum tarafından önemszenmenin; intihar düşüncesi ve davranışlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu fikri doğrulanmıştır (Scarpa vd., 2021). Önemszenme özellikle aile bağlamında, ebeveyn desteği ile gençlerin iyi oluşu arasındaki ilişkiyi güçlendiren bir değişken olduğu ve gençlerin yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur (Di Napoli vd., 2024). Bu etkiler ergenlerin ve gençlerin eğitim hayatları boyunca sürmektedir. Örneğin, gençlerin okul ortamına uyum ve aidiyet hissinin güçlenmesini (Besser vd., 2022; Burgos, 2020; Flett vd., 2019; France ve Finney, 2010; Isaacson, 2008; Jordan-Bloch, 2013; Kifiak, 1996; Liu, 2020; Masters, 2010; Schmidt vd., 2020; Scranton, 2019; Tovar, 2013; Turner vd., 2024) ve okul başarısını (Flett vd., 2022a; Hurley vd., 2023) destekleyen önemli bir faktördür. Yetişkinlikte ise iş hayatında (Jung, 2015; Soren ve Ryff, 2023) önemli bir yer tutar. Araştırmalar, topluluk düzeyinde hissedilen önemszenmenin, özellikle ergen popülasyonda intihar davranışına karşı en güçlü koruyucu faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Harder vd. (2023) Vermont eyaletinde 30.000'den fazla ergenle yürütülen geniş ölçekli bir çalışma, toplulukta önemli olma hissinin güçlü bir koruyucu faktör olduğunu ve altı farklı değişken arasında en güçlü koruyucu unsur olarak öne çıktığını ortaya koymuştur. Alaska'nın Anchorage bölgesinde yapılan bir çalışmada bu bulguya paralel bir şekilde toplulukta önemli olma hissinin intihar düşüncesi ve umutsuzluk duygularıyla anlamlı derecede negatif ilişkili olduğunu bulgulamıştır (Flett, 2018, s. 275). Bu bulgular destekleyici bir çevreye ait olma ve bu çevrede değer görme hissinin, intiharla ilişkili durumlara karşı kapsayıcı ve genel bir koruyucu etki sağladığı sonucunu desteklemektedir (Harder vd., 2023).

Mevcut literatürün çıktıları önemsenmeyi sadece bir risk faktörünün yokluğu olarak değil, aktif, çok boyutlu ve yaşam boyu süren bir koruyucu kaynak olarak konumlandırmaktadır. Özellikle intihar davranışına karşı koruyucu etkisinin yanı sıra, önemsenme psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öz-şefkat, özerklik ve baş etme becerileri gibi olumlu kişisel kaynaklarla güçlü pozitif ilişkiler sergilemektedir. Aile, okul, toplum ve işyeri gibi çeşitli bağlamlarda işlevsel olan bu yapı, bireylerin stresle başa çıkmalarına, olumsuzluklara karşı dayanıklılık geliştirmelerine ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine ve ruh sağlığına katkıda bulunur.

2.5. Önemsizlik Kavramının Tanımı

Rosenberg ve McCullough'un (1981) önemsenme kavramının ortaya atmasından uzun bir süre sonra Gordon Flett, düşük önemsenme seviyeleriyle ilişkili ancak ondan ayrı bir yapı olan önemsizlik kavramını tanımlamıştır. Önemsizlik bireyin sosyal bağlamlarda kendini görünmez, değersiz veya marjinal hissetmesini ifade eden; önemsenme eksikliğinden ziyade aktif bir dışlanma, yok sayılma veya ihmal deneyimini içeren bir yapıdır (Ethersen vd., 2022a, 2022b; Flett, 2018). Önemsizlik kavramı düşük önemsenme duygularının yıkıcılığına odaklanılarak ve genişletilerek ortaya çıkan yeni bir kavramdır (Flett vd., 2023). Önemsenme ve önemsizlik kavramların benzer ve farklı yönlerini Şekil 2.1'de açıklanmıştır.



Şekil 2.1. Önemsenme ve önemsizlik kavramlarının benzer ve farklı yönleri

Rosenberg ve McCullough önemsenmeyi diğer insanların; bize bağlı olduğu hissi, bizi önemli gördüğü algısı ve aktif olarak bize ilgi gösterdiğinin farkına varılması olarak

tanımlamışlardır (Flett vd., 2022; Rosenberg ve McCullough, 1981). Bireylerin yeterince önemsenme hissetmediği durumlar ise düşük önemsenme düzeyleri olarak adlandırılmaktadır. Önemsizlik düşük önemsenme seviyelerini içerisinde barındırması sebebiyle önemsenme ile ortak bir kesişim özelliği göstermektedir. Öte yandan önemsizlik kavramı düşük önemsenme düzeylerinin yanı sıra bireyin görünmezlik, değersizlik, dışlanmışlık duygularını içselleştirdiği uç bir durumdur (Etherson vd., 2022a, 2022b; Flett, 2018, s. 31-49).

Önemsizlik kavramı ortaya atıldığında teorik olarak düşük önemsenme ile aynı olduğu ya da önemsenmenin zıttı olduğu başlangıçta dile getirilmiştir. Ancak Flett vd. (2022) teorik olarak önemsizliğin önemsenmeden farklı olduğunu iddia etmiş sonrasında önemsenme ve önemsizliğin bir arada yer aldığı pek çok araştırma (Etherson vd., 2022a, 2022b, 2024; Flett vd., 2022b, 2022c; Furlong vd., 2023; Giangrasso vd., 2022; Karlsson ve Börjesson, 2022; Kolak vd., 2025; Krygsman vd., 2022; Liu vd., 2023; Rose vd., 2024; Shannon vd., 2020) bu iki kavramın ampirik olarak da birbirinden farklı olduğu Flett ve başka araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır.

Flett vd. (2022b) nasıl ki iyimserlik kötümserlikten, umut ise umutsuzluktan ayrı bir yapı olarak ele alınıyorsa; aynı şekilde önemsenme ile önemsenmeme kavramlarının da aynı sürekliliğin zıt uçları değil, birbirinden bağımsız yapılar olduğunu ileri sürmüştür. Önemsizliğin sadece önemsenmenin zıttı olmadığı fikri, umutsuzluğun sadece umudun zıttı olmadığını ve kötümserliğin sadece iyimserliğin zıttı olmadığını gösteren araştırmalarla tutarlıdır (Atkey, 2015). Önemsenme ve önemsizlik kavramının farklılığı, kısaca pozitifin (önemsenmenin) yokluğunun negatifin (önemsizlik) varlığı ile aynı şey olmadığı şeklinde özetlenmektedir (Flett vd., 2022c).

Kavramın teorik kökenleri önemsenme ve marjinal hissetme konularında çalışmalar yapan Schlossberg'e dayanmaktadır. Schlossberg önemsenme konusunda çalışmalar yapmış aynı zamanda dışlanma ve marjinalleşme deneyimlerine yönelik çıkarımlarda bulunarak önemsizlik kavramının ortaya atılmasına ilham vermiştir. Ayrıca William James'in (1890) erken gözlemlerini de temel alan Flett (2018) bireylerin başkalarına önemsiz hissettiklerinde şiddetli negatif duyguların ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür (Etherson vd., 2022). Bu teorik altyapılar ışığında Flett (2018) önemsenme kavramından bağımsız ve yeni bir kavram olan önemsizliği literatüre tanıtmıştır. Önemsizlik yapı olarak şu bileşenleri içermektedir:

1. **Dışlanma:** Sosyal sistemlerde sürekli kenara itilme ve marjinalleşme hissi (Schlossberg, 1989),
2. **Değersizlik:** Başkalarının gözünden düşme, değeri olmadığını düşünme ve/veya “hiçbir şey ifade etmeme” algısı (Flett vd., 2022b, 2022c),
3. **Görünmezlik:** Bireyin varlığının, duygularının veya katkılarının fark edilmemesi (Billingham ve Irwin-Rogers, 2021),
4. **Duygusal Acı:** Yoğun utanç, yalnızlık ve duygusal ıstırap (Deas vd., 2023).

Marjinalleşme ve başkaları tarafından görünmez hissedilme duygularını içeren önemsizlik olgusu bu özellikleri nedeniyle önemli bir risk ve kırılganlık faktörü olarak tanımlanmaktadır (Græsdal, 2022). Önemsizlik düzeyi yüksek olan bireyler genellikle başkalarının ihmali ya da zarar verici davranışları sonucunda önemsiz ve değersiz hissederler (Flett vd., 2022c). McComb vd. (2020), önemsizliğin kişinin tekrarlayan biçimde başkaları tarafından fark edilmediğini ve önemsenmediğini deneyimlediğinde ortaya çıktığını savunmaktadır.

Önemsizliğin bireyler üzerindeki psikolojik etkileri; depresyon, anksiyete ve intihar eğilimi gibi ciddi sonuçlarla ilişkilidir. Shneidman (1993), psişik acının intihar davranışının temel tetikleyicisi olduğunu vurgulamıştır (aktaran Deas vd., 2023). Ayrıca önemsizlik düzeyi yüksek bireylerde kaçınma davranışları (sosyal ilişkilerden uzak durma) ve kimlik karmaşası (belirsiz benlik algısı) yaygın olarak gözlemlenmektedir (Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023). Önemli olmama hissine eşlik eden duygusal acı, nitel araştırmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Bolger’in (1999) yaptığı kuramsal analiz çalışmasında, alkol bağımlısı bir ebeveyne sahip yedi kadının verdiği yanıtlar incelenmiş, yanıtlar bireyin kendilik algısında bir kırılma yaşadığına, başkalarının neden olduğu yaralarla değersizlik ve incinmişlik duygularının geliştiğine işaret etmiştir. Katılımcılardan biri, ailesinin ilgisiz ve kayıtsız tepkisinin kendisinde bıraktığı duyguyu “Yalnızım. Kimse beni umursamıyor. Değersizim.” sözleriyle ifade etmiştir. Borderline kişilik bozukluğu tanısı almış 13 kadının yaşadığı duygusal acıyı inceleyen bir çalışmada da gerçekleştirilmiştir. Bu kadınlar, “kendi evlerinde birer mahkûm gibi hissettiklerini ve kimsenin onları önemsemediğini ya da sevdiğini düşünmediklerini” belirtmişlerdir. Bu ifadeler çocukluklarında sevgiyle büyütülmüş, değerli oldukları açıkça hissettirilmiş bireylerin yaşadığı deneyimlerin tam tersidir (aktaran Flett, 2018, s. 179). Bu örnekler önemsizliğin yalnızca kişilerarası olumsuz bir deneyim değil, aynı zamanda kimlik parçalanmasına yol açan psikolojik bir travma olduğunu göstermektedir.

Bireyler için kendilerini önemsenmiş ya da önemsiz hissetmeleri iki yönlü bir durumdur. Önemslenme hissi iyi oluşu destekleyen bireylerin ruh sağlığı için önemli bir koruyucu faktörken önemsizlik ise son derece yıkıcı bir durumdur (Besser vd., 2022a). Williams'a (2007) göre dışlanan bireyler görünmezlik hisseder, varlıklarının tanınmadığını düşünür. Bu durumda, sevilme yerine fark edilme arzusu ön plana çıkabilir. En geniş kitle tarafından tanınmak (olumlu veya olumsuz) için iyi davranmaktansa korkunç bir eylemde bulunmak daha kolay olabilir (aktaran Prilleltensky vd., 2023). Günümüzde milyonlarca kişi ise yetersiz önemslenme veya hiç önemslenmeme duygusu yaşamaktadır. Bu "yetersiz önemslenme" hissi, sosyal, politik veya ekonomik nedenlerle marjinalleştirilmiş ve değerli bir insan olarak görülmeyen gruplar arasında daha yaygındır (Flett ve Heisel, 2021). Yoğun önemsizlik; dışlanma, hayal kırıklığı, yabancılaşma ve hatta saldırganlığa sebep olabilir ve bu da olumlu saygı kazanmayı zorlaştırır. Dışlanma deneyimleri acı verir çünkü önem taşıma hissini tehdit eder (Prilleltensky, 2020). Özellikle göçmenler, evsizler, LGBTQ+ bireyler gibi marjinal gruplar, sistematik olarak değersizleştirilme ve dışlanma deneyimlerine maruz kalır (Flett ve Heisel, 2021). Williams (2007) dışlanan bireylerin varlıklarının tanınmadığını düşünerek, olumsuz bile olsa dikkat çekmek için radikal eylemlere yönelebildiğini belirtir. Bu durum, önemsizliğin toplumsal istikrarı tehdit eden bir dinamik olabileceğini işaret etmektedir.

Önemsizlik bireyin başkalarının gözündeki önemini kaybetmesi, hatta fiziksel varlığının bile sorgulanmasına yol açan derin bir varoluşsal krize işaret eder. Örneğin, bir ergenin aile içinde sürekli göz ardı edilmesi, bir çalışanın fikirlerinin işyerinde sürekli reddedilmesi veya bir öğrencinin sınıf ortamında görünmez hissetmesi, önemsizliğin tipik tezahürleridir (Besser vd., 2022b; Billingham ve Irwin-Rogers, 2021; Flett vd., 2022c). Bu süreçlerin en ciddi sonuçlarından biri Shneidman'ın (1993) "psikedeki acı, ıstırap, zihinsel angarya" olarak tanımladığı psişik acıya yol açabileceği düşünülmektedir. Bu varsayımsal ilişki önemlidir, çünkü psişik acı intihar davranışı ve düşüncesiyle bağlantılıdır (Deas vd., 2023). Önemsizlik ve intihar konusunda gerçekleştirilen çalışmalar da (Etherson vd., 2022a, 2022b, 2024) bu varsayımı test etmiş ve doğrulamıştır.

2.6. Önemsizlik Teorisi

Bireyin toplumsal varlığının ve psikolojik iyi oluşunun temelinde, başkaları tarafından görülme, değer verilme ve önemslenme ihtiyacı yatar. Önemslenme (mattering) ve önemsizlik (anti-mattering) bu temel insani ihtiyacın karşılanması veya karşılanmaması durumunda ortaya çıkan çok boyutlu psikososyal yapılardır. Bu kavramlar, bireyin benlik algısından kişilerarası

ilişkilere, eğitimden iş yaşamına kadar geniş bir yelpazede kritik bir rol oynamaktadır. Önemsenme kavramının eksikliği bireyin ruh sağlığı için bir kırılabilirlik faktörü oluştururken önemsizliğin ortaya çıkması ruh sağlığı açısından yıkıcı sonuçları tetiklemektedir. Ruh sağlığı sorunları olan bireyler, sıklıkla yoğun bir dışlanmışlık ve değersizlik hissi yaşarlar. Bu his basit bir düşünceden ibaret değildir. Bu durum, umutsuzluk ve yılgınlık gibi duyguları besleyen, bazen açık ve doğrudan, bazen de son derece örtük ve dolaylı biçimlerde iletilen "bireyin önemsiz ve değersiz olduğuna dair iletilen söz ve davranışlar" ile sürekli olarak pekiştirilir (Flett, 2018, s. 265-278).

Önemsizlik duygusunun yol açtığı en temel duygusal tepkiler öfke, derin kırgınlık ve içlerimdir. Hiç kimse, görünmez veya değersizmiş gibi hissettirilmekten hoşlanmaz. Bu tür bir muameleye maruz kalmak, bireyler tarafından varoluşsal değerine yönelik önemli bir tehdit olarak algılanır (Flett, 2018, s. 3-13). En yıkıcı psikolojik sonuç ise, bireyin yaşadığı derin duygusal acı ve bu acıya sıklıkla eşlik eden yoğun utanç duygusudur. Kendini seilmeyen, kimsenin kendisiyle samimi bir şekilde ilgilenmediğini hisseden birey, bu ilgisizliği ve dışlanmayı kaçınılmaz olarak kendi kusurlu, itici veya yetersiz yönlerine atfetme eğilimindedir. Bu süreç, "Ben önemli değilim." şeklindeki temel ve çekirdek bir bilişsel şemanın oluşmasına zemin hazırlar (Flett, 2018, s. 157-192). Bu şema, zamanla kendini istenmeyen ve değersiz olarak gören, kusurluluğu benliğinin değişmez ve sabit bir parçası olarak algılayan son derece olumsuz ve yıkıcı bir benlik algısını besler (Flett, 2018). Bu içselleştirme süreci ise bireyin kendine zarar verici düşünce ve davranışlara, öz-bakım eksikliğine, öz-şefkat yoksunluğuna ve nihayetinde depresyon ve intiharla ilişkili olan klinik tablolara yol açabilir (Flett, 2018, s. 295-305).

Önemsenmeme duygusu, bireyin bilişsel süreçlerini de derinden etkiler. Kendisinin önemli olmadığını hisseden bir birey, şematik olarak işleyen olumsuz bir ilişkisel benlik geliştirir. Bu benlik adeta bir filtre veya bir işleme mekanizması görevi görür. Bu şekilde düşünen birey belirsiz sosyal sinyalleri ve muğlak durumları (neredeyse otomatik olarak) önemsiz bir insan olduğunun bir başka kanıtı olarak yorumlama eğilimindedir. Olumsuz sosyal değerlendirmelere ve reddedilmeye dair ipuçlarına karşı aşırı duyarlı hale gelir ve zihinsel olarak bu ipuçlarına saplantılı bir şekilde odaklanabilir. Bu durum, bireyin kendini sürekli olarak önemsenmediğini hissettiği önyargılı anılarını kolaylıkla hatırlamasına ve zihnindeki olumsuz şemayı daha da güçlendirmesine yol açar (Flett, 2018, s. 51-74). Süregelen bir önemsizlik duygusu, bireyin bilişsel tarzında kalıcı izler bırakır. Depresyona yatkın bireyler,

"Ben önemli değilim" çekirdek şemasına dayanan olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsiz tutumlar (örn., "Mutluluğum, hayatımdaki insanlar için önemli olup olmamama bağlıdır.") geliştirme eğilimindedir. Bu bilişsel meşguliyet, başkalarının kendilerini neden önemsenmediğine dair sürekli ve sonuç getirmeyen bir ruminasyona yol açar (Flett, 2018, s. 51-74). Bireyler tetiklenen şemalar ya da çarpıtılmış düşünceler aracılığıyla önemsizlik hissedebilir. Kimi zaman da maruz kalınan davranışlar önemsizlik hissinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Flett (2018, s. 34-49) maruz kalındığında bireylerde motivasyonel bir çöküş ve önemsizlik hissini tetikleyecek bazı davranışları şu şekilde özetlemiştir:

- Karşıdaki kişinin görüşünü veya tercihlerini sormamak,
- Kişinin refahı ve gelişimine yeterli zaman, fiziksel ve/veya duygusal enerji ayırmamak,
- Kişinin sınırlarına ve değerlerine yönelik alaycı veya küçümseyici ifadeler kullanmak,
- Aşırı benmerkezci davranarak dikkati yalnızca kendine yöneltmek, karşı tarafı umursamamak,
- Kişinin varlığını veya katkılarını görmezden gelmek, tanımamak,
- Kişinin söylediklerini duymazdan gelmek veya saygı göstermemek; sözünü kesmek, konuşmasını önemsenmeden aynı anda konuşmak,
- Kişinin duygularını önemsizleştirmek, görmezden gelmek veya reddetmek,
- Karşıdaki kişiye rol yapar gibi davranmak, samimi olmamak,
- Kişiyi hatırlaması veya takdir edilmesi gereken durumlarda unutmak.

Bazı bireylerde önemsizlik deneyimi bilişsel çarpıtmalardan ziyade gerçekçi bir temele dayanabilir. Açık ve sürekli bir şekilde kötü muameleye ve ilişkisel mağduriyete maruz kalan bireyler kronikleşen bu durumlar karşısında kendilerini değersiz ve önemsiz hissedebilir. Bu bireyler, Cooley'nin (1912) tanımladığı ayna-benlik süreçleriyle bu mesajları içselleştirirler. Bireyin değerli hissetmeme algısının kimliğinin bir parçası haline gelmesi, onu psikolojik kırılganlık açısından yüksek risk altına sokar. "Başkaları için hiç de önemli değilim" gibi ifadeleri içselleştiren bireyler, kendilerine zarar verme ve öz-bakım eksikliği gibi olumsuz sonuçlara daha yatkındırlar (aktaran Flett, 2018, s. 43).

Önemsizlik kavramını ortaya atan Gordon L. Flett, başkaları için önemsiz olma durumunun adlandırmak için esinlendiği kişinin modern anti-madde kavramını ortaya atan fizikçi Paul Dirac olduğunu ifade etmiştir. Çünkü Paul Dirac çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca babasının kötü muamelelerine ve sevgisizliğine maruz kalmış önemsizlik duygusunu besleyecek bir ortamda büyümüştür (Flett vd., 2022b).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile ünlenen Maslow da ebeveyn ilgisizliği, yalnızlık ve annesinin sevgisiz tavırlarına çocukluğunda maruz kaldığı bilinmektedir. Maslow insan davranışlarının “metamotivasyonlar” tarafından yönlendirildiğini öne sürmüştür. Bu metamotivasyonlar gerçeklik, iyilik, güzellik ve anlamlılık gibi 15 evrensel değeri kapsar. Maslow’a göre, bu değerlerin engellenmesi “metapatolojilere” yol açar; bunlar arasında “gereksiz hissetme” ve önemsizlik de yer alır. Maslow’un 1970’teki ani vefatı, bu temayı detaylandırmasını engellemiştir (aktaran Flett, 2018). Kendilerini başkaları için önemli hissetmeyen bireyler, çoğunlukla duygularını kimsenin umursamadığını dile getirirler. Bu tema genellikle, duygusal dışavurumun baskılandığı, eleştirilerin ve cezaların özellikle olumsuz duygularını bastıramayan aile üyelerine yöneltildiği ev ortamlarında yetişmiş bireylerde ortaya çıkmaktadır. Bu tür duygusal yaşantıların geçersiz kılınması, bireyin duygularının önemsiz olduğu izlenimini yaratmakta ve bu da birçok alanda genellenmiş bir önemsizlik hissine katkıda bulunmaktadır (Flett, 2018).

Flett, özellikle çocukluk döneminde aşağıdaki ebeveyn davranışlarının önemsizlik hissine yol açabileceğini ifade etmiştir:

1. **Benmerkezci Ebeveyn:** Ebeveynin sürekli olarak kendi ihtiyaçlarına odaklanması ve çocuğun duygularını ihmal etmesi, çocuğun kendini görünmez gibi düşünüp hissetmesi.
2. **Kardeşler arasında sistematik ayrımcılık:** Sürekli olarak bir çocuğun diğerinden daha çok sevildiği ya da önemsiz olduğu izleniminin yaratılması, dışlanan çocuğun kendisini değersiz hissetmesi.
3. **Koşullu sevgi ve ödül uygulamaları:** Sevgi, onay ve ödüllerin yalnızca ebeveynin beklentileri karşılandığında verilmesi, çocuğun koşulsuz olarak sevilmediği ve ancak başarıyla değer kazandığı inancının pekiştirildiği ev ortamı.
4. **Sert eleştiri ve olumsuz karşılaştırmalar:** Çocuğun sürekli olarak başka çocuklarla kıyaslanması ya da eleştirel bir dille değerlendirilmeye maruz kalması.

5. **Kayıp karşısında işlevsiz tepkiler:** Ölen bir çocuğun yerine geçen bir “ikame çocuk” gibi davranılması, yaşayan çocuğun özgün kimliğinin yadsınmasına ve bir araç gibi görülmesi.
6. **Duygusal geçersizleştirme ve kimliğin inkârı:** Çocuğun duygularının küçümsenmesi, görmezden gelinmesi ve kimliğinin açıkça reddedilmesi (Flett, 2018).

Önemsiz hissetme yalnızca çocukluk dönemi için değil yaşamın farklı evreleri için de için ciddi sonuçlar doğurur. Schlossberg (1989), önemli yaşam geçişleri yaşayan bireylerin, kendilerini değersiz veya görünmez hissettiren yeni durumlarda marjinalleşme hissetmesinin doğal olduğunu vurgular. Ancak önemsizlik kişinin olumsuz sosyal geri bildirimi içselleştirip kendisini “önemsiz biri” olarak tanımlamaya başladığında özellikle yıkıcı hâle gelir (Flett, 2018, s. 107-216). Bireysel düzeyde depresyon ve intihar düşünceleriyle ilişkilendirilen bu duygu, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve toplumsal düzeyde de olumsuz etkilere sahiptir. Depresyon ve intihar düşüncesiyle tutarlı şekilde bağlantılı olan önemsizlik, diğer faktörlerle örtüşse bile benzersiz bir risk faktörüdür (Flett, 2018).

Önemsizlik bir yönüyle kişilerarası ilişkilerde savunmacı eğilimler, sosyal kaygı ve kişilerarası kaçınma davranışları ile kendini gösterir (Nepon ve Flett, 2024). Kendilerini önemsiz hisseden bireyler, reddedilme ve aşağılanma açısından kaçınmak için ilişki kurmaktan ve sosyal etkileşimlerden uzak durabilirler. Öte yandan bu kaçınma, genellikle bir çelişkiyle iç içedir. Başkalarının kendilerini özellikle önemsiz hissettirdiğini düşünen bireyler; içerleme, öfke ve düşmanlık gibi yoğun negatif duygular da geliştirebilir ve bu duygular kişilerarası çatışma biçiminde dışa vurulabilir (Nepon ve Flett, 2024). Bu ikircikli durum, Horney'nin (1950) öne sürdüğü, bireylerin aynı anda hem insanlara karşı gelme (moving against), onlardan uzaklaşma (moving away) hem de onlara yakınlaşma (moving toward) eğilimlerini içeren nevrotik bir çatışmaya katkıda bulunabilir (aktaran Nepon ve Flett, 2024). Bu içsel çatışma, kişilerarası ilişkilerde tutarsız ve istikrarsız bir örüntü yaratabilir. Önemsizlik duygusu kişilerarası düzeyden toplumsal düzeye genişlediğinde ise marjinallik kavramı ortaya çıkmaktadır. Marjinallik bireyin kendini bir grubun, kurumun veya toplumun merkezinden uzak, kenarda, ait hissetmediği ve önemsiz hissettiği varoluşsal bir durumu ifade etmektedir (Brazelton, 2016). Schlossberg (1989)'e göre herkes hayatının belirli dönemlerinde (örn., yeni bir okula başlarken, şehir değiştirirken) geçici olarak marjinal hissedebilir ve bu his bireyleri doğal olarak önemsenmediği sonucuna götürür (Hayter, 2015). Ancak bu tarz görünmezlik duygularının kronikleşmesi bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Brazelton, 2016).

Marjinalleşme yalnızca geçici bir durum değil, aynı zamanda kalıcı bir kimlik durumu da olabilir. Robert E. Park (1928) ve Stonequist (1935)'in tanımladığı üzere, iki farklı kültür arasında sıkışıp kalmış, ne eski toplumuna tamamen ait olabilen ne de yeni toplumunda tam kabul gören bireyler (örn., göçmenler, azınlık grupları, uluslararası öğrenciler) için marjinallik kronik bir deneyimdir. Stonequist, bu bireylerin "gurur ve utanç, sevgi ve nefret gibi çelişkili duygular" yaşadığını ayrıca aşırı huzursuzluk ve telafi mekanizmaları geliştirdiklerini belirtir (aktaran Schlossberg, 1989). Erich Fromm, bu durumu modernite bağlamında ele alarak izolasyon ve önemsizlik hislerinin bir birleşimi olarak yorumlamıştır. Fromm bireyin geleneksel bağlardan kurtularak özgürleşme arzusunun, aynı zamanda onları yalnız, izole ve önemsiz hissetme gibi ağır bir bedel ödemek zorunda bırakabileceğini öne sürmüştür (Flett ve Heisel, 2021; Flett ve Zangeneh, 2020). Fromm, II. Dünya Savaşı gibi bireyin kontrolünün ötesindeki büyük toplumsal olaylar karşısında insanların kendilerini küçük ve önemsiz hissetmelerinin doğal olduğunu belirtmiş, bu hissin yıkıcı tepkilere yol açabileceğini de vurgulamıştır (Flett ve Zangeneh, 2020).

Önemsizlik konusunun önemine dair derin felsefî ve psikolojik gözlemler önemsizlik kavramı ortaya atılmadan çok daha önce William James tarafından işaret edilmiştir. William James "Psikolojinin İlkeleri" adlı eserinde başkaları tarafından görmezden gelinmenin, önemsizlik duygusunun ve yok sayılmanın birey için fiziksel işkenceden daha beter olabileceğine dair çarpıcı bir tespitte bulunmuştur. James'e göre fiziksel işkence en azından kişinin varlığını, acı çeken bir "özne" olarak tanır ve onu bir şekilde "dikkate alınmaya değer" kılar. Oysa mutlak bir görmezden gelinme, bireyi bir hiçliğe, bir "hiç"e indirger (Flett, 2018; Prilleltensky, 2020). Rosenberg ve McCullough (1981), James'in bu sezgisel gözlemlerini ampirik ve kuramsal bir çerçeveye oturatarak önemsenme (mattering) kavramını ortaya atmışlardır. Schlossberg ve takipçilerinin çalışmaları, bir öğrencinin kendini marjinal hissetmesinin, "aidiyet belirsizliği" yaratarak motivasyonunu, akademik başarısını ve nihayetinde okula devamını ciddi şekilde tehdit ettiğini göstermiştir (Hart, 2017). Önemsenme üzerine gerçekleştirilen çalışmalar, özellikle de Schlossberg'in (1989) görüşleri doğrultusunda günümüzde Flett tarafından önemsizlik adında yeni bir kavramın ortaya atılmasına ilham olmuştur. Önemsizlik kavramı ortaya atılmasından üzerinden kısa bir zaman geçmiştir. Ancak Flett önemsizlik kavramının psikoterapi uygulamaları için elzem olduğunu ifade etmiştir. Flett danışanların önemsizlik duygularının; değerlendirme aşamasından terapötik ittifakın inşa edilmesine, iyileşmeden sonlandırılmaya kadar her aşamada dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır (Flett, 2018).

Önemli olma kavramı güdüsel bir perspektiften ele alındığında, kendisini önemli hissetmeyen bir bireyin önemli olma ihtiyacını karşılayamamış olduğu anlaşılır. Bu çözümlenmemiş ihtiyaç, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını baskın şekilde yönlendirebilir. Önemli olma ihtiyacının düzeyi, bireyin geçmiş yaşam deneyimlerinin bir fonksiyonu olacaktır. Hayatı boyunca önemsizlik deneyimleri yaşamış biri, doyurulması zor olan aşırı bir önemli olma ihtiyacı geliştirebilir. Kendini önemli hissetmeyen bir bireyin, başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacının çözümlenmemiş olabilir. Ancak, önemli olmadığını hissetmeye eşlik eden benlikteki eksiklikler ve olumsuz öz-değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun terapötik süreçte ele alınması gerekmektedir (Flett, 2018).

Önemsizlik duygusu yaşayan bireylerin terapide; koşulsuz kabul edilmesi, empatik bir şekilde dinlenerek sesinin duyulması, güvenli bir ilişki geliştirilerek görünür olması, terapi sürecinde tutarlı ve öngörülebilir bir tutum sergilenmesi önemlidir (Flett, 2018). Önemsizlik duyguları, depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve kişilik bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlığın altında yatan önemli bir dinamik olabilir. Bu nedenle, terapi ve danışmanlık sürecinde önemsenme duygusunun değerlendirilmesi ve ele alınması kritik öneme sahiptir. Danışanın geçmiş ve şimdiki ilişkilerinde kendini ne ölçüde önemli hissettiği, hangi durumlarda önemsiz hissettiği ve bu hissin onun benlik algısını nasıl şekillendirdiği terapötik bir odak noktası haline getirilmesi sağaltıma katkı sunabilir. Terapötik ilişkide "Ben önemsizim", "Kimse beni umursamıyor" gibi işlevsel olmayan olumsuz düşünceleri ve şemaları ele alınabilir. Bu düşüncelerin kanıtları ve aksine kanıtlar sorgulanır, daha gerçekçi ve işlevsel alternatif inançlar (örn., "Bazı insanlar beni önemsiyor", "Benim de değerli olduğum alanlar var") geliştirilerek önemsizlikle başa çıkılmaya çalışılabilir. Terapötik ilişki ve tedavi danışanların "Ben önemsizim" şemasını yeniden çerçevelendirilmesine katkı sunabilir.

2.7. Önemsizlik ve Psikolojik Belirtilerle İlgili Araştırmalar

Bireylerin maruz kaldığı önemsizlik duygusu, psikolojik iyi oluş üzerinde yıkıcı etkileri olan ve patolojilere zemin hazırlayan önemli bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, önemsizlik ile psikolojik sıkıntı arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Kimsenin bizimle ilgilenmediği ya da söylediklerimize kulak asmadığı düşüncesi depresyon, kaygı ve genel olarak olumsuz ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir (Soral vd., 2022). Psikolojik sıkıntının önemsizlik ile güçlü pozitif ilişkisi genel bir bulgu olarak teyit edilmektedir (Kolak vd., 2025). Önemsiz hissetme, daha düşük yaşam doyumu, daha yüksek stres, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü ve daha fazla anksiyete ve depresyon ile ilişkilidir

(Giangrasso vd., 2022). Yapılan aracılık analizleri, bu duygunun psikolojik sıkıntıyı artırarak yaşam doyumunu azalttığını göstermekte olup (Giangrasso vd., 2022), psikolojik acı, depresyon ve anksiyete düzeyi arttıkça önemsizlik duygusunun da güçlendiği bulunmuştur (Rose vd., 2024).

Depresyon özelinde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde önemsizlik ile depresyon arasında (Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2022b, 2022c; Furlong vd., 2023; Krygsman vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024) pozitif bir ilişki olduğu tutarlı bir şekilde raporlanmıştır. Ek olarak önemsizliğin depresyonu yordamada önemli bir değişken olduğu (Etherson vd., 2022a; Giangrasso vd., 2022) ifade edilmiştir. Depresif belirtilerle yakından ilişkili birden fazla değişkenin ele alındığı bazı çalışmalarda, depresif semptomların en güçlü yordayıcısının önemsizlik olduğu bulunmuştur (Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2022c). Depresyonun benzersiz bir yordayıcısı olan önemsizlik uyum sorunları, olumsuz benlik algısı ve işlevsellikte azalma gibi çoklu göstergelerle bağlantılı bir risk kaynağı olduğu ortaya koyulmuştur (Flett vd., 2022b).

Literatürdeki en dikkat çekici bulgulardan biri, önemsenmeme ile depresyon belirtileri arasındaki çift yönlü pozitif ilişkidir. Söz konusu çalışma 452 beliren yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen ve dört yıllık bir süreci kapsayan boylamsal bir araştırmadır. Araştırma sonucunda önemsizlik ile depresyon belirtileri arasında çift yönlü bir etkileşimi destekleyen işlemsel bir model olduğu ispatlanmıştır. Özellikle, önemsizlik duygusunun sonraki dönemlerdeki depresyon belirtilerini pozitif yönde yordadığı; benzer şekilde depresyon belirtilerinin de sonraki dönemlerdeki önemsizlik duygusunu yordadığı bulunmuştur. Özetle önemsizlik ile depresyon belirtileri arasında dört yıl boyunca pozitif ve çift yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani önemsizlik bir sonraki yılın depresyon belirtilerini, depresyon ise bir sonraki yılın önemsizlik düzeylerini öngörmüştür (McComb vd., 2020b).

Romanya'da yapılan bir çalışma, eğitim ortamında bireylerin önemsiz hissetmelerinin depresyonla yüksek korelasyon gösterdiğini ve bu duyguyu yüksek düzeyde bildiren öğrencilerin daha yüksek depresyon, kaygı ve stres düzeyleri bildirdiğini ortaya koymuştur (Maftai vd., 2023). Önemsiz hissetmenin psikolojik sıkıntı ile yüksek korelasyonu pek çok çalışmada (Cherri vd., 2024; Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2022b, 2022c; Giangrasso vd., 2022; Kolak vd., 2025; Krygsman vd., 2022; Maftai vd., 2023; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Rose vd., 2024; Soral vd., 2022) tutarlı bir şekilde raporlanmıştır.

Önemsizlik kavramı kısa bir süre önce literatüre girmiş olmasına rağmen; intihar (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022a; 2022b, 2024; Gooding vd., 2023), depresyon (Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Krygsman vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024), anksiyete (Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024), psikolojik belirtiler (Flett vd., 2022c; Furlong vd., 2023; Kolak vd., 2025; Liu vd., 2023; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Nepon ve Flett, 2024) gibi pek çok negatif yapıyla ilişkisinin olduğunu gösteren çalışmalara dahil edilen bir yapı olmuştur. Ancak bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu önemsizlik kavramının ortaya atıldığı Kanada ve diğer batılı topluluklarda gerçekleştirilmiştir. Bu toplumlardan görece farklı özellikler gösteren Çin’de 13 eyaletten 19 üniversiteden 3594 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada önemsizlik kavramının geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış aynı zamanda önemsizlik ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Önemsizlik ölçeği Çin kültüründe benzer geçerlilik, güvenirlik ve psikolojik sıkıntı açısından batıda gerçekleştirilen pek çok çalışma ile benzer sonuçlar göstermiştir (Liu vd., 2023). Benzer şekilde batılı toplumlardan farklı olarak daha çok toplulukçu bir kültür olarak değerlendirilebilecek Arap ergenlerde önemsizliğin yüksek psikolojik sıkıntı anlamlı bir pozitif ilişki içinde olduğunu bulunmuştur (Cherri vd., 2024).

Önemsiz hissetmenin etkileri bireyin sosyal yaşamında da belirgin şekilde gözlemlenmektedir. Daha yüksek önemsizlik puanlarına sahip olan bireylerin; daha az yakınlık, daha fazla kişilerarası çatışma, günlük zorluklar yaşadığı görülmektedir (Nepon ve Flett, 2024). Önemsizlik puanları daha yüksek olan bireylerin, diğer insanlarla daha fazla çatışma yaşadığı (Nepon ve Flett, 2024) gerçekleştirilen çalışmalarda tutarlı bir şekilde ifade edilmektedir. Başkaları için önemli olmadığını daha yoğun hisseden bireylerin kendilerini daha yalnız hissetmesi, sosyal kopukluk yaşaması ve ihtiyaç halinde kişilerarası ilişkiler kurmakta zorlanması ruh sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

Mevcut çalışmalar yoğun önemsizlik duygularının psikolojik stresle ilişkili olduğunu göstermekle kalmayıp, aynı zamanda depresyondan kişilerarası çatışmaya, intihar düşüncesinden bağımlılık riskine kadar uzanan geniş bir yelpazede güçlü ilişkileri olan bir yapı olduğunu işaret etmektedir. Türkiye’de önemsizlik konusunda gerçekleştirilen bir çalışma ve sonuçları bilindiği kadarıyla henüz bulunmamaktadır. Farklı örneklem ve kültürlerde olduğu gibi Türkiye’de gerçekleştirilecek çalışmalarda da önemsizliğin ruh sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olduğunu doğrulayacağı düşünülmektedir.

2.8. Önemsizlik ve Pozitif Ruh Sağlığıyla İlgili Araştırmalar

Önemsizlik, bireylerin başkalarının gözünde kendini önemsiz ve değersiz olduğunu düşünmesi ve hissetmesidir. Bu hissin yoğun ve sürekli olarak yaşanması bireylerin ruh sağlığı üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak etkili olabilecek bir faktördür. Araştırma bulguları, önemsizliğin sosyal kopukluk, yalnızlık ve yakın ilişkilerde problemlerle güçlü bir şekilde olduğunu göstermektedir (Nepon ve Flett, 2024). Benzer bir araştırmada önemsizliğin yüksek düzeylerinin, daha az yakınlık, daha fazla kişilerarası çatışma, günlük zorluklar ve bağlantısızlık ile ilişkili bulunmuş olup, sosyal kopukluğun anlamlı ve benzersiz bir yordayıcısı olarak öne çıkmaktadır (Nepon ve Flett, 2024).

Önemsizliğin kişilerarası alandaki bu olumsuz etkileri, beraberinde bir dizi olumsuz psikolojik sonucu getirmektedir ve bireylerin ruh sağlığına karşı tehdit oluşturmaktadır. Genel olarak bireylerin önemsiz hissetme düzeyi arttıkça iyi oluş göstergeleriyle negatif yönde ilişkili artmaktadır (Giangrasso vd., 2022). Bu durumun altında yatan mekanizmalara ilişkin bulgular, başkalarına önemsiz hissedilen bireylerin son derece olumsuz bir benlik algısına, güvensiz bağlanma stiline ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada yetersizlik hissine sahip olduğunu göstermektedir. Önemsizliğin temel psikolojik ihtiyaçlarla negatif ilişkili olduğu, düşük öz-sevgi ve öz-yeterlilik ile ilişkileri araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Flett vd., 2022b).

Önemsizlik hissi bireyin aşırı özeleştiri yapmasını ve nefret düşüncelerini tetikleyebilen içselleştirilmiş olumsuz bir benlik algısına sebep olabileceği için potansiyel bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Flett vd., 2021). Bu kırılganlık faktörü, bireyleri çeşitli riskli davranışlara karşı savunmasız hale getirmektedir. Kendisini önemli hissetmeyen bireyler, bağımlılık ve madde kullanımı sorunları geliştirme açısından ciddi bir risk altında olduğu söylenebilir. Örneğin Flett vd., (2023) gerçekleştirdiği bir derleme çalışmasında önemsizlik duygularının alkol ve madde kullanımı ile diğer bağımlılık eğilimleriyle açık şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Başkaları tarafından değer verilmediğini ya da önemsizliğini hissetmek özellikle sıkıntı verici olabilir ve bu duygular zamanla içselleştirildiğinde ruh sağlığını tehdit ederek yoğun psikolojik acıya ve intihar düşüncelerine yol açabileceği pek çok araştırmada (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2024; Flett, 2018; Nepon ve Flett, 2024) ifade edilmiştir. Özellikle ergenler ve gençler üzerinde üzerine yapılan çalışmalar, önemsiz hissetme duygusunun intihar riskini büyük oranda arttırdığını ortaya koymaktadır (Harder vd., 2023; Sappenfield, 2021).

Araştırmalar, önemsizlik hissinin intihar düşüncesi ile yüksek düzeyde pozitif korelasyon gösterdiğini ve hem toplum hem de üniversite örneklerinde intihar düşüncesini önemli ölçüde yordadığını bulgulamıştır (Etherson vd., 2022b). İntihar deneyimi olan bireylerle yapılan nitel çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Deas vd., 2023).

Önemsizlik yeni bir kavram olmasına rağmen İtalya, Çin, Bulgaristan, İsveç, İngiltere, ABD gibi ülkelerde araştırmalara dahil edilmiştir. Örneğin daha toplulukçu bir kültür olarak adlandırılabilir Arap ergenlerle yapılan bir çalışmada, önemsizlik puanları ile iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlemlenmiştir (Cherri vd., 2024). Benzer şekilde, Filistin'de yetişkinlerle yürütölen bir araştırma, önemsizlik ve travmatik olayların psikolojik iyi oluş açısından birer risk faktörü olduğunu göstermekte ve önemsizliğin travma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir değişken olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir (Bdier vd., 2025).

Önemsizlik düzeylerinin yüksek olması ise daha yüksek kişilerarası çatışma (Casale vd., 2024; Nepon ve Flett, 2024), yalnızlık (Flett vd., 2022b; Karlsson ve Börjesson, 2022; Macdonald vd., 2020; McComb vd., 2020; Nepon ve Flett, 2024; Rose vd., 2024), psikolojik sıkıntılar (Cherri vd., 2024; Etherson vd., 2022a; Flett vd., 2022b; Giangrosso vd., 2022; Kolak vd., 2025; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Rose vd., 2024), intihar riski (Deas vd., 2023; Etherson vd., 2022b, 2024) daha düşük yardım arama (Atkey, 2015; Shannon vd., 2020) ve daha düşük iyi oluş (Cherri vd., 2024; Furlong vd., 2023; Karlsson ve Börjesson, 2022) ile ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, mevcut literatür, önemsizliğin kişilerarası ilişkilerden psikolojik iyi oluşa, riskli davranışlardan kültürlerarası bulgulara kadar geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, özellikle eğitim kurumları olmak üzere çeşitli bağlamlarda, psikolojik iyi oluşu desteklemeye yönelik iyilik halini artırıcı önlemlerin (Græsdal, 2022) ve özellikle genç yetişkinlerde önemsizlik hissinin hedef alan müdahale programlarının (Flett vd., 2021) geliştirilmesi ve hayata geçirilmesi gerekliliğini açıkça vurgulamaktadır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modelleridir (Karasar, 2012). Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, önemsenme ve önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında ilişkiler incelenmektedir. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenme ve önemsizlik puanlarının anlamlı bir şekilde aracılık edip etmediği araştırılmaktadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında Önemsizlik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanmasıyla 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'de yer alan çeşitli üniversitelerde öğrenim gören üç farklı çalışma grubundan oluşmaktadır. Çalışmanın açımlayıcı faktör analizleri için 109, test-tekrar test ölçümleri için 56, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliği analizleri için de 268 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Toplamda çalışma için 433 kişiden veri toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 22.3'tür. Araştırmanın verilerinin toplandığı asıl çalışma grubu olan çalışma grubu 4'e ait demografik bilgiler ise Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubuna ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	230	52.3
	Erkek	210	47.7
Medeni Durum	Romantik İlişkisi Yok	270	61.4
	Romantik İlişkisi Var	103	23.4
	Sözlü/Nişanlı	11	2.5
	Evli	49	11.1
	Ayrı/Boşanmış	7	1.6
Çocuk	Var	37	8.4
	Yok	403	91.6
Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumu	Evet	94	21.4
	Hayır	403	91.6

Yaşamının Çoğunluğunu Geçirdiği Yer	Köy	35	8.0
	Kasaba	28	6.4
	İlçe	76	17.3
	İl	140	31.8
	Büyükşehir	161	36.6
En Son Mezun Olunan Eğitim Kademesi	Lise	30	6.8
	Yüksekokul	287	65.2
	Lisans	26	5.9
	Yüksek Lisans	85	19.3
	Doktora	12	2.7
Şu An Öğrenim Görülen Kademe	Öğrenci Değil	253	57.5
	Açık Öğretim Lise	27	6.1
	Açık Öğretim Üniversite	3	0.7
	Yüksekokul	4	0.9
	Üniversite	103	29.5
	Yüksek Lisans	17	3.9
	Doktora	6	1.4
Kazanç	Alt	141	32.0
	Orta-Alt	94	21.4
	Orta	172	39.1
	Üst-Orta	28	6.4
	Üst	5	1.1
Çalışma	Çalışmıyor	249	56.6
	Yarı Zamanlı	34	7.7
	Tam Zamanlı	157	35.7

Tablo 3.1 incelendiğinde katılımcıların %52.3'ü kadın (n=230), %47.7'si ise erkektir (n=210). Medeni durum açısından incelendiğinde, katılımcıların %61.4'ünün romantik bir ilişkisi bulunmadığı (n=270), %23.4'ünün romantik bir ilişkisinin olduğu (n=103), %2.5'inin sözlü ya da nişanlı olduğu (n=11), %11.1'inin evli olduğu (n=49) ve %1.6'sının ise ayrı veya boşanmış olduğu (n=7) belirlenmiştir. Çocuk sahibi olma durumu değerlendirildiğinde, katılımcıların %8.4'ünün (n=37) çocuk sahibi olduğu, %91.6'sının (n=403) ise çocuk sahibi olmadığı görülmektedir. Psikolojik yardım alma durumu incelendiğinde, katılımcıların %21.3'ünün (n=94) daha önce psikolojik destek aldığı, %78.6'sının (n=346) ise herhangi bir psikolojik yardım almadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumu açısından bakıldığında, katılımcıların %57.5'inin öğrenci olmadığı (n=253), %6.1'inin açık öğretim lisesinde (n=27), %0.7'sinin açık öğretim üniversitesinde (n=3), %0.9'unun meslek yüksekokulunda (n=4), %29.5'inin üniversitede (n=130), %3.9'unun yüksek lisans programında (n=17) ve %1.4'ünün doktora programında (n=6) öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Ekonomik durum değişkeni

açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %32'sinin alt gelir düzeyinde (n=141), %21.4'ünün alt-orta gelir düzeyinde (n=91), %39.1'inin orta gelir düzeyinde (n=172), %6.4'ünün orta-üst gelir düzeyinde (n=28) ve %1.1'inin üst gelir düzeyinde (n=5) olduğu saptanmıştır. Son olarak, çalışma durumu değişkeni değerlendirildiğinde, katılımcıların %56.6'sının çalışmadığı (n=249), %7.7'sinin yarı zamanlı çalıştığı (n=34) ve %35.7'sinin tam zamanlı çalıştığı (n=157) görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın ölçek uyarlama kısmında; Kişisel Bilgi Formu, Önemsizlik Ölçeği, Genel Önemlilik Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Asıl araştırma kısmında ise; öğrencilerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu, Önemsizlik Ölçeği, Genel Önemlilik Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, daha önce psikolojik destek alma durumu, yaşamlarının çoğunluğunu geçirdikleri yer, en son mezun olunan eğitim kademesi, şu an öğrenci olma durumları varsa devam edilen eğitim kademesi, aylık gelirlerine dair veriler toplanmıştır.

3.3.2. Önemsizlik Ölçeği

Bu çalışma kapsamında “The Anti-Mattering Scale” isimli orijinal ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması gerçekleştirilmiştir. Önemsizlik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanma sürecine ilişkin ölçek uyarlama çalışması başlığı, bulgular ve tartışma kısmında bilgiler sunulmuştur.

3.3.2.1. Önemsizlik Ölçeği'nin Uyarlanma Süreci

Ölçek uyarlama sürecinde öncelikle ölçeğin sorumlu yazarı ve önemsizlik (anti-mattering) kavramını ortaya atan Gordon L. Flett ile iletişime geçilmiş ve ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması için izin alınmıştır. Gerekli etik kurul izni de alındıktan sonra ölçeğin Türkçeye çevrilme çalışmaları başlatılmıştır. İlk olarak iyi derecede İngilizce bilen rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında görev yapan üç akademisyen ve iki İngilizce öğretmeni tarafından ölçek maddeleri Türkçeye çevrilmiştir. Sonrasında her bir uzman ile ölçek maddeleri hakkında görüşülerek ölçek maddeleri tartışılmış ve alınan dönütler taslak bir uygulama formu oluşturulmuştur. Oluşturulan form üniversite öğrencilerinden oluşan küçük bir gruba okunarak

maddelerin anlaşılabilirlik düzeyi tartışılmıştır. Uzmanlardan ve katılımcılardan alınan dönütler not alındıktan sonra ölçek dil ve anlam açısından değerlendirilmesi için Türk Dili ve Edebiyatı alan uzmanına gönderilmiştir. Alınan geribildirimler doğrultusunda ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu form iyi derecede İngilizce bilen rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında görev yapan iki uzman tarafından tekrardan İngilizceye çevrilmiştir. İngilizceye geri çeviri sonrasında her iki uzmanla da görüşülmüş ve ölçeğin geri çevrilen formu ile orijinal formu arasındaki benzerlik ve farklılıklar tartışılmıştır. Ölçeğin geri çevrilen formunun orijinal ölçeğe çok yakın olduğu ve uzmanlar arasında büyük ölçüde görüş birliği olduğu görülerek ölçek maddelerine nihai hâli verilmiştir. Gerçekleştirilen ölçek uyarlama çalışmasında Önemsizlik Ölçeği'nin orijinal ölçekte olduğu gibi Türk kültüründe de tek faktörlü bir yapı gösterdiği, güvenirlik ve geçerlilik kriterleri açısından yeterli seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın asıl kısmında gerçekleştirilen veri toplama sürecinde ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Genel Önemlilik Ölçeği

Genel Önemlilik Ölçeği hem ölçek uyarlama çalışmasında hem de asıl çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Haktanır vd. (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Genel Önemlilik Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bireylerin başkaları için ne derece önemli olduklarına inandıklarını ölçmek üzere geliştirilmiş olduklarını ölçmek için geliştirilen ölçek likert tipte değerlendirilen beş sorudan oluşmaktadır. Haktanır vd. (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Genel Önemlilik Ölçeğinin orijinal ölçekte olduğu gibi Türk kültüründe de tek faktörlü bir yapı gösterdiği, güvenirlik ve geçerlilik kriterleri açısından yeterli seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kısa Semptom Envanteri

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türk kültürüne uyarlanan envanter toplam 53 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Geçerlik analizleri kapsamında oluşan alt boyutlar sırasıyla; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitedir. Güvenirlik analizleri kapsamında alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa katsayıları depresyon alt boyutu için .88; anksiyete alt boyutu için .87; olumsuz benlik alt boyutu için .87; somatizasyon alt boyutu için .75 ve son olarak hostilite alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise anksiyete alt boyutu için .90, depresyon alt boyutu için

.92, olumsuz benlik alt boyutu için .90, somatizasyon alt boyutu için .85 ve hostile alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

Yılmaz Akbaba ve Eldeleklioğlu (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği, yaşları 18-25 arasında değişen üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Söz konusu ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği, iç tutarlılık katsayısının ise .85 olduğu raporlanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.3.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Çalışmanın ölçek uyarlama kısmında ölçüt geçerliliği olarak kullanılan ölçeklerden biri UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'dur. Doğan vd. (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanması yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, 553 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .45 ile .71 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .72 bulunmuştur (Doğan vd., 2011).

3.3.7. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Çalışmanın ölçek uyarlama kısmında kullanılan ölçeklerden biri de İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'dir. Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği toplamda 604 öğrencinin katılım sağladığı bir çalışma ile Doğan tarafından (2011) Türk kültürüne uyarlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi iki boyutlu yapı gösterdiği doğrulanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı kendini sevme alt boyutu için .83, özyeterlik alt boyutu için ise .74 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise her iki alt boyut için .72 olarak bulunmuştur (Doğan, 2011).

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamadan önce ilk olarak araştırmada kullanılacak ölçekleri geliştiren araştırmacılara e-posta atılmış ve araştırma için ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonrasında Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kuruluna başvuru yapılarak gerekli etik ve araştırma izin onayları alınmıştır. Verilerin toplanma aşamasında gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra hem yüz yüze hem de çevrim içi olarak bireylerden gönüllü katılım esasına uyularak söz konusu ölçekleri doldurmaları istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler IBM SPSS v25.0 paket programına girilmiş, işlemler yine bu paket program aracılığıyla ve Jamovi uygulamasıyla gerçekleştirilmiştir. İlk önce elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla ortalama, standart sapma, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri ile histogram grafikleri incelenmiştir. Betimsel istatistiklere ilişkin sonuçlar Tablo 3.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Değişkenlere yönelik betimsel istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Hostilite	440	16.52	5.94	7.00	35.0	0.467	-0.2329
Somatizasyon	440	17.53	7.46	9.00	45.0	1.108	0.8865
Olumsuz Benlik	440	25.87	10.92	12.00	60.0	0.821	-0.0574
Depresyon	440	29.62	12.41	12.00	60.0	0.476	-0.7559
Anksiyete	440	26.77	11.17	13.00	65.0	0.809	-0.0497
PRS	440	24.67	6.49	9.00	36.0	-0.270	-0.6079
Önemsizlik	440	13.76	3.39	5.00	20.0	-0.278	-0.2101
Önemsizlik	440	10.67	4.10	5.00	20.0	0.447	-0.6853

Tablo 3.2’de yer alan araştırma değişkenlerine ait istatistikler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında ise verilerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilir. Verilerin normal dağılması sebebiyle parametrik testler uygulanmıştır. İki bağımsız grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla “bağımsız örneklemeler için t testi”, önemsizlik ve önemsizliğin diğer değişkenleri yordama düzeylerinin belirlenmesi için “basit doğrusal regresyon analizi”, psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkilerde önemsizlik ve önemsizliğin aracılık rolünü test etmek için “Hayes’in Model 4 aracılık analizi” yapılmıştır. Aracılık analizlerinde dolaylı etkiler (ab) bootstrap yöntemiyle test edilmiştir (5.000 yeniden örnekleme); bu nedenle dolaylı etkiler için t ve p değerleri raporlanmamıştır. Kontrollü modelde yaş ve cinsiyet kovaryat olarak analize dâhil edilmiştir. Raporlanan güven aralıkları %95 bootstrap güven aralıkları ve $p < .05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı ve alt amaçlarına yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Ölçek Uyarlama Çalışmasına Yönelik Analizlere İlişkin Bulgular

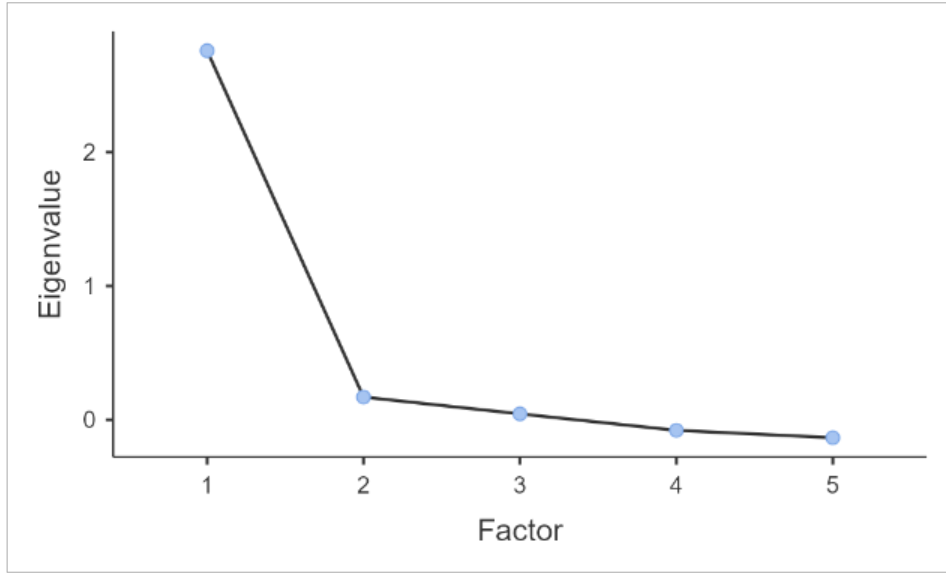
4.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Çalışması

Söz konusu ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi beş maddeli ve tek faktörlü bir yapı gösterip göstermediğini test etmek amacıyla çalışma grubu 1 olarak adlandırılan 109 kişiden elde edilen verilerle AFA yapılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin Cronbach Alfa değeri .85 bulunmuştur. Çalışma grubu 1 ile ilişkin Barlett's testi ($\chi^2=237$ $p=.001$) ve KMO .82 değerleri anlamlı olduğu görülmüş olup AFA sonuçlarına ait bazı sonuçlar aşağıda sunulmuştur. Ölçek göstermiş olduğu tek faktörlü yapısıyla toplamda %55.2'lik bir varyansı açıklamaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi kapsamında elde edilen öz değerler Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Ölçeğin faktör yapısı

Faktör	Öz Değeri
1	2.7576
2	0.1695
3	0.0439
4	-0.0793
5	-0.1342

Tablo 4.1'de verilen öz değerler incelendiğinde, ölçeğin faktör yapısına ilişkin belirgin bir kırılma noktasının bulunduğu görülmüştür. Birinci faktörün öz değer yükünün 1'in üzerinde olması diğer faktörlerin öz değer yüklerinin 1'in altında olması ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiğini göstermektedir. Ölçeğin tek faktörlü yapısına ilişkin yamaç birikinti grafiği (scree plot) Şekil 4.1'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Önemsizlik ölçeğine ilişkin yamaç birikinti grafiği

Şekil 4.1 incelendiğinde maddelerin tek boyut altında toplandığı söylenebilir. Öz değerlerdeki keskin düşüş ve yalnızca bir faktörün anlamlı öz değer üretmesi, ölçeğin belirgin olarak tek faktörlü yapısı bulunduğunu göstermektedir. Ölçeğin madde faktör yüklerine ilişkin bilgiler Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Ölçek madde faktör yükleri

Maddeler	Faktör Yüğü
madde1	.574
madde2	.748
madde3	.849
madde4	.804
madde5	.708

Not: Maximum likelihood modeli kullanılmış olup döndürme yapılmamıştır.

Tablo 4.2 incelendiğinde, tüm maddelerin birinci faktör üzerinde .574 ile .849 arasında değişen faktör yüklerine sahip olduğu görülmektedir. Maddelerin faktör yükleri değerlendirildiğinde ölçeğin tüm maddelerinin ilgili faktörü yeterli düzeyde temsil ettiği görülmektedir.

4.1.2. Test-tekrar Test Çalışması

Ölçeğin test-tekrar test uygulamaları için Çalışma grubu 2’ye ölçek uygulanmıştır. Bir hafta sonrasında ise katılımcılardan tekrardan aynı maddeleri cevaplamaları istenmiştir. Başlangıçta 60 kişi olan katılımcı sayısı ikinci uygulamada 56 kişi olduğu için ilk uygulamada

doldurulan dört ölçek çalışmadan çıkarılmıştır. Bir hafta arayla elde edilen ölçümlere ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Test-tekrar test korelasyon değerleri

		Uygulama 1	Uygulama 2
Uygulama 1	r		.74**
	p	—	<.001
	N		56
Uygulama 2	r	.74**	
	p	<.001	—
	N	56	

**p<.001

Uygulama 1 ve Uygulama 2'den elde edilen puanlar arasındaki tutarlılığı ve ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 4.3'te özetlenmiştir. Analiz sonuçları, iki uygulama arasında pozitif yönlü, güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İlişkinin büyüklüğünü gösteren Pearson korelasyon katsayısı $r=.74$ olarak bulunmuş ve bu değer $p<.001$ düzeyinde anlamlılık göstermiştir.

4.1.3. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışması

Gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen ölçüm modeline ilişkin model uyum ölçütleri Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Model uyum ölçütleri

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI		AIC	BIC
				Lower	Upper		
.994	.988	.0185	.0445	.00	.103	2851	2905

Ölçek maddeleri 268 kişilik ayrı bir örneklem olan çalışma grubu 3'e uygulanmış ve elde edilen veriler üzerinden DFA yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin sonuçlar aşağıda sunulmuştur. DFA analizleri sonucunda $\chi^2= 7.66$, $df=5$ $p=.176$ çıkmış olup CFI ve RMSEA değerleri mükemmel uyum göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucu oluşan faktör yüklerine ilişkin veriler Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. DFA faktör yükleri

Faktör		Faktör Değeri	SH	Z	p	Std. Faktör Değeri
Faktör 1	madde1	.485	.050	9.71	< .001	.588
	madde2	.516	.048	10.76	< .001	.641
	madde3	.568	.044	13.03	< .001	.742
	madde4	.614	.043	14.34	< .001	.798
	madde5	.629	.053	11.80	< .001	.689

Ölçek yapısını doğrulamak amacıyla gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur. Analiz, ölçeğin tek faktörlü yapısını test etmek üzere yürütülmüştür. Standardize edilmiş faktör yükleri incelendiğinde, tüm maddelerin ilgili oldukları faktör üzerinde .588 ile .798 arasında değişen değerler aldığı görülmüştür. Bu değerler, maddelerin faktörü orta ile güçlü düzeyde temsil ettiğine işaret etmektedir. En yüksek faktör yüküne sahip olan madde .798 ile madde4 olurken, onu .742 ile madde3 takip etmiştir. Faktör yükü en düşük olan madde ise .588 ile madde1 olarak belirlenmiştir.

Tüm maddeler için hesaplanan standartlaştırılmamış faktör yük değerleri, standart hatalar ve bu değerlere dayalı olarak hesaplanan Z istatistikleri incelendiğinde, tüm yük değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .001$). Bu bulgu, ölçekte yer alan her bir maddenin ölçmeyi amaçladığı teorik yapıyı (Faktör 1) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

4.1.4. Ölçüt Geçerliği Çalışması

Çalışma grubu 3'te yer alan 268 üniversite öğrencisinden önemsizlik ölçeğine ek olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Genel Önemlilik Ölçeği aracılığıyla veriler toplanmıştır. Önemsizlik ölçeği ile yalnızlık, benlik saygısı ve genel önemlilik arasında .52, -.54 ve -.51 korelasyon bulunmuştur. Ek olarak çalışma grubu 3'teki katılımcılar dikkate alındığında kadınlar ve erkekler arasında önemsizlik puanları açısından anlamlı bir fark olduğu ($p = .028$) sonucuna ulaşılmıştır.

4.1.5. Ölçeğin Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular

Gerçekleştirilen araştırmada uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri için çalışma grubu 1 ve çalışma grubu 3'ten elde edilen veriler analiz edilmiştir. Elde edilen analizler doğrultusunda Cronbach Alfa değeri çalışma grubu 1 için .85, çalışma grubu 3 için ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın asıl kısmında gerçekleştirilen veri toplama sürecinde ise

440 kişiden toplanan verilerde ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

4.2. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

4.6. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları							
	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Önemsenme	Kadın	230	13.58	3.36	438	-1.17	.24
	Erkek	210	13.96	3.43			

Tablo 4.6’da yer alan analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin önemsenme puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [(t_{438})=-1.17; $p>.05$]. Kadınların önemsenme puan ortalamaları ($\bar{X}$ =13.58) ile erkek önemsenme puan ortalamaları ($\bar{X}$ =13.96) arasındaki farklılığın istatistiksel olarak manidar olmadığı görülmektedir.

4.3. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Önemsenme, pozitif ruh sağlığı (PRS) ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 4.7’de özetlenmiştir.

Tablo 4.7. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7
1.Önemsenme	13.76	3.39	1	.58**	-.34**	-.29**	-.43**	-.43**	-.40**
2.PRS	24.67	6.49	.58**	1	-.45**	-.48**	-.55**	-.60**	-.52**
3.Somatizasyon	17.53	7.46	-.34**	-.45**	1	.66**	.72**	.76**	.80**
4.Hostilite	16.52	5.94	-.29**	-.48**	.66**	1	.72**	.74**	.75**
5.Olumsuz Benlik	25.87	10.92	-.43**	-.55**	.72**	.72**	1	.86**	.88**
6.Depresyon	29.62	12.41	-.43**	-.60**	.76**	.74**	.86**	1	.87**
7.Ansiyete	26.77	11.17	-.40**	-.52**	.80**	.75**	.88**	.87**	1

* $p<.05$, ** $p<.001$

Tablo 4.7’de yer alan analiz sonuçları, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki örüntüsü olduğunu göstermiştir. Önemslenme puanları ile pozitif ruh sağlığı puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyin üzerinde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.58$, $p<.001$). Ayrıca, önemslenme puanları ile tüm psikolojik belirti alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu negatif ilişkiler, depresyon ($r=-.43$, $p<.001$) ve olumsuz benlik ($r=-.43$, $p<.001$) ile orta düzeyde iken, anksiyete ($r=-.40$, $p<.001$), somatizasyon ($r=-.34$, $p<.001$) ve hostilite ($r=-.29$, $p<.001$) ile daha düşük düzeyde ilişki göstermiştir.

4.4. Beliren yetişkinlerin önemslenme puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Önemslenme duygusunun hostilite düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8’de özetlenmiştir.

Tablo 4.8. Önemslenmenin hostiliteyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	P
(Sabit)	23.46	1.14		20.66	<.001
Önemslenme	-.51	.08	-.29	-6.30	<.001

$R=.29$, $R^2=.08$, $F(1, 439)=39.67$

Tablo 4.8’de yer alan analiz bulguları, önemslenmenin hostilite üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F(1,439)=39.67$, $p<.001$). Model, hostilitedeki varyansın %8’ini açıklamaktadır ($R^2=.08$). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemslenme değişkeninin hostilite üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\beta=-.29$, $p<.001$). Bu bulgu, önemslenme puanlarındaki bir birimlik artışın, hostilite puanlarında standartlaştırılmış katsayılara göre .29 standart sapma azalışa karşılık geldiğini göstermektedir. Standartlaştırılmamış katsayılara göre ise, önemslenme puanındaki bir birimlik artışın hostilite puanlarında ortalama .51 puanlık bir azalmayla ilişkili olduğu saptanmıştır ($B=-.51$, $p<.001$). Önemslenme duygusunun somatizasyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Önemsenmenin somatizasyonu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	27.80	1.40		19.86	<.001
Önemsenme	-.75	.10	-.34	-7.56	<.001

R=.34, R²=.12, F(1, 439)=57.16

Tablo 4.9’da yer alan sonuçlara göre, regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır (F(1,439)=57.16, p<.001). Model, somatizasyondaki varyansın %12’sini açıklamaktadır (R²=.12). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsenme değişkeninin somatizasyon üzerinde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β =-.34, p<.001) olarak hesaplanmıştır. Standartlaştırılmamış katsayılara göre ise, önemsenme puanındaki bir birimlik artışın somatizasyon puanlarında ortalama .75 puanlık bir azalmayla ilişkili olduğu saptanmıştır (B=-.75, p<.001). Önemsenme duygusunun olumsuz benlik üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla yürütülen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.10’da özetlenmiştir.

Tablo 4.10. Önemsenmenin olumsuz benliği yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	44.83	1.97		22.77	<.001
Önemsenme	-1.38	.14	-.43	-9.92	<.001

R=.43, R²=.18, F(1, 439)=98.46

Tablo 4.10’da yer alan analiz bulguları, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (F(1,439)=98.46, p<.001). Regresyon modeli olumsuz benlikteki varyansın %18’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsenmenin olumsuz benlik üzerinde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β =-.43, p<.001) olarak bulunmuştur. Standartlaştırılmamış katsayılara göre ise, önemsenme puanındaki bir birimlik artışın olumsuz benlik puanlarında ortalama 1.38 puanlık bir azalmayla ilişkili olduğu saptanmıştır (B=-1.38, p<.001). Önemsenme duygusunun depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Önemsenmenin depresyonu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	51.25	2.24		22.92	<.001
Önemsenme	-1.57	.16	-.43	-9.96	<.001

R=.43, R²=.19, F(1, 439)=99.27

Tablo 4.11'de yer alan analiz sonuçları, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (F(1,439)=99.27, p<.001). Modelin açıklayıcılık gücünü gösteren R² katsayısı .19 olarak hesaplanmış olup, bu değer önemsenme değişkeninin depresyondaki toplam varyansın %19'unu açıkladığını ortaya koymaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsenme değişkeninin depresyon üzerinde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β =-.43, p<.001) olarak bulunmuştur. Standartlaştırılmamış katsayılara göre ise, önemsenme puanındaki bir birimlik artışın depresyon puanlarında ortalama 1.57 puanlık bir azalmayla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (B=-1.57, p<.001). Önemsenme duygusunun anksiyete düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.12'de özetlenmiştir.

Tablo 4.12. Önemsenmenin anksiyeteyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	44.92	2.04		22.00	<.001
Önemsenme	-1.32	.14	-.40	-9.15	<.001

R=.40, R²=.16, F(1, 439)=83.75

Tablo 4.12'de yer alan analiz bulguları, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (F(1,439)=83.75, p<.001). Modelin açıklayıcılık gücünü gösteren R² katsayısı .16 olarak hesaplanmış olup, bu değer önemsenme değişkeninin anksiyetede toplam varyansın %16'sını açıkladığını ortaya koymaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsenme değişkeninin anksiyete üzerinde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β =-.40, p<.001) olarak bulunmuştur. Standartlaştırılmamış katsayılara göre ise, önemsenme puanındaki bir birimlik artışın anksiyete puanlarında ortalama 1.32 puanlık bir azalmayla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (B=-1.32, p<.001). Önemsenme duygusunun pozitif ruh sağlığı düzeyleri üzerindeki

yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yürütülen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.13'te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Önemsenmenin PRS'yi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

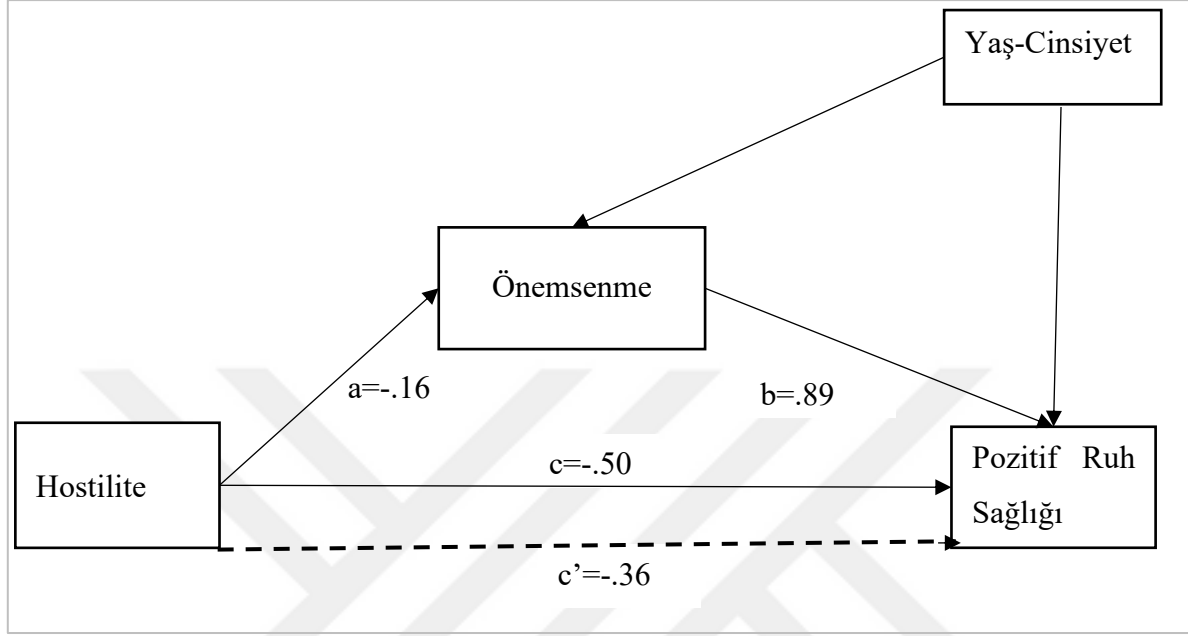
Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	9.40	1.06		8.91	<.001
Önemsenme	1.11	.07	.58	14.91	<.001

R=.58, R²=.34, F(1, 439)=222.29

Tablo 4.13'te yer alan analiz bulguları, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (F(1, 439)=222.29, p<.001). Modelin açıklayıcılık gücünü gösteren R² katsayısı .34 olarak hesaplanmış olup, bu değer önemsenme değişkeninin pozitif ruh sağlığındaki toplam varyansın %34'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsenme değişkeninin pozitif ruh sağlığı üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Standartlaştırılmış regresyon katsayısı β =.58 (p<.001) olarak bulunmuştur. Standartlaştırılmamış katsayılara göre ise, önemsenme puanındaki bir birimlik artışın pozitif ruh sağlığı puanlarında ortalama 1.11 puanlık bir artışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (B=1.11, p<.001).

4.5. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

Hostilite ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü test etmek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Sonuçlar; Şekil 4.2 ve Tablo 4.14'te özetlenmektedir.

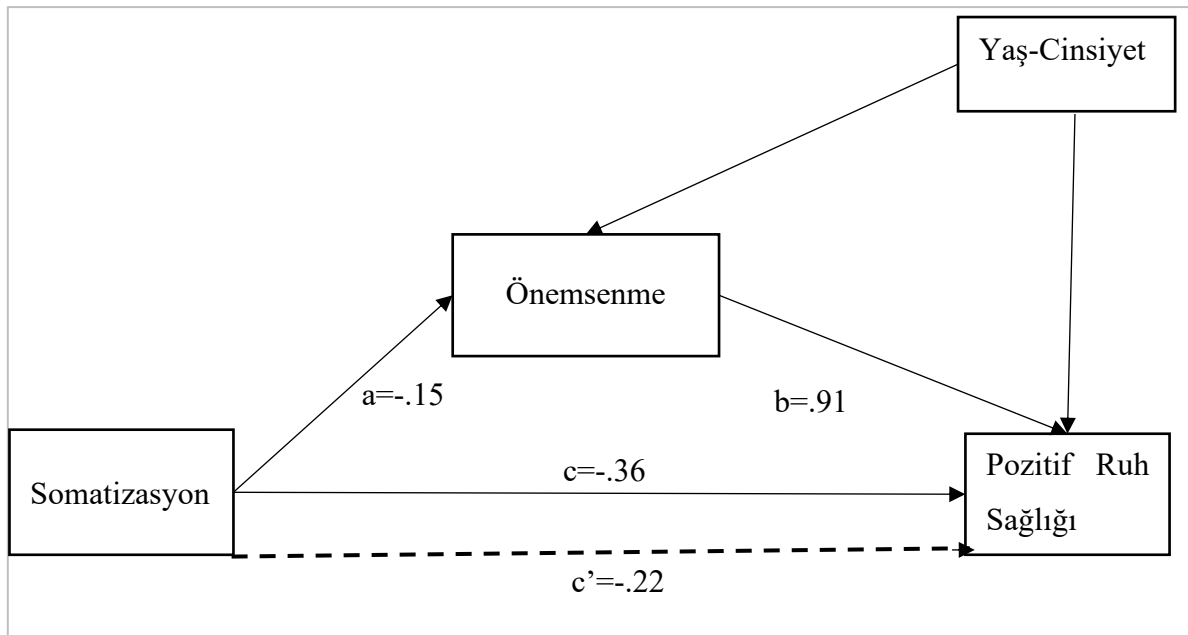


Şekil 4.2. Hostilite ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

Tablo 4.14. Hostilite ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

KontROLSÜZ Aracılık Modeli	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	B	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Hostilite → Önemsenme (a)	-.29	-.16	.03	-6.30	<.001	-.22	-.11
Hostilite → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.34	-.37	.04	-9.00	<.001	-.45	-.29
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.48	.92	.07	12.93	<.001	.78	1.07
Toplam Etki (c)	-.48	-.52	.05	-11.32	<.001	-.61	-.43
Dolaylı Etki (ab)	-.14	-.15	.03			-.21	-.10
Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli							
Hostilite → Önemsenme (a)	-.27	-.16	.03	-5.90	<.001	-.21	-.10
Cinsiyet → Önemsenme	.06	.40	.31	1.29	.20	-.21	1.01
Yaş → Önemsenme	.11	.11	.05	2.41	.02	.02	.20
Hostilite → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.33	-.36	.04	-8.94	<.001	-.44	-.28
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.47	.89	.07	12.73	<.001	.75	1.03
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.17	2.26	.46	4.97	<.001	1.37	3.16
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.07	.13	.07	1.95	.05	-.00	.27
Toplam Etki (c)	-.45	-.50	.05	-11.01	<.001	-.58	-.41
Dolaylı Etki (ab)	-.13	-.14	.03			-.20	-.08

Tablo 4.14 hostilite ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü test eden aracılık analizinin sonuçlarını özetlemektedir. Kontrol değişkenlerinin yer almadığı modelin sonuçları; hostilitedeki bir birimlik artışın, önemsenme düzeyinde anlamlı bir düşüşle ilişkili olduğunu göstermektedir ($\beta=-.29, p<.001$). Hostilitenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlı bulunmuştur ($\beta=-.34, p<.001$). Önemsenmenin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\beta=.48, p<.001$). Dolaylı etki (ab yolu) için bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA[-.21,-.10]), önemsenmenin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamaktadır. Yaş ve cinsiyet değişkenleri modele kontrol değişkenleri olarak eklendiğinde, hostilitenin önemsenme ($\beta=-.27, p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.33, p<.001$) üzerindeki anlamlı negatif etkileri ile önemsenmenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki anlamlı pozitif etkisi ($\beta=.47, p<.001$) değişmemiştir. Kontrollü modelde, cinsiyetin pozitif ruh sağlığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ($\beta=.17, p<.001$), yaşı ise önemsenmeyi anlamlı düzeyde pozitif yordadığı ($\beta=.11, p=.02$) bulunmuştur. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığı bu modelde de sıfırı içermemektedir (%95 GA[-.20,-.08]), bu da aracılık etkisinin demografik değişkenler kontrol altına alındıktan sonra da geçerliliğini koruduğunu göstermektedir. Somatizasyon ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.3 ve Tablo 4.15'te özetlenmektedir.



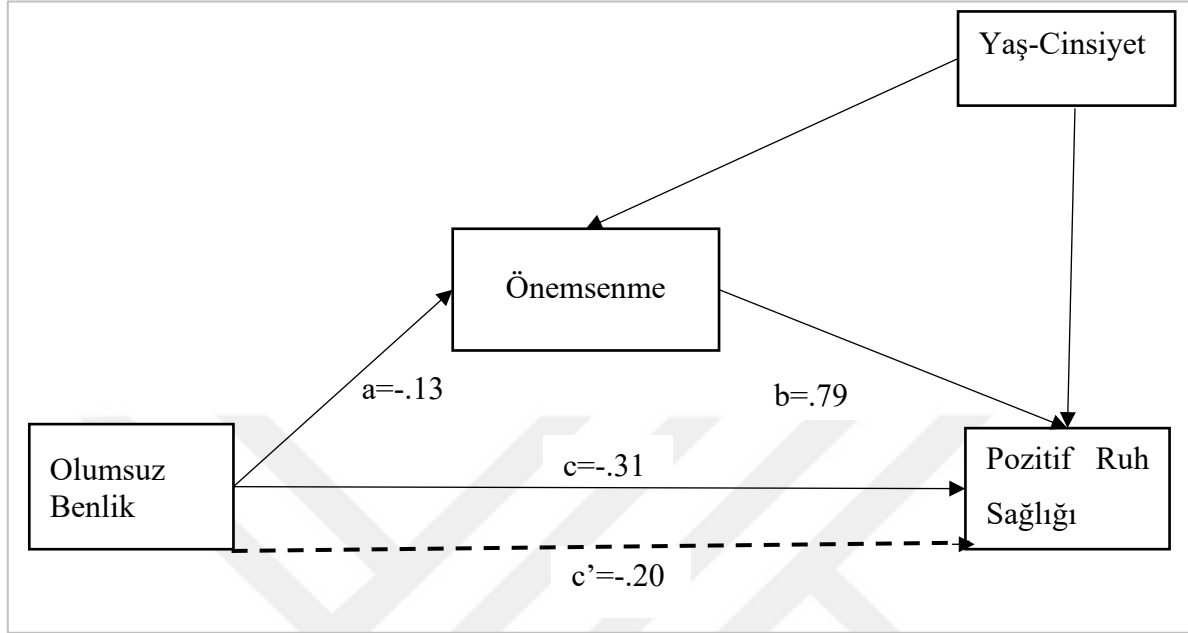
Şekil 4.3. Somatizasyon ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

Tablo 4.15. Somatizasyon ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

<i>Kontrolsüz Aracılık Modeli</i>	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	<i>B</i>	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Somatizasyon → Önemsenme (a)	-.34	-.16	.02	-7.56	<.001	-.20	-.11
Somatizasyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.29	-.25	.03	-7.36	<.001	-.32	-.18
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.48	.92	.08	12.35	<.001	.78	1.07
Toplam Etki (c)	-.45	-.39	.04	-10.59	<.001	-.47	-.32
Dolaylı Etki (ab)	-.16	-.14	.02			-.19	-.10
<i>Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli</i>							
Somatizasyon → Önemsenme (a)	-.32	-.15	.02	-7.05	<.001	-.19	-.11
Cinsiyet → Önemsenme	.01	.08	.31	.26	.79	-.53	.69
Yaş → Önemsenme	.10	.10	.05	2.19	.03	.01	.19
Somatizasyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.26	-.22	.03	-6.57	<.001	-.29	-.16
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.47	.91	.07	12.28	<.001	.76	1.05
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.14	1.83	.48	3.82	<.001	.89	2.77
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.08	.14	.07	2.03	.04	.01	.28
Toplam Etki (c)	-.41	-.36	.04	-9.56	<.001	-.43	-.28
Dolaylı Etki (ab)	-.15	-.13	.02			-.18	-.09

Tablo 4.15'te somatizasyon ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin bulguları sunulmaktadır. Kontrol değişkenlerinin yer almadığı modelin sonuçları; somatizasyondaki artışın, önemsenme düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir ($\beta=-.34$, $p<.001$). Somatizasyonun pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.29$, $p<.001$). Önemsenmenin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur ($\beta=.48$, $p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.19, -.10]), önemsenmenin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, somatizasyonun önemsenme ($\beta=-.32$, $p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.26$, $p<.001$) üzerindeki negatif etkileri ile önemsenmenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkisi ($\beta=.47$, $p<.001$) anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin önemsenme üzerinde anlamlı bir etkisi olmazken ($\beta=.01$, $p=.79$), pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta=.14$, $p<.001$). Yaşın ise hem önemsenme ($\beta=.10$, $p=.03$) hem de pozitif ruh sağlığı ($\beta=.08$, $p=.04$) üzerinde anlamlı düzeyde pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.18, -.09]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da

istatistiksel olarak güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Olumsuz benlik ve pozitif ruh sağlığı (PRS) arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.4 ve Tablo 4.16’da özetlenmektedir.

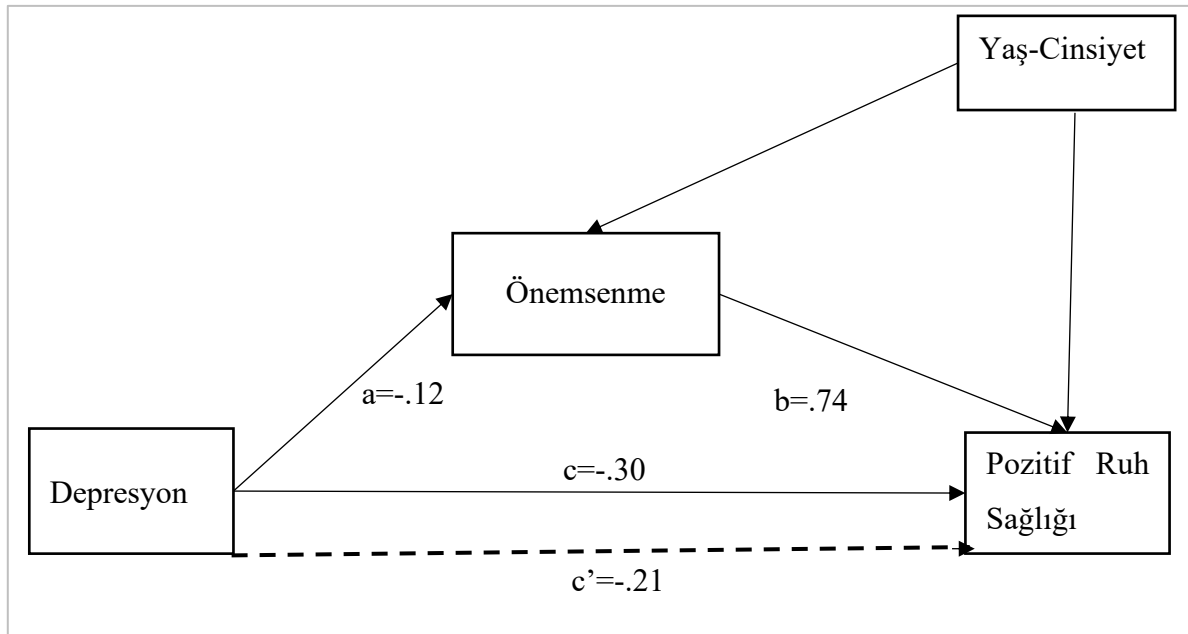


Şekil 4.4. Olumsuz benlik ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

Tablo 4.16. Olumsuz benlik ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

Kontrolsüz Aracılık Modeli	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	B	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Olumsuz benlik → Önemsenme (a)	-.43	-.13	.01	-9.92	<.001	-.16	-.11
Olumsuz benlik → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.37	-.22	.02	-9.25	<.001	-.26	-.17
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.42	.81	.08	10.75	<.001	.66	.96
Toplam Etki (c)	-.55	-.33	.02	-13.66	<.001	-.37	-.28
Dolaylı Etki (ab)	-.18	-.11	.02			-.14	-.08
Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli							
Olumsuz benlik → Önemsenme (a)	-.42	-.13	.01	-9.64	<.001	-.16	-.10
Cinsiyet → Önemsenme	.00	.02	.30	.08	.94	-.56	.61
Yaş → Önemsenme	.12	.12	.04	2.67	.01	.03	.20
Olumsuz benlik → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.34	-.20	.02	-8.78	<.001	-.25	-.16
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.41	.79	.08	10.58	<.001	.64	.93
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.14	1.78	.46	3.85	<.001	.87	2.68
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.10	.18	.07	2.70	.01	.05	.32
Toplam Etki (c)	-.52	-.31	.02	-13.00	<.001	-.35	-.26
Dolaylı Etki (ab)	-.17	-.10	.02			-.14	-.07

Tablo 4.16’da olumsuz benlik ve pozitif ruh sağlığı (PRS) arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin bulguları sunulmuştur. Kontrol değişkenlerinin yer almadığı modelin sonuçları; olumsuz benlikteki artışın, önemsenme düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir ($\beta = -.43, p < .001$). Olumsuz benliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.37, p < .001$). Önemsenmenin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde pozitif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta = .42, p < .001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA $[-.14, -.08]$), önemsenmenin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu teyit etmektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, olumsuz benliğin önemsenme ($\beta = -.42, p < .001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta = -.34, p < .001$) üzerindeki negatif etkileri ile önemsenmenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkisi ($\beta = .41, p < .001$) anlamlılığını sürdürmüştür. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin önemsenme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ($\beta = .00, p = .94$), ancak pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($\beta = .14, p < .001$). Yaşın ise hem önemsenme ($\beta = .12, p = .01$) hem de pozitif ruh sağlığı ($\beta = .10, p = .01$) üzerinde anlamlı düzeyde pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA $[-.14, -.07]$), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol altına alındığında da istatistiksel olarak güvenilirliğini koruduğunu ortaya koymaktadır. Depresyon ve pozitif ruh sağlığı (PRS) arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.5 ve Tablo 4.17’de özetlenmektedir.



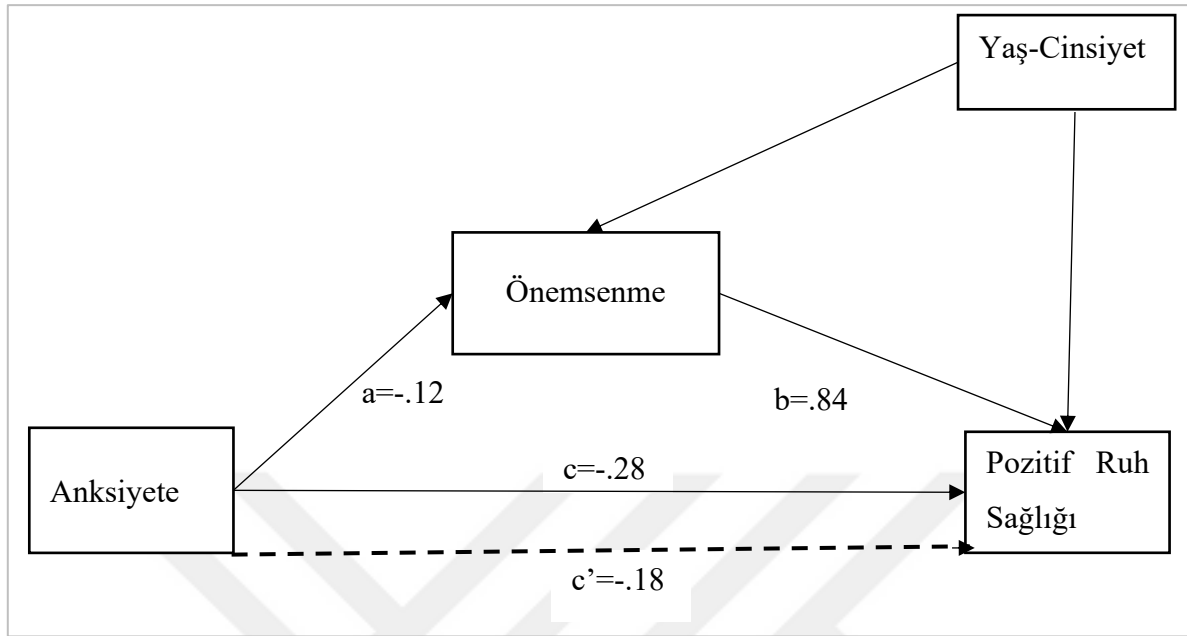
Şekil 4.5. Depresyon ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

Tablo 4.17. Depresyon ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

<i>KontROLSÜZ ARACILIK MODELİ</i>	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	<i>B</i>	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Depresyon → Önemsenme (a)	-.43	-.12	.01	-9.96	<.001	-.14	-.09
Depresyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.43	-.23	.02	-11.44	<.001	-.27	-.19
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.39	.75	.07	10.41	<.001	.61	.90
Toplam Etki (c)	-.60	-.32	.02	-15.79	<.001	-.35	-.28
Dolaylı Etki (ab)	-.17	-.09	.01			-.12	-.06
<i>Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli</i>							
Depresyon → Önemsenme (a)	-.43	-.12	.01	-9.70	<.001	-.14	-.09
Cinsiyet → Önemsenme	-.02	-.16	.30	-.52	.60	-.75	.43
Yaş → Önemsenme	.11	.11	.04	2.59	.01	.03	.20
Depresyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.41	-.21	.02	-10.71	<.001	-.25	-.17
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.39	.74	.07	10.25	<.001	.60	.88
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.10	1.35	.45	3.00	<.001	.47	2.24
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.09	.18	.07	2.68	.01	.05	.31
Toplam Etki (c)	-.57	-.30	.02	-14.88	<.001	-.34	-.26
Dolaylı Etki (ab)	-.17	-.09	.01			-.11	-.06

Tablo 4.17 depresyon ve pozitif ruh sağlığı (PRS) arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçlarını göstermektedir. Kontrol değişkenlerinin yer almadığı modelin bulguları; depresyon düzeylerindeki artışın, önemsenmede istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır ($\beta = -.43$, $p < .001$). Depresyonun pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -.43$, $p < .001$). Önemsenmenin ise pozitif ruh sağlığını anlamlı düzeyde pozitif yordadığı görülmüştür ($\beta = .39$, $p < .001$). Dolaylı etkiye (ab yolu) ilişkin bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.12, -.06]), önemsenmenin aracılık rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, depresyonun önemsenme ($\beta = -.43$, $p < .001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta = -.41$, $p < .001$) üzerindeki negatif etkileri ile önemsenmenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkisi ($\beta = .39$, $p < .001$) anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin önemsenme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ($\beta = -.02$, $p = .60$), ancak pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = .10$, $p < .001$). Yaşın ise hem önemsenme ($\beta = .11$, $p = .01$) hem de pozitif ruh sağlığı ($\beta = .09$, $p = .01$) üzerinde anlamlı düzeyde pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.11, -.06]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da geçerliliğini sürdürdüğünü

göstermektedir. Anksiyete ve pozitif ruh sağlığı (PRS) arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü değerlendiren aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.6 ve Tablo 4.18’de özetlenmektedir.



Şekil 4.6. Anksiyete ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

Tablo 4.18. Anksiyete ve PRS arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolü

	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	B	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
KontROLSÜZ ARACILIK MODELİ							
Anksiyete → Önemsenme (a)	-.39	-.12	.01	-8.74	<.001	-.15	-.09
Anksiyete → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.31	-.18	.02	-7.80	<.001	-.22	-.13
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.44	.84	.08	11.24	<.001	.69	.98
Toplam Etki (c)	-.48	-.28	.02	-11.60	<.001	-.33	-.23
Dolaylı Etki (ab)	-.17	-.10	.02			-.13	-.07
Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli							
Anksiyete → Önemsenme (a)	-.39	-.12	.01	-8.74	<.001	-.15	-.09
Cinsiyet → Önemsenme	-.01	-.04	.30	-.14	.89	-.64	.55
Yaş → Önemsenme	.10	.10	.04	2.28	.02	.01	.19
Anksiyete → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.31	-.18	.02	-7.80	<.001	-.22	-.13
Önemsenme → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	.44	.84	.08	11.24	<.001	.69	.98
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.13	1.68	.47	3.57	<.001	.76	2.61
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.08	.16	.07	2.25	.03	.02	.29
Toplam Etki (c)	-.48	-.28	.02	-11.60	<.001	-.33	-.23
Dolaylı Etki (ab)	-.17	-.10	.02			-.13	-.07

Tablo 4.18’de anksiyete ve pozitif ruh sağlığı (PRS) arasındaki ilişkide önemsenmenin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin bulguları özetlenmiştir. Kontrol değişkenlerinin yer almadığı modelin sonuçları; anksiyete düzeyindeki artışın, önemsenmede istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir ($\beta=-.39$, $p<.001$). Anksiyetenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.31$, $p<.001$). Önemsenmenin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde pozitif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=.44$, $p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.13,-.07]), önemsenmenin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamaktadır. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde, anksiyetenin önemsenme ($\beta=-.39$, $p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.31$, $p<.001$) üzerindeki negatif etkileri ile önemsenmenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkisi ($\beta=.44$, $p<.001$) benzer şekilde anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin önemsenme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ($\beta=-.01$, $p=.89$), ancak pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($\beta=.13$, $p<.001$). Yaşın ise hem önemsenme ($\beta=.10$, $p=.02$) hem de pozitif ruh sağlığı ($\beta=.08$, $p=.03$) üzerinde anlamlı düzeyde pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.13,-.07]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.6. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklemeler için t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Önemsizlik	Kadın	230	10.86	4.19	438	1.05	.30
	Erkek	210	10.45	3.43			

* $p<.05$

Tablo 4.19’da yer alan analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$(t_{438})=1.05$; $p>.05$]. Kadınların puan ortalamaları ($\bar{X}=10.86$) ile erkeklerin puan ortalamaları ($\bar{X}=10.45$) arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

4.7. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Önemsizlik, pozitif ruh sağlığı (PRS) ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 4.20’de özetlenmiştir

Tablo 4.20. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7
1.Önemsizlik	10.67	4.10	1	-.53**	.57**	.59**	.71**	.70**	.66**
2.PRS	24.67	6.49	-.53**	1	-.45**	-.48**	-.55**	-.60**	-.52**
3.Somatizasyon	17.53	7.46	.57**	-.45**	1	.66**	.72**	.76**	.80**
4.Hostilite	16.52	5.94	.59**	-.48**	.66**	1	.72**	.74**	.75**
5.Olumsuz benlik	25.87	10.92	.71**	-.55**	.72**	.72**	1	.86**	.88**
6.Depresyon	29.62	12.41	.70**	-.60**	.76**	.74**	.86**	1	.87**
7.Anksiyete	26.77	11.17	.66**	-.52**	.80**	.75**	.88**	.87**	1

*p<.05, **p<.001

Tablo 4.20’de beliren yetişkinlerde önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkileri incelemek üzere yapılan korelasyon analizi bulguları sunulmaktadır. Pearson korelasyon analizi sonuçları, önemsizlik puanları ile pozitif ruh sağlığı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=-.53$, $p<.001$). Öte yandan, önemsizlik ile tüm psikolojik belirti ölçekleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Önemsizlik puanları ile olumsuz benlik ($r=.71$, $p<.001$) ve depresyon ($r=.70$, $p<.001$) arasında en güçlü pozitif ilişkiler gözlemlenirken, bunu sırasıyla anksiyete ($r=.66$, $p<.001$), hostilite ($r=.59$, $p<.001$) ve somatizasyon ($r=.57$, $p<.001$) izlemiştir. Bu bulgular, önemsizlik puanlarındaki artışın daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ve daha düşük pozitif ruh sağlığı ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

4.8. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Önemsizlik puanlarının hostilite düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.21’de özetlenmiştir.

Tablo 4.21. Önemsizliğin hostiliteyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	7.37	.64		11.54	<.001
Önemsizlik	.86	.06	.59	15.33	<.001

R=.59, R²=.35, F(1, 439)=234.85

Tablo 4.21'de sunulan basit doğrusal regresyon analizi, önemsizlik puanlarının hostilite üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(1,439)=234.85, p<.001). Önemsizlik puanlarını, hostilite puanlarındaki varyansın %35'ini açıklamaktadır (R²=.35). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsizlik değişkeninin hostilite üzerinde pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (B=.86, β =.59, p<.001). Bu bulgu, bireylerdeki önemsizlik puanlarındaki bir birimlik artışın, hostilite düzeylerinde .86 puanlık bir artışa karşılık geldiğini ve önemsizliğin hostilite için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Önemsizlik puanlarının somatizasyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.22'de sunulmuştur.

Tablo 4.22. Önemsizliğin somatizasyonu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	6.44	.82		7.89	<.001
Önemsizlik	1.04	.07	.57	14.56	<.001

R=.57, R²=.33, F(1, 439)=212.12

Tablo 4.22'de sunulan basit doğrusal regresyon analizi, önemsizlik puanlarının somatizasyon üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla yapılmıştır. Sonuçlar modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(1,439)=212.12, p<.001). Model, somatizasyondaki varyansın %33'ünü açıklamaktadır (R²=.33). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsizlik değişkeninin somatizasyon üzerinde pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (B=1.04, β =.57, p<.001). Bu bulgular, bireylerdeki önemsizlik puanlarındaki bir birimlik artışın, somatizasyon düzeylerinde 1.04 puanlık bir artışa işaret ettiğini ve önemsizliğin somatizasyon için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Önemsizlik puanlarının olumsuz benlik düzeyleri üzerindeki

yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.23'te sunulmuştur.

Tablo 4.23. Önemsizliğin olumsuz benliği yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	5.60	1.02		5.49	<.001
Önemsizlik	1.90	.09	.71	21.28	<.001

R=.71, R²=.51, F(1, 439)=452.77

Tablo 4.23'te önemsizlik puanlarının olumsuz benlik üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek üzere yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Sonuçlar, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(1,439)=452.77, p<.001). Model, olumsuz benlikteki toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır (R²=.51). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsizlik değişkeninin olumsuz benlik üzerinde pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (B=1.90, β =.71, p<.001). Bu bulgular, bireylerdeki önemsizlik puanlarındaki bir birimlik artışın, olumsuz benlik düzeylerinde 1.90 puanlık bir artışa karşılık geldiğini ve önemsizliğin olumsuz benliğin güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Önemsizlik puanlarını depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.24'te sunulmuştur.

Tablo 4.24. Önemsizliğin depresyonu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	7.12	1.19		6.00	<.001
Önemsizlik	2.11	.10	.70	20.30	<.001

R=.70, R²=.49, F(1, 439)=411.97

Tablo 4.24'te önemsizlik puanlarının depresyon düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmaktadır. Sonuçlar, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(1,439)=411.97, p<.001). Model, depresyondaki toplam varyansın %49'unu açıklamaktadır (R²=.49). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsizlik değişkeninin depresyon üzerinde pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (B=2.11, β =.70, p<.001). Bu bulgular, bireylerdeki önemsizlik puanlarındaki bir birimlik artışın, depresyon düzeylerinde

2.11 puanlık bir artışa işaret ettiğini ve önemsizliğin depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Önemsizlik puanlarının anksiyete düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.25'te sunulmuştur.

Tablo 4.25. Önemsizliğin anksiyeteyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	7.65	1.12		6.82	<.001
Önemsizlik	1.79	.10	.66	18.28	<.001

R=.66, R²=.43, F(1, 439)=334.20

Tablo 4.25'te önemsizlik puanlarının anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Analiz sonuçları modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(1,439)=334.20, p<.001). Model, anksiyetede toplam varyansın %43'ünü açıklamaktadır (R²=.43). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsizlik değişkeninin anksiyete üzerinde pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (B=1.79, β =.66, p<.001). Bu bulgular, bireylerdeki önemsizlik puanlarındaki bir birimlik artışın, anksiyete düzeylerinde 1.79 puanlık bir artışa karşılık geldiğini ve önemsizliğin anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Önemsizlik puanlarının pozitif ruh sağlığı düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.26'da sunulmuştur.

Tablo 4.26. Önemsizliğin PRS'yi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	33.69	.73		46.06	<.001
Önemsizlik	-.85	.06	-.53	-13.20	<.001

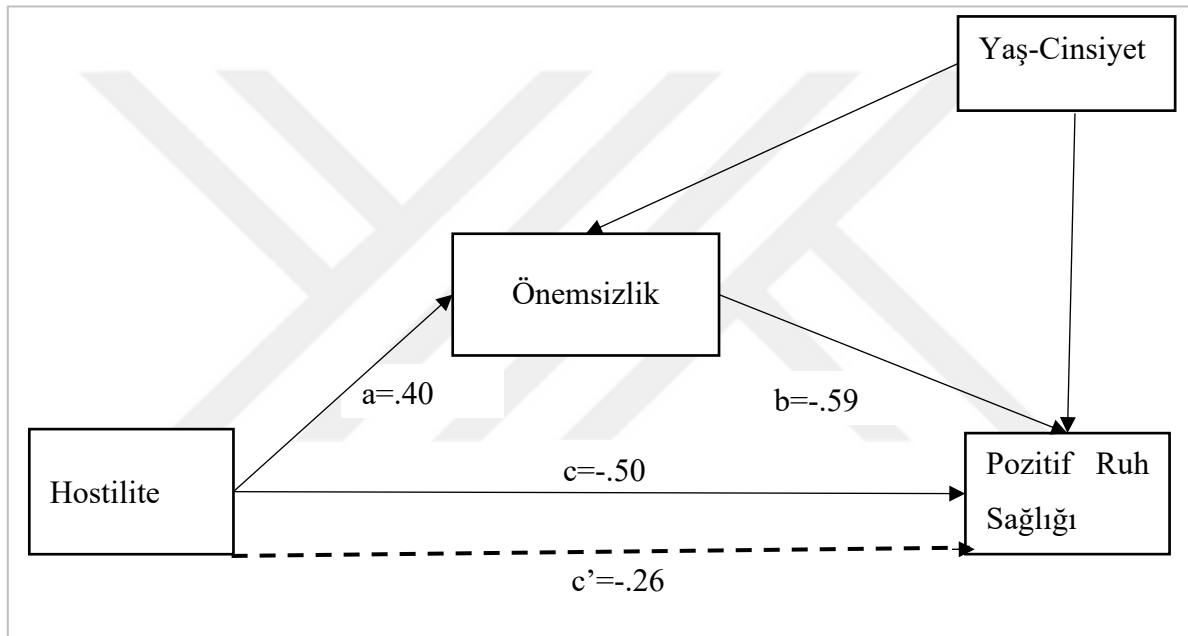
R=.53, R²=.29, F(1, 439)=174.28

Tablo 4.26'da önemsizlik puanlarının pozitif ruh sağlığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yürütülen basit doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmaktadır. Analiz sonuçları, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(1, 439)=174.28, p<.001). Model, pozitif ruh sağlığındaki toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır (R²=.29). Regresyon katsayıları incelendiğinde, önemsizlik değişkeninin pozitif

ruh sağlığı üzerinde negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($B=-.85$, $\beta=-.53$, $p<.001$). Bu bulgular, bireylerdeki önemsizlik puanlarındaki bir birimlik artışın, pozitif ruh sağlığı düzeylerinde .85 puanlık bir azalma ile ilişkili olduğunu ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

4.9. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

Hostilite ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü test etmek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.7 ve Tablo 4.27’de özetlenmektedir.



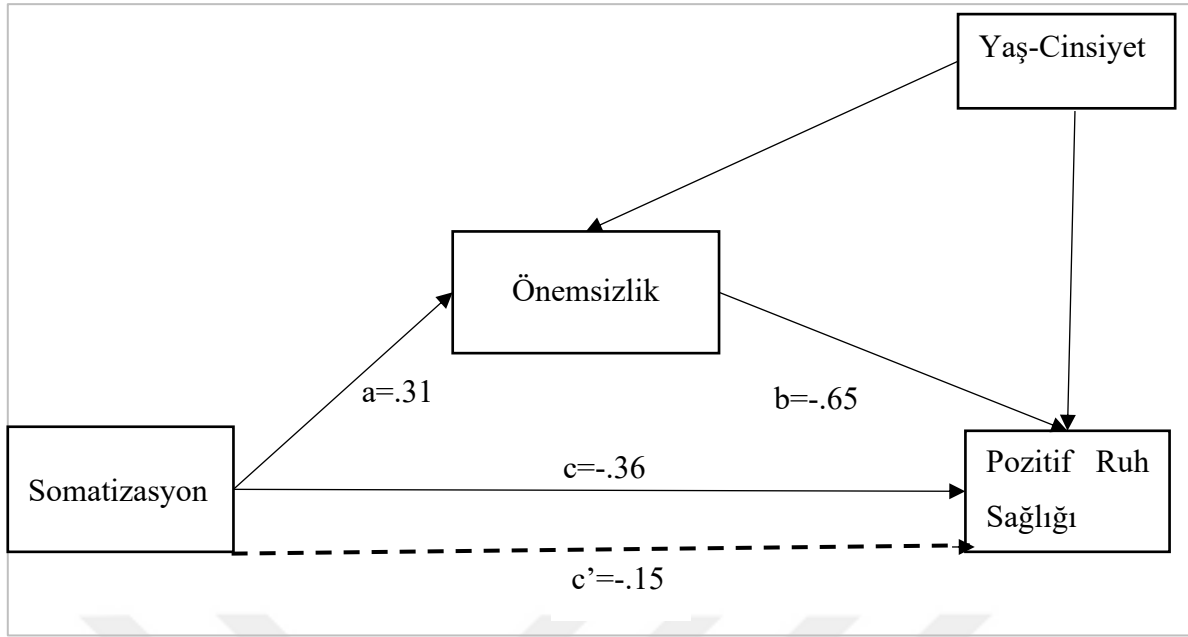
Şekil 4.7. Hostilite ve PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

Tablo 4.27. Hostilite ile PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

KontROLSÜZ ARACILIK MODELİ	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	B	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Hostilite → Önemsizlik (a)	.59	.41	.03	15.32	<.001	.36	.46
Hostilite → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.25	-.27	.05	-5.06	<.001	-.37	-.17
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.39	-.61	.08	-7.96	<.001	-.77	-.46
Toplam Etki (c)	-.48	-.52	.05	-11.32	<.001	-.61	-.43
Dolaylı Etki (ab)	-.23	-.25	.04			-.32	-.18
Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli							
Hostilite → Önemsizlik (a)	.58	.40	.03	14.98	<.001	.35	.46
Cinsiyet → Önemsizlik	-.04	-.31	.32	-.99	.33	-.94	.31
Yaş → Önemsizlik	-.04	-.05	.05	-1.13	.26	-.15	.04

Hostilite → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.24	-.26	.05	-4.98	<.001	-.36	-.16
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.37	-.59	.08	-7.84	<.001	-.74	-.44
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.19	2.43	.50	4.88	<.001	1.45	3.41
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.11	.20	.07	2.70	.01	.06	.35
Toplam Etki (c)	-.45	-.50	.05	-11.01	<.001	-.58	-.41
Dolaylı Etki (ab)	-.22	-.24	.04			-.31	-.17

Tablo 4.27 hostilite ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçlarını göstermektedir. Kontrol değişkenlerinin dâhil edilmediği modelin sonuçları; hostilitedeki artışın önemsizlik düzeyinde anlamlı bir artışa yol açtığını göstermektedir ($\beta=.59$, $p<.001$). Hostilitenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.25$, $p<.001$). Önemsizliğin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=-.39$, $p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.32, -.18]), önemsizliğin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, hostilitenin önemsizlik ($\beta=.58$, $p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.24$, $p<.001$) üzerindeki etkileri ile önemsizliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki negatif etkisi ($\beta=-.37$, $p<.001$) anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin ve yaşı önemsizlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülürken, cinsiyetin ($\beta=.19$, $p<.001$) ve yaşı ($\beta=.11$, $p=.01$) pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.31,-.17]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Somatizasyon ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.8 ve Tablo 4.28'te özetlenmektedir.



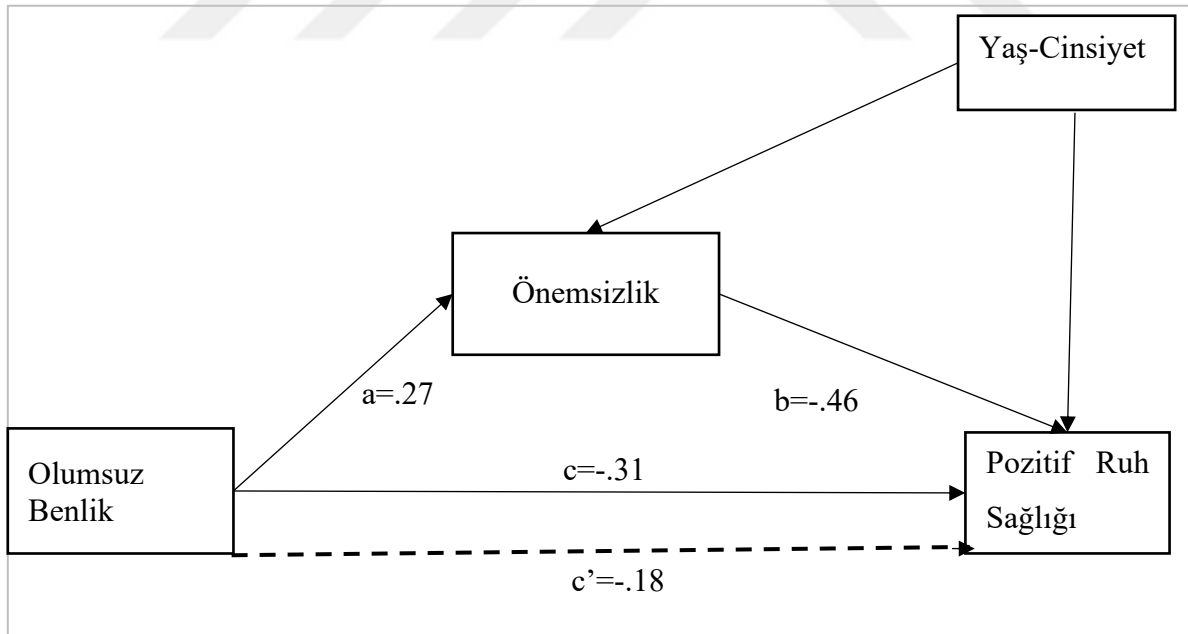
Şekil 4.8. Somatizasyon ve PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

Tablo 4.28. Somatizasyon ile PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

Kontrolsüz Aracılık Modeli	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	<i>B</i>	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Somatizasyon → Önemsizlik (a)	.57	.31	.02	14.23	<.001	.27	.36
Somatizasyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.17	-.15	.04	-3.63	<.001	-.23	-.07
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.41	-.65	.08	-8.74	<.001	-.80	-.51
Toplam Etki (c)	-.41	-.36	.04	-9.56	<.001	-.43	-.28
Dolaylı Etki (ab)	-.24	-.21	.03			-.27	-.15
Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli							
Somatizasyon → Önemsizlik (a)	.57	.31	.02	14.23	<.001	.27	.36
Cinsiyet → Önemsizlik	.04	.33	.33	1.01	.31	-.31	.98
Yaş → Önemsizlik	-.04	-.05	.05	-.98	.33	-.14	.05
Somatizasyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.17	-.15	.04	-3.63	<.001	-.23	-.07
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.41	-.65	.08	-8.74	<.001	-.80	-.51
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.16	2.12	.51	4.14	<.001	1.11	3.13
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.11	.20	.08	2.70	.01	.06	.35
Toplam Etki (c)	-.41	-.36	.04	-9.56	<.001	-.28	-.04
Dolaylı Etki (ab)	-.24	-.21	.03			-.30	-.17

Tablo 4.28 somatizasyon ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizi bulgularını sunmaktadır. Kontrol değişkenlerinin dâhil edilmediği modelin sonuçları; somatizasyondaki artışın önemsizlik düzeyinde anlamlı bir artışa

yol açtığını göstermektedir ($\beta=.57, p<.001$). Somatizasyonun pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.17, p<.001$). Önemsizliğin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=-.41, p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.27, -.15]), önemsizliğin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, somatizasyonun önemsizlik ($\beta=.57, p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.17, p<.001$) üzerindeki etkileri ile önemsizliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki negatif etkisi ($\beta=-.41, p<.001$) anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin ve yaşın önemsizlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülürken, cinsiyetin ($\beta=.16, p<.001$) ve yaşın ($\beta=.11, p=.01$) pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.30, -.17]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Olumsuz benlik ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.9 ve Tablo 4.29'da özetlenmektedir.



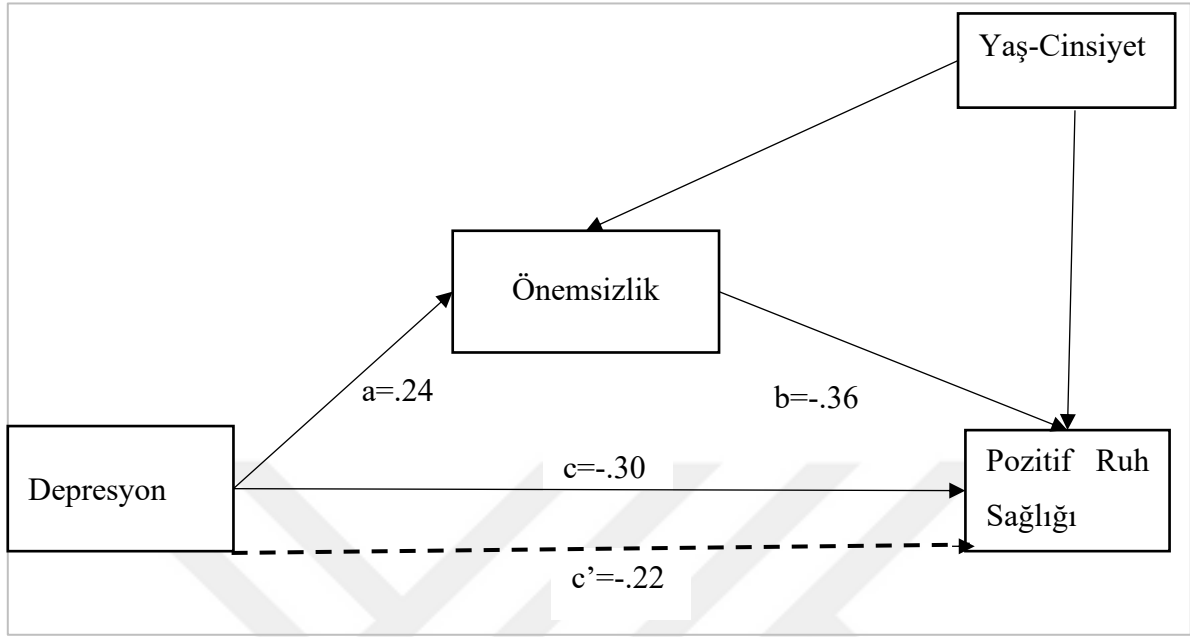
Şekil 4.9. Olumsuz benlik ve PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

Tablo 4.29. Olumsuz benlik ile PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

<i>Kontrolsüz Aracılık Modeli</i>	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	<i>B</i>	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Olumsuz benlik → Önemsizlik (a)	.71	.27	.01	21.28	<.001	.24	.29
Olumsuz benlik → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.34	-.20	.03	-6.10	<.001	-.27	-.14
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.29	-.46	.09	-5.28	<.001	-.64	-.29
Toplam Etki (c)	-.55	-.33	.02	-13.66	<.001	-.37	-.28
Dolaylı Etki (ab)	-.21	-.12	.03			-.18	-.08
<i>Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli</i>							
Olumsuz benlik → Önemsizlik (a)	.72	.27	.01	21.18	<.001	.24	.29
Yaş → Önemsizlik	-.07	-.08	.04	-2.04	.04	-.16	-.00
Cinsiyet → Önemsizlik	.05	.43	.28	1.53	.13	-.12	.97
Olumsuz benlik → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.31	-.18	.03	-5.59	<.001	-.25	-.12
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.29	-.46	.09	-5.36	<.001	-.63	-.29
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.12	.24	.07	3.21	<.001	.09	.38
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.15	1.99	.50	3.97	<.001	1.00	2.98
Toplam Etki (c)	-.52	-.31	.02	-13.00	<.001	-.35	-.26
Dolaylı Etki (ab)	-.21	-.12	.03			-.18	-.07

Tablo 4.29’da olumsuz benlik ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizi bulgularını rapor edilmiştir. Kontrol değişkenlerinin dâhil edilmediği modelin sonuçları; olumsuz benlikteki artışın önemsizlik düzeyinde anlamlı bir artışa yol açtığını göstermektedir ($\beta=.71$, $p<.001$). Olumsuz benliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.34$, $p<.001$). Önemsizliğin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=-.29$, $p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.18, -.08]), önemsizliğin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu teyit etmektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, olumsuz benliğin önemsizlik ($\beta=.72$, $p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.31$, $p<.001$) üzerindeki etkileri ile önemsizliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki negatif etkisi ($\beta=-.29$, $p<.001$) anlamlılığını sürdürmüştür. Bu kontrollü modelde, yaşı önemsizlik üzerinde anlamlı negatif bir etkisi olduğu ($\beta=-.07$, $p=.04$), cinsiyetin ise önemsizlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca, yaşı ($\beta=.12$, $p<.001$) ve cinsiyetin ($\beta=.15$, $p<.001$) pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.18, -.07]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da geçerliliğini koruduğunu göstermektedir. Depresyon ve pozitif ruh sağlığı arasındaki

ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.10 ve Tablo 4.30'da özetlenmektedir.

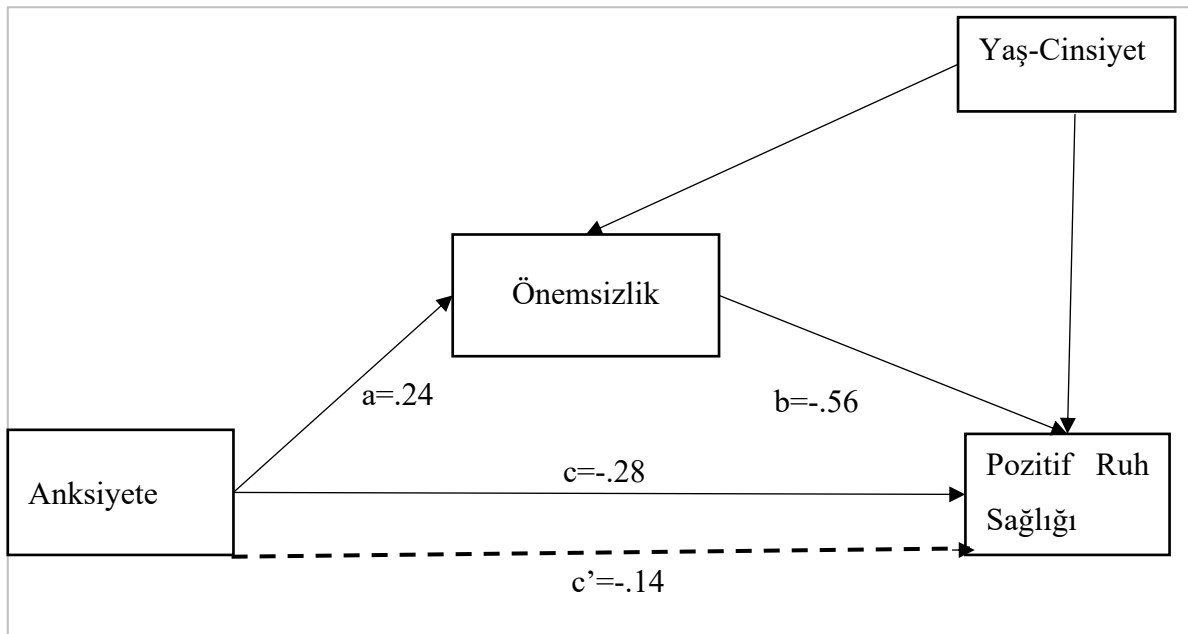


Şekil 4.10. Depresyon ve PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı

Tablo 4.30. Depresyon ile PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

KontROLSÜZ Aracılık Modeli	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	B	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Depresyon → Önemsizlik (a)	.70	.23	.01	20.30	<.001	.21	.25
Depresyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.45	-.23	.03	-8.60	<.001	-.29	-.18
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.22	-.35	.08	-4.25	<.001	-.51	-.19
Toplam Etki (c)	-.60	-.32	.02	-15.79	<.001	-.35	-.28
Dolaylı Etki (ab)	-.15	-.08	.02			-.12	-.04
Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli							
Depresyon → Önemsizlik (a)	.71	.24	.01	20.42	<.001	.21	.26
Yaş → Önemsizlik	-.06	-.08	.04	-1.87	.06	-.16	.00
Cinsiyet → Önemsizlik	.09	.76	.29	2.67	.01	.20	1.33
Depresyon → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.41	-.22	.03	-7.81	<.001	-.27	-.16
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.23	-.36	.08	-4.35	<.001	-.52	-.20
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.12	.23	.07	3.23	<.001	.09	.37
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.12	1.51	.50	3.05	<.001	.54	2.48
Toplam Etki (c)	-.57	-.30	.02	-14.88	<.001	-.34	-.26
Dolaylı Etki (ab)	-.16	-.08	.02			-.13	-.04

Tablo 4.30 depresyon ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizi bulgularını sunmaktadır. Kontrol değişkenlerinin dâhil edilmediği modelin sonuçları; depresyondaki artışın önemsizlik düzeyinde anlamlı bir artışa yol açtığını göstermektedir ($\beta=.70$, $p<.001$). Depresyonun pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.45$, $p<.001$). Önemsizliğin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=-.22$, $p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.12, -.04]), önemsizliğin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, depresyonun önemsizlik ($\beta=.71$, $p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.41$, $p<.001$) üzerindeki etkileri ile önemsizliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki negatif etkisi ($\beta=-.23$, $p<.001$) anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin önemsizlik üzerinde anlamlı pozitif bir etkisi olduğu ($\beta=.09$, $p=.01$), yaşı ise önemsizlik üzerindeki etkisinin anlamlılık sınırında olduğu görülmüştür ($\beta=-.06$, $p=.06$). Ayrıca, yaşı ($\beta=.12$, $p<.001$) ve cinsiyetin ($\beta=.12$, $p<.001$) pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.13, -.04]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Anksiyete ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizinin sonuçları Şekil 4.11 ve Tablo 4.31’de özetlenmektedir.



Şekil 4.11. Anksiyete ve PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

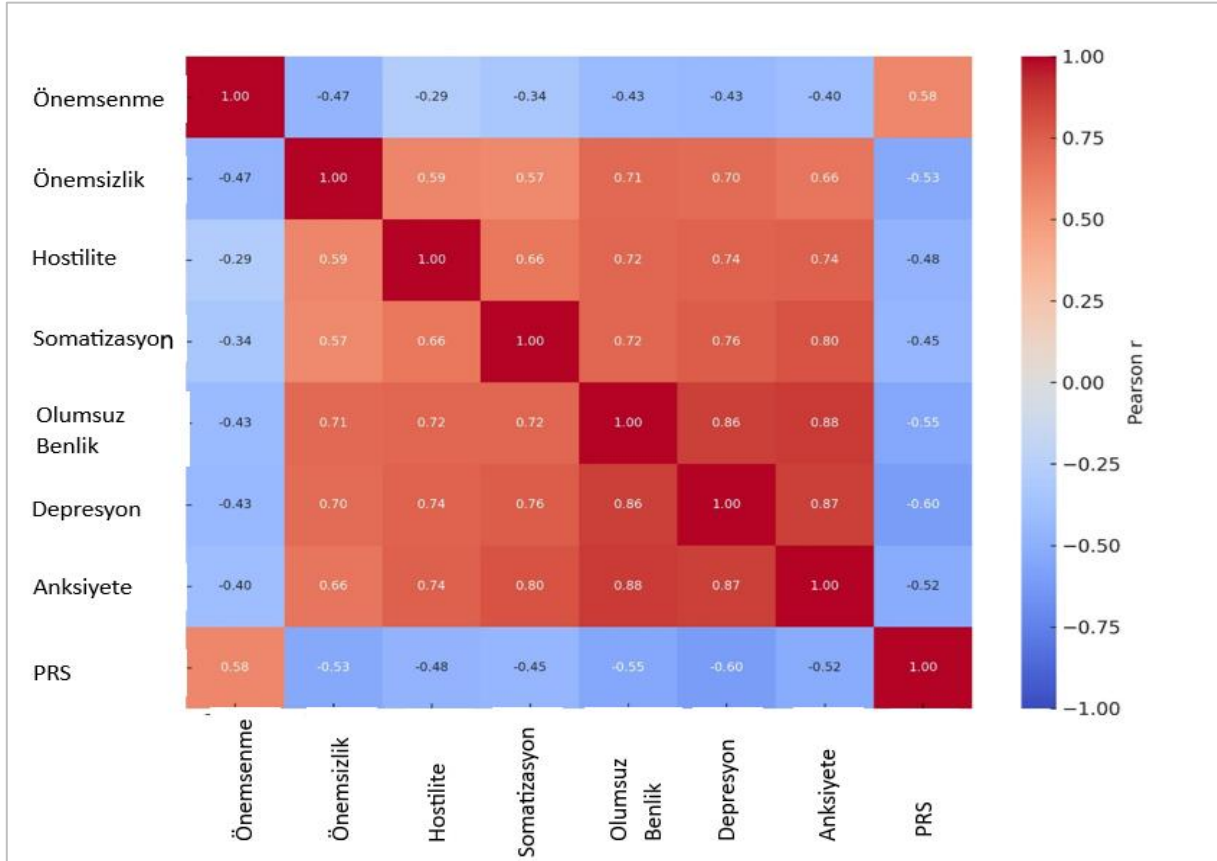
Tablo 4.31. Anksiyete ile PRS arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolü

<i>Kontrolsüz Aracılık Modeli</i>	Regresyon Katsayıları					%95 Güven Aralığı	
	β	<i>B</i>	SH	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Anksiyete → Önemsizlik (a)	.66	.24	.01	18.28	<.001	.22	.27
Anksiyete → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.29	-.17	.03	-5.59	<.001	-.23	-.11
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.34	-.54	.08	-6.60	<.001	-.70	-.38
Toplam Etki (c)	-.52	-.30	.02	-12.59	<.001	-.35	-.25
Dolaylı Etki (ab)	-.23	-.13	.02			-.18	-.09
<i>Yaş ve Cinsiyet Kontrollü Aracılık Modeli</i>							
Anksiyete → Önemsizlik (a)	.67	.24	.01	18.11	<.001	.22	.27
Cinsiyet → Önemsizlik	.07	.56	.30	1.85	.07	-.04	1.15
Yaş → Önemsizlik	-.04	-.05	.04	-1.20	.23	-.14	.03
Anksiyete → Pozitif Ruh Sağlığı (c')	-.25	-.14	.03	-4.71	<.001	-.20	-.08
Önemsizlik → Pozitif Ruh Sağlığı (b)	-.35	-.56	.08	-6.87	<.001	-.72	-.40
Cinsiyet → Pozitif Ruh Sağlığı	.15	1.96	.51	3.83	<.001	.95	2.96
Yaş → Pozitif Ruh Sağlığı	.11	.21	.08	2.84	.01	.07	.36
Toplam Etki (c)	-.48	-.28	.02	-11.60	<.001	-.33	-.23
Dolaylı Etki (ab)	-.23	-.14	.02			-.18	-.09

Tablo 4.31 anksiyete ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin aracı rolünü inceleyen aracılık analizi bulgularını sunmaktadır. Kontrol değişkenlerinin dâhil edilmediği modelin sonuçları; anksiyetede ki artışın önemsizlik düzeyinde anlamlı bir artışa yol açtığını göstermektedir ($\beta=.66$, $p<.001$). Anksiyetenin pozitif ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.29$, $p<.001$). Önemsizliğin ise pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=-.34$, $p<.001$). Dolaylı etkinin (ab yolu) bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi (%95 GA [-.18, -.09]), önemsizliğin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak eklendiği modelde ise, anksiyetenin önemsizlik ($\beta=.67$, $p<.001$) ve pozitif ruh sağlığı ($\beta=-.25$, $p<.001$) üzerindeki etkileri ile önemsizliğin pozitif ruh sağlığı üzerindeki negatif etkisi ($\beta=-.35$, $p<.001$) anlamlılığını korumuştur. Bu kontrollü modelde, cinsiyetin önemsizlik üzerindeki etkisi anlamlılık sınırında bulunurken ($\beta=.07$, $p=.07$), yaşın önemsizlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür ($\beta=-.04$, $p=.23$). Ayrıca, cinsiyetin ($\beta=.15$, $p<.001$) ve yaşın ($\beta=.11$, $p=.01$) pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkinin bootstrap güven aralığının kontrollü modelde de sıfırı içermemesi (%95 GA [-.18, -.09]), aracılık etkisinin demografik faktörler kontrol edildikten sonra da istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir.

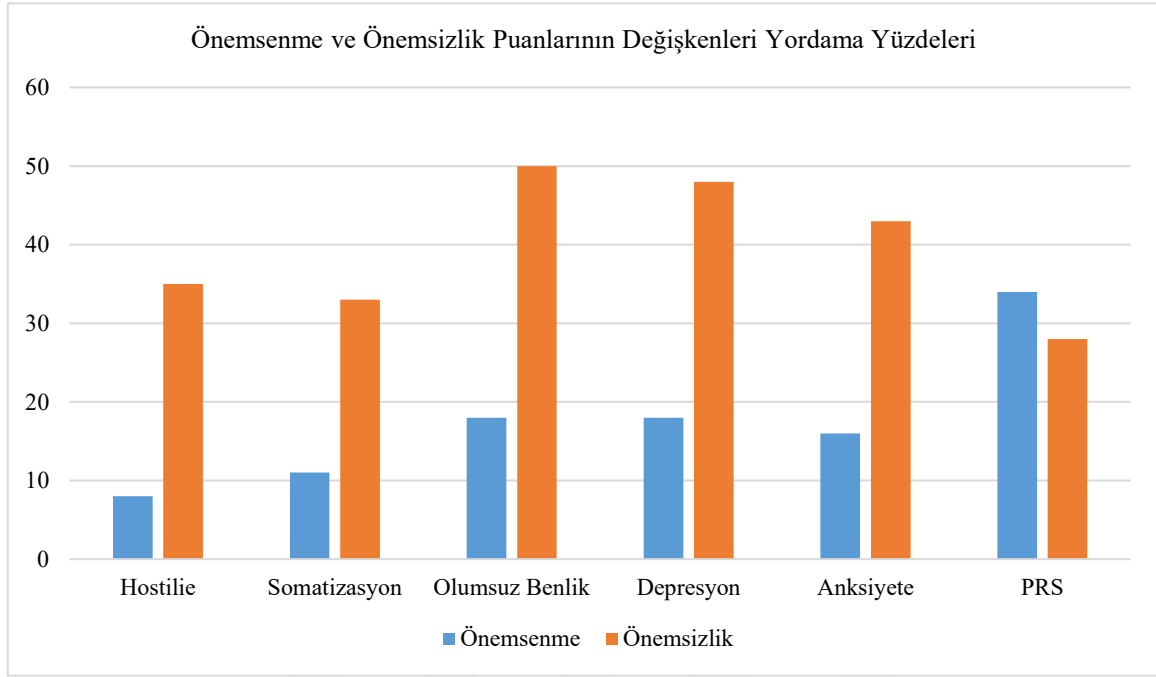
4.10. Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanları psikolojik özellikler açısından farklılık göstermekte midir?

Önemsenme ve önemsizlik değişkeninin araştırmada ele alınan diğer değişkenlere yönelik korelasyon değerlerini gösteren ısı haritası Şekil 4.12’de gösterilmiştir.



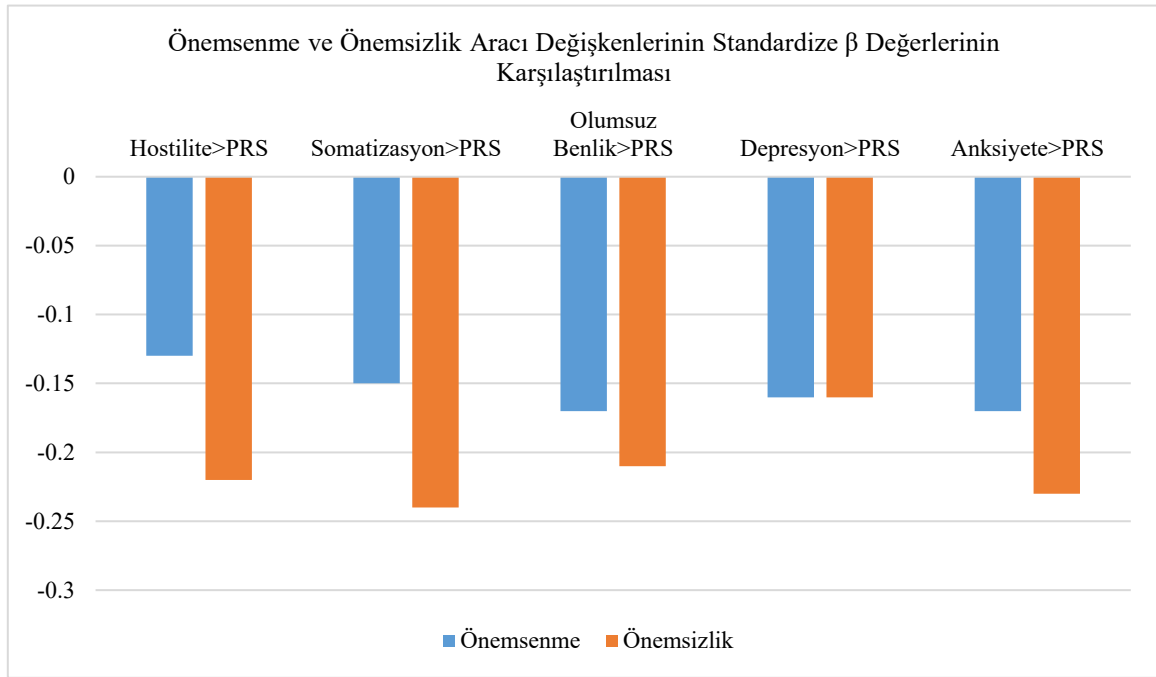
Şekil 4.12. Araştırmada ele alınan değişkenlere yönelik korelasyon ısı haritası

Şekil 4.12’de gösterilen ısı haritasına göre önemsenme ve önemsizlik yapılarının psikolojik belirtilerle ilişkisi incelendiğinde beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile tüm psikolojik belirtilerin önemsenmeye göre daha yüksek korelasyon gösterdiği görülmektedir. Önemsenme puanları psikolojik belirtilerle genel olarak zayıf ve orta düzeyde ilişki gösterirken; önemsizlik puanları bütün psikolojik semptomlar için güçlü korelasyon göstermiştir. Önemsenme ve önemsizlik pozitif ruh sağlığı açısından ise benzer korelasyonlar göstermiştir. Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanlarının araştırmada ele alınan değişkenleri yordama yüzdeleri Şekil 4.13’te sunulmuştur.



Şekil 4.13. Önemsizlik ve önemsizlik puanlarının değişkenleri yordama R^2 yüzdeleri

Şekil 4.13'te yer alan basit doğrusal regresyon analizlerinden elde edilen R^2 değerlerinin verildiği grafik incelendiğinde önemsizlik ve önemsizlik arasında belirgin bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Önemsizlik ve önemsizlik yapılarının psikolojik belirtileri yordama düzeyleri kıyaslandığında önemsizliğin psikolojik belirtileri küçük ve orta düzeyde yordarken önemsizliğin tüm psikolojik belirtileri güçlü bir şekilde yordaması dikkat çeken bir sonuç olmuştur. Önemsizlik ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığını yordama düzeyleri kıyaslandığında önemsizliğin önemsizliğe göre pozitif ruh sağlığını daha güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik belirtiler ile PRS arasındaki ilişkilerde önemsizlik ve önemsizliğin dolaylı etkilerini Şekil 4.14'te sunulmuştur.



Şekil 4.14. Psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkilerde önemsenme ve önemsizliğin dolaylı etkilerinin kıyaslanması

Şekil 4.14'te yer alan psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenme ve önemsizliğin aracılık rolleri incelendiğinde, önemsenme ve önemsizlik değişkenlerinin aracılık etkilerinin farklı işlevler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre önemsenme, psikolojik belirtiler üzerinden pozitif ruh sağlığını yordamada anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olmakla birlikte önemsizliğin dolaylı etkilerinin daha güçlü olduğu görülmektedir. Örneğin somatizasyon üzerinden pozitif ruh sağlığına giden yolda önemsizliğin aracılık katsayısı ($\beta = -.24$) önemsenmenin aynı yoldaki aracılık etkisine ($\beta = -.15$) göre oldukça farklılık göstermektedir. Benzer şekilde hostilite ($\beta = -.22$ 'ye karşılık $\beta = -.13$) ve anksiyete ($\beta = -.23$ 'e karşılık $\beta = -.17$) değişkenlerinde önemsizliğin dolaylı etkilerinin daha baskın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar önemsizliğin özellikle semptomatik yollardan pozitif ruh sağlığına olan etkisinin önemsenmeye kıyasla daha güçlü olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Önemsizlik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanmasına Yönelik Verilerin Tartışılması

Türkçe'ye uyarlanması yapılan Önemsizlik Ölçeği'nin orijinal formunda olduğu gibi Türk kültüründe de tek faktörlü ve beş maddelik yapısını koruduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen test-tekrar test çalışmalarında bir hafta arayla yapılan iki uygulama arasında $.74$ $p<.001$ korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin asıl formunun bir haftalık test-tekrar test korelasyonu $.65$ olarak bulunmuştur (Flett vd., 2022b). Önemsizlik ölçeğinin dâhil edildiği boylamsal bir çalışmada bir ve üç yıl sonra gerçekleştirilen ölçümler arasında korelasyon değerleri $.61$ ve $.71$ arasında raporlanmıştır (Krygsman vd., 2022). Bir başka çalışmada ise ölçeğe ait test-tekrar test değeri $.79$ bulunmuştur (Etherson vd., 2022a).

Gerçekleştirilen araştırmada uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa değeri çalışma grubu 1 için $.85$, çalışma grubu 3 için ise $.81$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın asıl kısmında toplanan verilerde ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri $.88$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin yayınlandığı orijinal çalışmada Cronbach Alfa değeri $.77$ ile $.91$ arasında değişmektedir (Flett vd., 2022b). Bir başka çalışmada ise ölçeğe ait Cronbach Alfa değeri $.88$ olarak raporlanmıştır (Etherson vd., 2022a). Ölçeğin eğitim ortamlarında öğrencilerin kendilerini ne kadar önemsiz gördüklerini ölçmek amacıyla Romanya'da gerçekleştirilen bir uyarlamasında ise Cronbach Alfa değeri $.89$ bulunmuştur (Maftei vd., 2023). Bu bağlamda elde edilen sonuçlar incelendiğinde Türk kültürüne uyarlanması yapılan ölçeğin hem orijinal ölçekle hem de kullanıldığı diğer çalışmalarla benzer güvenirlik değerlerine sahip olduğu yorumu yapılabilir.

Önemsizlik ölçeği ile yalnızlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon bulunmuştur. Önemsizlik ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin araştırıldığı farklı ülkelerdeki araştırmalarda önemsizlik ve yalnızlık arasında $.48$ ile $.69$ arasında değişen ilişkiler raporlanmıştır (Flett vd., 2022b; Karlsson, 2022). Yalnızlık konusunda orijinal ölçek geliştirme çalışmasında ve alanyazında gerçekleştirilen diğer çalışmalara benzer sonuçlar elde edilmesi

ölçeğin ölçüt geçerliliği açısından geçerli bir ölçme aracı olduğunu destekler nitelikte bir kanıt olarak değerlendirilebilir.

Ölçeğin orijinal formunun geliştirildiği çalışmada 253 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubunda önemsizlik ile kendini sevme arasında $-.56$, önemsizlik ile öz yeterlik arasında $-.41$ korelasyon bulunmuştur (Flett vd., 2022b). Bu çalışmada da önemsizlik ile benlik saygısı ve genel önemlilik arasında sırasıyla $-.54$ ve $-.51$ $p<.01$ korelasyon bulunmuştur. Önemsizlik ile Genel Önemlilik Ölçeği arasında pek çok çalışmada (Flett vd., 2023; Giangrasso vd., 2022; Etherson vd., 2022a, 2022b; Rose vd., 2024; Deighton ve Bell, 2017; Karlsson, 2022; Shannon vd., 2020; Atkey, 2015) negatif ve orta düzeyde ilişki raporlanmıştır. Diğer çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da $-.51$ düzeyinde negatif yönlü orta bir ilişki ortaya çıkmıştır. Söz konusu orta düzey ilişki iki ölçeğin birbirinin zıttı olmadığını, aralarında ilişki olan iki farklı yapı olduklarını kanıtlar nitelikte olduğu yorumu yapılabilir.

Önemsizlik Ölçeği (The Anti-Mattering Scale) önemsenme konusunda en sık kullanılan ölçek olan Genel Önemlilik Ölçeği'ne (General Mattering Scale) madde ve faktör sayısı açısından paralel olarak geliştirilmiştir (Flett, 2018; Flett vd., 2022b). Ölçeğin madde sayısı ve tek faktör olması orijinal ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından istenen bir durum olarak beyan edilmektedir. Bu bağlamda ölçek uyarlama çalışmasında hem AFA hem de DFA analizleri gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu 3'ten toplanan veriler doğrultusunda gerçekleştirilen DFA sonuçları incelendiğinde söz konusu modelde ölçek maddelerinin standardize edilen değerleri olan $.58$ ile $.79$ $p<.001$ arasında değerler almıştır. DFA sonuçlarından elde edilen veriler ışığında ($\chi^2= 7.66$, $df=5$, $p=.176$, $CFI=.994$, $TLI=.988$, $SRMR=.01$, $RMSEA=.04$) modelin mükemmel uyum gösterdiği söylenebilir. Ulaşılan tüm bu sonuçlar neticesinde Önemsizlik Ölçeğinin Türk kültüründe kullanılabilirliği için yeterli geçerlik ve güvenirlik koşullarını taşıdığı ifade edilebilir.

5.1.2. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Önemsenme puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada olduğu gibi cinsiyetler arasında manidar bir farklılık olmadığı ifade eden pek çok (Atkey, 2015; Bonhag ve Froese, 2022; Cherri vd., 2024; Dadfar vd., 2021; Flett vd., 2022b; Liu vd., 2023; Scarpa vd., 2022b; Shafiq vd., 2024; Turner vd., 2004; Watson vd., 2022) çalışma bulunmaktadır. Yaygın

sonuçların aksine kadın ve erkekler arasında önemsenme açısından farklılık olduğunu bildiren çalışmalar da (Marshall vd., 2010; Rayle, 2005; Somers vd., 2022) bulunmaktadır. Önemsenme puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermemesi beliren yetişkinlerin önemsenme ihtiyacını benzer şekilde hissettikleri şeklinde yorumlanabilir. Önemsenmenin bireyler için temel bir ihtiyaç (Flett vd., 2022b; Scarpa vd., 2022b; Tang vd., 2021) olduğu düşünüldüğünde erkekler ve kadınlar arasında manidar bir fark olmamasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.1.3. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Önemsenme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve teorik beklentilerle uyumlu bir ilişki örüntüsü olduğunu göstermiştir. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde önemsenme ile tüm psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Önemsenme puanları ile depresyon, olumsuz benlik, anksiyete, somatizasyon değişkenleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Önemsenme puanları ile hostilite değişkeni arasında ise diğer değişkenlere kıyasla daha küçük etki büyüklüğüne sahip bir ilişki bulunmuştur.

Rosenberg ve McCullough (1981), önemsenme kavramını ortaya attıkları ilk çalışmalardan itibaren düşük önemsenme algısının bireylerin psikolojik sağlıkları için önemli bir risk faktörü olabileceğini vurgulamışlardır. Önemsenme algısı ile psikolojik belirtilerin çoğu arasında var olan orta düzeyli negatif ilişkiler Rosenberg ve McCullough'un ortaya attığı önemsenme teorisini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ayrıca psikolojik belirtiler ve önemsenme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların daha çok depresyon değişkeni üzerinde yoğunlaştığı, diğer değişkenlere yönelik araştırmaların sayıca az olduğu (Fazio, 2010; Flett, 2018) göze çarpmaktadır. Bireylerin önemsenme algıları ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu daha önce pek çok çalışmada (Bryan, 2022; Flett vd., 2023; Flett ve Nepon, 2020; Krygsman vd., 2022; Marshall ve Tilton-Weaver, 2019) ortaya koyulmuştur. Önemsenme ile depresyon arasında zayıf (Turner vd., 2004) ve oldukça güçlü (Etherson vd., 2022b) ilişkiler olduğunu ifade eden çalışmalar olsa da alanyazındaki çalışmaların büyük çoğunluğu orta düzeyde ilişkiler (Flett, 2018; Giangrasso vd., 2022; Rose vd., 2024) olduğunu ifade etmiştir. Türkiye’de önemsenme konusunda gerçekleştirilen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Önemsenme ve psikolojik belirtiler özelinde düşünüldüğünde Kumpasoğlu (2019)

dışında bir çalışmaya rastlanamamıştır. Türkiye’de 343 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada; depresyon ile önemsenme arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kumpasoğlu, 2019). Bir başka deyişle, düşük önemsenme algılarının yüksek depresyon puanları ile ilişkili olduğu raporlanmıştır.

Önemsenmenin olumsuz ilişkileri depresyonla sınırlı olmayıp, sayıları sınırlı olsa da kaygı ve kişilerarası süreçlerle ilgili çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Çin'deki lise öğrencileriyle yapılan bir çalışma, başkalarının gözünde kendini önemli hissetme duygusunun sosyal kaygı ve sosyal fobi ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, 2018). Bu çalışmada bireylerin önemsenme puanları ile anksiyete arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin benlik saygısının düşük olması ile sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olmasını bağdaştıran kapsamlı bir literatür bulunmaktadır (Flett vd., 2016). Önemsenme puanları ile anksiyete arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, başkalarının gözünde kendini önemli ve değerli hisseden bireylerin anksiyeteye başa çıkmada önemli bir koruyucu kaynağa sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda başkaları tarafından önemsendiklerini bilen bireylerin sosyal dünyaya dair daha az endişe taşıdığı dolayısıyla da anksiyete düzeylerinin daha normal seviyelerde kaldığı söylenebilir.

Önemsenmenin fiziksel sağlık durumu üzerindeki etkisini doğrudan elalan çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. Somatizasyon ile önemsenme arasındaki ilişki psikolojik sıkıntıların bedensel ifadesi bağlamında değerlendirilebilir. Bireylerin kendilerini başkalarının gözünde değerli hissetmeleri, duyguları bastırmaktan ziyade söze dökme ve sosyal destek arama konusundaki becerilere katkı sağlayabilir. Böylelikle yüksek önemsenme duygularının bireylerin içinde bulundukları sıkıntıların çözülmesi ve yaşanan stresin, somatik kanallara yönelmesini engelleyebileceği söylenebilir. Ek olarak somatizasyon belirtileri ile önemsenme düzeyi arasındaki negatif ilişki, bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması ve bedensel yakınmalara yönelmesi üzerinden açıklanabilir. Somatizasyon ile önemsenme arasındaki ilişkinin biraz daha zayıf olması somatizasyonun daha karmaşık bir yapıya sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Somatizasyon, psikolojik sıkıntının bedensel ifadesi olduğu için, önemsenme gibi psiko-sosyal bir faktörle doğrudan bağlantısı daha dolaylı yollardan gerçekleşiyor olabilir. Ancak yine de bulunan anlamlı ilişki, önemsenmenin stres ve duygusal düzenleme üzerindeki etkisiyle somatizasyonu azaltabileceğini şeklinde yorumlanabilir.

Önemslenme ile olumsuz benlik arasındaki negatif yönlü ilişkilerin olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Önemslenme bireyin kendisini sosyal çevresinde değerli ve etkili hissetmesine dayanır. Bu sebeple başkalarının kendisine değer vermediğini düşünmek bireylerin benlik algısını doğrudan etkileyebilir. Önemslenme, bireyin kendini değerli hissetmesini sağlayarak, depresif duyguları, öz-eleştiri ve kaygıyı azaltabilir. Olumsuz benlik algısı önemslenme ile doğrudan çelişen "değersizlik" inançlarıyla ilgili olduğundan ortaya çıkan güçlü ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu ifade edilebilir.

Çalışmanın dikkat çekici bulgularından biri de hostile ile önemslenme arasındaki ilişkinin nispeten daha zayıf olmasıdır. Hostile ile önemslenme arasındaki ilişkinin daha düşük düzeyde olması düşmanca tutumların, diğer psikolojik belirtilere kıyasla önemslenme algısından görece daha az etkilendiğini göstermektedir. Bu durum önemslenmenin dışsallaştırılan psikolojik rahatsızlıklardan ziyade içselleştirilmiş sıkıntılarla daha fazla ilişkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Önemslenmenin hostile üzerindeki daha sınırlı etkisi, hostilenin önemslenmeden farklı mekanizmalarla (örneğin, dürtüsellik, haksızlığa uğradığını düşünme, öfke yönetimi) ilişkili olmasından kaynaklanabilir. Önemslenme, hostileyi azaltmada yardımcı olsa da hostile üzerinde doğrudan bir etkiden ziyade, dolaylı yollardan (örneğin, sosyal destek aracılığıyla) etki ediyor olabilir. Bu bulgu, önemslenmenin içselleştirilmiş semptomlara (depresyon, anksiyete) kıyasla dışsallaştırılmış semptomlara (hostile) daha az doğrudan etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. Başka bir açıdan düşünüldüğünde elde edilen bu sonuç pozitif psikoloji perspektifinden de tartışılabilir. Seligman'ın PERMA modeline göre pozitif ilişkiler, bireylerin anlam, başarı gibi olumlu duygulanımını artırırken düşmanca tepkilerinin azalmasına yardımcı olabilir. Önemslenme PERMA modelinin "R" (relationships) bileşeniyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde yüksek önemslenme düzeylerine sahip olan bireylerin sosyal uyumlarının daha güçlü düşmanca düşünce ve davranışlarının daha zayıf olacağı söylenebilir (Butler ve Kern, 2016).

Beliren yetişkinlerin önemslenme puanları pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelendiğinde, önemslenme puanları ile pozitif ruh sağlığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Önemslenme puanlarıyla pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide elde edilen korelasyon katsayısı doğrultusunda iki değişken arasında güçlü bir ilişki olduğu yorumu yapılabilir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından düzenlenen ilk uluslararası sağlık geliştirme konferansı 1986'da yayımlanan "Ottawa Sağlık Geliştirme Bildirgesi"nin ilanı ile sonuçlanmıştır. Konferansta sağlık geliştirme için belirlenen altı öncelikli alan şu şekilde

sıralanmıştır: sağığı gözeten kamu politikalarının oluşturulması, destekleyici ortamların yaratılması, toplum eylemlerinin güçlendirilmesi, kişisel becerilerin geliştirilmesi, sağık hizmetlerinin yönünün yeniden belirlenmesi ve geleceğı yönelik adımlar atılması. Önemsenme kavramı sağığın geliştirilmesi için belirlenen bu öncelikli alanlarının ilk dördü ile doğrudan ilişkilidir (Flett, 2018). Günümüzde kabul gören sağıklı olma tanımı bireylerin hasta olmamasına ek olarak tam bir iyilik hali içerisinde olmasını ifade etmektedir. Önemsenme ve pozitif ruh sağığı arasında gerçekleştirilen herhangi bir çalışmaya ulaşılmamış olsa da benzer bir kavram olan psikolojik iyi oluş ile önemsenme arasında gerçekleştirilen çalışmalarda (Di Napoli vd., 2024; Flett vd., 2019; Lemon ve State, 2010; Marshall, 2001; Matera vd., 2022; Rose ve Kocovski, 2021; Scarpa vd., 2021; Taylor, 2000; Wang ve Prihadi, 2022) pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu ifade edilmiştir.

Önemsenme kavramının, bireylerin iyilik haline katkıda bulunduğu pek çok araştırmada (Giangrasso vd., 2022; Græsdal, 2022; Paradisi vd., 2024) ifade edilmiştir. Düşük önemsenme düzeylerinin psikolojik belirtilerle ilişkisi göz önüne alındığında bireylerin önemsenme puanları ile pozitif ruh sağığı arasında güçlü bir ilişki olması önemsenmenin psikolojik rahatsızlıklara karşı tampon görevi gören ve pozitif ruh sağığını destekleyen önemli bir yapı olduğu yorumu yapılabilir. Pozitif ruh sağığı önemsenme arasındaki güçlü pozitif ilişki, önemsenmenin bir "temel psikolojik ihtiyaç" olduğu fikrini desteklemektedir. Ryan ve Deci'nin (2001) Öz-Belirleme Kuramı'na göre önemsenme temel psikolojik ihtiyaçlardan "ilişkili olma" ihtiyacının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu ihtiyaç doyurulduğunda, birey kendini önemli ve yaşamla daha bağlantılı ve psikolojik açıdan daha sağıklı hissedebilir.

Önemsenmenin sadece psikopatolojik semptomları azaltan bir koruyucu faktör olmanın ötesinde, pozitif ruh sağığını aktif olarak besleyen ve geliştiren temel bir psikolojik kaynak olduğu ifade edilebilir. Özellikle kimlik arayışı ve anlam oluşturma'nın merkezde olduğu beliren yetişkinlik döneminde "Ben değerli miyim?", "Var oluşum bir anlam ifade ediyor mu?" gibi sorulara "Evet" yanıtını verebilmek ve kendini önemli hissetmek beliren yetişkinler için bu belirsiz ve karmaşık süreçte çok güçlü bir psikolojik destek olabileceğı yorumu yapılabilir.

5.1.4. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının tüm psikolojik belirtileri anlamlı bir şekilde

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Önemslenme puanları; depresyon, olumsuz benlik, anksiyete düzeylerini orta düzeyde yordarken somatizasyon ve hostilite düzeylerini daha küçük düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında önemslenme ile depresyon ve olumsuz benlik değişkenleri arasındaki ilişkiler diğer psikolojik belirtilerle kıyasla daha fazla araştırılmıştır. Flett ve Heisel (2021) önemslenme duygusunun yitirilmesini yalnızca bu hissin kaybı olarak değil aynı zamanda bireyin kendisinin bir parçasını yitirdiği duygusuyla bağlantılı olduğunu ifade etmiş ve bu durumun depresyon için bir katalizör olabileceğini ileri sürmektedir. Anksiyete açısından düşünüldüğünde, bireylerin sosyal sistemler içinde önemli olduğunu düşünmesinin, belirsizlikle baş etmesini kolaylaştıracağı ve anksiyete düzeylerini düşürmeye yardımcı olacağı yorumu yapılabilir.

Önemslenme hislerinin yüksek olmasının, fiziksel sağlık süreçleriyle özellikle yakından ilişkili (Taylor vd., 2019) ve koruyucu (Scarpa vd., 2021) olduğu bilinse de başkaları tarafından önemsendiğini hissetmenin depresyon, anksiyete ve olumsuz benlikle kıyaslandığında bireylerin yaşadığı somatizasyon belirtilerini azaltmada diğer psikolojik rahatsızlıklarda olduğu kadar koruyucu bir rol oynamadığı söylenebilir. Hostilite açısından düşünüldüğünde başkalarına yönelik öfke ve düşmanca tutumlar içerisinde olan bireylerin, sosyal bağlarının daha zayıf ve başkalarının gözünde değerli ve önemli olmayı isteme motivasyonlarının daha az olacağı söylenebilir. Bu sebeple hostilite düzeyleri yüksek olan bireylerin önemslenme puanlarının yordayıcılık düzeyinin depresyon, anksiyete ve olumsuz benliğe kıyasla daha düşük olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bireylerin önemslenme puanlarını çalışma kapsamında ele alınan tüm psikolojik belirtileri anlamlı bir şekilde yordaması, özellikle depresyon, olumsuz benlik, anksiyete düzeylerini görece daha güçlü bir şekilde yordaması önemslenmenin içselleştirilmiş psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu bir faktör olduğu hipotezini desteklemektedir.

Beliren yetişkinlerin önemslenme puanlarının pozitif ruh sağlığı (PRS) üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen model genel olarak anlamlı bulunmuştur. Regresyon modeli, PRS değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %33.7'sinin önemslenme değişkeni tarafından açıklandığını ve önemslenmenin PRS'yi güçlü bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bireylerin kendilerini başkalarının gözünde değerli ve önemli olduklarını bilmelerinin ve hissetmelerinin ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktör olduğu (Bryan, 2022; Furlong vd., 2023) ve

bu faktörün iyilik halleri ile güçlü bir ilişkisinin (Scarpa vd., 2021) olduğu önemsenmeyle ilgili çalışmalarda sıkça dile getirilmiştir.

Önemsenme puanlarının bireylerin pozitif ruh sağlığı düzeylerini önemli düzeyde yordaması daha önce gerçekleştirilen çalışmaları destekler nitelikte bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Önemsenme, bireylerin iyilik hali ile doğrudan ilişkili ve bireylerin ruh sağlığı için temel kavramlardan biridir (Flett ve Heisel, 2021; Marshall ve Tilton-Weaver, 2019; Paradisi vd., 2024). Önemsenmenin pozitif ruh sağlığını güçlü bir şekilde yordaması, Ryan ve Deci'nin (2001) Öz-Belirleme Kuramının hipotezlerini destekler nitelikte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öz Belirleme Kuramına göre psikolojik iyi oluş; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasıyla gelişir. Önemsenme ihtiyacının doyurulmasının Öz Belirleme Kuramı'nın "ilişkili olma" ihtiyacının doyurulmasına katkı sağlayacağı düşünülebilir. Böylelikle başkalarının gözünde önemli olmak ve onların dünyasında bir fark yarattığını bilmek, bireyin ilişkili olma ihtiyacını dolayısıyla da psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Önemsenme ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişki bir başka açıdan Seligman tarafından geliştirilen PERMA Modeli ile açıklanabilir. PERMA Modeli açısından düşünüldüğünde iyi oluşu destekleyen beş temel bileşen olduğu ifade edilmektedir (Butler ve Kern, 2016). Önemsenmenin, PERMA Modeli'nde hem "ilişkiler" hem de "anlam" boyutuna karşılık geldiği söylenebilir. Önemsenme düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşamlarındaki anlam duygularının ve pozitif etkileşimlerinin güçleneceği, kendilerine ve başkalarına yönelik pozitif bir tutum geliştirme potansiyellerinin artacağı bu durumun da bireylerin pozitif ruh sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, bulgularımız, önemsenme ve pozitif ruh sağlığı arasındaki bağın dikkate değer olduğu ve hem literatürde hem de insanların yaşamlarını iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelerde daha fazla vurgulanmayı hak ettiğini şeklinde değerlendirilebilir.

5.1.5. Beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önemsenme puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkideki aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes'in Process makrosunun Model 4 analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda önemsenmenin tüm psikolojik belirtiler ile PRS arasında kısmi aracı rol üstlendiğini bulunmuştur. Tüm modellerde bootstrapping sonuçları, dolaylı etkilerin güven aralıklarının sıfırı içermediğini ve

önemsenmenin kısmi aracılık rolünün istatistiksel olarak desteklendiğini göstermektedir. Diğer bir deyişle; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite gibi psikolojik belirtilerin, bireylerin önemsenme algılarını zayıflatarak pozitif ruh sağlığı düzeylerini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Çalışmamızda cinsiyet ve yaş değişkenlerinin etkileri öncelikle kontrol edilmeden aracılık analizleri gerçekleştirilmiş daha sonra cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol edilerek analizler tekrarlanmıştır. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin kontrol edildiği ve edilmediği aracılık analizleri karşılaştırılmış ve modeller arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, söz konusu demografik değişkenlerin modeldeki ilişkiler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, aracılık etkisinin yönü ve büyüklüğü, katılımcıların cinsiyetine ya da yaşına bağlı olarak değişmemektedir. Bu durum, araştırma modelinde ele alınan psikolojik değişkenlerin cinsiyet ve yaştan görece bağımsız bir biçimde birbirleriyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ek olarak kontrol değişkenleri modele eklendiğinde bulgulara kayda değer bir değişiklik gözlenmemesi, modelin sağlamlığını destekler nitelikte bir bulgu olarak yorumlanabilir.

Daha önce yapılan çalışmalarda önemsenmenin; yalnızlık ile intihara eğilimi (Sappenfield, 2021), yalnızlık ile depresyon (Sappenfield, 2021), mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler (Flett vd., 2012; Etherson vd., 2022a, 2022b), arasındaki ilişkilere aracılık ettiğine dair kanıtlar sunulmuştur. Gerçekleştirilen çalışmaların daha çok negatif faktörler arasındaki ilişkide aracılığı test ettiği görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenmenin aracılık ilişkisinin test edildiği bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik belirtilerin önemsenme aracılığıyla pozitif ruh sağlığını etkilediği bulgusu, önemsenmenin bireyin ruh sağlığını destekleyici ve psikolojik belirtileri azaltıcı etkisi olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Bir başka deyişle, ulaşılan sonuçların önemsenmenin ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olduğu hipotezini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Özellikle anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik algısı gibi bireyin temel benlik değerine daha fazla zarar veren semptomlarda önemsenmenin aracı etkisinin daha güçlü olması, önemsenmenin kayda değer bir koruyucu mekanizma olduğunu doğruladığı söylenebilir. Korelasyon ve regresyon analizlerinin aksine somatizasyon üzerindeki aracı etki de oldukça güçlüdür. Bu bulgu, ifade edilemeyen psikolojik sıkıntıların kimi zaman önemsenme ve görülme ihtiyaçlarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Birey duygusal olarak

görülmediğinde bedeni somatizasyon aracılığıyla "Benim bir sorunum var!" sinyali veriyor olabilir.

Aracılık analizleri beliren yetişkinlerin önemsenme puanlarının yüksek olmasının psikolojik belirtileri azaltarak pozitif ruh hâlini güçlendirdiğini göstermektedir. Connor ve Davidson (2003) psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireyin içsel kaynaklarından değil, aynı zamanda ilişkisel ve çevresel kaynaklarından da beslendiğini vurgular. Connor ve Davidson'un (2003) psikolojik dayanıklılık modeline göre insanların stresörlerle başa çıkabilme kapasitesi, bireyin öz-değer ve kontrol algısına bağlıdır. Bu bağlamda önemsenmenin bireylerin kontrol algısını destekleyen, semptomlarla mücadele etmesini kolaylaştıran ve pozitif ruh sağlığını arttırılmasına katkı sağlayan içsel bir kaynak olduğu söylenebilir.

Rosenberg'in (1965) Benlik Saygısı Kuramı, bireyin değerli olduğunu hissetmesinin benlik saygısının ve ruh sağlığının temelini oluşturduğunu ifade etmektedir (aktaran, Atkey, 2015). Birey kendisini sosyal yapının bir parçası olarak göremediğinde benliğinin onaylanmadığını düşünebilir. Öte yandan önemsenme düzeylerinin yüksek olması bireylerin varlığının sosyal olarak onaylandığına yönelik algısı olarak değerlendirilebilir. Bu durumun bireylerin psikolojik belirtilere karşı korunması için koruyucu bir işlevi olduğu ve pozitif ruh sağlığının güçlenmesi adına önemli bir destek olduğu yorumu yapılabilir. Öte yandan önemsenmenin psikolojik semptomlar ve pozitif ruh sağlığı arasındaki bu aracı rolünün Beck'in (Beck, 1976/2008) Bilişsel Kuramı çerçevesinden değerlendirildiğinde olumlu bilişsel örüntüler açısından da geçerli olduğu söylenebilir. Kendini önemli, değerli ve fark edilir hisseden bireylerin olumlu inançlar geliştirmelerinin ("ben değerliyim", "diğerleri bana önem verir" gibi) pozitif ruh sağlığını destekleyen bir süreç olduğu yorumu yapılabilir. Bu bilişsel açıklamayı destekleyen bir diğer çerçeve de Bandura'nın (2001) öz-yeterlik kuramıdır. Bu kurama göre bireylerin davranışlarını, motivasyonlarını ve duygusal tepkilerini belirlemede kendi yeterlik algıları önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda önemsenme düzeyi yüksek bireylerin, başkaları tarafından değerli ve yeterli görüldüklerini hissedebileceği ve öz-yeterlilik inançlarını güçlendirebileceğiceği söylenebilir. Bu durum psikolojik semptomlarla baş etmede ve pozitif ruh sağlığının desteklenmesinde olumlu bir işlev gösterebilir.

İlişkisel-Kültürel Kuram, psikolojik iyiliğin temelinde karşılıklı, empatik ve destekleyici ilişkilerin bulunduğunu savunmaktadır (Jordan, 2017). Benzer şekilde Prilleltensky de (2012) bireyin psikolojik sağlığını yalnızca içsel süreçlerle değil, aynı zamanda toplumsal bağlamla açıklamak gerektiğini vurgulamıştır. İlişkisel-Kültürel Teori'ye göre

karşılıklı güçlendirici ilişkilerin eksikliği duygusal yalnızlığa ve kaygıya yol açmaktadır (Jordan, 2017). Birey kendisini karşısındaki kişiyle etkileşimde duyulduğunu, görüldüğünü ve anlaşıldığını hissettiğinde hem kendilik algısı hem de öz-değer duygusu güçlenir. Araştırmamız sonucunda önemsenmenin psikolojik semptomların etkisini azaltmada ve pozitif ruh sağlığını arttırmada ortaya çıkan etkisinin alanyazında daha önce vurgulanan teorik altyapıyı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

5.1.6. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Beliren yetişkinlerin önemsizlik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Önemsizlik algısının kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde literatürde cinsiyet açısından hem manidar bir fark olmadığı (Cherri vd., 2024) hem de manidar bir fark olduğunu (Macdonald vd., 2020b) ifade eden sonuçlar bulunmaktadır.

Bu çalışmanın ölçek geliştirme kısmında toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilen analizde cinsiyet açısından manidar bir fark bulunmuşken çalışmanın asıl kısmını oluşturan örneklemin sonuçlarında cinsiyet açısından manidar bir farklılık görülmemiştir. Ölçek geliştirme çalışması için üniversite öğrencilerinden veri toplanırken asıl çalışma için görece çok daha çeşitli bir örneklemden veri toplanmıştır. Bu sebeple daha homojen bir grup olarak ifade edilebilecek grup olan üniversite öğrencilerinde önemsizlik puanları açısından manidar bir farklılık varken daha heterojen olduğu söylenebilecek 18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinlerde manidar bir farklılık çıkmaması önemsizlik durumlarının yaşanma ve ifade etme şekillerinin farklı örneklerde farklı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Örneğin daha fazla bilimsel araştırmaya katılma deneyimi olan üniversite öğrencileri, başkalarının gözünde değerli olmadıklarına yönelik soruları cevaplamada demografik olarak daha çeşitli olan beliren yetişkin örneğine göre daha düşük sosyal beğenirlik kaygısı yaşayarak yanıtlamış olabilir. Alanyazında önemsizliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair raporlanan farklı sonuçlar bulunmaktadır. Önemsizlik literatüre yeni girmiş bir kavram olduğundan dolayı önemsizliğe dair farklı (örneklem, kültür vb.) araştırmalar gerçekleştirildikçe cinsiyete özgü süreçlerin daha da belirginleşeceği ve bu kavrama yönelik

müdahalelerde cinsiyete özgü farklı uygulamaların gerekip gerekmediği gibi soruların cevap bulabileceği düşünülmektedir.

5.1.7. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Beliren yetişkinlerin önemsizlik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Önemsizlik puanları ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde önemsizlik puanları ile tüm psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçları, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve teorik beklentilerle uyumlu bir ilişki örüntüsü olduğunu göstermiştir. Çalışmamızda beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile tüm psikolojik belirtiler arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Önemsizlik kavramı literatüre yeni girmiş olmasına rağmen depresyon (Ethersson vd., 2022a; Flett vd., 2022b, 2022c; Furlong vd., 2023; Krygsman vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024) ve anksiyete (Flett vd., 2022b; Giangrasso vd., 2022; Maftai vd., 2023; Rose vd., 2024) başta olmak üzere psikolojik belirtilerle (Cherri vd., 2024; Flett vd., 2022c; Furlong vd., 2023; Kolak vd., 2025; Liu vd., 2023; Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023; Nepon ve Flett, 2024) ilişkilerinin ele alındığı pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer olarak ilgili alanyazında önemsizliğin psikolojik belirtilerle pozitif yönlü güçlü bir ilişkisi olduğu tutarlı bir şekilde ifade edilmiştir.

Başkalarının gözünde kendini önemsiz ve değersiz hissetmek bireylerde derin bir içleme, öfke ve hayal kırıklığı duygusu yaratabilir. Öfke ve hayal kırıklığına sahip birçok insan için bu duygular bastırılır ve geri planda tutulur (Flett, 2018, s. 157-192). Bu durum bireylerin olumsuz benlik algılarını derinleştirerek depresyondan somatizasyona kadar pek çok psikolojik belirtiyi yaşamalarını tetikleyebilir. Kendilerini başkalarının gözünde bir “hiç” gibi gören bireyler yaşadıkları bu hisleri içselleştirerek depresyon, anksiyete, somatizasyon ya da dışsallaştırarak da hostilete gibi psikolojik belirtiler yaşayabilirler.

Beliren yetişkinlerin önemsizlik algıları ile tüm psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmış olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Özellikle olumsuz benlik ve depresyon ile olan ilişkilerin en güçlü düzeyde çıkması, önemsizlik algısının temelde bireyin benlik değeri ve varoluşsal anlamı üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. Bireyler sosyal çevresinde sürekli görmezden

gelindiğini ve önemsiz biri olduğunu hissettiğinde, bu durumun zamanla içselleştirilmekte ve depresif semptomlar için doğrudan bir zemin oluşturduğu düşünülmektedir. Anksiyete ile olan güçlü ilişki, önemsiz hissetme halinin bir güvensizlik ve sürekli tetikte olma durumu yarattığını düşündürmektedir. Önemsiz hissetmek, derin bir belirsizlik ve güvensizlik duygusunu besleyerek "Kimse beni fark etmiyor, o halde başıma bir şey gelirse kimse bana yardım etmez" gibi kaygılı düşünceleri tetikleyerek anksiyete semptomlarının derinleşmesine sebep olabilir. Hostilite ve somatizasyon ile olan nispeten daha düşük ancak yine de önemli düzeydeki ilişkiler, önemsizliğin öfke ve bedensel semptomlar gibi daha dışı vurumcu göstergeler aracılığıyla da kendini gösterebileceğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar bütüncül olarak değerlendirildiğinde önemsizliğin beliren yetişkinlik döneminde bir dizi psikolojik patolojinin merkezinde yer alan kritik bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Sosyometre Teorisi'ne göre insanlar, evrimsel olarak ait olma ve kabul edilme ihtiyacına sahiptir (Leary vd., 1995; Leary ve Baumeister, 2000). Bu teoriye göre benlik saygısı; sosyal ilişkilerdeki ait olma ve kabul edilme düzeyini izleyen bir "psikolojik gösterge" olarak değerlendirilmektedir. Bu gösterge, bireyin çevresel sinyalleri değerlendirerek davranışlarını ve bilişlerini şekillendirmesini sağlar. Bireyin zihni sosyal statüsünde bir tehdit algıladığında uyarı verir ve bu sinyale göre davranışlarını düzenler. Böylece kişiler, ilişkilerini korumak ve topluluk tarafından dışlanmamak için sosyal davranışlarını değiştirir (Leary vd., 1995). Sosyometre Teorisi perspektifinden düşünüldüğünde önemsizlik puanları yüksek olan bireylerin zihinlerinin, kolayca alarm durumuna geçtiği ve sürekli tetikte olduğu, tekrar tekrar uyarılan zihinlerin sosyal olarak bir varoluş tehdidi yaşadığı söylenebilir. Önemsizlik puanları ile psikolojik belirtiler arasındaki güçlü ilişki açıklanırken bireylerin evrimsel olarak sahip olduğu kabul edilme ve ait olma ihtiyaçları karşılanmadığında ruh sağlığını tehdit eden sonuçların ortaya çıkmasına zemin hazırlandığı yorumu yapılabilir.

Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelendiğinde önemsizlik ile pozitif ruh sağlığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Önemsizlik puanlarıyla pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide elde edilen korelasyon katsayısı doğrultusunda iki değişken arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Önemsizlik konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde doğrudan pozitif ruh sağlığına yönelik gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak önemsizliğin yüksek olmasının bireylerin pozitif ruh sağlığını ve işlevselliğini olumsuz etkileyebilecek intihar, psikolojik semptomlar, yalnızlık gibi pek çok faktörle güçlü ilişkilerinin olduğu daha önce de ifade

edilmiştir. Öte yandan önemsizlik puanları yüksek olan bireylerin kendilerini hem kişisel hem de sosyal düzeyde değersiz ve başkaları için önemsiz hissetmelerinden ötürü varoluşsal anlamsızlık (Gooding vd., 2023), pozitif hedeflere yönelik azalan bir ilgi (Somers vd., 2022) ve azalan bir iyi oluş içerisinde olduğu (Giangrasso vd., 2022) gerçekleştirilen çalışmalarda ifade edilmiştir. Önemsizlik puanlarıyla ile PRS arasındaki güçlü negatif ilişkinin, önemsizliğin pozitif ruh sağlığının gelişimini ciddi şekilde engelleyen kritik bir risk faktörü olduğunu işaret ettiği söylenebilir.

Williams'ın (2007) Sosyal Dışlanma Teorisi'ne göre insanlar, evrimsel olarak sosyal varlıklar olduklarından başkaları tarafından kabul edilme temel bir ihtiyaçtır. Sosyal dışlanma ise bu temel ihtiyacın ihlali anlamına gelmektedir ve bu ihlal bireyler için ciddi psikolojik ve davranışsal sonuçlar doğurabilir. Bu teoriye göre, sosyal dışlanma bireyde fiziksel acı ile paralel bir nörolojik uyarım yaratır. Bir başka deyişle, bireyler sosyal olarak dışlandıklarında tıpkı fiziksel olarak acı çekiyormuş gibi zihinlerinde psikolojik bir acı yaşanır. Bu bağlamda bireylerin ilişkide olduğu insanların gözünde kendilerini önemsiz ve değersiz hissetmelerinin pozitif ruh sağlığına yönelik önemli bir tehdit olduğu yorumu yapılabilir.

5.1.8. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları, psikolojik belirtileri ve pozitif ruh sağlığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının tüm psikolojik belirtileri anlamlı ve güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

İlgili çalışmalar incelendiğinde önemsizliğin depresyonla güçlü ilişkiler gösterdiği (Etherson vd., 2024) ve depresif semptomların güçlü bir yordayıcısı olduğu (Etherson vd., 2022a, 2024) görülmüştür. Önemsizliğin özellikle depresyon, anksiyete ve olumsuz benlikle yüksek korelasyonlar göstermesi ve güçlü yordayıcılık düzeylerine sahip olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Öte yandan somatizasyon ve hostilite ile de yüksek yordayıcılığa sahip olması bazı bireylerin önemsizlik duygusuyla baş etmede yaşadıkları stresi bedenselleştirerek ya da düşmanca duygular aracılığı ile deneyimleyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Özellikle olumsuz benlik ve depresyon üzerindeki yordayıcı etkiler, önemsizliğin temelde bireyin benlik değeri ve varoluşsal anlamı üzerinde yıkıcı bir role sahip olduğu ve

buradan hareketle içselleştirilmiş semptomları tetiklediği şeklinde yorumlanabilir. Yoğun ve kronik olarak önemsizlik yaşayan bireyler, çevrelerinden gelen olumsuz sosyal geri bildirimleri içselleştirebilir ve bu süreç “ben önemsizim” temel inancına dönüşebilir. Bu durum, Beck’in (Beck, 1976/2008) Bilişsel Kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir. Beck’e göre depresyonun temelinde yer alan olumsuz bilişsel şemalar, bireyin kendisi, çevresi ve geleceğine ilişkin olumsuz inançlarını içerir (Beck, 1976/2008; Türkçapar ve Sargın, 2012). Bu olumsuz inançlar, bireylerin psikolojik belirtilerini tetikleyebilir ya da daha da derinleşmesine sebep olabilir. Bireyler, varlıklarının sosyal dünyada bir anlamı olmadığını ve herhangi bir değer taşımadığını düşündüğünde, bu durum derin bir umutsuzluk, çaresizlik ve olumsuz benlik tasarımına yol açabilir. Benzer şekilde Neff’in (2003) Öz-Şefkat Kuramı da kendini yeterince önemli ve değerli görmeyen bireylerin, içsel eleştiriyi yoğun biçimde yaşayacaklarını ve benliklerine karşı acımasız bir tutum geliştirebileceklerini ifade etmektedir. Bu durum, beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının olumsuz benlik ve depresyonu güçlü bir şekilde yordamasını, ek olarak Beck’in Bilişsel Üçlü ve Neff’in Öz-Şefkat Kuramı’nın varsayımlarını desteklemektedir.

Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının tüm psikolojik belirtileri anlamlı ve güçlü bir şekilde yordaması (Downey ve Feldman, 1996) Reddedilme Duyarlılığı Modeli açısından da değerlendirilebilir. Reddedilme duyarlılığı, bireyin geçmişte yaşadığı reddedilme deneyimlerine bağlı olarak, gelecekteki sosyal etkileşimlerde reddedilmeye karşı aşırı uyarılmışlık, olumsuz beklenti ve yoğun duygusal tepki göstermesiyle karakterize bir eğilimdir (Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme beklentisi, bireyin sosyal ortamlarda tehdit algısını artırarak, fizyolojik stres tepkilerini (örneğin kalp atım hızında artış, kortizol yükselmesi) tetikler (Ayduk vd., 2008). Önemsizlik algısı yüksek bireyler, sosyal durumları önemsizleme ihtimali açısından sürekli tarayan ve bu ipuçlarını yanlış yorumlamaya eğilimli bireylerdir. Bu sürekli tetikte olma halinin, kaygı bozuklukları ve somatizasyon için uygun bir zemin hazırlayacağı söylenebilir. Bu bağlamda beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının anksiyete ve somatizasyonu güçlü bir şekilde yordaması Reddedilme Duyarlılığı Modeli’nin varsayımlarını destekler nitelikte olduğu yorumu yapılabilir.

Reddedilme duyarlılığı yüksek bireyler yalnızca kaygı ve üzüntü değil, aynı zamanda öfke ve saldırganlık tepkileri de sergileyebilirler (Downey vd., 2004). Baş etmesi zor bir duygu olan önemsizlikle mücadelede yetersiz kalan bazı bireyler, bu sıkıntıları başkalarına yönelik düşmanca duygulara ve saldırgan davranışlara yöneltebilir. Özellikle kronik olarak başkaları

tarafından dikkate alınmadığını düşünen bireyler yaşadıkları bu önemsizleştirilme durumuna bir tepki olarak saldırgan düşünce ve davranışlara yönelebilir. Önemsizlik puanlarının hostilete düzeylerini güçlü bir şekilde yordaması Reddedilme Duyarlılığı Modeli'nin bu varsayımı doğrultusunda değerlendirilebilir.

Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının PRS üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen modelde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, önemsizliğin PRS'yi orta düzeyde yordadığı bulunmuştur. Önemsiz olduklarını hisseden bireylerin, temel psikolojik ihtiyaçlar açısından kayda değer eksiklikler yaşadığı (Flett vd., 2022b); stres, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik deneyimlere daha açık oldukları, bu durumun yaşam doyumunda azalmaya yol açtığı belirtilmiştir (Giangrasso vd., 2022). Bu bağlamda bireylerin kendilerini başkalarının gözünde önemsiz ve değersiz hissetmesinin yıkıcı sonuçları olacağı beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Önemsizliğin hem psikolojik belirtilerle hem de pozitif ruh sağlığıyla güçlü ilişkilerinin olması kayda değer bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Önemsizlik ruh çalışanları tarafından hem psikolojik belirtilerin azaltılmasında hem de bireylerin pozitif ruh sağlığının desteklenmesinde faydalanılabilecek potansiyel bir kavram olarak düşünülebilir.

Günümüzde ruh sağlığı yalnızca patolojinin yokluğu değil, aynı zamanda pozitif iyilik hâlinin varlığı ile tanımlanmaktadır (Keyes, 2005; Westerhof ve Keyes, 2010). Önemsizlik algılarının yoğun olması sadece patolojiyi artırmakla kalmamakta, aynı zamanda pozitif hâlin gelişimini de aktif olarak engellemektedir. Birey kendini sosyal ortamlarda “Bir hiç olarak gördüğünde”, yaşamdan zevk alma, amaç bulma ve olumlu ilişkiler kurma kapasitesi de ciddi şekilde kısıtlanabilir. Bu durum psikolojik belirtilerin artmasının yanı sıra pozitif ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir.

Bandura'nın (2001) öz-yeterlik kuramı da önemsizliğin psikolojik sonuçlarını anlamada güçlü bir açıklama sunmaktadır. Bandura'ya göre, yüksek öz-yeterlik düzeyi bireyin stresle baş etmesini, hedef belirlemesini ve psikolojik dayanıklılığını arttırmaktadır. Ancak önemsizlik puanları yüksek bireyler, “Çabam fark edilmiyor.” ya da “Kimse beni önemsemiyor.” gibi düşünceleriyle kendi özyeterlilik inançlarını zedeleyebilir. Bu bilişsel süreç; öz-yeterlik inançlarının azalmasına, dolayısıyla pozitif ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

Bireylerin psikolojik gelişimlerinin temelinde karşılıklı, empatik ve destekleyici ilişkiler bulunmaktadır (Jordan, 1997). Başkalarıyla sosyal bağlar kurmak bireylerin en temel

psikolojik ihtiyaçlarından biridir (Baumeister ve Leary, 1995; Jordan, 2017; Leary ve Baumeister, 2000; Prilleltensky vd., 2023; Ryan ve Deci, 2001). nemsizlik algılarının yüksek olması bireylerin en derinde hissettiği bu psikolojik ihtiyacın yeterince karşılanmaması dolayısıyla da pozitif ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

5.1.9. Beliren yetişkinlerin önemsizlik puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önemsizlik puanlarının, psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkideki aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes'in Process makrosunun Model 4 analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda önemsizliğin tüm psikolojik belirtiler ile PRS arasında anlamlı bir aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Diğer bir deyişle psikolojik belirtiler bireylerin önemsizlik hislerini arttırmakta, önemsizlik düzeylerinin artması ise bireylerin pozitif ruh sağlığı düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Analizlere cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak dâhil edildiğinde, aracılık etkisinin anlamlılığı ve katsayılarının benzer şekilde devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu, aracılık ilişkisinin demografik değişkenlerden bağımsız işlediğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, aracılık ilişkisinin yalnızca belirli yaş grupları ya da cinsiyete özgü bir olgu olmadığı; daha genel bir sonuç olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Kontrol değişkenleri modele eklendiğinde bulgulara kayda değer bir değişiklik gözlenmemesi, modelin sağlamlığını destekleyen ek bir kanıt olarak yorumlanabilir.

nemsizliğin mükemmeliyetçilik ve intihar (Etherson vd., 2024), depresif belirtiler ve intihar (Etherson vd., 2022b) arasındaki ilişkilerde dolaylı olarak rol oynadığı daha önce yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Bir başka çalışmada ise önemsizlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide algılanan stres, anksiyete ve depresyonun anlamlı aracı değişkenler olarak bulunmuştur (Giangrasso vd., 2022). Bulgularımız nemsizliğin psikolojik belirtilerle ve pozitif ruh sağlığıyla ilişkisi olduğu daha önce ortaya koymuştur. Öte yandan gerçekleştirilen aracılık analizleri; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite gibi psikolojik zorlukların, bireyde 'önemsiz hissetme' duygusunu besleyerek pozitif ruh sağlığını dolaylı yoldan tahrip ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular bireylerin ruh sağlığına yönelik güçlü bir tehdit olan psikolojik belirtilerin etkisini azaltmada önemsizliğin ele alınması gereken önemli bir müdahale alanı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bandura'ya (2001) göre bireyin davranışlarını yönlendiren temel mekanizma, kendi yeterliklerine duyduğu inançtır. Ancak bireylerin önemsizlik deneyimleri yođunlařtıķa öz-

yeterliliklerine duydukları güvenlerinin zayıflayacağı söylenebilir. Yoğun önemsizlik düşüncelerine sahip bireylerin kendi davranışlarının hiçbir fark yaratmadığına inanabilir. Dolayısıyla önemsizlik puanlarının yüksek olması, düşük öz-yeterlik algısı üzerinden psikolojik belirtilerin artışı ve pozitif ruh sağlığının azalmasına yol açabilir.

Kendilerini başkalarının gözünde önemsiz ve değersiz olarak tanımlayan bireyler "Ben değersizim.", "İnsanlar beni önemsemiyor.", "Her zaman benim önemsiz biri olduğumu düşünecekler." şeklinde düşünceler geliştirme ve davranma eğiliminde olabilirler (Everaert vd., 2017). Bireylerin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik geliştirdiği bu tarz inançlar Beck'in Bilişsel Üçlüsü (Beck, 1976/2008) ve Young'ın Şema Terapisi (Young vd., 2003/2024) çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu olumsuz şemalar önemsizlik düşüncelerini arttırarak bireylerin psikolojik semptomlarının derinleşmesine ve pozitif ruh sağlığının azalmasına sebep olan bir kısır döngüye yol açabilir. Elde edilen aracılık analizlerine yönelik sonuçlar söz konusu kuramların hipotezlerini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik algısı ile önemsizlik arasındaki korelasyon ve regresyon sonuçları somatizasyon ve hostiliteye kıyasla daha yüksek ilişkiler göstermiştir. Ancak gerçekleştirilen aracılık analizleri özellikle somatizasyon ve hostilite diğer psikolojik belirtilere kıyasla daha yüksek aracılık ilişkileri göstermiştir. Bu sonuç özellikle somatizasyon ve hostilite yaşayan danışanlarla çalışırken bu semptomların altında yatan "görülme ihtiyacı" ve "önemsiz hissetme" duyguların keşfedilmesinin ve bu duyguların terapötik süreçte ele alınmasının faydalı olacağını düşündürmektedir.

Somatizasyon özelinde düşünüldüğünde ortaya çıkan yüksek aracılık ilişkisinin Sifneos'un Psikosomatik Kuramı'nı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Sifneos, duygular söze dökülemediğinde bedensel yakınmalar biçiminde ifade edileceğini ileri sürmüştür (Sifneos, 1973, 1983). Başkalarının gözünde önemsiz ve değersiz olduğunu hissetmek bireyler açısından ifade edilmesi zor duygular olarak değerlendirilebilir. Duygularını ifade edememek bireylerin ihtiyaçlarını sağlıklı kanallardan gidermelerini engelleyerek pozitif ruh sağlığını zedeleyebilir. Öte yandan somatizasyon yaşayarak duygularını ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerin diğerlerinin gözünde önemli ve değerli hissetme düzeylerinin olumsuz etkilenmesi muhtemeldir. Bu durum ise önemsizlik üzerinde bireylerin pozitif ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine zemin hazırlayan psikolojik bir mekanizma olarak yorumlanabilir. Somatizasyon ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin anlamlı bir aracılık ilişkisinin olması Sifneos'un psikosomatik kuramının -önemsizlik kavramı aracılığıyla- çağdaş bir yeniden

yorumunu olarak değerlendirilebilir. Ek olarak önemsizlik, psikosomatik kuramı yalnızca bedensel değil, aynı zamanda ilişkisel-psikososyal bir düzlemde açıklayan güncel bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Hostilite ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizliğin yüksek aracılık ilişkisi göstermesi çalışmamızın dikkat çeken bulgularından biridir. Bireyler fark edilmediğini ve önemsenmediğini hissettiğinde öfke, kızgınlık ve düşmanca tepkiler geliştirebilir. Yoğun önemsizlik yaşayan bireyler, hem içe dönük (kendini küçümseme, umutsuzluk) hem de dışa dönük (öfke, saldırganlık) tepkileri sergileyebilir. Bu nedenle hostilite, önemsizliğin hem nedeni hem de sonucu olarak işleyen bir mekanizma olabilir. Yani, bireyler önemsenmediğini hissettikçe düşmanca davranışlara yönelebilir; düşmanca davranışlar sergiledikçe de sosyal bağlarını daha fazla zedelenabilir. Bu durum önemsizliğin derinleşmesine ve pozitif ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

Öz-belirleme kuramı, insanın üç temel psikolojik ihtiyacının -ilişkisel, yeterlik ve özerklik- doyurulmadığı durumlarda ruhsal işlevselliğin bozulduğunu ileri sürer (Ryan & Deci, 2001). Önemsizlik, özellikle ilişkisel ihtiyacının karşılanmaması anlamına gelir. İlişkisel bağların zayıf hissedilmesi, bireyin kendisini sosyal çevreden dışlanmış hissetmesine neden olur. Bu algı hem düşmanca bilişlerin (örneğin “Kimse bana değer vermiyor.”) hem de savunucu davranışların artmasına yol açabilir. Bu da pozitif ruh sağlığı üzerinde dolaylı fakat güçlü bir olumsuz etki oluşturabilir.

Saldırgan davranışlara yönelik en eski bilimsel teorilerden biri, 1939'da ortaya atılan Engellenme-Saldırganlık hipotezidir (Kruglanski vd., 2023). Bu teori bireylerin hedeflerine ulaşmalarının engellenmesinin saldırgan davranışlara yol açabileceğini ileri sürmüştür (Dugré ve Potvin, 2023; Kruglanski vd., 2023). Sosyal ortamlarda önemsiz hissetmenin bireyler için önemli bir engellenmişlik duygusu yaratacağı söylenebilir. Williams'ın (2007) Sosyal Dışlanma Teorisi de sosyal ortamlarda dışlanmış hissetmenin; bireylerin ait olma, özsaygı, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını tehdit ettiğini ve bu tehditlerin saldırgan davranışlara yol açabileceğini ileri sürmektedir. Twenge vd. (2007) deneysel çalışmaları da sosyal dışlanmanın empatiyi azalttığını, düşmanca tepkileri artırdığını ortaya koymuştur. Temel bir insan ihtiyacı olan "ait olma ve önemsenme" ciddi şekilde engellendiğinde, ortaya çıkan psikolojik acı ve hayal kırıklığı, doğal bir tepki olarak öfke ve saldırganlığa dönüşebilir. Ortaya çıkan saldırgan davranışlar bireyin sosyal ortamlarda önemsiz hissetme deneyimlerini arttırarak pozitif ruh sağlığının azalmasına yol açabilir.

5.1.10. Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlik puanları psikolojik özellikler açısından farklılık göstermekte midir?

Önemsenme ve önemsizlik yapılarının psikolojik belirtilerle ilişkisi incelendiğinde beliren yetişkinlerin önemsizlik puanları ile tüm psikolojik belirtilerin önemsenmeye göre daha yüksek korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Önemsenme puanları psikolojik belirtilerle genel olarak zayıf ve orta düzeyde ilişki gösterirken; önemsizlik puanları bütün psikolojik semptomlar için güçlü korelasyon göstermiştir. Önemsenme ve önemsizliğin birlikte ele alındığı bir çalışmada bizim sonuçlarımıza benzer bir şekilde önemsenme ve önemsizliğin depresyonla benzer düzeyde ve farklı yönde ilişki gösterdiği ancak anksiyete açısından önemsizliğin önemsenmeye kıyasla daha güçlü korelasyon gösterdiği ifade edilmiştir (Rose vd., 2024). Giangrasso vd. (2022) bizim sonuçlarımızdan farklı olarak önemsizliğin önemsenmeyle kıyaslandığında depresyonla daha güçlü korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik belirtiler açısından düşünüldüğünde önemsenmenin psikolojik sıkıntı ile orta düzeyde ilişki gösterdiği, önemsizliğin ise daha güçlü ilişkiler gösterdiği bildirilmiştir (Kolak vd., 2025). Bulgularımızın alanyazında yer alan daha önceki çalışmaları desteklediği genel olarak önemsizliğin önemsenmeyle kıyaslandığında psikolojik belirtiler açısından daha güçlü ilişkiler gösteren kritik bir kavram olduğu söylenebilir.

Önemsenme ve önemsizlik pozitif ruh sağlığı açısından benzer korelasyonlar göstermiştir. Bu sebeple her iki kavramında bireylerin ruh sağlığının korunması ve desteklenmesi adına önem arz ettiği söylenebilir. Bulgularımız alanyazında gerçekleştirilen diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Önemsenme ve önemsizliğin birlikte araştırıldığı bir çalışmada önemsenmenin yaşam doyumuyla pozitif yönlü, önemsizliğin ise negatif yönlü güçlü korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Giangrasso vd., 2022). Önemsenmenin bireyin öznel değer duygusunu güçlendirerek psikolojik iyi oluşa katkı sağlarken; önemsizliğin ise bireyin özdeğerini yıpratıcı, semptomları artıran ve pozitif ruh sağlığını zayıflatan bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Dolayısıyla psikolojik müdahalelerde, yalnızca semptom odaklı bir yaklaşımın ötesine geçilerek bireylerin önemsenme duygusunun artırılması ve önemsizlik hissinin azaltılması, ruh sağlığını koruma ve geliştirme açısından kritik olacağı düşünülmektedir.

Basit doğrusal regresyon analizlerinden elde edilen sonuçlar kıyaslandığında; önemsenme ve önemsizlik arasında belirgin bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Önemsenme ve önemsizlik yapılarının psikolojik belirtileri yordama düzeyleri kıyaslandığında

önemsenmenin psikolojik belirtileri küçük ve orta düzeyde yordarken önemsizliğin tüm psikolojik belirtileri güçlü bir şekilde yordaması dikkat çeken bir sonuç olmuştur. Diğer bir deyişle, önemsizlik tüm psikolojik belirtileri önemsenmeye göre güçlü düzeyde yordamıştır. Bu bağlamda önemsizliğin önemsenmeye göre psikolojik belirtiler açısından daha kilit bir kavram olduğu söylenebilir.

Önemsenme ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığını yordama düzeyleri kıyaslandığında önemsenmenin önemsizliğe göre pozitif ruh sağlığını daha güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, önemsenmeyle kıyaslandığında önemsizlik algısının pozitif ruhsal kaynakları zayıflatsa da asıl etkisinin patolojik süreçlerin artışında ortaya çıktığını düşündürmektedir. Elde edilen sonuçlar ruh sağlığını koruma ve geliştirme amaçlı müdahalelerde çift yönlü bir yaklaşımın gerekli olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Bir yandan bireylerin önemsenme algılarının güçlendirilmesi pozitif ruh sağlığını artırıcı bir strateji iken diğer yandan önemsizliğin azaltılması psikolojik belirtilerin önlenmesi ve tedavisinde kritik bir hedef olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsenme ve önemsizliğin aracılık rolleri incelendiğinde, önemsenme ve önemsizlik değişkenlerinin aracılık etkilerinin farklı işlevler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hem önemsenme hem de önemsizlik değişkenleri psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasında kısmi aracılık ilişkisi göstermiştir. Psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide önemsizlik önemsenmeye kıyasla çoğunlukla daha yüksek dolaylı etkiler göstermiştir. Önemsenme, psikolojik belirtiler üzerinden pozitif ruh sağlığını yordamada anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olmakla birlikte önemsizliğin dolaylı etkilerinin daha güçlü olduğu görülmektedir. Örneğin somatizasyon üzerinden pozitif ruh sağlığına giden yolda önemsizliğin aracılık katsayısı ($\beta = -.24$) önemsenmenin aynı yoldaki aracılık etkisine ($\beta = -.15$) göre oldukça farklılık göstermektedir. Benzer şekilde hostilite ($\beta = -.22$ 'ye karşılık $\beta = -.13$) ve anksiyete ($\beta = -.23$ 'e karşılık $\beta = -.17$) değişkenlerinde önemsizliğin dolaylı etkilerinin daha baskın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar önemsizliğin özellikle semptomatik yollardan pozitif ruh sağlığına olan etkisinin önemsenmeye kıyasla daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Önemsenme ve önemsizlik teorik olarak bazı benzeşen noktalara sahip iki kavramdır. Alanyazında önemsenme ve önemsizliğin yalnızca bir kavramın zıt kutupları olmadığını, işlevsel açıdan birbirinden ayrışan iki ayrı psikolojik süreç olduklarını ifade edilmiştir (Flett vd., 2022b). Bu çalışma sonucunda elde edilen aracılık ilişkileri de önemsenme ve önemsizliğin

farklı dinamikleri olan iki farklı kavram olduğunu ampirik olarak doğruladığı ve elde edilen bulguların alanyazındaki tartışmalara katkı sunacağı söylenebilir.

Aracılık analizleri kıyaslandığında önemsenmenin bir koruyucu faktör olarak daha çok doğrudan pozitif ruh sağlığını besleyen bir mekanizma şeklinde ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık önemsizlik bir risk faktörü olarak psikolojik semptomlar üzerinden pozitif ruh sağlığına yönelik dolaylı yollarda güçlü etkiler göstermektedir. Bir başka deyişle, önemsenmenin pozitif ruh sağlığına yönelik olumlu katkısı ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığına yıpratıcı etkisi farklı yollardan işlemektedir. Alanyazında önemsenme ve önemsizliğin birlikte ele alındığı az sayıda çalışmada (Etherson vd., 2022a, 2024; Flett vd., 2022c; Giangrasso vd., 2022; Krygsman vd., 2022) bizim sonuçlarımıza benzer olarak önemsenmenin koruyucu, önemsizliğin ise önemli bir risk faktörü olduğu çeşitli çalışmalarda tutarlı bir şekilde raporlanmıştır. Her iki kavramın da pozitif ruh sağlığı için farklı şekillerde kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

Aracılık analizleri, iki değişkenin işleyiş mekanizmalarındaki temel farklılıkları ortaya koyması açısından önemli bulgular sağlamıştır. Önemsenmenin dolaylı etkileri ($\beta = -.13$ ile $-.18$ arası) genellikle daha mütevazı düzeyde kalırken, önemsizliğin dolaylı etkileri ($\beta = -.16$ ile $-.24$ arası) özellikle somatizasyon ve hostilite gibi dışsallaştırılmış semptomlarda daha belirgin olmuştur. Bu bulgu önemsizliğin psikolojik sıkıntıların bedensel ve davranışsal ifadelerinde daha güçlü bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Önemsizliğin özellikle somatizasyon ve hostilite değişkenlerinde oldukça güçlü dolaylı etkiler göstermesi, bu kavramın yalnızca bireyin kendini önemsiz hissetmesi değil, aynı zamanda bedensel ve kişilerarası düzeyde yoğun bir stres göstergesi olduğunu düşündürmektedir. Somatizasyon ve hostilite belirtileri gösteren bireylerde, önemsizlik duygularının ruh sağlığı müdahalelerinde hedef alınmasının tedavi etkinliğini artırabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları gelişimsel psikoloji açısından da tartışılabilir. Beliren yetişkinlik dönemi, Arnett'in (2000) tanımladığı üzere kimlik keşfi, ilişki yönelimi ve yaşam anlamı arayışının ön planda olduğu bir dönemdir. Bu dönemde bireyler kimlik oluşumu, sosyal aidiyet, özerklik ve anlam arayışı gibi gelişimsel görevlerle yoğun biçimde meşgul olmaktadır (Arnett, 2000; Arnett vd., 2014). Bu dönemde bireyler toplumsal olarak hâlâ tam anlamıyla yetişkin rollerine sahip değildir. Bu sebeple başkaları tarafından fark edilme ve değer görme gereksinimleri önem arz etmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde karşılaşılan zorluklarla mücadelede "önemsenmek" özel bir önem taşımaktadır. Bu dönemdeki bireyler, ebeveyn

evinden ayrılma, yeni sosyal çevrelere girme ve romantik ilişkiler kurma süreçlerinde önemslenme ve önemsizlik algıları sürekli test edilir. Bu dönem aynı zamanda Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramında tanımlanmış olduğu "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" evresine denk gelmektedir (aktaran Macleod, 2022). Bu dönemde yakınlık, yalnızca romantik ilişkiler aracılığıyla değil, aynı zamanda arkadaşlıklar, aile bağları ve toplumsal ilişkiler yoluyla gelişmektedir. Beliren yetişkinler, kim olduğunu ve kimler için anlamlı olduğunu sorgulama eğilimi gösterebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde diğerleri tarafından önemslenme beliren yetişkinlerin bu dönemde yaşadığı krizleri aşmasına destek olacak bir koruyucu mekanizma iken; başkalarının gözünde önemsiz hissetme beliren yetişkinleri içinde bulundukları krizleri derinleşmesine ve bu dönemi sağlıklı atlattıklarına engel olabilecek büyük bir risk faktör olduğu söylenebilir.

Önemslenme ve önemsizlik kavramları Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada gibi daha bireyci olarak değerlendirilebilecek toplumlarda ortaya atılmıştır. Türkiye bu ülkelerle karşılaştırıldığında kişilerarası ilişkilerin daha farklı anlamlar taşıyabileceği farklı kültürel kodlara sahip bir ülke olarak değerlendirilebilir (Kağıtçıbaşı, 2005). Bu bağlamda önemslenme yalnızca bireysel bir his olarak değil, aynı zamanda aile ve sosyal çevre tarafından onaylanma biçiminde yaşanabilir. Görece daha bireyci toplumlarda yaşayan bireyler bu durumu bireysel bir his olarak yaşarken daha kolektivist toplumlarda bu durum daha geniş anlamlara gelebilir. Önemsizlik özelinde düşünüldüğünde daha toplulukçu kültürlerde yaşayan bireyler bu hissi bireyci bir toplumda yaşayanlara göre çok daha derin ve ızdırap verici bir deneyim olarak yorumlayabilir. Önemsizlik açısından düşünüldüğünde Türkiye gibi daha toplulukçu sayılabilecek bir kültürde bireyin kendini başkalarının gözünde önemsiz ve değersiz hissetmesi psikolojik semptomların yanı sıra kültürel olarak utanç ve suçluluk temelli duygularla da birleşebilir. Bu durum hostile ve somatizasyon ile pozitif ruh sağlığı arasında önemsizliğin aracılık etkisinin yüksekliğini kültürel olarak açıklayabilir.

Son olarak beliren yetişkinlerin önemslenme ve önemsizlikleri ile psikolojik belirtiler ve pozitif ruh sağlığının değerlendirildiği bu çalışmada; önemslenme ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığıyla önemli ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Önemsizliğin önemslenmeyle kıyaslandığında tüm psikolojik belirtilerle daha güçlü ilişkileri olduğu sonucu elde edilmiştir. Bireylerin ruh sağlığını desteklemek için önemslenme algılarının desteklenmesinin kritik bir unsur olduğu ve önemsizlik algılarının güçlenmesi engellemek adına müdahale ve düzenlemelerin elzem olduğu söylenebilir.

5.2. Sonuç

Beliren yetişkinlerin önemsenme ve önemsizlikleri ile psikolojik özelliklerinin araştırıldığı bu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde önemsenme ve önemsizlik kavramlarının ampirik olarak farklı mekanizmalar ve dinamikler sergilediğini göstermiştir. Araştırma sonuçlarımız, önemsizliğin psikolojik belirtiler üzerinde önemsenmeye göre daha güçlü ve merkezi bir role sahip olduğunu işaret etmektedir.

Elde edilen bulgular, önemsenme ve önemsizlik arasındaki niteliksel farklılıkları açıkça ortaya koymuştur. Gerçekleştirilen korelasyon analizleri, önemsizliğin psikolojik belirtilerle daha yüksek ilişki düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde önemsizliğin psikolojik belirtileri yordama gücünün önemsenmeye göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan önemsenme ve önemsizliğin pozitif ruh sağlığı ile ilişkileri incelendiğinde önemsenmenin önemsizliğe kıyasla daha yüksek ilişki ve yordama gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hayes'in Process Model 4 kullanılarak yapılan aracılık analizleri doğrultusunda önemsenmenin tüm psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, psikolojik belirtilerin pozitif ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin önemsenme düzeyine bağlı olarak değiştiğini, bir başka deyişle önemsenme duygusunun bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli bir faktör olarak işlediğini ortaya koymaktadır. Bireyler kendini önemli hissettiğinde olumsuz duyguların iyi oluş üzerindeki yıkıcı etkisinin zayıfladığı söylenebilir. Önemsizlik değişkeninin de tüm psikolojik belirtiler ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle somatizasyon ve hostilite ile pozitif ruh sağlığı arasında önemsizliğin aracılık rolünün yüksek olması dikkat çekici bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bir bütün olarak elde edilen bulgular önemsiz hissetmenin ruhsal iyi oluşun azalmasında etkin bir mekanizma olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, sonuçlarımız “önemsizlik hissi”nin psikolojik uyumu bozan yıkıcı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulguların klinik uygulamalar açısından önemli çıkarımları bulunmaktadır. Ruh sağlığı profesyonelleri, terapi süreçlerinde sadece önemsenme algısını güçlendirmeye odaklanmakla kalmamalı aynı zamanda önemsizlik duygularını da doğrudan hedef alan müdahaleler geliştirmelidir. Özellikle yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerde, önemsizliğe yönelik inanç ve deneyimlerin ele alınması tedavi etkinliğini arttırabileceği düşünülmektedir. Koruyucu ruh sağlığı çalışmalarında bağlamında, bireylerin önemsenme

algılarını güçlendirmenin yanı sıra önemsizliğe yol açabilecek sosyal etkenlerin azaltılmasına yönelik müdahale ve uygulamalar geliştirilebilir.

Araştırmanın metodolojik açıdan da önemli katkıları bulunmaktadır. Bu çalışma Türkiye’de önemsenme ve önemsizlik kavramlarının birlikte ele alındığı ilk çalışmadır. Araştırmamızda önemsenme ve önemsizlik ele alınan değişkenlerle farklı korelasyon ilişkileri göstermiş, farklı açıklayıcılık gücüne ve farklı aracılık ilişkilerine yönelik sonuçlar vermiştir. Elde edilen sonuçlarımızın uluslararası literatüre yeni eklenen bir kavram olan önemsizliğin, önemsenme kavramından farklı bir yapı olduğuna dair teorik tartışmalara ve ampirik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir başka deyişle Türkiye örneğinde önemsenme ve önemsizliğin ilk kez bir arada ele alındığı bu çalışmanın, uluslararası literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Önemsizlik algılarına yönelik müdahalelerin bireylerin psikolojik semptomların hafifletmeye ve önleyici ruh sağlığı programlarına eklenerek pozitif ruh sağlığını güçlendirmeye hizmet edebileceğini söylenebilir. Gelecek araştırmalar için; bu iki kavramın gelişimsel seyrinin incelendiği boylamsal çalışmalara, nitel araştırmalara, farklı yaş gruplarına yönelik gerçekleştirilecek çalışmalara, önemsenme algılarının güçlendirilmesi ve önemsizlik algılarının zararlı etkilerinin azaltılmasına yönelik müdahale programların geliştirilmesine yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma önemsenme ve önemsizliğin beliren yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığını anlamada birbirini tamamlayan ancak farklı işlevlere sahip iki önemli yapı olduğunu göstermiştir. Ruh sağlığı alanındaki teorik modeller ve klinik uygulamalar, bu iki kavramın birbirinden bağımsız etkilerini dikkate alacak şekilde geliştirilebilir. Sağlıklı bir psikolojik gelişim için sadece olumlu duyguların desteklenmesi yeterli olmayabilir; aynı zamanda olumsuz psikolojik deneyimlerin kaynaklarının da anlaşılması ve ele alınması gerekmektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışmanlar, danışanların önemsenme ve önemsizlik algılarını danışma sürecinde ele alarak -özellikle yüksek önemsizlik bilişlerine müdahale ederek- psikolojik belirtilerin azaltılması ve ruh sağlığının güçlendirilmesi için müdahalelerde bulunabilirler.
2. Üniversitelerin yönetim organları ve psikolojik danışma merkezleri öğrencilerin önemsenme düzeyini artırmaya yönelik grup programları, uygulamalar ve etkinlikler

planlayabilir. Örneğin gönüllü faaliyetlere katılım, bireyin başkaları için anlamlı olduğu duygusunu besleyebilir. Üniversitelerde gönüllülük temelli projeler bireylerin önemsenme algılarını dolaylı olarak güçlendirebilir.

3. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri önemsizlik düzeyi yüksek öğrencileri erken dönemde tespit ederek önleyici müdahaleler uygulanabilir. Özellikle uyum güçlüğü yaşayan birinci sınıf öğrencilerinin kendilerini önemli ve değerli hissedebileceği bir eğitim ortamında hissetmelerini destekleyecek çalışmaları yürütülebilir.
4. Üniversiteler ve iş yerleri önemsenmeyi kurumsal bir değer hâline getirerek çalışan veya öğrencilerinin fark edilme, takdir edilme ve katkı sağlama fırsatlarını artırabilir.
5. Yaşamdaki geçiş dönemleri, pandemi, işsizlik ya da ilişkisel kayıplar gibi durumlarda bireyler kendilerini normalde olduğundan daha önemsiz ve değersiz hissedebilir. Bu tarz kriz dönemlerinde beliren yetişkinlerin faydalanabileceği kısa süreli bireysel veya grup müdahalelerin geliştirilmesi ve bilimsel olarak test edilmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.3.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Önemsizlik ve önemsizliğin bireysel ve ilişkisel düzeyde nasıl deneyimlendiğini anlamak için nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir.
2. Önemsizlik ve önemsizlik süreçlerinin ruh sağlığı ile ilişkisinin daha iyi anlaşılması için bağlanma stilleri, yalnızlık, sosyal destek, ait olma gibi farklı değişkenlerin yer aldığı modelleme çalışmaları yapılabilir.
3. Farklı yaş dönemleri üzerinde yapılacak çalışmaların söz konusu kavramların gelişimsel süreçlerde bireyleri nasıl etkilediğine yönelik yeni bulgular ortaya koyabilir.
4. Aile, romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, eğitim ortamları ve iş ortamları gibi farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilecek araştırmaların önemsenme ve önemsizlik bağlamında bireylerin ruh sağlığını nasıl bir ilişki içerisinde olduğuna yönelik ölçek geliştirme çalışmaları ve bilimsel araştırmalar yapılabilir.
5. Önemsizlik algılarını ve deneyimlerini güçlendirecek önemsizlik düşünceleriyle başa çıkmayı destekleyecek psikoeğitim programları geliştirilerek etkililiği test edilebilir.

KAYNAKLAR

- Agner, J. L. (2020). *Understanding the role of participation, mattering, and reciprocal social support in improving health-related quality of life among Hawai'i's mental health clubhouse members* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Hawai.
- Aktaş Altıntaş, G. (2022). *Evliliğin ilk beş yılında bulunan bireylerde yetiştirilme stillerinin ve bağlanma boyutlarının, eşi tarafından önemsenme algısı ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Atkey, S. (2015). *Mattering, anti-mattering, and self-stigma of seeking help for mental health concerns in high school students* [Unpublished master's thesis]. York University.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A., & Luerssen, A. (2008). Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 775–782. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.004>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bdier, D., Mahamid, F., & Hamamra, B. (2025). Traumatic events and psychological wellbeing among Palestinians: The moderating roles of mattering, anti-mattering and posttraumatic growth. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12(47), <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.34>
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 1976).
- Besser, A., Flett, G. L., Nepon, T., & Zeigler-Hill, V. (2022a). Personality, cognition, and adaptability to the COVID-19 pandemic: Associations with loneliness, distress, and positive and negative mood states. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 971–995. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00421-x>
- Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2022b). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 85–105. <https://doi.org/10.1037/stl0000198>

- Billingham, L., & Irwin-Rogers, K. (2021). The terrifying abyss of insignificance: Marginalisation, mattering and violence between young people. *Onati Socio-Legal Series*, 11(5), 1222–1249. <https://doi.org/10.35295/osls.iisl/0000-0000-0000-1178>
- Bonhag, R., & Froese, P. (2022). Sources of mattering for women and men: Gender differences and similarities in feelings of social significance. *Sociological Perspectives*, 65(4), 748–767. <https://doi.org/10.1177/07311214211057119>
- Boring, B. L., Maffly-Kipp, J., Mathur, V. A., & Hicks, J. A. (2022). Meaning in life and pain: The differential effects of coherence, purpose, and mattering on pain severity, frequency, and the development of chronic pain. *Journal of Pain Research*, 15, 299–314. <https://doi.org/10.2147/JPR.S338691>
- Brazelton, G. B. (2016). *Adult learners at community colleges: Influence of technology on feelings of marginality and mattering* [Unpublished doctoral dissertation]. Michigan State University.
- Bryan, J. L. (2022). *The theory of mattering: Implications for adolescent depression and suicidal ideation* [Unpublished master's thesis]. Boise State University.
- Burgos, C. M. (2020). *Distress in disguise: Mattering and marginality among selected students at Rowan University* [Unpublished master's thesis]. Rowan University.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Caetano, B., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2022). Mattering and depressive symptoms in Portuguese postpartum women: The indirect effect of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811671>
- Carey, R. L., Polanco, C., & Blackman, H. (2022). Black adolescent boys' perceived school mattering: From marginalization and selective love to radically affirming relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 32(1), 151–169. <https://doi.org/10.1111/jora.12706>
- Casale, S., Akbari, M., Bocci Benucci, S., Seydavi, M., & Fioravanti, G. (2024). Interpersonally-based fears and problematic social networking site use: The moderating role of online social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 995–1007. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00908-9>
- Charura, D., Hill, A. P., & Etherson, M. E. (2023). COVID-19 vaccine hesitancy, medical mistrust, and mattering in ethnically diverse communities. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 10(3), 1518–1525. <https://doi.org/10.1007/s40615-022-01337-z>
- Cherri, S., Malaeb, D., Sakr, F., Dabbous, M., Hallit, S., Fekih-Romdhane, F., & Obeid, S. (2024). Psychometric properties of the Arabic anti-mattering scale in a non-clinical sample of Arabic-speaking adolescents. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4660518/v1>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dadfar, M., Lester, D., & Sanadgol, S. (2021). The Interpersonal mattering scale: Its reliability and validity in an Iranian sample. *Mental Health, Religion and Culture*, 24(3), 244–260. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1726884>
- Deas, N., Kowalski, R., Finnell, S., Radovic, E., Carroll, H., Robbins, C., Cook, A., Hurley, K., Cote, N., Evans, K., Lorenzo, I., Kiser, K., Mochizuki, G., Mock, M., & Brewer, L. (2023). I just want to matter: Examining the role of anti-mattering in online suicide support communities using natural language processing. *Computers in Human Behavior*, 143 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107499>
- Demir, M., & Davidson, I. (2013). Toward a better understanding of the relationship between friendship and happiness: Perceived responses to capitalization attempts, feelings of mattering, and satisfaction of basic psychological needs in same-sex best friendships as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 525–550. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9341-7>
- Demir, M., Özen, A., & Doğan, A. (2012). Friendship, perceived mattering and happiness: A study of American and Turkish college students. *Journal of Social Psychology*, 152(5), 659–664. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.650237>
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N. A., & Tyrell, F. A. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 983–1005. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9240-8>
- Di Napoli, I., Agueli, B., Arcidiacono, C., Alfieri, S., & Esposito, C. (2024). Family relationships and young Italian adults' well-being: The mediation role of mattering. *Journal of Family Issues*, 45(9), 1–27. <https://doi.org/10.1177/0192513X241236541>
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavior Sciences*, 15, 2058–2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343.
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., & Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science*, 15(10).
- Dugré, J. R., & Potvin, S. (2023). Neural bases of frustration-aggression theory: A multi-domain meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Journal of Affective Disorders*, 331, 64–76. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.005>
- Duradoni, M., Severino, F. P., Bellotti, M., & Guazzini, A. (2024). How mattering and anti-mattering experiences across offline and online environments contribute to people's

- digital life balance and social media addiction. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 34(6). <https://doi.org/10.1002/casp.70008>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2025). *Constitution*. World Health Organization. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Erden İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Etherson, M. E. (2022). *Perfectionism, depressive symptoms, and suicide ideation: Tests of social disconnection and existential models* [Unpublished doctoral dissertation]. York St John University.
- Etherson, M. E., Smith, M. M., Hill, A. P., & Flett, G. L. (2022a). Feelings of not mattering and depressive symptoms from a temporal perspective: A comparison of the cross-lagged panel model and random-intercept cross-lagged panel model. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 60–76. <https://doi.org/10.1177/07342829211049686>
- Etherson, M. E., Smith, M. M., Hill, A. P., Sherry, S. B., Curran, T., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022b). Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 191. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111559>
- Etherson, M. E., Smith, M. M., Hill, A. P., Sherry, S. B., Curran, T., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). Perfectionism, feelings of not mattering, and suicide ideation: An integrated test of the perfectionism social disconnection model and the existential model of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 1–18. <https://doi.org/10.1177/07342829241237421>
- Everaert, J., Podina, I. R., & Koster, E. H. W. (2017). A comprehensive meta-analysis of interpretation biases in depression. *Clinical Psychology Review*, 58, 33–48. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.005>
- Fazio, E. M. (2010). *Sense of mattering in late life*. İçinde W. R. Avison, C. S. Aneshensel, S. Schieman, & B. Wheaton (Ed.), *Advances in the conceptualization of the stress process: Essays in honor of Leonard I. Pearlin* (ss. 289–304). Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1021-9>
- Fazio, E. M., & Nguyen, K. B. (2014). Stress, mattering, and health. İçinde W. C. Cockerham, R. Dingwall, & S. R. Quah (Ed.), *The wiley blackwell encyclopedia of health, illness, behavior, and society* (First Edition). John Wiley & Sons.
- Flett, G., Khan, A., & Su, C. (2019). Mattering and psychological well-being in college and university students: Review and recommendations for campus-based initiatives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 667–680. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00073-6>
- Flett, G. L. (2018). *The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*. Elsevier Science.

- Flett, G. L., Burdo, R., & Nepon, T. (2021). Mattering, insecure attachment, rumination, and self-criticism in distress among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1300–1313. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00225-z>
- Flett, G. L., Casale, S., Stoakes, A., Nepon, T., & Su, C. (2023). Mattering, substance use, and addictive behaviors: Review, analysis, and implications for treatment and prevention. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 24(2), 276–309. <https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2218283>
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., & Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828–832. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.041>
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., & Wekerle, C. (2016). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: Associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 92, 52–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.014>
- Flett, G. L., & Heisel, M. J. (2021). Aging and feeling valued versus expendable during the COVID-19 pandemic and beyond: A review and commentary of why mattering is fundamental to the health and well-being of older adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2443–2469. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00339-4>
- Flett, G. L., Long, M., & Carreiro, E. (2022a). How and why mattering is the secret to student success: An analysis of the views and practices of award-winning professors. *The Interdisciplinary Journal of Student Success*.
- Flett, G. L., Nepon, T., Goldberg, J. O., Rose, A. L., Atkey, S. K., & Zaki-Azat, J. (2022b). The anti-matterings scale: Development, psychometric properties and associations with well-being and distress measures in adolescents and emerging adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 37–59. <https://doi.org/10.1177/07342829211050544>
- Flett, G. L., Nepon, T., & Scott, X. (2022c). The anti-mattering scale versus the general mattering scale in pathological narcissism: How an excessive need to matter informs the narcissism and mattering constructs. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/07342829221136352>
- Flett, G. L., & Nepon, T. (2020). Mattering versus self-esteem in university students: Associations with regulatory focus, social feedback, and psychological distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(6), 663–674. <https://doi.org/10.1177/0734282919890786>
- Flett, G. L., Su, C., Nepon, T., Sturman, E. D., Ma, L., & Guo, L. R. (2023). Mattering, stress, and burnout in feelings of distress, defeat, and entrapment among Chinese high school students. *The Journal of Concurrent Disorders*.
- Flett, G. L., & Zangeneh, M. (2020). Mattering as a vital support for people during the COVID-19 pandemic: The benefits of feeling and knowing that someone cares during times of crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 106–123.

- France, M. K., & Finney, S. J. (2010). Conceptualization and utility of University Mattering: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 43(1), 48–65. <https://doi.org/10.1177/0748175610362369>
- Francis, J. (2018). “Thanks to facebook, getting old isn’t that bad and i am not all alone in this world”: An investigation of the effect of facebook use on mattering and loneliness among elder orphans [Unpublished doctoral dissertation]. Michigan State University.
- Furlong, M. J., Chan, M., Dowdy, E., & Gibson, K. N. (2023). Diminished adolescent social well-being during the COVID-19 pandemic. *44th Conference of the International School Psychology Association*.
- Garcia, E.A. (2020). *Effect of help-seeking stigma, perceived symptom severity, and perceived mattering on treatment engagement in a university psychology training clinic* [Unpublished doctoral dissertation]. Xavier University.
- Giangrasso, B., Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Nepon, T. (2022). Mattering and anti-mattering in emotion regulation and life satisfaction: A mediational analysis of stress and distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 125–141. <https://doi.org/10.1177/07342829211056725>
- Gooding, P., Haddock, G., Harris, K., Asriah, M., Awenat, Y., Cook, L., Richard, D., Emsley, R., Huggett, C., Jones, S., Lobban, F., Marshall, P., Pratt, D., & Peters, S. (2023). The interplay between suicidal experiences, psychotic experiences and interpersonal relationships: A qualitative study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2919728/v1>
- Græsdal, C. S. (2022). “Jeg tror jeg kunne gravd et ganske stort mørkt hull om jeg ikke hadde hatt de betydningsfulle sosiale relasjonene jeg har”. Karlstads University.
- Haktanır, A., Lenz, A. S., Can, N., & Watson, J. C. (2016). Development and evaluation of Turkish language versions of three positive psychology assessments. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 38(4), 286–297. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9272-9>
- Harder, V. S., Lor, J., Omland, L., & Rettew, D. C. (2023). Protective associations between supportive environment and suicidality among minority and majority adolescents. *Archives of Suicide Research*, 28(2), 629–643. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2199808>
- Hart, T. L. (2017). *The relationship between online students’ use of services and their feelings of mattering* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of New Mexico.
- Hayter, S. M. (2015). Study of the theory of mattering and marginality in relation to nontraditional college students in a private, Midwestern, single-purpose college [Unpublished doctoral dissertation]. Lindenwood University.
- Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2022). Perfectionism, mattering, stress, and self-regulation of home learning of UK gifted and talented students during the COVID-19 pandemic. *Gifted and Talented International*, 37(1), 56–63. <https://doi.org/10.1080/15332276.2022.2033649>

- Hopkins, K. M. (2021). *Developing a measure of need to matter* [Unpublished doctoral dissertation]. North Dakota State University.
- Isaacson, M. L. (2008). *Mattering and persistence relative to a first-year seminar for residential students at a great plains university* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of South Dakota.
- Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. *Psychotherapy*, 34(4), 343–354. <https://doi.org/10.1037/h0087683>
- Jordan, J. V. (2017). Relational–cultural theory: The power of connection to transform our lives. *Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 228–243. <https://doi.org/10.1002/johc.12055>
- Jordan-Bloch, S. (2013). *Mattering to teachers: A social psychological approach to the teacher-student relationship* [Unpublished doctoral dissertation]. Stanford University.
- Jung, A. K. (2015). Interpersonal and societal mattering in work: A review and critique. *Career Development Quarterly*, 63(3), 194–208. <https://doi.org/10.1002/cdq.12013>
- Jung, A.-K. (2015). Development and validation of a Work Mattering Scale (WMS) [Unpublished doctoral dissertation]. University of Missouri-Columbia.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. bs). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlsson, K., & Börjesson, J. (2022). *Ungas vanor online: Mattering , upplevelse av restriktioner under Covid-19-pandemin samt ensamhet och subjektiv livskvalitet*. Karlstads University.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kifiak, D. M. (1996). *Factors which contribute to eighth grade students' feelings of mattering in private schools* [Unpublished master's thesis]. The University Of British Columbia.
- Kolak, A. M., Panasko, O. D., & Short, S. D. (2025). Mental health in emerging adulthood: Anti-mattering mediates the effects of attachment to mothers and fathers. *Family Relations*, 74(4), 1930–1945. <https://doi.org/10.1111/fare.13175>
- Kruglanski, A. W., Ellenberg, M., Szumowska, E., Molinario, E., Speckhard, A., Leander, N. P., Pierro, A., Di Cicco, G., & Bushman, B. J. (2023). Frustration–aggression hypothesis reconsidered: The role of significance quest. *Aggressive Behavior*, 49(5), 445–468. <https://doi.org/10.1002/ab.22092>

- Krygsman, A., Farrell, A. H., Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2022). Depression symptoms, mattering, and anti-mattering: Longitudinal associations in young adulthood. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 77–94. <https://doi.org/10.1177/07342829211050519>
- Kumpasoğlu, G. B. (2019). *The relationship between perfectionism and depression: Mediator roles of perceived social support and mattering* [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University.
- Kırimer, F. (2014). *The role of capitalization and mattering among married couples: An attachment theory perspective* [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances In Experimental Social Psychology*, 32.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-Esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530.
- Lee, Y. (2021). *Effects of parent-child intergenerational cultural discrepancies on Korean-American young adults' psychological well-being, through communication quality, mattering, and autonomy support* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas.
- Lemon, J. C. (2010). *An investigation of the relationship among wellness, perceived stress, mattering, and at-risk status for dropping out of high school* [Unpublished doctoral dissertation]. Mississippi State University.
- Liu, T. (2020). *Mattering perceptions and academic success of military service members in higher education* [Unpublished doctoral dissertation]. Southern Illinois University.
- Liu, W., Gamble, J. H., Cao, C. H., Liao, X. L., Chen, I. H., & Flett, G. L. (2023). The general mattering scale, the anti-mattering scale, and the fear of not mattering inventory: Psychometric properties and links with distress and hope among Chinese university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4445–4459. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S430455>
- Macdonald, K. B., Kumar, A., & Schermer, J. A. (2020). No laughing matter: How humor styles relate to feelings of loneliness and not mattering. *Behavioral Sciences*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/bs10110165>
- Macleod, J. (2022). *Adolescents' sense of mattering and connection to well-being during pandemic isolations* [Unpublished master's thesis]. University of Manitoba.
- Maftai, A., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2023). The road to addiction (might be) paved with good intentions: Motives for social media use and psychological distress among early adolescents. *Journal of Children and Media*, 17(4), 538–558. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2255304>
- Maftai, A., Opariuc-Dan, C., & Vrabie, T. (2023). Moral disengagement and academic engagement: The moderating roles of educational anti-mattering and psychological

- distress. *Ethics and Behavior*, 34(5), 1–18.
<https://doi.org/10.1080/10508422.2023.2225203>
- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S., & Strine, T. W. (2010). Mental health surveillance in the United States: Setting the stage for change. *Preventing Chronic Disease*, 7(1), 5–10.
- Marshall, S. K. (2001). Do i matter? Construct validation of adolescents' perceived mattering to parents and friends. *Journal of Adolescence*, 24(4), 473–490.
<https://doi.org/10.1006/jado.2001.0384>
- Marshall, S. K., Liu, Y., Wu, A., Berzonsky, M., & Adams, G. R. (2010). Perceived mattering to parents and friends for university students: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 33(3), 367–375. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.09.003>
- Marshall, S. K., & Tilton-Weaver, L. (2019). Adolescents' perceived mattering to parents and friends: Testing cross-lagged associations with psychosocial well-being. *International Journal of Behavioral Development*, 43(6), 541–552.
<https://doi.org/10.1177/0165025419844019>
- Masters, K. (2010). *Attachment style and perceptions of mattering on college adjustment* [Unpublished doctoral dissertation]. University of La Verne.
- Matera, C., Paradisi, M., Boin, J., & Nerini, A. (2022). Perceived mattering in the face of COVID-19: Links with emotion regulation and psychological well-being. *Psychology and Health*, 37(12), 1471–1491. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.2002860>
- McComb, S. E., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Rose, A. L. (2020). The double jeopardy of feeling lonely and unimportant: State and trait loneliness and feelings and fears of not mattering. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563420>
- Mohammed, S. K. F., Maranzan, K. A., & Mushquash, A. R. (2023). Mattering matters for students high in socially prescribed perfectionism as they transition to university: Support for a moderation model. *Personality and Individual Differences*, 214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112356>
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48, 554–565. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>
- National Research Council and Institute of Medicine. (2002). *Community programs to promote youth development*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10022>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nelson, S. (2014). Mattering and vulnerability: A phenomenological study of experiences within the community of inquiry [Unpublished master's thesis]. Royal Roads University.

- Nepon, T., & Flett, G. (2024). Interpersonal features associated with feelings of not mattering assessed with the anti-mattering scale: An analysis of interpersonal closeness, connection, and conflict. *Journal of Concurrent Disorders*. <https://doi.org/10.54127/mqzu4837>
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Nobel Yayıncılık.
- Özmeriç, D. (2024). *Commitment in long distance romantic relationships: The role of perceived responses to capitalization attempts and perceived mattering* [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University.
- Paradisi, M., Matera, C., & Nerini, A. (2024). Feeling important, feeling well. The association between mattering and well-being: A meta-analysis study. *Journal of Happiness Studies*, 25(4). <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00720-3>
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics. *American Journal of Community Psychology*, 65, 16–34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Prilleltensky, I., Scarpa, M. P., Ness, O., & Di Martino, S. (2023). Mattering, wellness, and fairness: Psychosocial goods for the common good. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(3), 198–210. <https://doi.org/10.1037/ort0000668>
- R, G. M., & Sujatha, S. (2023). The mediating role of contentment experience: Influence of job embeddedness on mattering and employee sustainable performance. *International Journal of Professional Business Review*, 8(5). <https://doi.org/10.26668/businessreview/2023.v8i5.1993>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272–278. <https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Rayle, A. D. (2005). Adolescent gender differences in mattering and wellness. *Journal of Adolescence*, 28(6), 753–763. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.10.009>
- Rayle, A. D., & Myers, J. E. (2004). Counseling adolescents toward wellness: The roles of ethnic identity, acculturation, and mattering. *Professional School Counseling*, 8(1), 81–90.
- Rose, A. L., Goldberg, J. O., Flett, G. L., Nepon, T., & Besser, A. (2024). Totally all alone with my thoughts: Development, psychometric properties and correlates of the Loneliness Automatic Thoughts Questionnaire. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(February), 1073–1085. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S433211>
- Rose, A. L., & Kocovski, N. L. (2021). The Social Self-Compassion Scale (SSCS): Development, validity, and associations with indices of well-being, distress, and social anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2091–2109. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00302-3>
- Rosenberg, M. (1985). *Self-concept and psychological well-being in adolescence. The Development of the self*, 1, 205–246.

- Rosenberg, M. & McCullough, B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in Community and Mental Health*, 2, 163-182.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Sappenfield, C. A. (2021). The matter of mattering: The impact of mattering on depression and suicide.
- Scarpa, M. P. (2022). *Multidimensional mattering: Empirical and conceptual contributions to community research and practice* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Miami.
- Scarpa, M. P., Di Martino, S., & Prilleltensky, I. (2021). Mattering mediates between fairness and well-being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744201>
- Scarpa, M. P., Zopluoglu, C., & Prilleltensky, I. (2022a). Assessing multidimensional mattering: Development and exploratory validation of the Mattering in Domains of Life Scale (MIDLS). *Journal of Community Psychology*, 50(3), 1430–1453. <https://doi.org/10.1002/jcop.22725>
- Scarpa, M. P., Zopluoglu, C., & Prilleltensky, I. (2022b). Mattering in the community: Domain and demographic differences in a US sample. *Journal of Community Psychology*, 50(3), 1481–1502. <https://doi.org/10.1002/jcop.22728>
- Schlossberg, N. K. (1989). Marginality and Mattering: Key Issues in Building Community.
- Schmidt, C. J., Stoddard, S. A., Heinze, J. E., Caldwell, C. H., & Zimmerman, M. A. (2020). Examining contextual and relational factors influencing perceptions of societal and interpersonal mattering among rural youth. *Journal of Community Psychology*, 48(6), 2013–2032. <https://doi.org/10.1002/jcop.22401>
- Scranton, A. K. (2019). *“Nobody truly understands”: A critical discourse analysis of white and latinx first generation college students’ experiences of mattering and marginality* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Iowa.
- Shafiq, B., Ali, A., & Iqbal, H. (2024). Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z. *Heliyon*, 10(1). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>
- Shannon, A., Flett, G. L., & Goldberg, J. O. (2020). Feelings of not mattering, perceived stigmatization for seeking help, and help-seeking attitudes among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00138-6>
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 32–41.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “Alexithymie” characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, 22, 255–262.

- Sifneos, P. E. (1983). Psychotherapies for psychosomatic and alexithymic patients. *Psychother Psychosom*, 40.
- Somers, C. L., Gill-Scalcucci, S., Flett, G. L., & Nepon, T. (2022). The utility of brief mattering subscales for adolescents: Associations with learning motivations, achievement, executive function, hope, loneliness, and risk behavior. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 108–124. <https://doi.org/10.1177/07342829211055342>
- Soral, P., Pati, S. P., & Kakani, R. K. (2022). Knowledge hiding as a coping response to the supervisors' dark triad of personality: A protection motivation theory perspective. *Journal of Business Research*, 142, 1077–1091. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.12.075>
- Soren, A., & Ryff, C. D. (2023). Meaningful work, well-being, and health: Enacting a eudaimonic vision. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16), 6570. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166570>
- Staley, S. K. (2011). *Childhood sexual abuse history: Attachment, mattering, and coping among young adults* [Unpublished doctoral dissertation]. Arizona State University.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673.
- Tang, E. (2021). Depression among college students: The role of hope, sense of belonging, social support, and mattering [Unpublished master's thesis]. Arizona State University.
- Taniguchi, H. (2015). Interpersonal mattering in friendship as a predictor of happiness in Japan: The case of Tokyoites. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1475–1491. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9570-z>
- Taylor, J. (2000). Mattering and psychological well-being [Unpublished doctoral dissertation]. University of Miami.
- Taylor, J., McFarland, M. J., & Carr, D. C. (2019). Age, perceptions of mattering, and allostatic load. *Journal of Aging and Health*, 31(10), 1830–1849. <https://doi.org/10.1177/0898264318795805>
- Tosun, C. (2025). Partner tarafından önemsenme algısı ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 62(62), 44–62. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1594247>
- Tovar, E. (2013). *A conceptual model on the impact of mattering, sense of belonging, engagement/involvement, and socio-academic integrative experiences on community college students' intent to persist* [Unpublished doctoral dissertation]. Claremont Graduate University.
- Tovar, E., Simon, M. A., & Lee, H. B. (2009). Development and validation of the College Mattering Inventory with diverse urban college students. *Measurement and Evaluation*

- Turner, H., Patten, C., Dominguez, E., Anderson, E., & Higgins, R. M. (2024). Medical student mattering: The effect of educational interventions on the surgery clerkship. *Global Surgical Education - Journal of the Association for Surgical Education*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.1007/s44186-023-00214-5>
- Turner, R. J., Taylor, J., & Van Gundy, K. (2004). Personal resources and depression in the transition to adulthood: Ethnic comparisons. *Journal of Health and Social Behavior*, 45, 34–52.
- Türkçapar, H., & Sargın, E. A. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7–14.
- Twenge, J. M., Liqing, Z., Catanese, K. R., Dolan-Pascoe, B., Lyche, L. F., & Baumeister, R. F. (2007). Replenishing connectedness: Reminders of social activity reduce aggression after social exclusion. *British Journal of Social Psychology*, 46(1), 205–224. <https://doi.org/10.1348/014466605X90793>
- Vélez, C. E., Braver, S. L., Cookston, J. T., Fabricius, W. V., & Parke, R. D. (2020). Does mattering to parents matter to adolescent mental health? : A psychometric analysis. *Family Relations*, 69(1), 180–194. <https://doi.org/10.1111/fare.12396>
- Virat, M., Flett, G., Massez, L., & Przygodzki-Lionet, N. (2024). Low sense of mattering in society and delinquency among young people: An initial investigation. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 34(6), 494–509. <https://doi.org/10.1002/cbm.2356>
- Yılmaz Akbaba, A. & Eldeleklioğlu, J. (2019). Adaptation of positive mental health scale into turkish: A validity and reliability study. *Journal of Family Counseling and Education*, 4(1), 44-54. <https://doi.org/10.32568/jfce.569976>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2024). *Şema terapi* (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayıncılık. (Oriijinal eserin yayın tarihi 2003).
- Wang, H., & Priyadi, K. D. (2022). What makes locked-down students happy: The sense of mattering and subjective well-being. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 201–206. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.22578>
- Watson, J. C., Prosek, E. A., & Giordano, A. L. (2022). Distress among adolescents: An exploration of mattering, social media addiction, and school connectedness. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 95–107. <https://doi.org/10.1177/07342829211050536>
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>

EKLER

EK- 1: ÖNEMSİZLİK ÖLÇEĞİ UYARLAMA İZNİ

From: Esat ÖZGÖRENEK <[redacted]>
Sent: Thursday, September 7, 2023 4:26 PM
To: Gordon L Flett [redacted]
Subject: Scale adaptation permission "The Anti-mattering Scale"

Mr Gordon Flett

Hello, my name is Esat, I am a PhD student at Necmettin Erbakan University in Konya Turkey. Your studies on mattering and antimattering made me interested in this subject. I would like to adapt the scale called "The Anti-Mattering Scale" that you have developed, within the scope of my doctoral thesis under the supervision of Professor Doctor Hasan Yılmaz, with your permission, to Turkish . Within the scope of my doctoral thesis, I would like to investigate the relationship between the anti-mattering scale and some positive and negative factors related to mental health. I request your permission to adapt your scale to Turkish culture. Thank you, Have a nice day

Re: Scale adaptation permission "The Anti-mattering Scale"

Kimden Gordon L Flett <[redacted]>
Tarih 8.09.2023 Cum 00:29
Kime Esat ÖZGÖRENEK <[redacted]>

Greetings Esat. Thank you for your interest. I am willing to grant permission with two minor conditions. First the original source of the scale is credited -- some people translate a scale and it appears as if they originated it (not a concern of mine, just want to put it on the record). Second, I would like to be kept informed of the results -- people are working with the Anti-Mattering Scale around the world, including earlier requests from researchers in Turkey, and I am hoping to compile all of the information into a summary at some point.

I trust you have the article introducing the scale since it is open access and freely available online.

Thanks again for your interest and best of luck with your research.

Cheers
Gord

EK- 2: ARAŞTIRMA ETİK KURUL İZNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/11/2023 Toplantı Sayısı:11 Karar No :2023/484
Araştırmanın Başlığı	Beliren Yetişkinlerin Önemsenme ve Önemsizlikleri İle Psikolojik Özellikleri Arasındaki İlişki.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Hasan YILMAZ
Yardımcı Araştırmacı	Uzm. Öğretmen Esat ÖZGÖRENEK Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	16468 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

10/11/2023

Döç. Dr. Mustafa AYDIN

Başkan Yardımcısı

EK-3: GENEL ÖNEMLİLİK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Re: ölçek kullanım izni

Kimden kadirhaktanir

Tarih 20.10.2023 Cum 20:03

Kime

📎 1 ek (20 KB)

General Mattering Turkish.docx

Merhaba Esat,

Tabi ki, ölçeği kullanabilirsin.

Çalışmalarında kolaylıklar diliyorum.
AH

Abdulkadir Haktanir, Ph.D.



EK-4: KISA SEMPTOM ENVANTERİ KULLANIM İZNİ

Kimden Gulsen T.

Tarih 31.10.2023 Sal 22:09

Kime

4 ek (9 MB)

Kısa Semptom Envanteri (KSE).pdf; Kısa Semptom Envanteri (Brief symptom Inventory) Türk gençleri .pdf; KSE ÖLÇEK (TEK SAYFA).pdf; KSE Puanlama Formu.pdf;

Merhaba Esat,
Kısa Semptom Envanteri'ni çalışmanızda kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak, Ölçeğin orijinalinin Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olduğuyla ilişkili gerekli referansı da çalışmanızda vermeniz gerektiğini de lütfen ihmal etmeyiniz. Ekte ölçeğin kullanılacak formunu ve ilgili literatürü gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University



EK-5: POZİTİF RUH SAĞLIĞI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Re: ölçek kullanım izni

Kimden JALE ELDELEKLİOĞLU

Tarih 26.10.2023 Per 17:54

Kime Esat ÖZGÖRENEK

Merhaba Esat Özgörenek

Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeğini doktora tezinizde kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

On Thu, Oct 26, 2023 at 10:44 AM Esat ÖZGÖRENEK wrote:

Hocam merhabalar, ben Esat Özgörenek Necmettin Erbakan Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında doktora öğrencisiyim. İzniniz olursa sizler tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeğini doktora tez çalışmamda kullanmayı planlıyorum. Ölçeğin birinci yazarına ulaşamadığım için izin almak adına size yazmak istedim, teşekkür ederim. İyi günler dilerim.



EK-6: BENZERLİK ORANI RAPORU

11% Genel Benzerlik

Her veri tabanı için çıkarılan kaynaklar da dâhil tüm eşleşmelerin kombine toplamı.

Rapordan Filtrelenen

- Bibliyografiya
- Alıntılanan Metin

Ön Sıradaki Kaynaklar

- 9%  İnternet kaynakları
- 10%  Yayınlar
- 0% Gönderilen çalışmalar (Öğrenci Makaleleri)

Ön Sıradaki Kaynaklar

Gönderi içinde en yüksek eşleşme sayısına sahip kaynaklar. Çakışan kaynaklar görüntülenmeyecektir.

1	Yayın	Bulut, Ali Samed. "Lise Öğrencilerinin Dijital Okuryazarlık, Dijital Bağımlılık ve Dijital Okuryazarlık Eğitimi Üzerine Bir Araştırma"	1%
2	İnternet	acikbilim.yok.gov.tr	1%
3	İnternet	acikerisim.erbakan.edu.tr	<1%
4	İnternet	openaccess.ogu.edu.tr:8080	<1%
5	Yayın	Demiröz, Kübra. "Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık ile Obsesif Kompulsif ..."	<1%
6	İnternet	dergipark.org.tr	<1%
7	İnternet	hdl.handle.net	<1%
8	İnternet	turkcess.net	<1%
9	Yayın	Özgörenek, Esat. "Çevrim içi İyilik Hali psikoeğitim programının Ortaokul öğrencil..."	<1%

EK-7: ÖNEMSİZLİK ÖLÇEĞİ

		Hiç	Biraz	Bir dereceye kadar	Çok Fazla
1.	Kendinizi ne kadar önemsizmiş gibi hissediyorsunuz?	1	2	3	4
2.	Ne sıklıkla birileri tarafından size kendinizi önemsiz hissettirecek şekilde davranıldı?	1	2	3	4
3.	Ne ölçüde birilerinin sizi görmezden geldiği hissine kapıldınız?	1	2	3	4
4.	Bazı insanlar için asla önemli olmayacağını ne ölçüde hissediyorsunuz?	1	2	3	4
5.	Ne sıklıkla birileri tarafından sizin düşüncelerinizin ya da söylediklerinizin önemsenmediği hissine kapıldınız?	1	2	3	4

Önemsizlik Ölçeği tek boyutlu yapıdır ve toplamda 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Tüm maddelere verilen yanıtlara karşılık gelen puanların toplanması ile toplam puan elde edilmektedir. Araştırmacılar ölçeği etik ilkelere bağlı kalarak ve uygun şekilde atıfta bulunarak kullanabilirler.