

Psikolojik Belirti ve Duygulanımda Özgün Yönelim, Umud ve Canlılığın Rolü: Bir Klinik Örneklem İncelemesi

Bilge Yalçındağ
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi

Yasemin Kahya
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi

Özet

Psikolojik işleyişin önemli bir göstergesi olan psikolojik belirtiler; özgün yönelim, umut düzeyi, canlılık hissi ve duygulanım ile de yakından ilişkilidir. Buradan hareketle, mevcut çalışmanın amacı, özgün yönelim ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi umut, canlılık, olumlu ve olumsuz duygulanım açısından bir süreç içerisinde incelemektir. Araştırmanın örneklemini, çeşitli psikolojik yakınmaları nedeniyle psikolojik/psikiyatrik bir yardım almakta olan 99 kişiden oluşmaktadır. Örneklemde ait yaş ortalaması 30.96 ($SD = 8.06$) olup katılımcıların 59'u kadın, 40'ı ise erkektir. Araştırmanın amacı kapsamında; demografik bilgi formu, Özgünlük Ölçeği, Umuda Yatkinlik Ölçeği, Öznel Canlılık Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile kısa semptom envanterinden oluşan ölçek seti psikolojik/psikiyatrik yardımı sağlayan uzman tarafından katılımcılara iletilmiştir. Eksik bilgileri nedeniyle çıkarılan 12 kişinin ardından PROCESS makrosu ile yürütülen iki seri aracı analiz sonuçlarına göre; özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, umut veya olumlu duygu aracılığıyla etkilenmemektedir. Buna karşın, özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, canlılık veya olumsuz duygu aracılığıyla sürdürülmektedir. İki aracı dolaylı ilişkilere bakıldığında ise, özgünlük ve buna bağlı olarak umut ve canlılığın yüksek olmasının olumlu duygu durumunu yükselterek psikolojik belirtileri düşürdüğü görülmüştür. Bu süreçte, canlılık aynı zamanda olumsuz duygulanımı düşürerek de psikolojik belirtilerdeki düşüşle ilişkiyen umudun olumsuz duygulanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik belirtilerle ilişkili olabilecek olumlu değişkenlerin incelenmesi; psikolojik sağlamlık için gerekli olan koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve müdahale alanına dahil edilebilmesi açısından tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Özgünlük, umut, canlılık, duygu, pozitif psikoloji, psikolojik belirtiler

Abstract

Psychological symptoms, as important indicators of psychological functioning, have been closely related with authentic orientation, hope, subjective vitality, and affect. Thus, the purpose of the current study was to examine the relationship between authentic orientation and psychological symptoms with regard to hope, vitality, positive and negative affect. The sample of the study was composed of 99 participants (59 females, 40 males) who were under a psychological/psychiatric treatment due to their various mental health problems ($M_{age} = 30.96$, $SD_{age} = 8.06$). A mental health professional distributed a demographic information form, The Authenticity Inventory, Adult Dispositional Hope Scale, Subjective Vitality Scale, Positive and Negative Affect Scale, and Brief Symptom List to the participants. After the exclusion of 12 participations due to missing information, two-serial-mediator analyses using PROCESS macro indicated that the relationship between authenticity and psychological symptoms was not mediated by hope, or positive affect but by subjective vitality and negative affect. According to the indirect effects of two serial mediators, authenticity predicted increase in hope and vitality, which in turn related to increase in positive affect that was associated with decrease in psychological symptoms. In this process, vitality was also associated with decrease in negative affect and in turn decrease in psychological symptoms while the hope was not related to negative affect. Findings were discussed in terms of positive psychology constructs in relation to psychological symptoms, identification of protective factors for psychological resilience and integration of positive psychology constructs to the interventions.

Keywords: Authenticity, hope, vitality, affect, positive psychology, psychological symptoms

Yazar notu: Yazarlar Canlılık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması konusunda Dr. Zümrüt Yıldırım-Yenier'e, verinin toplanmasında yardımcı için Dr. İpek G. Pur-Karabulut'a, çalışmanın planlanma aşamasındaki önerileri için Dr. Türker Özkan'a, sonraki aşamalarda yorumları için Derya Çavdar'a ve Dr. Ahmet Çoymak'a teşekkür eder.

Yazışma Adresi: Dr. Bilge Yalçındağ, Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kuzey Çevreyolu Erkilet Dere Mahallesi, Kocasinan / Kayseri.

E-posta: bilgeyalcindag@gmail.com

Gönderim Tarihi: 03.06.2017

Kabul Tarihi: 11.09.2018

Rogers (1961) ve Maslow (1968) gibi kuramcılar, bireyin gerçek benliğini tanımasının ve dışsal kısıtlamalara bağlı kalmadan özgür şekilde davranmasının yararları üzerinde durmuşlarsa da özgünlük, görgül olarak görece yeni çalışılan bir kavramdır (Wickham, Williamson, Beard, Kobayashi ve Hirst, 2016). Öz-Belirleme Kuramı alanında çalışan kuramcılar, özgünlüğü, “gerçek benliği” yansıtan davranış şeklinde tanımlamıştır (Deci ve Ryan, 2000). Kernis ve Goldman (2006) ise, bu tanım ve daha erken dönem insancıl kavramsallaştırmalar temelinde, özgünlüğü, bireyin yaşamını engellenmeler olmaksızın özgürce, gerçek benliğine göre sürdürebilmesi şeklinde açıklamıştır. Daha öncelikle olarak ise, özgünlüğün “kişi-merkezli” modeli önerilmiştir (Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph, 2008). Bu bağlamda, Wood ve arkadaşları (2008), özgünlüğün kavramsallaştırılmasında öze-yabancılaşma, otantik yaşam ve çevresel kısıtlılıklar arasındaki karşılıklı etkileşime odaklanmaktadır. Mevcut çalışmada ise, Kernis ve Goldman’ın (2006) özgünlük modeli çerçevesinde tanımlanan çok boyutlu özgünlük kavramı temel alınmıştır. Buna göre; özgünlük, birbirinden ayırt edilebilir olmakla birlikte birbiriyle ilişkili dört temel öğeden oluşmaktadır: bireyin güdülenin, hislerinin ve arzularının farkında olması ve bunlara güvenmesi (farkındalık); bireyin kendisiyle ilişkili bilgiyi ön yargısız şekilde işlememesi (yansızlık); bireyin öz-benliğiyle tutarlı şekilde hareket etmesi (özgün davranış); son olarak, bireyin yakın ilişkide olduğu kişilerle sahte olmayan bir şekilde açık, içten ve gerçek olması (ilişkisel özgünlük). Bu bağlamda, farkındalık ve yansızlık bileşenleri daha çok içsel süreçleri tanımlarken özgün davranış ve ilişkisel özgünlük, özgün yönelimin dışa vuran süreçlerini ifade etmektedir (Kernis, 2003).

Özgünlükle ilgili çeşitli çalışmalar, yaşama yönelik olarak özgün bir yönelime sahip olmanın yüksek öz-güvenle (Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008), benlik algısındaki netlikle (Sheldon, Ryan, Rawsthorne ve Hirdi, 1997), düşük düzeydeki psikolojik stresle (Kernis ve Goldman, 2006; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005; Wood ve ark., 2008) ve fiziksel sağlıkla ilişkisini göstermiştir (Ryan ve ark., 2005; Sheldon ve ark., 1997). Ayrıca, özgünlük dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve düşük nevrotiliklik gibi temel kişilik özellikleriyle de ilişkilidir (Wood ve ark., 2008). Son dönem çalışmalar ise, gerçek benlik ile çevredeki kısıtlamalar arasında dengeli yakalayan özgün yönelimin hem önel hem de psikolojik iyilik hali için önemli bir yordayıcı olduğunu göstermiştir (örn., Wang, 2016). Özgünlük alanındaki diğer çalışmalar, romantik ilişkide özgün olabilmek ile genel iyilik hali arasındaki ilişkiyi göstermiştir (Brunell ve ark., 2010; Wickham, 2013; Wickham, Reed ve Williamson, 2015). Ek olarak, Wickham ve arkadaşlarının (2016) yürüttüğü

bir çalışmada, özgün yönelimin iki temel bileşeni olan farkındalık ve yansızlık boyutunda daha yüksek olan bireylerin, kişilerarası bir çatışmadan sonra iyilik halinde azalma deneyimlemedikleri tespit edilmiştir. Bu boyutlarda düşük olan bireylerde ise, çatışma ve iyilik hali arasında olumsuz yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışma bulgusu, kişilerarası problemlerden sonra deneyimlenen genel iyilik halindeki azalma için özgün yönelimin koruyucu bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Boyraz ve Kuhl’un (2015) elde ettikleri bulgular da, özgünlüğün olumlu psikolojik işleyiş üzerinde merkezi bir rolü olduğunu vurgulamaktadır.

Gözden geçirilen bulgular, özgünlüğün çeşitli değişkenler açısından bireyin psikolojik işleyiş üzerindeki olumlu etkisine işaret ediyor olsa da bu konuda ülkemiz yazınında yürütülen çalışmalar görece şekilde kısıtlı sayıdadır (örn., İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011; Sarıçam, 2015; Yalçındağ ve İmamoğlu, 2009). Çağdaş psikolojiye yön veren çalışmaların, bireyin iyilik hali üzerindeki etkileri bakımından olumsuz değişkenlere verdiği ağırlık düşünüldüğünde, özgünlüğün hangi psikolojik kaynaklar aracılığıyla psikolojik belirtileri etkilediğini incelemek yazın için önemli bir katkı olacaktır. Bu bağlamda, mevcut çalışma psikolojik iyilik haline işaret eden göstergelerinden biri olan psikolojik belirtileri açıklayan süreci, pozitif psikoloji bakışıyla incelemeyi amaçlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ülkemiz yazınında, söz konusu bakışıyla psikolojik belirtilerin değerlendirilmesi ve uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi konusundaki kısıtlılık göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışma bu boşluğu doldurmayı amaçlamıştır.

Özgünlük ve Psikolojik Belirtiler: Umut ve Duygulanımın Rolü

Pozitif psikolojiye dayanan psikolojik kaynaklardan biri umuttur. Umudun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi özellikle sağlık psikolojisi alanında yürütülen çalışmalar tarafından yaygın şekilde incelenirse de (örn., Berendes ve ark., 2010) yazarların bilgisi dahilinde özgün yönelim ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Snyder ve arkadaşları (1991)’nin umut kuramına göre, umut iki temel bileşeni kapsamaktadır: amaca yönelik eylemlilik algısı ve amaca giden yollara ait algılar. Eylemlilik algısı, umudun motivasyonel bileşeni olmakla birlikte amaca yönelmeyi başlatmaya ve sürdürmeye ilişkin bireyin algıladığı kapasitesidir. Geçmişteki, şimdideki ve gelecekteki amaçları gerçekleştirmeye ilişkin başarılı bir kararlılık ve bağlılık hissi şeklinde de tanımlanabilir. Amaca giden yollar bileşeni ise, bireyin amaca yönelik başarılı yol haritalarını üretebilme algısıdır. Amaca yönelik eylemlilik algısı ve amaca giden yollara ait algılar, birbirini karşılıklı şekilde

beslemektedir. Yüksek bir umut düzeyi için, bu iki bileşene yönelik algıların olumlu olması beklenmektedir (Snyder, 2002).

Özgünlük ve umutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen kısıtlı sayıdaki çalışma bulgularına göre; kısıtlanmış zaman algısının umut düzeyi üzerindeki olumsuz etkisinde özgün psikolojik işleyişin iyileştirici etkisi (Davis ve Hicks, 2013); özgünlük ve yaratıcılık arasındaki ilişkide umut ve pozitif duygulanımın aracı rolü (Rego, Sousa, Marques ve Cunha, 2014) bulunmuştur. Özgün yönelimin umudun doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görgül bir araştırma bulgusuna rastlanamamıştır. Ancak, özgünlüğün genel psikolojik işleyiş üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda (Kernis ve Goldman, 2006; Sheldon ve ark., 1997) umutluluğun doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir.

Umudun ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ise, umudun yaşamdaki anlam ve amacı beslediğini (Varahrami, Arnau, Rosen ve Mascaro, 2010), umutsuzluğuna depresyonun temel bir bileşeni olduğunu göstermektedir (Chang, 2003; Chang ve DeSimone, 2001). Ayrıca umutsuzluk, işsiz başa çıkma yolları (Jackson, Taylor, Palmatier, Elliott ve Elliott, 1998) ve genel uyumsuzluk (Cramer ve Dyrkacz, 1998) ve intihar düşüncesi (Range ve Penton, 1994) için de belirleyicidir. Arnau, Rosen, Finch, Rhudy ve Fortunato'nun (2007) yürüttüğü bir çalışmada, ilk ölçümde elde edilen umut düzeyinin, bir ay sonraki depresyon ve kaygı belirtilerini azaltıcı etkisi ortaya konmuştur. Boylamsal desene sahip bu çalışmada, depresyon ve kaygı belirtilerinin umut düzeyi üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olmadığı gösterilmiştir. Elde edilen bulgular, yüksek umut düzeyinin psikolojik belirtiler açısından dayanıklılığı artırıcı veya koruyucu bir faktör olması açısından yorumlanmıştır. Şizofreni veya şizoafektif bozukluğa sahip bireyler arasında yürütülen bir başka çalışmada; yüksek düzeyde kaygılı alt-grubu, orta ve düşük düzeyde kaygılı olan diğer gruplardan ayıran faktörler arasında umutsuzluk önemli bir değişken olarak yer almıştır (Lysaker ve Salyers, 2007). Dolayısıyla, bulgular önemli bir psikolojik kaynak olan umutlu olmanın veya bu kaynağın tükendiği durumda umutsuzluğun bireylerin psikolojik işleyiş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Gözden geçirilen yazın, özgünlüğün umutla, umudun da psikolojik işleyişle olan ilişkisine işaret etmektedir. Diğer yandan, pozitif psikoloji yazını özgünlük, umut gibi olumlu psikolojik kaynakların birey üzerindeki etkisini, psikolojik belirtilerin yanı sıra öznel iyilik hali çerçevesinde incelemektedir. Bu çerçevede, duygulanım öznel iyilik halinin önemli bir bileşeni olarak tanımlanmaktadır (örn., Diener, Colvin, Pavot ve Allman, 1991). Ayrıca, Snyder'in umut kuramı bilişsel bir kuram olarak tanımlanmakla birlikte (Ziv, Chaim ve Itamar,

2011) umutluluk sürecinde duyguların da önemli bir yeri bulunduğu belirtilmiştir (gözden geçirme için bkz. Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Snyder ve arkadaşları (2002), umutlu olmayı ortaya çıkaran eylemlilik ve yollar sürecindeki başarının, olumlu duygulara; tam aksinin ise olumsuz duygulara yol açacağını belirtmiştir. Aynı kuramcıların yürüttüğü daha erken dönem çalışmalar ise, umut ve olumlu duygulanım arasında pozitif; umut ve olumsuz duygulanım arasında ise negatif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir (örn., Snyder ve ark., 1996). Ülkemizde yürütülen bir çalışmada ise, umut düzeyi yüksek ve düşük olan bireyler arasında olumlu duygulanımda anlamlı düzeyde fark bulunurken bu iki grup arasında olumsuz duygulanım açısından bir fark bulunamamıştır (Uzun Özer ve Tezer, 2008). Özetlemek gerekirse, yazında farklı çalışmalar kapsamında elde edilen bulgulara dayanarak, özgünlüğün bireylerin umutluluk düzeyiyle ilişkili olabileceği (Davis ve Hicks, 2013), umutluluk düzeyinin duygulanımı etkileyebileceği (Snyder ve ark., 2002) ve böylelikle yakın bir faktör olarak da duygulanımın (Taylor, Lyubormisky ve Stein, 2017) psikolojik belirtiler üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Özgünlük ve Psikolojik Belirtiler: Canlılık ve Duygulanımın Rolü

Özgünlük ve psikolojik belirtilerle ilişkilendirilmiş pozitif psikolojiye dayanan psikolojik kaynaklardan bir diğeri öznel canlılık hissidir (Duan, Ho, Siu, Li ve Zhang, 2015; Govindji ve Linley, 2007). Ryan ve Frederick (1997) öznel canlılığı, enerji ve canlılığa sahip olmanın bilinçli deneyimi olarak tanımlamıştır. Bireyin algıladığı içsel kontrol odağı, bilinçli şekilde enerji olma durumu üzerinde önemli bir faktördür. Örnek vermek gerekirse, iki uçlu duygu durum bozukluğunda deneyimlenen enerji duygu durum sıçramaları, bireyin kontrolü dışında ortaya çıktığı için canlılığı besleyen bir durum değildir. Aynı şekilde, depresyonda deneyimlenen enerji ve motivasyon kaybı bireyin kontrolü dışında gerçekleşmektedir ve canlılık hissini düşürmesi beklenmektedir (Ryan ve Frederick, 1997). Dolayısıyla, bireyin bir eylemi organize etmek ve başlatmak üzere algıladığı potansiyeli etkileyen fiziksel, psikolojik veya sosyal bağlamlar öznel canlılık hissi ile yakından bağlantılıdır.

Kendini-gerçekleştirme deneyiminde yüksek olan bireyler, eylemlerini özerk ve kişiliklerini yansıtıcı şekilde deneyimlemektedir (Waterman, 1993), bir başka deyişle yaşamlarını özgün bir yönelimle sürdürebilmektedir. Canlılık hissi; gerçek benliğin keşfi, ifadesi ve gelişimi olarak tanımlanan kendini-gerçekleştirme deneyimi ile yakından ilişkilendirilmiştir (Jones ve Crandall, 1986; Ryan ve Frederick, 1997). Özgün yönelime sahip bireylerin eylemlerinin benlikleriyle tutarlı olması, kişiliğin güçlü taraflarını yansıtması ve özerk şekilde başla-

tılmış olması nedeniyle canlılık hislerinin yüksek olabileceği düşünülmektedir (Govindji ve Linley, 2007). Özgün psikolojik işleyişin olmadığı tam tersi durumlarda, yani eylemlerin özerk şekilde başlatılmadığı ve gerçek benliğin ortaya konulmadığı durumlarda ise, bireylerin canlılık hissindeki azalma sonucunda iyilik halinde bozulmalar beklenebileceği düşünülmektedir.

Canlılığın görgül olarak incelendiği çalışmalarda, bireyin psikolojik sağlığı için olumlu bir yordayıcı olduğu gösterilmiştir (Duan, Bai, Tang, Siu, Chan ve Ho, 2012). Canlılık düzeyi yüksek olan bireyler küçük yaşam olaylarını daha az stresli olarak algılamış ve buna bağlı olarak, daha az psikolojik belirti göstermiştir (Duan, ve ark., 2015). Benzer şekilde, farklı örneklemeler üzerinde yürütülen bağımsız çalışmaların bulgularında, enerji hissindeki azalma ile daha fazla psikopatoloji belirtisine sahip olma arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ryan ve Frederick, 1997). Aynı zamanda, canlılık hissi ile depresyon, kaygı ve somatizasyon arasındaki ilişkilerin olumsuz yönde olduğu gösterilmiştir (Ryan ve Frederick, 1997).

Yukarıda gözden geçirilen yazın ışığında özgünlüğün canlılıkla ve canlılığın psikolojik belirtilerle ayrı ayrı ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, özgünlüğün canlılığı (Gocet Tekin ve Satici, 2014), canlılığın da psikolojik belirtileri (Duan ve ark., 2015) yordayabileceği çıkarılabilmektedir. Özgün yönelimin incelendiği çalışmalarda, olumlu ve olumsuz duygulanım sıklıkla ele alınan yapılar arasındadır. Örneğin, Goldman ve Kernis (2002) özgünlüğün düşük düzeydeki olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu göstermiştir. Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs (1996) ise, gerçek benliği yansıtan davranışlar gösteren ergenler arasında olumlu duygulanımın daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ryan ve Frederick (1997)'e göre ise, enerjinin olumlu bir tonda deneyimlendiği öznel canlılık hissine yönelik algılar, duygulanımdaki bireysel farklar üzerinde belirleyicidir. Sheldon, Ryan ve Reis (1996)'in çalışmasında, canlılığın olumlu duygulanımla pozitif, olumsuz duygulanımla ise negatif yöndeki ilişkisi gösterilmiştir. Ruhsal sağlığın önemli bir bileşeni olarak duygulanım (Fredrickson ve Losada, 2005), aynı zamanda psikopatolojinin tanılararası risk faktörleri arasında yer almaktadır (Nolen-Hoeksema ve Watkins, 2011). Tüm bunlar ışığında, özgünlüğün canlılığı yordayabileceği, canlılığın duygulanımı etkileyebileceği, duygulanımın ise yakın bir risk faktörü olarak psikolojik belirtilerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın Amacı

Özgün yönelim ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin bir süreç içerisinde açıklanmaya çalışıldığı mevcut çalışmanın amacı, özgünlüğün umut, canlılık ve duygulanım aracılığıyla psikolojik belirtilerle kurduğu ilişkiyi klinik bir örnekleme incelemektir. Özgünlük ve psikolojik

stres arasındaki negatif yöndeki anlamlı görgül ilişkilere dayanarak (örn., Kernis ve Goldman, 2006) özgünlük ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde doğrudan bir ilişki olması beklenmiştir. Özgün işleyişin umudu etkilediği (Rego ve ark., 2014), umut düzeyinin duygulanım üzerinde belirleyici olduğu (Uzun Özer ve Tezer, 2008) ve ayrı ayrı çalışmalarda gösterilen özgünlük, umut ve duygulanımın psikolojik işleyişle ilişkili olduğu bulgular ışığında (Arnau ve ark., 2007; Boyraz ve Kuhl, 2015; Sauer-Zavala ve ark., 2012), mevcut çalışmada ilk olarak, özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide umut ve duygulanımın aracı rolleri incelenmiştir. Olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden bağımsız yapılar olması nedeniyle (Watson ve Clark, 1993), özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide umudun ve olumlu duygulanımın rolü, süreç modelleri çerçevesinde iki ayrı modelde incelenmiştir. Buna göre hipotezler şu şekildedir:

- Özgünlük; umut düzeyindeki artışla, umut düzeyindeki artış olumlu duygulanımdaki artışla ilişkili olarak psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olacaktır. (Model 1)

- Özgünlük; umut düzeyindeki artışla, umut düzeyindeki artış olumsuz duygulanımdaki düşüşle ilişkili olarak psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olacaktır. (Model 2)

Ayrıca, özgünlüğün öznel canlılık hissi üzerindeki yordayıcı etkisi (Gocet Tekin ve Satici, 2014) ve her iki yapının duygulanım (Goldman ve Kernis, 2002; Sheldon ve ark. 1996) ile psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi (Boyraz ve Kuhl, 2015; Duan, ve ark. 2015) göz önünde bulundurularak özgün yönelimin canlılık hissi ve duygulanım aracılığıyla psikolojik belirtilerle kurduğu ilişki incelenmiştir. Buna göre, hipotezler şu şekildedir:

- Özgünlük; öznel canlılık hissi üzerindeki artışla, canlılık olumlu duygulanım üzerindeki artışla ilişkili olarak psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olacaktır. (Model 3)

- Özgünlük; öznel canlılık hissi üzerindeki artışla, canlılık olumsuz duygulanım üzerindeki düşüşle ilişkili olarak psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olacaktır. (Model 4)

Ülkemiz yazınında mevcut konunun klinik örneklem üzerinde ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yazındaki diğer bir kısıtlılık, yürütülen çalışmaların psikolojik belirtiler ile ilişkili olumsuz değişkenlere yaygın şekilde odaklanmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Oysa ki psikolojik belirtiler ile ilişkili olabilecek olumlu değişkenlerin incelenmesi, psikolojik sağlamlık için gerekli olan koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve klinik müdahale alanına dahil edilebilmesi için katkı sağlayabilir. Klinik örneklem üzerinde olumlu değişkenlerin etkilerini inceleyen mevcut çalışmanın, bu eksikliği gidermede pay sahibi olması hedeflenmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın verisi, yaşları 13 ile 55 arasında değişen ve çeşitli psikolojik/psikiyatrik yakınmaları nedeniyle psikolojik/psikiyatrik yardım almakta olan 113 kişiden (71 kadın, 42 erkek) toplanmıştır. Yaşı 18'den küçük olan 14 kişiye ait bilgiler, yaşın karıştırıcı bir değişken olarak işlememesi amacıyla veri analizlerine katılmamıştır. Bu nedenle, örneklem özellikleri 99 kişi için verilmektedir. Örneklemin yaş ortalaması 30.96 ($SD = 8.06$) olup, %60'ı 18 ile 31 yaş arasındadır. Cinsiyet dağılımı, 59 kadın 40 erkek şeklindedir. Katılımcıların eğitim bilgileri, çoğunluğunun (%67.7) üniversite veya daha üstü bir dereceye sahip olduğunu; sosyoekonomik durumları hakkında bilgiler ise örneklemin çoğunlukla kentte yaşayıp (%67) orta ya da üst gelire sahip olduğunu (%82) ortaya koymuştur. Ayrıca medeni durumları (bekar = 29, evli = 44, eksik bilgi = 26) ve iş statüleri (işsiz = 22, ev hanımı = 14, işçi = 12, memur = 28, bürokrat, tüccar = 12, eksik bilgi = 11) hakkında da bilgi toplanmıştır.

Örneklemin çoğunluğu, Bursa'da bulunan özel bir danışmanlık merkezinde danışmanlık hizmeti alan kişilerdir. Az sayıda katılımcı, Ankara ve İstanbul'da özel sağlık ve danışmanlık merkezlerinde psikiyatrik ve/veya psikolojik yardım alan bireylerdir. Bununla beraber katılımcılardan 77'si yaşadığı şehrin Bursa, altısı Balıkesir, dördü Ankara, ikisi Çanakkale olduğunu (eksik bilgi = 3), diğer katılımcılar ise Batman, Eskişehir, Kayseri, Rize, Van, Yalova ve Hollanda'da yaşadığını belirtmiştir.

Katılımcılardan 72'si (eksik bilgi = 27) bir psikologla görüşüğünü, 38'i halihazırda bir psikiyatriste muayene olduğunu (olmayanlar = 30, eksik bilgi = 31) belirtmiştir. Psikolojik rahatsızlığı psikiyatri doktoru tarafından tanılanmış olan 42 kişi vardır. Bu rahatsızlıklar sırasıyla şu şekilde özetlenebilir: kaygıyla ilişkili (19 kişi), depresyonla ilişkili (9 kişi), madde kullanımı ile ilişkili (3 kişi), şizofreni ile ilişkili (1 kişi) ve diğer (10 kişi). Herhangi bir tanı almadığını söyleyen katılımcı sayısı 6'dır; bu soruya yanıt vermeyen kişi sayısı 51'dir. Katılımcılardan 16'sı şikayetleri ile ilgili ilaç kullanmakta, 56'sı kullanmamaktadır (eksik bilgi = 27). Katılımcılardan 24'ü şikayetlerini son bir yıldır, 16'sı son iki yıldır, 12'si son üç yıldır, 8'i son dört yıldır, 26'sı beş yıl ve daha uzun süredir yaşadığını belirtmiştir (eksik bilgi = 13 kişi).

Veri Toplama Araçları

Demografik bilgi formu. Katılımcılara yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi demografik soruların yanı sıra psikolojik rahatsızlıkları ile ilgili çeşitli sorular sorulmuştur.

Özgünlük. Özgünlük kavramını ölçmek için Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen Özgünlük Ölçeği (ÖÖ) kullanılmıştır. Özgünlük kavramı, bireyin kendisinin farkında olması (örn., "Hangi özelliklerimin biraraya gelerek özümü ya da 'gerçek ben'i oluşturduğunu aktif olarak anlamaya çalışırım."), kendisi ile ilgili bilgiyi yansız bir şekilde işleyebilmesi (örn., "Kendimi eleştirel bir gözle değerlendirmek benim için çok zordur.", ters madde), özgün davranması (örn., "Başkalarını hayal kırıklığına uğratmamak için yapmak istemediğim şeyleri çoğu kez yapmışımdır.", ters madde) ve samimi ilişkisel yöneliminin (örn., "Yakın ilişkilerimde açık ve dürüst davranmak benim için fevkalade önemlidir.") olması şeklinde tanımlanmaktadır. ÖÖ, bu dört alt boyutu ve genel özgünlüğü ölçmektedir. Kernis ve Goldman (2005; 2006), bu ölçeği, özgünlük kavramı ile kuramsal olarak ilgili olan bir dizi başka değişkenle (sözel olarak defansif olma, kendini gerçekleştirme, psikolojik sıkıntılar, fiziksel semptomlar vb.) test ederek geçerliliğine dair bilgi sağlamıştır. Ölçek, Türkçeye İmamoğlu ve arkadaşlarının (2011) çalışması ile kazandırılmış olup Türkçe uyarlamasına ilişkin geçerlik ve güvenilirlik bilgileri sağlanmıştır. Ölçek orijinal versiyonunda 45 madde olup, İmamoğlu ve arkadaşlarının çalışmasında Türkiye örnekleminde iyi işleyen 27 maddeye indirilmiştir. Bu çalışmada 27 maddelik ÖÖ alt boyutları ile değil, toplam puanı ile kullanılmıştır ve güvenilirliği kabul edilebilir düzeydedir ($a = .83$).

Umud. Snyder ve arkadaşlarının (1991) geliştirmiş olduğu Umuda Yatkinlik Ölçeği (UYÖ), 2 alt ölçekten (yol ve etkinlik) ve 12 maddeden (4'er adet yol, etkinlik ve dolgu maddeleri) oluşmaktadır. Bu ölçekte yüksek puanlar bireyin umutlu olduğunu, amaçlara ulaşmak için çeşitli yollar düşünebildiğini ve amaçlarına ulaşmak için kararlı ve motivasyonlu olduğunu göstermektedir. Yollar alt boyutu için örnek olarak "Sıkışık bir durumdan kurtulabilmek için çeşitli yollar düşünebilirim." maddesi, etkinlik alt boyutu içinse "Geçmiş deneyimlerim beni geleceğime iyi hazırladı." maddesi verilebilir. Snyder ve arkadaşları (1991) yaptıkları bir dizi çalışmada yollar alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısının .63 ve .80, etkinlik alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısının ise .71 ve .76 arasında değiştiğini göstermiştir. Aynı çalışmada, ölçeğin test-tekerrar test güvenilirlik katsayısı .73 ve .85 arasında değişmiştir. Ölçek, optimizm, özsaygı, problem çözme güveni, gibi kavramlarla pozitif, umutsuzluk, depresyon vb. olumsuz sağlık göstergeleriyle negatif korelasyon göstermektedir. Bununla beraber, kuramsal olarak ilgili olması gerekmeden benlik bilinci (self-consciousness) gibi ölçümlerle de ayrılan geçerliği ortaya konmuştur (Snyder ve ark., 1991). Türkçeye İmamoğlu, Güler ve İmamoğlu (2004) tarafından uyarlanan UYÖ, kuramsal olarak önerildiği gibi 2 faktörlü bir yapı göstermiştir; iki farklı çalışmada güve-

nirlik katsayıları her iki alt ölçek için de sırasıyla .78 ve .79, toplam ölçek içinse .84 ve .86 şeklinde bulunmuştur. Ölçek, mevcut çalışmada ise toplam puanları ile kullanılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .85'tir.

Canlılık. Canlılık, Ryan ve Frederick'in (1997) geliştirdiği 6 maddelik Öznel Canlılık Ölçeği (ÖCÖ) ile ölçülmektedir. Ölçekte yüksek puanlar bireyin canlı, zinde, enerjik olduğunu göstermektedir (örn., "Enerjim ve şevkim vardır; moralim iyidir."). ÖCÖ'nün kendini gerçekleştirme ve yaşam doyumu ölçümleri ile pozitif, kaygı depresyon gibi ölçümlerle negatif korelasyonu olduğu bulunmuştur (Ryan ve Frederick, 1997). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yalçındağ ve Özkan (2011) tarafından yapılmış olup Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir bir araç olduğu gösterilmiştir. Mevcut çalışmada, ÖCÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .88'dir.

Duygulanım. Katılımcıların duygu durumlarını ölçmek için Watson, Clark ve Tellegen'in (1988) geliştirdiği ve Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 10 maddesi olumlu (örn., hevesli, ilgili, kararlı), 10 maddesi olumsuz duygulanımı (örn., sıkıntılı, tedirgin, korkmuş) ölçen toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçüt bağımlı geçerlik konusunda, depresyon ve kaygıyla ilişkili ölçümler kullanılmaktadır. Buna göre depresyonla ilişkili belirtilerde, olumlu duygulanım düşerken olumsuz duygulanım artmaktadır; kaygı ile ilişkili belirtilerde ise olumsuz duygulanımın daha yoğun olduğu söylenebilir (Watson ve ark., 1988; Gençöz, 2000). Mevcut çalışmada her iki alt ölçeğin de iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Psikolojik belirtiler. Katılımcıların psikolojik belirtilerini ölçmek amacıyla Derogatis'in (1992) Semp-tom Belirleme Listesi'ni kısaltarak oluşturduğu Kısa Semptom Envanteri (KSE) (akt. Şahin ve Durak, 1994) kullanılmıştır. Ölçek, Türkçeye Şahin ve Durak (1994) tarafından uyarlanmıştır ve Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine ışık tutulmuştur. Takip eden çalışmalarda ölçeğin ergen bireylerdeki geçerliğine dair de bulgular elde edilmiştir (örn., Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş, 2002). KSE, 53 maddeden ve 10 alt boyuttan (obsesif kompulsif, paranoid düşünceler, hostilite, fobik anksiyete, psikotizm, somatizasyon, kişilerarası alın-ganlık, depresyon, anksiyete, ek maddeler) oluşan bir öl-çektir. Ayrıca toplam puanlardan hesaplanan genel rahat-sızlık düzeyi için belirleyici üç ölçek vardır: Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, Belirti Toplamı ve Belirti Rahatsızlık

İndeksi. Katılımcılar her bir belirtiyi son bir haftada ne sıklıkla yaşadığını yanıtlamaktadır (örn., uykuya dalma-da güçlük, kendini gergin ve tedirgin hissetme, iştahta bozukluklar vb.). Bu çalışmada her bir maddeye verilen puanlar toplanarak, Belirti Toplam puanları kullanılmış-tır ($a = .97$).

İşlem

Yukarıda belirtilen ölçeklerin bulunduğu ölçek bataryaları hazırlandıktan sonra, çalışma için ilgili etik kurullardan; ölçeklerin uygulanması için ikinci yazar ile alanda görev yapan psikologların çalıştığı kurumlardan izin alınmıştır. Katılımcılara, gönüllü katılımı karşılığında seanslardan önce ölçekler verilerek doldurulmaları istenmiştir. Klinik örneklem olması sebebiyle ve ulaşılabilirlik zor olduğu için veri toplama süreci yaklaşık 2 yıl sürmüştür.

Bulgular

Önerilen ilişkiler test edilmeden önce, eksik bilgileri nedeniyle çıkarılan 12 kişinin ardından, analizlerde yer alan değişkenlerin tek değişkenli betimleyici değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin, D'Agostino ve Pearson K^2 testinde normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmektedir ($K^2_{\text{özgünlük}} = 1.47$, $K^2_{\text{umut}} = 5.04$, $K^2_{\text{canlılık}} = 1.44$, $K^2_{\text{olumlu duygu}} = 5.64$, $K^2_{\text{olumsuz duygu}} = 3.94$, $K^2_{\text{psikolojik belirtiler}} = 4.49$, $p > .06$) (omnibus tek değişkenli varsayım testi için, bkz. DeCarlo, 1997).

Değişkenler arasındaki korelasyonlar incelen-diğinde (bkz. Tablo 1), özgünlüğün umut ve canlılıkla güçlü ve pozitif ilişkileri olduğu görülmektedir. Ayrıca, olumlu duygu durumunun özellikle umut ve canlılık ile güçlü ve pozitif ilişkileri olduğu, olumsuz duygulanımın ise özgünlük, umut ve canlılıkla düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik belirtiler arttıkça, sırasıyla canlılık, olumlu duygu durum düşüş göstermekte, özgünlük ve umut azalmaktadır. Psikolojik belirtilerin olumsuz duygulanımla olan ilişkisi ($r = .60$), olumlu duygulanımla olan ilişkisinden ($r = -.44$) daha güçlüdür, $t(87) = 7.44$, $p < .01$ (korelasyon katsayısı karşılaştırma formülü için bkz. Field, 2009).

Hipotez testinde, giriş bölümünün son kısmında önerilen dört adet model, PROCESS makrosu kullanılarak dört adet aracılık analizi ile incelenmiştir (Hayes, 2018) (PROCESS Model 6: iki-seri-aracı model) ve her bir modeldeki dolaylı etkiler için güç bilgisi de rapor edilmiştir (bkz. Tablo 2 ve Şekil 1)¹. Güç hesaplaması

1 Dört aracılık analizi için çok değişkenli varsayım testleri sonucunda, Mahalanobis uzaklığının işaret ettiği bir uç değer bulunmamıştır. Tüm modellerdeki değişkenler, çok değişkenli normalite testi "Small's test" ve Mardia çok değişkenli basıklık testinde varsayımları karşılarken; Model 2 ve Model 4'ün Mardia çok değişkenli çarpıklık değerleri anlamlıdır (testler ve makroları için bkz. DeCarlo, 1997; DeCarlo, 2014). Analizlerin, doğal ve log dönüştürülmüş puanlarla tekrar yürütülmesi; ardından güç, açıklanan varyans ve standart katsayı açısından karşılaştırılması sonucunda, bu modeller arasında bir fark olmadığı, hatta doğal skorlarla yürütülen modelin bir parça daha iyi olduğu görülmüş, bu nedenle de dönüştürülmemiş puanlarla elde edilen analizlerin raporlanmasında bir sakınca olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 1. Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile Birbirleri Arasındaki Bağlılıklar

Değişkenler	Ort. (SS)	1	2	3	4	5	6
1. Özgünlük	5.26 (.67)	-					
2. Canlılık	4.01 (1.35)	.40***	-				
3. Umut	5.38 (1.07)	.50***	.62***	-			
4. Olumlu D.	28.98 (8.69)	.24***	.46***	.45***	-		
5. Olumsuz D.	22.41 (8.15)	-.39***	-.35**	-.31**	-.39***	-	
6. Psikolojik Belirtiler	68.08 (42.08)	-.49***	-.52***	-.42***	-.44***	.60***	-

Not 1. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

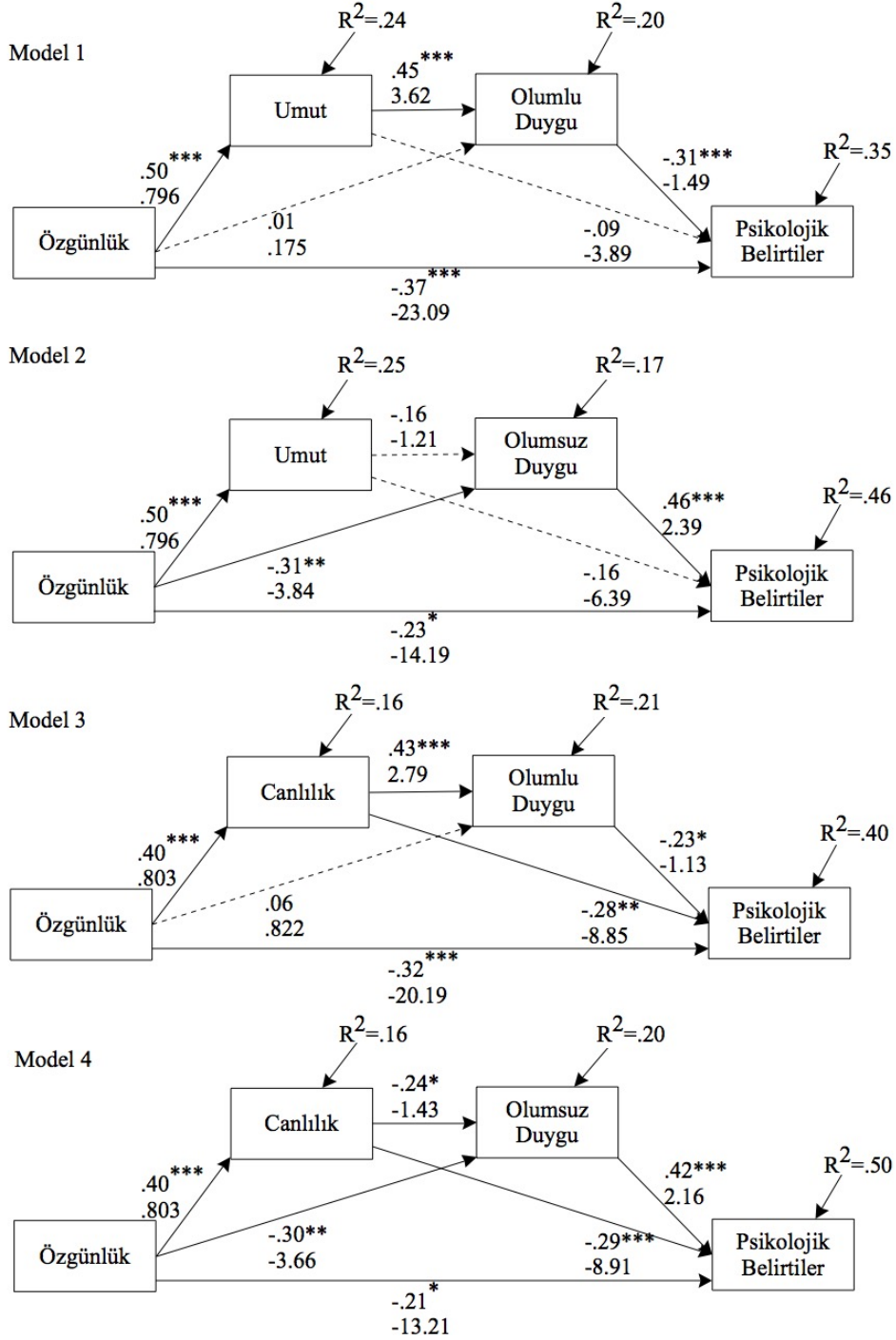
Not 2. Özgünlük, Özgünlük Ölçeği (ÖÖ); Umut, Umuda Yatkinlık Ölçeği (UYÖ); Canlılık, Öznel Canlılık Ölçeği (ÖCÖ); Olumlu D., Olumlu Duygu Durumu Ölçeği, Olumsuz D., Olumsuz Duygu Durumu Ölçeği (PNDÖ); Psikolojik Belirtiler ise KSE ile ölçülmüştür.

Tablo 2. Modellerin Dolaylı Etkileri, Etkilerin Güven Aralıkları ve Gücü

Model	Yol	Dolaylı Etki (Std. Hata)	Alt GA	Üst GA	d
Model 1					
	Toplam Dolaylı Etki	-7.6548 (4.1971)	-16.5815	-1.1258	
	Ö → U → Belirti	-3.1038 (3.5877)	-10.5453	3.8920	.16
	Ö → Olumlu D → Belirti	-.2608 (2.6808)	-6.0919	4.7340	.04
	Ö → U → Olumlu D → Belirti	-4.2901 (2.0867)	-9.0649	-1.0037	.84
Model 2					
	Toplam Dolaylı Etki	-16.5623 (5.0912)	-27.2433	-7.2438	
	Ö → U → Belirti	-5.0910 (3.1201)	-12.1342	.3585	.41
	Ö → Olumsuz D → Belirti	-9.1684 (3.9563)	-17.5704	-2.0421	.77
	Ö → U → Olumsuz D → Belirti	-2.3029 (2.0395)	-6.6767	1.6094	.29
Model 3					
	Toplam Dolaylı Etki	-10.5604 (3.5110)	-18.1337	-4.4236	
	Ö → C → Belirti	-7.1054 (2.9201)	-13.7819	-2.2844	.76
	Ö → Olumlu D → Belirti	-.9279 (2.0809)	-5.8602	2.4653	.05
	Ö → C → Olumlu D → Belirti	-2.5271 (1.4142)	-5.8762	-.2897	.64
Model 4					
	Toplam Dolaylı Etki	-17.5375 (4.7749)	-27.4485	-8.7418	
	Ö → C → Belirti	-7.1562 (2.5668)	-12.8419	-2.9443	.87
	Ö → Olumsuz D → Belirti	-7.9050 (3.3889)	-15.2074	-1.7393	.79
	Ö → C → Olumsuz D → Belirti	-2.4763 (1.2733)	-5.3704	-.3401	.57

Not 1. Ö = Özgünlük, U= Umut, Belirti= Psikolojik Belirtiler, Olumlu D = Olumlu Duygu, Olumsuz D = Olumsuz Duygu, C = Canlılık. GA = Güven aralığı.

Not 2. Percentile bootstrap GA için kullanılan bootstrap örneklem sayısı 5000, GA %95'tir. d için rep: 5000, Monte Carlo Draws per rep 2000. GA %95'tir.



Şekil 1. Modellerin şekilsel gösterimi. Yollardaki üstte bulunan sayılar standart beta değerlerini, altta bulunan sayılar standart olmayan B değerlerini göstermektedir. Anlamsız yollar kesik okla gösterilmiştir. β değerleri için $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$.

için Schoemann, Boulton ve Short'un (2017) aracı modellerine yönelik geliştirdiği uygulamadan faydalanılmıştır.

Sunulan dört modelin gösterdiği ilişkiler 3 adımda özetlenebilir. Öncelikle tek aracılı dolaylı ilişkilere bakıldığında, Özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, olumlu duygu (Model 1 ve Model 3) ya da umut (Model 1 ve Model 2) aracılığından etkilenmemektedir. Buna karşın, özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, olumsuz duygu (Model 2 ve Model 4) ve canlılık (Model 3 ve Model 4) aracılığıyla sürdürülmektedir. Bir başka deyişle, özgünlüğün etkisiyle canlılık, psikolojik belirtilere karşı koruyucu bir aracı olurken, umudun ya da olumlu duyguya sahip olmanın böyle bir rolü olmadığı görülmektedir. Öte yandan, özgünlüğün olumsuz duyguyu azaltarak psikolojik belirtilerin azalmasında dolaylı bir rolü olduğu görülmektedir.

İkinci olarak, iki aracılı dolaylı ilişkilere bakıldığında, özgünlük ve buna bağlı olarak umudun yüksek olmasının olumlu duygu durumunu yükselterek psikolojik belirtileri düşürdüğü görülmektedir (Model 1). Buna karşın umut, psikolojik belirtiler üzerindeki bu koruyucu etkisini olumsuz duyguları etkileyerek gerçekleştirememektedir (Model 2). Canlılık ise, özgünlükten etkilenecek yükselmekte ve bu durumun olumlu duygulanımı artırarak (Model 3) ve olumsuz duygulanımı düşürerek (Model 4) bireyin belirti yaşamasında koruyucu bir durum yarattığı ve psikolojik belirtileri düşürdüğü görülmektedir. Bu ilişkilere duygular açısından bakıldığında olumsuz duygunun sadece canlılıktan, olumlu duygunun ise hem canlılıktan hem de umuttan etkilendiği söylenebilir. Özetle, dört modelin test edilmesi sonucunda Model 2'de iki aracılı dolaylı etki için ("Özgünlük → Umud → Olumsuz Duygu → Psikolojik Belirti") H_0 reddedilememiştir. Diğer üç modelde H_1 kabul edilmiştir. Ancak toplam dolaylı etkiler bakımında dört model de anlamlıdır. Detaylı bulgular için bkz. Tablo 2.

Son olarak, dört modelde de özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan ilişki anlamlılığını korumuştur. Bir başka deyişle, özgünlük psikolojik belirtileri çeşitli dolaylı yollardan etkilese de, yüksek özgünlük puanlarına sahip olmak doğrudan düşük psikolojik belirti puanlarına sahip olmayı yordamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı, klinik örnekleme görülen psikolojik belirtilerle pozitif psikoloji yazınına dayanan psikolojik kaynakların kurduğu ilişkiyi incelemektir. Elde edilen bulgularda; özgünlüğün umudu artırarak ve buna bağlı olarak olumlu duygulanımdaki artışla psikolojik belirtilerdeki düşüşü yordadığı görülmüştür. Özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki

ilişkide umudun ve olumlu duygulanımın tek başlarına anlamlı bir rollerinin olmadığı, bunun yerine bir araya gelerek psikolojik belirtilerdeki düşüşü yordadığı anlaşılmaktadır. Diğer yandan, özgünlüğün umudu artırarak ve akabinde olumsuz duygulanımı düşürerek psikolojik esenliği sağladığı süreç anlamlı değildir. Bu bulgular, umudun olumsuz duygulanımı azaltmadığına, ancak olumlu duygulanım üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğuna ışık tutmuştur. Ayrıca, özgünlük öznel canlılık hissini artırarak psikolojik belirtilerdeki düşüşü yordarken olumlu duygulanımdaki artış ve olumsuz duygulanımdaki düşüş, bu sürece aracılık etmiştir. Son olarak, özgünlük hem yalnızca canlılıktaki artış hem de yalnızca olumsuz duygulanımdaki düşüş aracılığıyla psikolojik belirtilerdeki düşüş ile ilişkili bulunmuştur. Özgünlüğün olumlu duygulanımı artırıp psikolojik belirtileri düşürürken umut ve canlılık ile iş birliği içinde olduğu, ancak doğrudan olumsuz duygulanımı azaltarak psikolojik belirtilerdeki düşüşü de sağladığı söylenebilir. Tüm bunların yanında, özgünlüğün, psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan anlamlı etkisi tüm modellerde korunabilmiştir.

Mevcut çalışmada elde edilen özgün yönelimin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan anlamlı etkisi, yürütülen diğer çalışma bulguları ile tutarlıdır (Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2006; Wickham, Reed, Williamson, 2015). Yazındaki çalışmalar, özgün bir yönelime sahip olmanın fizyolojik sağlıktan psikolojik esenliğe kadar bireyler üzerindeki pek çok olumlu etkisini görgül olarak gösterebilmiştir (Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005; Theran, 2011; Wang, 2016). Mevcut çalışma bulgularına göre, Kernis ve Goldman'ın (2006) kavramsallaştırmasıyla uyumlu olarak, hislerinin ve arzularının farkında olan, kendisiyle ilişkili olumlu ve olumsuz özellikleri önyargısız şekilde inceleyebilen, benliğiyle tutarlı bir şekilde davranış eğilimi gösteren ve ilişkilerinde açık, gerçek olabilen özgün bireylerin daha az psikolojik belirti deneyimleyebileceği desteklenmektedir. Mevcut bulgu için açıklayıcı olabilecek kuramsal görüşlere göre, kişiliğin özgün yanları bireyin benliği ile uyumlu, iradeli şekilde harekete geçirilmiş ve birey için kişisel olarak anlamlı taraflardır (Ryan, 1993). Bu bağlamda, özgün ilgi ve değerlerle hareket edildiğinde; bireylerin motivasyonu, deneyimlerinin kalitesi ve sonuç olarak iyilik hali artmaktadır. Diğer yandan, özgün olmayan eylemler dış kaynaklar tarafından içe yansıtılmış düzenlemeler tarafından harekete geçirilmektedir. Nihai sonuç olarak ise içsel çatışmaya, motivasyonun ve iyilik halinin azalmasına neden olmaktadır. Bu kuramsal ve görgül art alan, klinik örneklemeden elde ettiğimiz bulgularda farklılaşmamış, aksine desteklenmiştir.

Diğer bulgulara göre, özgünlük; umutluluk düzeyi ve öznel canlılık hissini doğrudan yordayıcıdır. Yazında, benliğin samimi bir şekilde deneyimlenebilmesi

ve kişinin kendi olabilmesinin, bireydeki umudu (Rego, Sousa, Marques ve Cunha 2014) ve canlılık hissini (Go-vindji ve Linley, 2007) artırma yönünde doğurguları mevcuttur. Dolayısıyla, özgün yönelim bireyin sahip olduğu enerji hissi ve umut düzeyini arttıran bir olgudur. Psikolojik belirti deneyimleyen pek çok bireyde canlılık ve umut hissini deyişen derecelerde düşük olduğu düşünöldüğünde; bu olgudan, çeşitli nedenlerle özgün olamamış bir benliğin sorumlu olabileceği düşünölmektedir.

Geçmiş çalışmalarda, umut ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur (örn., Chang ve DeSimone, 2001; Range ve Penton, 1994). Ancak, mevcut çalışma bulguları umudun hem olumsuz duygulanımı hem de psikolojik belirtileri, klinik örneklemede doğrudan yordayan bir kavram olmadığını göstermiştir. Mevcut örneklemede, yaşadığı psikolojik belirtilerden sıkıntı duyan bireyler, çalışmaya katıldığı esnada bir uzmandan psikoterapi desteği almakta veya psikiyatrik bir tedavi sürdürmektedir. Bunu takiben, söz konusu bireylerin umut düzeylerinin halihazırda yardım almanın etkisiyle bir parça yükselmiş olabileceği düşünölmektedir. Bu nedenle umudun olumsuz duygulanım ve psikolojik belirtiler üzerindeki olası bir etkisi mevcut çalışma kapsamında gösterilememiş olabilir. Klinik örnekleme yürütölecek ileriki çalışmalarda, umudun rolünü aydınlatmak için bir uzmandan yardım alma etkisinin göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Uzun Özer ve Tezer (2008), yüksek ve düşük umut düzeyine sahip gruplar arasında olumlu duygulanım açısından bulunan farkın, olumsuz duygulanım açısından bulunmadığını belirtmektedir. Dolayısıyla, mevcut bulgunun bir diğeryorumu, umudun olumlu duygulanım üzerinde bir etkisi olsa da muhtemelen olumsuz duygulanımı azaltmak üzerinde bir etkisinin olmayabileceğidir. Araştırmacılar, olumlu ve olumsuz duyguların kısmen farklı bio-davranışsal süreçler aracılığıyla işlediğine işaret etmektedir (örn., Davidson, Jackson ve Kalin, 2000). Bu bulgu da, özellikle psikoterapi süreçlerinde yalnızca olumsuz duygulanımı azaltmaya ilişkin süreçlerin psikolojik esenlik için yeterli olmayabileceğinin altını çizmektedir (Taylor, Lyubomirsky ve Stein 2017). Mevcut çalışma, özgün işleyişin özellikle umut ile bir arada işleyerek olumlu duygulanımı arttırmada katkı sağladığını desteklemiştir.

Enerji ve canlılığa sahip olmanın bilinçli deneyimi şeklinde tanımlanan önel canlılık hissini varlığı (Ryan ve Frederick, 1997), psikolojik esenlik ile yakından ilişkili bir yapıdır (örn., Duan ve ark., 2012). Mevcut çalışmada da, özgünlük hem yalnızca önel canlılık hem de buna bağılı olarak olumlu duygulanımdaki artış ve olumsuz duygulanımdaki azalmayla iş birliği yaparak psikolojik belirtilerdeki düşüşle ilişkili olmuştur. Bu süreçte, özgün yönelim olumlu duyguları arttırarak psikolojik be-

lirlerdeki düşüşle anlamlı bir ilişkiye sahip olmak için canlılık hissini aracı rolüne ihtiyaç duymaktadır. Diğerybir ifadeyle, özgün yönelim hem doğrudan hem de olumsuz duygulanımı azaltarak psikolojik belirtilerdeki düşüş ile ilişkili olsa da bunun psikolojik esenlik için yeterli olmadığı düşünölmektedir. Bunun nedeni, psikolojik esenlik için olumlu duyguların koruyucu etkisinin olumsuz duyguların olmayışının üzerinde bir etkiye ihtiyaç duyması ve ancak böylelikle dayanıklılığı arttırmasıdır (Fredrickson, 2000; Richman ve ark., 2005). Bu noktada mevcut çalışma, önel canlılığın özgün yönelime sağladığı katkıya dikkat çekmiştir.

Elde edilen bulgular, psikolojik esenliği arttırmak için yürütölen terapötik müdahalelerde, bireylerde özgün yönelime dair farkındalık yaratılmasına ve özgünlüğün kazanımına yönelik sağlanan desteğin doğrudan ve dolaylı olumlu etkileri olduğuna işaret etmektedir. Bireyin kendini keşfetmesi ve ifade edebilmesini amaçlayan, bireyin özgün yönelimini destekleyen ve ayrıca umut ve canlılığı arttırmayı hedefleyen müdahale çalışmaları insan esenliği için yaşamsal öneme sahiptir. Nitekim, bireylerin psikolojik kaynakları olarak ifade edilen söz konusu yapıları destekleyen pozitif psikoloji müdahalelerinin etkinliği meta-analiz çalışmalarıyla da desteklenmektedir (örn., Sin ve Lyubomirsky, 2009). Aynı zamanda, mevcut çalışma da bu kaynakların psikoterapide desteklenmesinin önemine işaret etmektedir. Ek olarak, psikolojik belirtilerin sağaltılmasında olumsuz ve olumlu duygulanıma önem gösterilmesinin gerekli olduğu görölmektedir. Olumsuz duygulanımın yüksekliği kadar olmasa da, olumlu duygulanımın azlığı da psikolojik belirtiler için önemli bir yordayıcı olmuştur. Destekler şekilde, oldukça büyük ölçekli bir kültürlerarası çalışmada, olumlu duyguların deneyimlenmesinin, olumsuz duygulara kıyasla yaşam doyum üzerinde iki kat daha fazla etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Kuppens, Realo ve Diener, 2008).

Bulgular genel bir toplum örnekleminde değil, halihazırda psikolojik yakınmaları bulunan bireylerden elde edilmiştir. Bu durum, yukarıda öne sürölen ve genellikle doğrulanmış olan savlarımızı güçlendirmektedir. Anlamlı bulunan ilişkiler için hesaplanan güç değerleri, bulguların güvenilirlik ve geçerliğini desteklemektedir. Aynı zamanda, mevcut çalışma, ilgili yazında daha önceden toplum örnekleminde gösterilmiş olan ilişkileri psikolojik yakınmaları olan ve yardım arayışında olan bireyler üzerinde göstererek yazına önemli bir katkı sağlamıştır. Öte yandan, veri toplama aşamasında bu bireylere erişim güç olduğundan, bu süreç oldukça uzun sürmüştür. Toplanan veride ise bazı kayıplar oluşmuştur. Bu nedenle örneklemin ideal büyüklükte olmadığı söylenebilir. Ayrıca, mevcut çalışma, kesitsel desene sahiptir. Bu nedenle, elde edilen bulgular korelatif yapıdadır. Bu

noktada, özgün yönelimdeki azalmanın psikolojik belirtileri arttırması söz konusuysen psikolojik belirtilerin de özgün yönelimi sekteye uğratması mümkün olabilir. Neden-sonuç ilişkisi gösterebilmek için, özgünlük ve psikolojik belirtilerin boylamsal şekilde incelenmesine ihtiyaç vardır. Buna rağmen, ortaya koyulan ilişkilerin yazınla ve beklentilerimizle uyumlu olması bu konunun önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. İleriki çalışmalar, daha geniş klinik örneklerle özgünlük, umut ve canlılığın psikolojik esenlik üzerindeki etkilerini test etmeye devam etmelidir. Hem psikolojik belirtiler hem de onların yakın bir yordayıcısı olan duygulanımın pozitif psikoloji değişkenlerinden ayrı düşünülmemesi gerektiği açıktır.

Kaynaklar

- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L. ve Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.
- Berendes, D., Keefe, F. J., Somers, T. J., Kothadia, S. M., Porter, L. S. ve Cheavens, J. S. (2010). Hope in the context of lung cancer: relationships of hope to symptoms and psychological distress. *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(2), 174-182.
- Boyras, G. ve Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V. ve Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900-905.
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Chang, E. C. ve DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129.
- Cramer, K. M. ve Dyrkacz, L. (1998). Differential prediction of maladjustment scores with the Snyder hope subscales. *Psychological Reports*, 83(3), 1035-1042.
- Davidson, R. J., Jackson, D. C. ve Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126(6), 890-909.
- Davis, W. E. ve Hicks, J. A. (2013). Maintaining hope at the 11th hour authenticity buffers the effect of limited time perspective on hope. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1634-1646.
- DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292-307.
- DeCarlo, L. T. (2014). Mardia's multivariate skew. <http://www.columbia.edu/~ld208/>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G. ve Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 492.

- Duan, W. J., Bai, Y., Tang, X. Q., Siu, P. Y., Chan, R. K. H. ve Ho, S. M. (2012). Virtues and positive mental health. *Mental Health*, 38(2), 1-8.
- Duan, W., Ho, S. M., Siu, B. P., Li, T. ve Zhang, Y. (2015). Role of virtues and perceived life stress in affecting psychological symptoms among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 63(1), 32-39.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3. baskı). London: SAGE.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1).
- Fredrickson, B. L. ve Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.
- Gocet Tekin, E. ve Satici, B. (2014). An Investigation of the Predictive Role of Authenticity on Subjective Vitality. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(6), 2063-2070.
- Goldman, B. M. ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20.
- Govindji, R. ve Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143-153.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. ve Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67(2), 360-374.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- İmamoğlu, E. O., Güler, A. ve İmamoğlu, S. (2004). [Umut Ölçeği]. Basılmamış ham veri.
- İmamoğlu, E. O., Günaydin, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27.
- Jackson, W. T., Taylor, R. E., Palmatier, A. D., Elliott, T. R. ve Elliott, J. L. (1998). Negotiating the reality of visual impairment: Hope, coping, and functional ability. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 5(2), 173-185.
- Jones, A. ve Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63-73.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. A. Tesser, J. V. Wood ve D. A. Stapel (Ed.), *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective* içinde (s. 31-52). NY: Psychology Press.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Kuppens, P., Realo, A. ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75.
- Lysaker, P. H. ve Salyers, M. P. (2007). Anxiety symptoms in schizophrenia spectrum disorders: Associations with social function, positive and negative symptoms, hope and trauma history. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116(4), 290-298.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2. baskı). New York: D. Van Nostrand.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589-609.
- Range, L. M. ve Penton, S. R. (1994). Hope, hopelessness, and suicidality in college students. *Psychological Reports*, 75(1), 456-458.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C. ve Cunha, M. P. (2014). Hope and positive affect mediating the authentic leadership and creativity relationship. *Journal of Business Research*, 67(2), 200-210.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P. ve Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology*, 24(4), 422.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. J.E. Jacobs, (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 40. Developmental perspectives on motivation* içinde (s. 1-56). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. ve Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.
- Sarıçam, H. (2015). Life satisfaction: testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 278-284.
- Sauer-Zavala, S., Boswell, J. F., Gallagher, M. W., Bentley, K. H., Ametaj, A. ve Barlow, D. H. (2012). The role of negative affectivity and negative reactivity to emotions in predicting outcomes in the unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 50(9), 551-557.
- Schoemann, A. M., Boulton, A. J. ve Short, S. D. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological and Personality Science*, 8, 379-386.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55(1), 5-183.
- Sin, N. L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J. ve Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 257-276). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom List-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.
- Taylor, C. T., Lyubomirsky, S. ve Stein, M. B. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depression and Anxiety*, 34(3), 267-280.
- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 423-428.
- Uzun Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Varahrami, A., Arnau, R. C., Rosen, D. H. ve Mascaro, N. (2010). The relationships between meaning, hope, and psychosocial development. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1-14.
- Wang, Y. N. (2016). Balanced authenticity predicts optimal well-being: Theoretical conceptualization and empirical development of the authenticity in relationships scale. *Personality and Individual Differences*, 94, 316-323.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D. ve Clark, L. A. (1993). Behavioral disinhibition versus constraint: A dispositional perspective. D. W. Wegner ve J. W. Pennebaker (Ed.), *Handbook of mental control* içinde (s. 506-527). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 878-887.
- Wickham, R. E., Reed, D. E. ve Williamson, R. E. (2015). Establishing the psychometric properties of the Self and Perceived-Partner Authenticity in Relationships Scale-Short Form (AIRS-SF): Measurement invariance, reliability, and incremental validity. *Personality and Individual Differences*, 77, 62-67.
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. ve Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality*, 60, 56-62.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385.

- Yalçındağ, B. ve Imamoğlu, E. O. (2009, Temmuz). *Courage, related concepts and self construals*. Sözlü sunum, The 11th European Congress of Psychology (ECP2009), Oslo - Norveç.
- Yalçındağ, B. ve Özkan, T. (2011, Temmuz). *Courage and its domains: From a regulatory focus perspective*. Sözlü sunum, The 12th European Congress of Psychology (ECP2011), İstanbul - Türkiye.
- Ziv, N., Chaim, A. B. ve Itamar, O. (2011). The effect of positive music and dispositional hope on state hope and affect. *Psychology of Music*, 39(1), 3-17.

Summary

The Role of Authentic Orientation, Hope and Vitality in Psychological Symptoms and Affect: Investigation in a Clinical Sample

Bilge Yalçındağ

Nuh Naci Yazgan University

Yasemin Kahya

Social Sciences University of Ankara

Authenticity has been emphasized both by early theorists (e.g., Maslow, 1968; Rogers, 1961) and contemporary ones (e.g. Deci & Ryan, 2000; Kernis & Goldman, 2006; Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008) in terms of its benefits in different areas of life. The multicomponent conceptualization of authenticity (Kernis & Goldman, 2006) states that authenticity is the pursuit of life in line with one's genuine self. Accordingly, an authentic person is aware of one-self, processes self-related information in an unbiased manner, behaves in line with one's self, and has a genuine relational orientation towards others. Having an authentic life is associated with a genuine high self-esteem (e.g., Kernis, 2003), lower levels of psychological stress (e.g., Ryan, LaGuardia, & Rawsthorne, 2005), both psychological and subjective well-being (e.g., Wang, 2016). In early studies, authenticity predicted decreases in negative affect and increases in positive affect (Goldman & Kernis, 2002; Harter, Marold, Whitesell, & Cobbs, 1996) which were conceptualized as proximal constructs to psychopathology (Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011).

According to the hope theory of Snyder et al. (1991), hope consists of two components. Agency, the motivational part of hope, is the perceived capacity of the individual related to goal direction, determination of pursuing the goal. Pathways, is the individual's perceived capacity to produce successful maps or solutions. Having an authentic orientation has a facilitatory role on being hopeful (Davis & Hicks, 2013). On the other hand, lower levels of hope is associated dysfunctional coping style (Jackson, Taylor, Palmatier, Elliott, & Elliott, 1998), suicidal thoughts (Range & Penton, 1994), depression and anxiety symptoms (e.g., Arnau, Rosen, Finch, Rhudy, & Fortunato, 2007; Chang, 2003; Lysaker & Salyers, 2007). It was also indicated that hope was negatively related to negative affect, and positively related to positive affect (Snyder et al., 1996).

The feeling of vitality has been associated with the discovery, expression and development of the true self (Jones & Crandall, 1986; Ryan & Frederick, 1997). According to Govindji and Linley (2007), the vitality feeling of authentic individuals increase due to the consistency of their behavior with their self and autonomous initiation of the behavior. Vitality appears to be an important factor in predicting psychological health (Duan, Bai, Tang, Siu, Chan & Ho, 2012). Ryan and Frederick (1997) reports independent studies in which a decrement in vitality is associated with various psychological complaints such as depression, anxiety, or somatization. They also showed subjective vitality was influential for individuals' state of affect.

Taking the literature summarized above, our aim was to investigate the effect of authenticity on psychological complaints along with hope, vitality, and affect in different process mediation models. Our hypotheses were stated below:

-Authenticity would predict psychological symptoms negatively and directly.

-Authenticity would predict increase in hope, which in turn would be related to increase in positive affect, and by this way, authenticity would be indirectly and negatively associated with psychological symptoms. (Model 1)

- Authenticity would predict increase in hope which in turn would be related to decrease in negative affect, and by this way, authenticity would be indirectly and negatively associated with psychological symptoms. (Model 2)

-Authenticity would be positively related to subjective vitality which would be successively related to increase in positive affect, and thus authenticity would be indirectly and negatively associated with psychological symptoms. (Model 3)

-Authenticity would be positively related to subjective vitality which would be successively related to decrease in negative affect, and thus authenticity would be indirectly and negatively associated with psychological symptoms. (Model 4)

Considering Turkey, we did not encounter any study tackling the current topic on a clinical sample. Another limitation in the literature is the overemphasis of the psychological symptoms and their relation to negatively valenced variables (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). However, scrutinizing positive psychological variables that are possibly related to psychological complaints may contribute to our understanding of protective factors necessary for psychological resilience and their incorporation to clinical intervention field. The current study aims to fill this gap in the literature.

Method

Participants

The sample consisted of 113 participants (71 females, 42 males) between 13 and 55 years of age and who had psychological/psychiatric complaints and have been receiving professional help from a psychologist or a psychiatrist. To eliminate the possibility of age being a confounding variable, information related to 14 participants whose age is under 18 were excluded. Therefore sample characteristics and results are presented for 99 participants (59 females, 40 males). The mean age of the sample was 30.96 ($SD = 8.06$) and 60% is between 18 and 31. Most of the respondents were from middle to upper SES background.

Most of the participants were receiving professional help from a private counseling center in Bursa and the rest of them were individuals receiving psychological or psychiatric help from private centers in Ankara or İstanbul. There were 72 participants consulting a psychologist (missing information = 27) and 38 participants were examined by a psychiatrist (not examined by a psychiatrist = 30, missing information = 31). The complaints of 42 participants were diagnosed by a psychiatrist (not received a diagnosis = 6, missing information = 51). The diagnoses can be summarized as anxiety related (19 people), depression related (9), substance abuse related (3), schizophrenia related (1), and other (10). As for the medication, 16 participants were on medication, 56 participants were not (missing = 27). The sixteen of participants were under medication while the most of remaining ($n = 57$) were not using medications for their psychological complaints (missing information = 27). The duration of complaints differed amongst participants (24 participants for one year, 16 for 2 years, 12 for 3 years, 8 for 4 years, 26 for 5 or more years; missing information = 13).

Materials and Procedure

Demographic information form. Participants were responded to demographical questions such as age, sex, socio-economic status, and their psychological complaints.

Authenticity. To measure authenticity level of participants, Turkish version of Authenticity Inventory (Kernis & Goldman, 2006) were used. Authenticity Inventory composes 45 items tapping four dimensions (awareness, unbiased processing, authentic behavior, and relational orientation) and also measures a general orientation of being authentic. Imamoğlu, Günaydin, & Selçuk, (2011) used the 27 items that work best in Turkish. This study used the 27 item short version and measured the general authentic orientation rather than its subscales. The internal consistency of the scale was .83.

Hope. Hope has been defined as having the pathways (to be able to produce some solutions to the problems encountered) and agency (to have the motivation and determination to reach the goals) (Snyder et al., 1991). Snyder and his colleagues (1991) tested the 12-item Hope Scale (4 pathways, 4 agency and 4 filler items) in a series of studies and provided evidence for its reliability and validity. In the current study, the Turkish version of the scale (İmamoğlu, Güler, & İmamoğlu, 2004) and a general hope score was used ($\alpha = .85$).

Vitality. Subjective Vitality Scale (SVS) (Ryan & Frederick, 1997) measures participants' vitality, enthusiasm, zest, and energy towards life. The scale consists of 6 items and translated to Turkish by Yalçındağ & Özkan (2011). The internal consistency of the scale was .88 in the current study.

Affect. To measure participants' affect, the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Turkish version by Gençöz, 2000) was used. PANAS consists of 20 items measuring positive and negative affect (10 items for each). In the current study, the internal consistency coefficients of both scales were .87.

Psychological symptoms. To measure participants' psychological symptoms, Brief Symptom Inventory (BSI) (Derogatis, 1992 cited in Şahin & Durak, 1994) was used. BSI consists of 53 items and 10 sub-dimensions (such as anxiety, depression, obsessive compulsive, somatization). This study used the Turkish version of BSI (Şahin & Durak, 1994) and a total score of psychological symptoms ($\alpha = .97$).

Procedure. After preparing the questionnaire booklets, approvals were obtained from the related ethics commission and the institutions where the questionnaires would be applied. The booklets were distributed to participants before their session starts with the professional. Since the sample is a clinical one and accessibility is rather low, the data collection procedure took about 2 years.

Results

Before testing the proposed relations, 12 participants were excluded due to missing information. Then, the variables were tested in terms of assumptions. The assumption of univariate normality was met ($K^2_{\text{authenticity}} = 1.47$, $K^2_{\text{hope}} = 5.04$, $K^2_{\text{vitality}} = 1.44$, $K^2_{\text{positive affect}} = 5.64$, $K^2_{\text{negative affect}} = 3.94$, $K^2_{\text{psychological symptoms}} = 4.49$, $p > .06$) (for omnibus univariate assumption test, see DeCarlo, 1997).

The correlations among variables (Table 1) indicated that authenticity had strong positive relations with hope ($r = .50$) and vitality ($r = .40$). Positive affect had strong and positive relations with hope and vitality ($r = .45$, $r = .46$, respectively), whereas negative affect was associated with low levels of authenticity ($r = -.39$), hope ($r = -.31$), and vitality ($r = -.35$). As the psychological symptoms increased, vitality, positive affect, authenticity, and hope decrease ($r = -.49$, $r = -.52$, $r = -.44$, $r = -.42$, respectively). The association between psychological symptoms and negative affect ($r = .60$) was stronger than the association between symptoms and positive affect ($r = -.44$), $t(96) = 7.87$, $p < .01$ (for correlation comparison see Field, 2009).

Before testing the four models, the analyses for each model indicated that there was no multivariate outlier indicated by Mahalanobis distance. Also, the models met the assumptions of multivariate normality test (Small's test) and Mardia's kurtosis (although Mardia's multivariate skew results were significant for Model 2 and 4, there was no difference in terms of explained variance, power and standardized coefficients between natural and log transformed scores) (for tests, see DeCarlo, 1997; 2014). The four models were tested using PROCESS macro (Hayes, 2018) as two-serial-mediators model (PROCES Model 6) and power of each indirect relation was computed (Schoemann, Boulton, & Short 2017) (see Table 2 and Figure 1).

The relations that these four models show can be summarized in 3 steps. Firstly, the only mediator indirect relations show that the relation between authenticity and psychological symptoms was not mediated by positive affect (Model 1 and 3) or hope (Model 1 and 2), but it was mediated by negative affect (Model 2 and 4) and vitality (Model 3 and 4). In other words, vitality, under the influence of authenticity, is a protective factor in decreasing psychological symptoms while hope or positive affect has no such role. On the other hand, authenticity decreases negative affect and therefore has an indirect effect on psychological symptoms.

Secondly, the two-serial-mediator relations showed that, high levels of authenticity and hope consequently increased positive affect and therefore decreased psychological symptoms (Model 1). On the other hand,

hope did not have this protective role on symptoms by influencing negative affect (Model 2). Vitality also increased under the influence of authenticity and in turn increased positive affect (Model 3) and decreased negative affect (Model 4), thereby decreasing psychological symptoms. When looking from an affect view, negative affect is influenced by only vitality whereas positive affect is influenced by both positive and negative affect. In conclusion, for the two-mediator affect of the 3 models, H_1 was accepted, for Model 2 (A->H->Negative Affect->Symptoms) H_0 was failed to reject.

Lastly, throughout the four models, the direct effect of authenticity on psychological symptoms was significant. In other words, although authenticity indirectly affects psychological symptoms, higher scores on authenticity predicts lower scores on psychological symptoms as well.

Discussion

The aim of this study was to investigate the relationship between psychological symptoms and psychological main factors of positive psychology literature in a clinical sample. Results indicated authenticity was negatively related to psychological symptoms via the increase in hope which was in turn associated with increase in positive affect. Hope and positive affect were not separately influential with regard to the relationship between authenticity and psychological symptoms; that is, hope and positive affect should work together with authenticity in relation to decrease in psychological symptoms. On the other hand, the process in which authenticity was related to hope that was in turn associated with decrease in negative affect and then decrease in psychological symptoms was not statistically significant. These findings implied that hope was not influential in decreasing negative affect, rather it was more related to positive affect. Additionally, authenticity predicted decrease in psychological symptoms through subjective vitality and this process was mediated by increase in positive affect and decrease in negative affect. Lastly, authenticity was linked to less psychological symptoms via the mediator role of only negative affect. Findings showed that authentic orientation also need hope and subjective vitality to be able to have an effect on positive affect, and then on psychological symptoms. However, an authentic orientation is enough to have an effect on negative affect, and then on psychological symptoms. Also, the direct effect of authenticity was significant on psychological symptoms in a negative direction in all of the process models.

The significant direct effect of authenticity on psychological symptoms is consistent with the other studies (e.g., Kernis, 2003; Kernis and Goldman, 2006; Ryan,

LaGuardia, & Rawsthorne, 2005; Theran, 2011; Wang, 2016; Wickham, Reed, & Williamson, 2015). The theoretical view is that as long as the individual is in line with the authentic interests and values, the quality of the experiences, motivation, and eventually well-being is increased. On the other hand, inauthentic experiences result in inner conflict, diminished motivation and low levels of well-being.

The current study also depicted the direct effect of authenticity on hope and vitality. Some findings in the literature indicate that implications of having an authentic self are having high levels of hope (Rego, Sousa, Marques, & Cunha, 2014) and vitality (Govindji & Linley, 2007). That is why, the fact that individuals having some psychological complaints also have varying low levels of hope and vitality may be explained with the lack of an or impoverished authentic self.

The literature suggested a significant negative relationship between hope and psychological symptoms (Chang & DeSimone, 2001; Range & Penton, 1994). However, hope was not a direct influential factor both on negative affect and psychological symptoms in the present clinical sample. The participants of current study was taking either psychological or psychiatric help, so their hope level might be increased by this help. The fact that their hope might be increased by the help they were taking may account for why hope was not a significant predictor of negative affect and psychological symptoms. Future studies in clinical samples should take into account this factor of getting help. In some studies, high hope level did not result in low levels of negative affect, but only high levels of positive affect (Uzun Özer ve Tezer, 2008). Another explanation for the current finding is that hope may not be a construct that has a positive effect on negative affect system. It may only boost positive affect system. Scholars pointed to the partly different bio-behavioral processes under positive and negative affect systems (Davidson, Jackson, & Kalin, 2002), which makes the second explanation plausible.

Our findings further supported that subjective vitality was closely related to well-being (Duan et al., 2012; Ryan ve Frederick, 1997). Authenticity needs subjective vitality to be related to positive affect and then decrease in psychological symptoms. The indirect effect of subjective vitality on psychological symptoms was also significant for both negative affect and positive affect system. Findings indicate that individuals with authentic orientation should be also supported for subjective vitality that will facilitate affect system and then well-being.

Findings highlight that there are positive direct and indirect effects of creating awareness about the authentic orientation and supporting the acquisition of authenticity in therapeutic interventions to increase well being along

with a focus on elimination of psychological symptoms. Therapeutic interventions aiming at discovering one's self, express oneself, give way to authentic orientation, increase one's hope and vitality is vital. Additionally, affect has an important role in healing psychological symptoms as well; although negative affect is a stronger predictor of psychological health, positive affect was a powerful predictor as well.

Findings were obtained by a clinical sample that had ongoing psychological complaints. On the one hand this strengthens our claims that were mostly confirmed and contributes to the literature that is generally built upon data from community samples. On the other hand, data collection phase took a long time and there was participant attrition, therefore one can claim that the sample size is not ideal. Additionally, since the current study's design was cross sectional, causality cannot be inferred. To explain authenticity and psychological symptoms causally, longitudinal studies must be carried out. Further studies should continue to work on effects of authenticity, hope, and vitality with larger clinical samples. It is evident that psychological symptoms and affect should not be thought independently from positive psychological variables.