

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ZİHİNSELLEŞTİRME VE SOMATİZASYON ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Alev ATAKAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

ARALIK 2023  
İSTANBUL

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ZİHİNSELLEŞTİRME VE SOMATİZASYON ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Alev ATAKAN  
(201287011)  
0009-0001-4725-0387

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr.ÖĞr. Üyesi Neşe SARUHAN

İstanbul 2023



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü**

**Jüri Tez Onay Formu**

19.12.2023

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu çalışma 19.12.2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**TEZ JÜRİSİ**

**Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN**

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER**

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Gökçe ÖZKILIÇCI**

Üye (İmza)

İstanbul Fenerbahçe Üniversitesi

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans olarak sunduğum “Zihinselleştirme ile Somatizasyon Arasındaki İlişkide Otantikliğin Aracı Rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (19/12/2023)

Alev ATAKAN



*Hayat yolculuğumda yolumun keşiştiği ve beni ben yapan herkese...*

## ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bana bu zorlu sürecimde yardımcı olan, kıymetli bilgilerinden yararlandığım değerli tez danışmanım Dr.Öğretim Üyesi Neşe Saruhan'a çok teşekkür ederim.

Hayatta her zaman her şeyi başarabileceğime inanan maddi manevi desteklerini her zaman hissettiğim canım aileme teşekkür ederim.

Hayatta bana şanslı olduğumu hissettiren, birbirimizin her sürecine eşlik edip birlikte büyüdüğüm, lise yıllarımdan bu yana bana kıymetli dostluklar biriktirdiğimi gösteren sevgili arkadaşlarım Seda Tutkun, Beste Ergün ve Serra Özkal'a çok teşekkür ederim.

Bu zorlu sürecimde en kritik anımda beni ayağa kaldırmak için desteğini ve inancını en derinden hissettiğim, kendi kişisel sürecime katkısı büyük olan ve bu süreçte kendimle ilgili kıymetli farkındalıklar sağlamama eşlik eden sevgili Seçil Akpunar'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatta her duygumu her an paylaştığım, desteğini hiçbir zaman hiçbir koşulda esirgemeyen, üniversitede yıllarımdan bu yana hiç eksilmeyip daha da büyüyen bir bağına sahip olduğumu hissettiren canım arkadaşım Silva Akbulut'a teşekkür ederim.

Yüksek lisansta yolumun kesiştiği tez sürecimde beni destekleyen her zaman sürecimle ilgilenip yol almama katkıda bulunan güzel kalpli arkadaşım Melike Özalcar'a teşekkür ederim.

Aralık 2023

Alev ATAKAN

Psikolog

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı .....	3
1.2 Araştırmanın Önemi .....	3
1.3 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.4 Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.5 Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.6 Tanımlar .....	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.1 Zihinselleştirme .....	6
2.1.1 Zihinselleştirme ile ilgili kavramlar.....	6
2.1.2 Zihinselleştirmenin gelişimi .....	7
2.1.3 Zihinselleştirmenin kültürel özellikleri.....	8
2.1.4 Zihinselleştirme kusurları .....	8
2.2 Somatizasyon .....	10
2.2.1 Psikanalitik kuram perspektifinden somatizasyon.....	11
2.3. Otantiklik.....	14
2.3.1 Varoluşçu kuram perspektifinden otantiklik.....	16
2.4 Zihinselleştirme ve otantiklik arasındaki ilişki .....	18
2.5 Otantiklik ve Somatizasyon Arasındaki İlişki.....	18
2.6 Zihinselleştirme ve Somatizasyon Arasındaki İlişki .....	19
2.7. Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik ile İlgili Yapılan Geçmiş Çalışmalar.....	21
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>24</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	24
3.2 Araştırmanın Örneklemi.....	24
3.3 Veri Toplama Araçları .....	25
3.3.1 Demografik form .....	25
3.3.2 Yansıtıcı işleyiş ölçeği (RFQ-54) .....	25
3.3.3 Otantiklik Ölçeği.....	26
3.3.4 Somatizasyon Ölçeği .....	27
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>28</b>
4.1 Verilerin Analizi.....	28
4.2 Zihinselleştirme, Otantiklik ve Somatizasyon Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	29

4.3 Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	34
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>40</b>
5.1 Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik ile Demografik Bilgilerin Arasındaki İlişkinin Tartışılması .....	40
5.2. Zihinselleştirme Kapasitesi, Somatizasyon ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	41
5.3 Araştırmanın Kısıtlılıkları .....	47
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>48</b>
6.1. Sonuç .....	48
6.2 Öneriler.....	50
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>52</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>70</b>



## KISALTMALAR

<b>APA</b>	: American Psychological Association
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>MMPI</b>	: Minnesota Multiphasic Personality Inventory
<b>RFQ</b>	: Reflective Functioning Questionnaire
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>Akt.</b>	: Aktaran
<b>Ark.</b>	: Arkadaşları



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 3.1:</b> Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi.....	25
<b>Çizelge 4.1:</b> Zihinselleştirme, Otantiklik ve Somatizasyon İçin Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi .....	28
<b>Çizelge 4.2:</b> Cinsiyet Değişkeni T-Test Çizelgesi.....	29
<b>Çizelge 4.3:</b> Çalışma Durumu Değişkeni T-Test Çizelgesi.....	30
<b>Çizelge 4.4:</b> Güncel İlişki Durumu Değişkeni T-Test Çizelgesi.....	31
<b>Çizelge 4.5:</b> Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi .....	32
<b>Çizelge 4.6:</b> Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik Değişkenlerinin Korelasyon Analizi.....	34
<b>Çizelge 4.7:</b> Otantikliğin Kesinlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Çizelgesi.....	36
<b>Çizelge 4. 8:</b> Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları .....	37
<b>Çizelge 4.9:</b> Otantikliğin Belirsizlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Çizelgesi.....	38
<b>Çizelge 4.10:</b> Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları .....	39

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

<b>Şekil 3.1:</b> Araştırmanın modeli.....	24
<b>Şekil 4.1:</b> Otantikliğin Kesinlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Modeli.....	36
<b>Şekil 4.2:</b> Otantikliğin Belirsizlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Modeli.....	38



## ZİHİNSELLEŞTİRME VE SOMATİZASYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ

### ÖZET

Araştırmada zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda otantiklik, somatizasyon ve zihinselleştirme değişkenleri ile demografik değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermeyeceği de incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de yaşayan 18-58 yaş aralığında bulunan 204 kadın, 98 erkek olmak üzere 302 kişi katılmıştır. Araştırmada katılımcılara veri toplama araçları olarak ‘Demografik Bilgi Formu’, ‘Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği (RFQ-54)’, ‘Otantiklik Ölçeği’ ve ‘Somatizasyon Ölçeği’ uygulanmıştır. Katılımcılar ölçekleri internet üzerinden doldurmuşlardır. Verilerin analizinde bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda yapılan regresyon analizleri incelendiğinde otantikliğin zihinselleştirme ile somatizasyon arasında tam aracı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Zihinselleştirme değişkeninin somatizasyon değişkenini pozitif yönde yordadığı anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Belirsizlik alt boyutunun somatizasyon değişkenini pozitif yönlü yordadığı, Kesinlik alt boyutunun ise somatizasyonun değişkenini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Araştırmadaki demografik bilgilere ait bulgular, somatizasyon değişkeninin eğitim düzeyi ve cinsiyet açasından farklılaştığını göstermektedir. Otantiklik değişkeninin ise eğitim düzeyi ile farklılaştığı görölmektedir. Kadın katılımcıların somatizasyon bulguları daha yüksek bulunmuştur. EĞitim düzeyi lise olan katılımcıların otantiklik puanı diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu görölmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** *Otantiklik, Zihinselleştirme Kapasitesi, Somatizasyon*

## **THE MEDIATING ROLE OF AUTHENTICITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTALIZATION AND SOMATIZATION**

### **ABSTRACT**

The aim of the research was to examine the mediating role of authenticity in the relationship between mentalization and somatization. Additionally, it aimed to investigate whether authenticity, somatization, and mentalization variables differ according to demographic variables. A total of 302 individuals, including 204 women and 98 men aged 18-58 living in Turkey, participated in the research. As data collection instruments, a 'Demographic Information Form,' 'Reflective Functioning Questionnaire (RFQ-54),' 'Authenticity Scale,' and 'Somatization Scale' were administered to the participants. The participants filled out the scales online. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were used for data analysis.

The results of regression analyses, when examined, revealed that authenticity has a fully mediating effect on the relationship between mentalization and somatization. It was found that the mentalization variable significantly predicted the somatization variable in a positive direction. It was determined that the Uncertainty sub-dimension positively predicted the somatization variable, while the Certainty sub-dimension positively predicted the somatization variable.

The findings of research related to demographic information indicate that the somatization variable differs in terms of education level and gender. The authenticity variable also differs based on education level. Female participants had higher somatization scores, while participants with a high school education level had higher authenticity scores compared to other participants.

**Keywords:** *Authenticity, Mentalization Capacity, Somatization*

## 1. GİRİŞ

İnsan, doğası gereği ilişki içinde bulunmak eğilimindedir. İlişki içinde bulunduğunda ise başkasının beklentilerine göre davranıp uyum sağlama eğilimine sahipken bir yandan da kendi istek ve arzularına göre de hareket etmek istemektedir. Çocukluktan bu yana kendimizi ilk olarak aile içinde ilişki kurarak tanırız. Allen (2014)'e göre bakımverenimizin iç dünyamızı aynalamasıyla, duygularımızı, düşüncelerimizi, davranışlarımızı düzenleyip değer ve inanç sistemimizi oluştururuz. Kendi içimizde ilişkilere dair oluşturduğumuz duyguların, düşüncelerin, inançların oluşturduğu zihinsel durumların oluşma süreci ise zihinselleştirme olarak adlandırılmaktadır (Fonagy ve ark., 2015). Fakat bakımverenimizle olan ilişkimizde bu kısımda boşluklar, ihmal, gecikme veya bakımverenin çocuğun ihtiyaçlarını yok sayıp kendi ihtiyaçlarına göre çocukla ilişki kurduğunda çocuk sağlıklı bir kimlik oluşturamaz. Böylelikle kendi kimlik algısı bütünlüklü olmadığı için kendi zihinsel durumlarını parça parça değerlendirmeye başlar. Bu da başkalarının zihinsel durumlarına yanlış atıfta bulunmasına sebep olmaktadır. Böylece hatalı zihinselleştirme yapılmaktadır. Bu da kişinin kendisini anlamasına ve kendine ulaşabilmesine bir engel teşkil etmektedir. Çünkü insan, ilişkilerinde ötekine yaklaştıkça kendine de yaklaşmaktadır. İlişkilerde yaşadığımız deneyimler kendimize dair bir ayna görevi görmektedir. Fonagy (2004) çalışmalarında Bowlby'nin bağlanma kuramına atıfta bulunarak bakımveren ve çocuk arasında güvenli bağlanmanın çocuğun zihinselleştirme kapasitesinin geliştiğini vurgulamıştır. Fakat zihinselleştirme işleminin kusurlu olması kişinin duygu ve düşüncelerini gerçekçi algılamakta zorluk yaşamasına sebep olabilir. Bilince ulaşamayan duygu ve düşünceler bastırılır. Bastırılan duygu ve düşünceler beden yoluyla kendini gösterebilir. Dile dökülemeyen bilinçdışıdaki çatışmaların bedensel semptom olarak kendini göstermesine ise somatizasyon denmektedir (Marty,1998). Böylelikle kişide somatizasyon olarak adlandırılan fizyolojik temeli olmayan fiziksel belirtilere rastlanabilir. Literatüre bakıldığında da Paris Psikosomatik Okulu somatizasyon olgularını incelerken zihinselleştirme süreçleriyle olan ilişkisine değindiği görülmektedir (Marty, 1998).

İnsan sosyal bir varlıktır ve ilişki kurarak varoluşunu sürdürür. Görünürlüğün ve toplumsal beklentilerin bu kadar ön planda olduğu günümüz dünyasında kurduğumuz ilişkilerde ne kadar kendimiz olduğumuz ise sorgulanan bir mesele haline gelmiştir. Otantiklik, kişinin kendi benliğini engellenmeden olduğu gibi ortaya koyabildiğini ifade eden bir kavramdır. Yalancılığın karşıtı olarak tanımlanan otantiklik, 'gerçek ben'le uyumlu şekilde hareket etmeyi ifade eder, içsel düşünceler ve duygularla tutarlı olan biçimlerde kendini ifade etmeyi içerir. (Harter, 2002). Otantiklik, öz yabancılaşmanın eksikliğine (kimlik duygusu), otantik bir yaşamı ve büyük dış etkilere izin vermemeyi ifade eder (Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008). Sosyal ilişkilerde ve kişinin kendisiyle olan ilişkide otantiklik oldukça önemlidir. Otantiklik ilişkilerde güveni artırırken, yalancılık ve sahtekarlık ilişkilerde güveni zayıflatır (Cole, 2001). Otantik olan kişi, düşünce ve davranışlarını toplumun beklentilerine göre değil, kendine göre şekillendirebilen ve kendi kararlarını bağımsız olarak kendisi alabilen kişidir (Burks ve Robbins, 2011). Özellikle de kolektivist toplumlarda insanın bireyselliği arka planda kaldığı bilinmektedir. Kolektif yaşam kültürü, insanın hayatında neyi arzu ettiğini, kendi öz-değer ve inançlarını kendi kimliğine göre oluşturabilmesini, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmesini zorlaştıran bir faktör olduğu bilinmektedir (Halfon ve Coşkun, 2021). İnsanın hayatını ne kadar kendine dair kıldığını; yani ne kadar otantik biri olabildiğini göstermektedir. Ayrıca kişinin duygu ve düşüncelerini bastırmasına yol açarken, dile dökülemeyen çatışmaların bedensel semptomlarla hastalık olarak kendini ifade etmesine etki ettiği düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada otantikliğin zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki ilişkide aracı rolü olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Literatürde otantiklik ve somatizasyon ya da otantiklik ve zihinselleştirme ile ilgili çalışmalara rastlanmazken, zihinselleştirme ile somatizasyon ilişkisine dair çalışmalar mevcuttur. Zihinselleştirme ile somatizasyon arasında negatif bir ilişki olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Marty,1998). Bu çalışmada da otantikliğin zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki ilişkide aracı rolü olabileceğine dair literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.

## 1.1 Araştırmanın Amacı

Kişilerin zihinselleştirme kapasitesi ile somatik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu ilişkiyi otantikliğin aracı değişken olarak nasıl etkilediği incelenecektir. İnsanların kendilerine dürüst olmaları yani kendi hayatlarına sahip çıkıp daha otantik bir yaşam yaşamaları kaygılarına da sahip çıktığı için somatik belirtilerinin daha az olabileceği de düşünülmektedir. Varoluşçu psikoterapide hedef danışanın daha otantik bir hayat yaşamasıdır. Psikanalitik psikoterapilerde ise bilinçdışının çalışılıp bilince taşınmasıyla sağlanan farkındalık kişinin semptomlarının tedavisine etki eder. Klinik alana dair çalışılmamış bir konu olması sebebiyle bu çalışmanın klinik psikoloji alanında psikoterapiye dair de ışık tutacağını düşünülmektedir.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Otantiklik, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, şu anda çalışma durumu, şu anda romantik bir ilişki durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Somatizasyon, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, şu anda çalışma durumu, şu anda romantik bir ilişki durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Zihinselleştirme, katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, şu anda çalışma durumu, şu anda romantik bir ilişki durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Otantiklik ile somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Zihinselleştirme ile somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Zihinselleştirme ile otantiklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Zihinselleştirme ile somatizasyon arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?

## 1.2 Araştırmanın Önemi

Yapılan literatür çalışmasında, araştırma amacı kapsamında ele alınan ölçeklerin Türkiye’de daha önce bir arada kullanılan bir çalışmaya rastlanmamış olmasının bu araştırmaya özgünlük kazandıracağı ve literatüre katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Ayrıca pandemi etkisiyle ölümlerle yüzleşme ve karşılaşma sonrası varoluşçuluğa gerek terapistler gerek danışanlar içinde yönelimin arttığı gözlemlendiği için otantiklik konusunun öne çıkacağı öngörülmektedir. Somatizasyon kavramı literatürde yaygın olarak ele alınsa da zihinselleştirme kavramı hakkında Türkiye’de çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisi incelenmediği görülmekle birlikte, zihinselleştirme ile de somatik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların daha çok psikopatoloji alanında yapıldığı görülmüştür. Somatik hastalıklardan deri hastalıkları, fibromiyalji vb. spesifik hasta gruplarında zihinselleştirme incelenmiştir (Özden,2015; Havle, 2023). Bu çalışmada ise katılımcıların bedeninin gösterdiği bir savunma olarak somatizasyon belirtileri ile zihinselleştirme arasındaki ilişki incelenmesi amaçlanmıştır. Böylelikle araştırma bulguları daha genel bir popülasyona genellenebilir özellikte olacaktır. Bu nedenle araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı ve özgün bir çalışma niteliğini taşıyacağı düşünülmektedir.

### **1.3 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Katılımcılar 18- 65 yaş arasındaki yetişkin bireyler tarafından oluşmaktadır.

### **1.4 Araştırmanın Varsayımları**

1.Katılımcılar veri toplama araçlarına dürüst, güvenilir ve şeffaf oldukları yanıtlar vermişlerdir.

2. Araştırma verileri, ölçeklere verilen yanıtlarla sınırlıdır.

### **1.5 Araştırmanın Hipotezleri**

Hipotez 1: Zihinselleştirme kapasitesi ile somatizasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Otantiklik ile zihinselleştirme kapasitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Otantiklik ile somatizasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Zihinselleştirme kapasitesi ile somatizasyon arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü vardır.

## 1.6 Tanımlar

**Zihinselleştirme:** İnsan davranışlarını zihin durumları (arzular, duygular, inançlar, ihtiyaçlar, hedefler vb.) niyet açısından algılamamıza ve yorumlamamızı sağlayan düşlemsel bir zihinsel faaliyet olarak açıklanmaktadır (Bateman ve Fonagy, 2015).

**Somatizasyon:** Somatizasyon psikiyatri ve tıp arasındaki alanda çözümlenemeyen sorunların genel bir çerçevesi olarak tanımlanmaktadır. Tıpta karşılık bulunmayan belirtilerin psikolojik dinamikler sebebiyle vücuda yansımalarıdır. (Lipowski, 1988).

**Otantiklik:** Bireyin, dış etkilerden bağımsız, gerçek benliğini yaşayabilmesi durumudur (Goldman ve Kernis, 2002).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Zihinselleştirme

Zihinselleştirme, kişinin davranışlarında kendisinin ve başkalarının zihinsel durumlarını ele alabilme yetisi anlamını taşımaktadır. Kişinin yaptıklarını inançları, arzuları, duyguları ve düşünceleri belirlemektedir. Zihinselleştirme genellikle bilinç öncesi bir zihinsel işlemdir (Fonagy ve Bateman, 2015). Bu sosyal kurguda kişi ilişki kurduğu kişilerin zihinsel durumlarına dikkat etmektedir (Allen, 2006).

Zihinselleştirme kavramı 1970’li yıllarda ortaya atılmış olup ruhsal aygıtın o zamana kadar incelenmemiş boyutlarıyla ilgilenilen bir kavramdır. Bu boyutlar ruhsal temsilleri içermektedir. Ruhsal temsiller insanın zihinsel yaşamının temelini oluşturur. Örneğin; gün içerisinde gündüz düşleri denilen düşlemlerin üretilmesini sağlar. Gece ise, rüyalandaki öğelerin oluşumunu sağlayan da ruhsal temsillerdir. Ruhsal temsiller, çağrışımların, düşüncelerin ve içsel düşünmenin oluşmasına olanak sağlar. Önbilinçte de bu temsillerin yeri ile arasındaki bağlantıları göstermektedir. Örneğin bebek için ilk olarak elleriyle tutabildiği ve gözleriyle görebildiği bir şey olarak hissettiği ‘oyuncak bebek’ duygulanımsal olarak giderek ‘çocuk’ anlamı kazanır. Daha sonra ergenlikte ve yetişkinlikte ise mecazi olarak ‘cinselleşmiş bir kadın’ ifade eder. Bütün bunlar zihnin önbilinç kısmında kaydolur (Marty, 1998).

#### 2.1.1 Zihinselleştirme ile ilgili kavramlar

Zihinselleştirme birçok kavramla örtüştüğü görülmüştür. Bu kavramlardan ilki empatidir. Empati, zihinselleştirme ile eş anlamlı olduğu düşünülen bir kavramdır. Empati, bir başkasının duygularını anlama ve onlarla özdeşim kurma anlamına gelmektedir. Empati bir ötekinin dünyasına odaklanabilmeyi ifade ederken zihinselleştirme hem kişinin kendi zihinsel durumlarına hem de ötekinin zihinsel durumlarına odaklanabilme kapasitesini içeren bir kavramdır. Öte yandan empati duygulara yönelik bir kavramken zihinselleştirme aynı zamanda bilişsel durumları da içermektedir (Choi-Kain ve Gunderson, 2008).

Psikolojik farkındalık (psychological mindedness) kavramı da zihinselleştirme ile örtüşen bir başka kavramdır. Appelbaum (1973), psikolojik farkındalığı, eylemleri düşünce ve duygularla ilişkilendirmeye dair bir ilgi olarak tanımlamaktadır. Empatinin aksine buradaki ilgi de kişinin sadece kendi zihinsel durumlarını anlamaya dair bir ilgidir (Fonagy ve Bateman, 2015).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), zihinselleştirme ile ilişkilendirilmekle beraber fiziksel farkındalığı da içine alan daha geniş bir kavramdır. Bilinçli farkındalık Budist felsefesinden ortaya çıkan ve şimdiki anın deneyimine odaklanma üzerine olan bir kavramdır. Bilinçli farkındalık da zihinselleştirmeden farklı olarak kişinin benliğine odaklanmayı amaçlar (Fonagy ve Bateman, 2015).

### **2.1.2 Zihinselleştirmenin gelişimi**

Zihinselleştirmenin gelişimsel seyrine bakıldığında zaman, bağlanma stilleriyle ilgili olduğu görülmektedir. Zihinselleştirme becerisi, bakım veren ile kurulan ilişkilerde oluşmaktadır. Aynı zamanda sosyal öğrenme ortamının özelliklerine, çocuğun aile ilişkilerine ve bebeğin öznel deneyimlerine verilen bakım verenin tepkileri oldukça önemli rol oynar (Bateman ve Fonagy, 2016). Literatür incelendiğinde, zihin kavramının dışarıdan içeriye geliştiğine yönelik bir fikir birliği vardır (Carpendale ve Lewis, 2012). Yani çocuklar önce ötekiyle ilişki kurarak zihnin varlığının farkına varırlar ve yavaş yavaş kendi zihinlerine dair anlayış kazanırlar (Allen ve ark., 2008). Sağlıklı ve dengeli bir zihinselleştirme gelişimi, küçük çocuğun kendi zihinsel durumlarının yetişkinler tarafından özenli, ilgili ve tehdit edici olmayan bir biçimde yeterince anlaşılıp anlaşılmamasına bağlıdır (Fonagy ve Luyten, 2016). Özellikle çocuğun duygu durumunun yetişkin biri tarafından yansıtılması ve bu yansıtma sürecinde yetişkin bireyin çocuğun içerisinde bulunduğu duygusal deneyimi anladığını iletmesi, zihinselleştirme becerisinin gelişiminde esas alınmaktadır. Bu şekilde devam eden yeterli etkileşimlerin deneyimlenmesi, çocuğun kendi öznel deneyimleri ile ilgili ikinci dereceden temsillerinin gelişmesini sağlamaktadır (Fonagy ve Allison, 2012). Bebekler dünyaya geldiklerinde bakımvereniyle kurduğu ilişkide bakımverenin duygusal tonu ve tutumu ile güven kurmaya çalışır. Diğer bir deyişle, bebekler dünyaya dair her şeyi güven duyduğu bir başkasının zihni ile algılamaya ve öğrenmeye başlar (Gergerly ve Csibra,2003). Zihinselleştirme ilk olarak bebeğin bakımvereniyle kurduğu ilişkide oluşmaya başladığı öne sürülmesiyle Bowlby'nin bağlanma kuramı

öne çıkmaktadır. Güvenli bağlanma ile zihinselleştirme arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Erken yaşta deneyimlenen travmatik yaşantılar ve anne çocuk arasındaki bağlanma sorunları iyi bir zihinselleştirmenin oluşmasını engellemektedir (Bateman ve Fonagy,2010). Çünkü bebek aynalanma yapılmadığında kendi iç dünyasını dışarıda bulamadığı için parçalanmış bir kendilik oluşturur. Bu da bebekte gerçek kendiliğin gelişmesini engelleyerek sahte benlik oluşturmasına neden olur. Böylece zihinselleştirme sorunları ortaya çıkmaktadır.Yapılan birçok çalışmada zihinselleştirmenin akıl hastalıklarına karşı koruyucu bir faktör olduğunun önemini vurgulamaktadır (Halfon ve Coşkun, 2021).

Winnicot (1971) ise zihinselleştirmenin gelişmesinde aynalamanın rolüne değinmektedir. (akt. Allen ve ark., 2013).Winnicot, çocuğun benlik geliştirebilmesi için kendisine dair duygusunu ötekinin yüzünde görerek bir kendilik algısı geliştirmesiyle mümkün olduğunu belirtmiştir (Fonagy ve Target, 1997).

### **2.1.3 Zihinselleştirmenin kültürel özellikleri**

Zihinselleştirme üzerinde ayrıca kültürel normların da etkisi vardır. Bireyci toplumlarda, kişilerin davranışları zihin durumlarından kaynaklanırken, toplulukçu kültürlerde ise kişinin davranışlarını belirlemede toplumsal normlar yordayıcı bir etki göstermektedir (Liliard,1998). Ayrıca bireyci toplumlardaki kişiler, davranışlarını kendi içsel zihinsel durumlarına göre ortaya çıkarırken toplulukçu kültürlerde ise kişiler davranışlarını daha çok dışsal ve durumsal etkilere göre ortaya koymaktadır (Naito ve Koyama, 2006). Bu farklılığın sebebine bakıldığında ise bireyci toplumlarda çocuklar kendilerine özgü düşünce ve duygularını ifade etmeye yönelik cesaretlendirilerek yetiştirilirler. Toplulukçu yapıda büyüyen bir çocuk ise ilişkiselliğini bir gruba ve sosyal normlara itaat ederek, uyum sağlayarak oluşturabileceği bilinciyle yetiştirilir. Dolayısıyla toplulukçu kültürlerde kişiler kendilerine dair duygu ve düşüncelerini ön plana çıkarmakta zorlanırlar (Halfon ve Coşkun, 2021). Bunu da sadece diğerlerine karşı değil kendilerine karşı açığa çıkarmaktan bile kaçınırlar. Terapide de bu noktada katarsis yaşayarak bir aşama kaydedilir.

### **2.1.4 Zihinselleştirme kusurları**

Fonagy ve arkadaşları (2002) üç zihinselleştirme sorununu ortaya koymuştur. Psikişik denklikte bebek kendi iç dünyasını gerçeklik olarak algılar. Kişi iç ve dış

dünyayı birbirinden ayırma yetisine sahip değildir. Teleolojik düşünmede ise kişi gördüğü davranışların arkasında nasıl bir duygu ve düşünce olabileceğini anlamlandırmakta zorlanmaktadır. Bu kişinin iç dünyasını sadece fiziksel davranışlara karşı değerlendirdiğini gösterdiği için az gelişmiş zihinselleştirme yapabildiğini gösterir. Hayali tavır ise zihin durumlarının dış gerçekliği gerçekçi olmayan bir şekilde algılamasıdır. Buna ‘hatalı zihinselleştirme’ (pseudomentalization) denir. Hatalı zihinselleştirmede, kişi zihinselleştirme yapıyormuş gibi gözükür fakat kişinin kendisine göre yorumladığı gerçekten uzak çıkarımlardır. Örneğin; sınır kişilik bozukluğu olan bir danışan yüz ifadesi veya beden dili gibi dışarıdan görünen somut özelliklere dair diğer insanlara göre çok daha hassas olarak gerçeklikten uzak çıkarım yaparak hatalı zihinselleştirme sergileyebilirler (Herpertz ve Bertsch, 2015). Hatalı zihinselleştirme yapan kişi başkalarının zihin durumlarından oldukça emin olmakla beraber çıkarımlarını yeteri kadar kanıta dayandıramamaz. Bu durumda da zihinselleştirme kötüye kullanılıp karşı tarafı üzme ve endişelendirmeye çalışabilir (Halfon ve Coşkun, 2021). Örneğin, anti-sosyal kişilik bozukluğuna sahip danışanlar kişilerin korku dolu yüz ifadelerini anlamakta zorlanır ve kişinin içinde neler yaşıyor olabileceğine dair bir çıkarım yaptıklarında bunu kötüye kullanabilirler (Bird ve ark., 2014).

Az gelişmiş zihinselleştirme otizm spektrumunda, ihmal, istismar ve travmatik deneyimlere sahip kişilerde görülebilir. Travmatik deneyimlerde duyguların ayrıştırılması sebebiyle duygusal anlamada zorluklar, kendiliğe dair farkındalığın ve zihin kuramının gelişmesi gecikebilir (Cicchetti ve Barnett, 1991).

Fonagy ve arkadaşlarının bazı çalışmaları sonucunda, zihinselleştirme kapasitesindeki bozuklukları hipermentalizasyon (aşırı zihinselleştirme) ve hipomentalizasyon (yetersiz zihinselleştirme) olarak iki gruba ayırmıştır. Zihinselleştirmenin kesinlik alt boyutu hipermentalizasyonu ölçerken, belirsizlik alt boyutu da hipomentalizasyonu ölçmektedir (Fonagy ve ark., 2016).

Hipermentalizasyon, diğer bir deyişle sahte zihinselleştirme başkalarının zihin durumlarıyla ilgili dış gerçeklikle bağlantısız veya az bağlantılı olan varsayımlarda bulunulmasıdır. Hipomentalizasyon ise kişinin kendisinin veya başkalarının zihinsel durumlarını anlamada yetersizlik anlamına gelmektedir (Sharp ve ark., 2013).

## 2.2 Somatizasyon

Somatizasyon, dilimizde bedenselleştirme olarak da geçen tıbbi neden bulunamayan bedensel bulgular olarak belirtilmiştir (Noll-Hussong ve Gündel, 2012).

Paris Psikosomatik Okulu kurucularından Pierre Marty (1998) “ Bedensel işlevlerin bütünlüğü ruhsal işleyişin kalitesi ile olasıdır” fikrini ortaya atarak psikanaliz camiasında psikosomatığın önemini vurgulamıştır. Psikanaliz başlangıçta histerik yapılanmanın üzerinde durarak bunu ruhsal aygıtta yaşanan olayların bedene yansımaları olarak açıklamıştır. Psikosomatik hastalarla yaptıkları çalışmalarda dış dünyadaki olaylara karşı fazla duyarlılık gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca bu hastalarda yapılan değerlendirmeler sonucu olarak ön-bilinç geçirgenliğinin azalması, benliğin erotize olmaktan uzaklaşması, zihinselleştirmelerin farklılığı, düşlemsel işlemenin azalması, uyarım kalkanlarının yeterince iyi olmaması bulgularına ulaşmışlardır (İkiz,2005)

Green’e göre düşünce yok olmamış, yalnızca bilinçdışı ruhsallığın kısırları arasına girmiştir. Benlik her şeyden önce bedensel bir şekilde var olmaktadır. Benlik, bedensel duyumlardan türemiş, beden ise yüzeyinde zihnin bir projeksiyonunu taşıyarak benliği temsil etmektedir (Freud, 1927). Freud’un bu yaklaşımından sonra Esther Bick ruhsal deri, Didier Anzieu ise deri benlik ve ruhsal zarflar kavramlarını ortaya atmıştır.

Bedensel işlevler ruhsal işleyiş ile doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla beden tüm tedavi çeşitlerinin içinde bir merkez olarak yer almaktadır. Psikanaliz literatüründe ruhsal dünyada yaşanan olayların bedene yansımaları olan histeri olgusu gündeme geldiğinde bedene olan ilgi artmıştır. (İkiz,2005). Histeri gibi psikosomatik hastalıkların yanı sıra Süheyla Ünal, somatizasyon semptomlarının da tek başına bir yardım arayışı anlamına geldiğine de dikkat çekmektedir (Ünal, 1999). Ekman da duygularla ilgili yaptığı çalışmalarda acının insanların ilgilerini çekmesine dair bir etkisi olduğunu savunmuştur (Ekman, 2016). Ayrıca psikonöroimmünooloji çalışmaları da duyguları bastırmanın ve hayır diyememenin kronik stres yaratıp kişinin bedenini bağışıklığını düşürerek bazı kanser türlerine sebebiyet verebildiğini ortaya koymuştur (Ünal, 1999).

Albert Camus'a göre Sisifos syleni adlı eserinde Őöyle der: ' Düşünme alışkanlığını edinmeden yaşamaya alışırız. Bizi lme yaklaŐtıran bu koŐuda, beden bu önlenmez önceliği sürüp gider.' Camus burada bedenin deneyimi ile anlam vermeye çalışan dil ve düŐüncenin farklılığına işaret eder. Bu sebeple beden zamanın geri dndrlemezliğinin kaydolma yeridir. Baudin' e göre, ruhsal çalışma bedenden geleni yorum ve tercüme aracılığı ile yakalamaya çalışır. Beden ve düşünce insan varoluŐunun temel bir ögesidir (İkiz, 2005).

### **2.2.1 Psikanalitik kuram perspektifinden somatizasyon**

Psikanalitik bir tanı koymak için kişilik yapılanması psikanalitik literatürde  gelişim seviyesine ayrılmıŐtır. Kişilik organizasyonunun bu  gelişim seviyesi nevrotik seviye, sınır seviye ve psikotik seviyedir (McWilliams, 2004). Buradaki nevrotik, sınır ve psikoz DSM V'deki gibi kullanılmamıŐtır. Bu  seviye, kimlik bütünleŐmesinin olup olmadığına, savunmaların olgunluğuna ve gerçeklik testinin karakteristiğine göre belirlenir (McWilliams, 2004). Eğer bir kişinin kimliği btnleŐmiŐse, kişi daha yüksek düzeyde veya ikincil savunma mekanizmalarını kullanıyorsa ve kişinin gerçeklik testi sağlam ise, bu kişinin kişilik organizasyonunun gelişim seviyesi nevrotiktir. Eğer bir kişinin kimliği btnleŐmemiŐse ve kişi gerçeklik testini sağlam bir Şekilde yaparken temel savunma mekanizmalarını kullanıyorsa, bu kişinin kişilik organizasyonunun gelişim seviyesi sınır seviyesidir. Eğer bir kişinin kimliği btnleŐmemiŐse ve kişi gerçeklik testini sağlam bir Şekilde yapamıyorsa, temel savunma mekanizmalarını kullanıyorsa, bu kişinin kişilik organizasyonunun gelişim seviyesi psikotik seviyedir. Paris Okulu bu  kişilik yapısı sınıflandırmasını psikosomatik alanında kullanır.

Fiziksel uyarıları zihinsel olarak temsil edebilenler nevrotik spektrumda yer alırken, fiziksel uyarıları zihinsel olarak temsil edemeyenler sınır ve psikotik spektrumda yer alırlar (Gubb, 2013; Marty, 1998).

Nevrotik gelişim seviyesinde, psikosomatik süreçler regresyon yoluyla meydana gelir: Bir kişi hayatındaki zorluklar veya krizler nedeniyle zihinsel düzeninin dzensizleŐmesini deneyimlediğinde; ego dzgun çalışma konusunda zorluklar yaşamaya başlar, bu da kişinin cinsel dürtülerle iliŐkilendirilen bir erken döneme geri gitmesine yol açar (Gubb, 2013). Bu, zamansal bir düzensizliktir. Sınır ve psikotik gelişim seviyesi için, dürtüler ayrırır ve bu ayrılmıŐ dürtüler ilerleyen

sağlık sorunlarına yol açar; bunlar arasında otoimmün hastalıklar gibi hayatı tehdit eden hastalıklar da bulunur (Gubb, 2013). Somatizasyon süreçlerinin türünün ilerleyici mi yoksa geçici mi olduğunu belirleyen şey, zihinselleştirme seviyesidir. Paris Okulu, psikosomatik süreçler için somut düşünme tarzından bahseder (Gubb, 2013; İkiz, 2012). Psikosomatik süreçler yaşayan insanlar için duygular, içsel zihinsel durumlar yerine dışsal gibidir. Paris Okulu, bu tür düşünmeyi işlemsel düşünme olarak adlandırır; bu durumda bağlantılar sınırlıdır, somut düşünce egemendir ve düşünme süreci duygusal durumlardan izole edilmiştir (İkiz, 2012). İşlemsel düşünme, farklı duyguları tanımlama, tanımlama ve ayırt etme zorluğu olan aleksitimi temelidir (Gubb, 2013). Paris Okulu, duygusal kaybın karakterize ettiği temel bir depresyondan bahseder, bu durumda duygular yoktur ve isteksizlik vardır (Marty, 1998). Paris Okulu'na göre, zihinselleştirme sorunları, zihnin "sözsüz bir zihin" haline geldiği psikosomatik semptom oluşumuna yol açar: Bu durumda, temsillerin iyi geliştirilmemiş olması nedeniyle zihin işlev gösteremez (Gubb, 2013).

Somatizasyonun gelişimi ve sürdürülmesi, kişilik özellikleri tarafından da etkilenir. Bireysel savunmasızlıkların yanı sıra hastaların aileleri, doktorları ve sosyal sistemle karmaşık etkileşimleri, somatizasyon davranışına katkıda bulunabilir (Costa ve McCrae, 1985). Somatizasyonla yüksek bir korelasyon, B Kümesi kişilik bozuklukları (Borderline, Histriyonik, Narsisistik, Antisosyal Kişilik Bozukluğu) ile bulunmuştur (Stern, Murphy ve Bass, 1993). Somatik şikayetlere sahip bireyler, anksiyete ve depresyon hastalarına kıyasla iki kat daha fazla pasif, bağımlı, histerik, duygusal ve saldırgan özelliklere sahiptir. Öte yandan, borderline kişilik bozukluğu olan hastaların belirgin bir şekilde daha fazla somatik şikayete sahip olduğu bulunmuştur. Bu bağlantı, somatizasyon hastaları ile B kümesi kişilik bozukluklarına sahip olanların benzer sosyal etkileşimlere sahip oldukları ile açıklanabilir (Mai, 2004).

Paris Okulu ile birlikte, bağlanma yaklaşımı da fiziksel semptomlara ilişkin temel psikolojik faktörlere bakar. Bağlanma teorisi, erken yaşta ebeveynler ve bakıcılarla olan deneyimlerin, yetişkinlikteki içselleştirilmiş kişilerarası temsiller ve algılar üzerindeki etkisine odaklanan bir teoridir ve bireylerin somatik semptomlar geliştirmesini anlamak için faydalı olmuştur (Ciechanowski ve ark., 2002). Bowlby (1969), ilk olarak bebeklerin ve ebeveynlerinin ilişkisinin, bu bireylerin fiziksel veya duygusal sıkıntı altında rahatlık ve rahatlama arayışlarına verdikleri tepkilere dair bu

zihinsel temsilleri veya beklentileri belirlediğini öne sürdü. Bağlanma stilleri, Bowlby'nin bağlanma teorisine dayanarak 'güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kayıtsız kaçınan bağlanma ve korkulu kaçınan bağlanma' olarak dört kategoriye ayırdı (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, çocukken güvenilir bakım aldıklarını bildirirler, kendilerini ve diğerlerini olumlu bir şekilde algılama ve diğer insanlara güven duyma eğilimindedirler. Kaygılı bağlanma stilindeki bireyler, çocukluk dönemlerinde tutarsız bakım bildirirler. İhtiyaçlarına verilen bu tutarsız yanıtlar, kendilerini değersiz olarak görmeye ve diğerlerinin yardımcı olmaya istekli olmadıkları beklentisine neden olur (Waldinger ve ark., 2006). Bu bağlanma stili, düşük özsaygı, güvence ihtiyacı ve diğerleriyle ilgili olumlu ve idealize edilmiş bir görüşle karakterizedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk dönemlerinde duyarsız bakım deneyimleri bildirirler, bu da kendilerine karşı olumlu bir görüşü destekler, ancak diğerlerine güven duymama inancı nedeniyle yakın ilişkilerden kaçınırlar. Korkulu kaçınan bağlanmaya sahip olan yetişkinler, reddeden bakıcıları bildirirler ve bu da kendileri ve diğerleri hakkında olumsuz bir görüşe yol açar. Yakın olma isteği vardır, ancak diğer insanlara güvenilmeyeceklerine dair bir korku vardır, bu da diğer insanlara yaklaşmaya çalışırken yaklaşma ve kaçınma tarzında ilişkilere yol açar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu makale için bağlanma yaklaşımını dahil etme amacı, bebek-anne ikilisinin duygu düzenleme işlevini ve psikosomatik semptomlarla olan ilişkisini kavramsallaştırmalarıdır. Bağlanma yaklaşımı aynı zamanda erken ilişkilere odaklanır. Sürüklemelere, ekonomik prensibe ve hoş olmayan deneyimlere odaklanmak yerine, bağlanma yaklaşımı, anne ile çocuk arasındaki bağlanma dönemi boyunca, zihinselleştirme süreci ve bireyselleşme-ayrılma süreci sırasındaki karşılıklı özne alanına odaklanır (Bateman ve Fonagy, 2006; Gubb, 2013). Bağlanma teorisinin, erken çocukluk ve ergenlik dönemindeki ilişkilerin sağlıkla ilgili davranışları etkilediği iddiası, araştırmacıları kişilerarası stil ile duygusal düzenleme, başa çıkma mekanizmaları ve hastalık davranışları arasındaki ilişkilere bakmaya yönlendirmiştir. Anne-babaların ziyaret oranları ve ailelerin sağlık ve hastalık araştırmalarına katılımıyla kanıtlanmıştır ki, ebeveyn-çocuk bağının gücü, aile tepkileri çocukların hastalığını etkiler (Feeney, 2001). Somatizasyonla ilgili literatür, çocukluktaki bağlanma eksikliklerinin sonraki yaşamda fiziksel semptomların kaynağı olduğunu ima etmektedir (Aisenstein ve Gibeault, 1991). Birçok çalışma, güvensiz bağlanma stilleri ile yetişkin somatik semptom bildirimini arasındaki ilişkiyi

göstermiştir (Liu ve ark., 2011). Ayrıca, korkulu bağlanma stili ile artmış somatik şikayetler arasında, kaçınan bağlanma stili ile somatizasyon arasında (Kidd ve Sheffield, 2005) ve kaygılı bağlanma ile somatizasyon arasında ilişkiler olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Wearden ve ark., 2005).

Psikosomatik alanında Didier Anzieu 'nun "Deri Ben" kavramını ortaya atmasıyla psikodermatoloji alanı gündemi gelmiştir. Anzieu (1989), uzun yıllar boyunca dermatolojik hastalarla yoğun bir şekilde çalışan bir psikanalistir. Özellikle cildin iletişimsel işlevinin önemini vurgulaması, erken cilt deneyimlerinin ego oluşumuyla nasıl ilişkilendiğini ve ruhsal aygıtın dermatoloji ile olası bağlantısını nasıl gösterdiğini açısından bu çalışma için büyük öneme sahiptir.

'Deri Ben' kavramı, ruhsal aygıtın fiziksel deneyimlere dayalı olarak oluşmaya başladığı varsayımlara dayanır ve dokunma duyusunun başlangıç noktası olduğunu öne sürer (Ulnik, 2008). Anzieu (1989) tarafından geliştirilen 'Deri Ben' kavramı, "çocuğun benliğini, bedeninin yüzeyine ilişkin deneyimleri temel alarak, ruhsal içerikleri içeren bir ego olarak temsil ettiği bir zihinsel imge" olarak tanımlanır. Fiziksel deneyimler açısından cildin önemini ve egonun gelişimindeki katkısını vurgulamak için Anzieu-Premmereur (2015), egonun cildin vücudu sardığı gibi ruhsal aygıtı da sardığını belirtir.

### **2.3. Otantiklik**

Otantiklik, ilk defa varoluşçu filozof Heidegger tarafından ortaya atılmıştır. Otantiklik kelimesinin kökü Yunancadan gelmektedir. Bu kelimenin anlamı 'kendi'dir. Heidegger'e göre otantiklik kendine dairlik, kendine aitlik demektir. Heidegger benzer şekilde *Eigenlichkeit*'tan bahsetmiştir. Bu kelimenin kökünde de Almanca olan 'kendi ' yatmaktadır (İçöz,2020). İnsanın nasıl bir hayat sürdürmek istediğini, sahip olduğu değerlerini, tutum ve motivasyon kaynaklarını düşünmesini, yaşam planlarının bu düşünceleri yansıtmasını gerektirir. Heidegger, kişilerin ontik olarak adlandırdığı gündelik kaygılardan kaçınmayı tercih ettiklerinde otantik yaşamdan uzaklaştıklarını, kendi olmayı tercih ettiklerinde ise otantik bir yaşam sürdürmeye daha çok yakınlaştıklarını belirtmiştir (Starr, 2008).

Bir kişinin tümüyle otantik olması gibi bir şey yoktur. Heidegger'in kullandığı *Eigentlichkeit* terimi sahiplik anlamına gelmektedir. Bu terim İngilizceye

otantik (authenticity) olarak çevrilmiştir. Otantik yaşamak farkında olarak yaşamaktır. Otantik olmamak ise kişinin hayatına dair bireysel sorumluluklarını inkar etmesi halidir. Otantik olmayan yaşam, başkalarını memnun etmek için başkalarının bizden beklentilerine göre yaşamak demektir (Deurzen ve Adams, 2015).

Hümanist psikolojide Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine baktığımızda en sonda kişinin kendini gerçekleştirmesini görüyoruz. Kendini gerçekleştirebilmek için; içinden geldiği gibi davranabilme, kendine yetebilme, diğerlerinden bağımsız olma, insanlık sorunlarıyla ilgilenme, yaratıcı olabilme, sosyal kalıplara karşı çıkmak, spontaniteye açık olabilme, özgürlük ve özerkliğe önem verme, bireyselliği ve biricikliği koruyabilme gibi özelliklere sahip olmak gerekir (Kuzgun, 2000). Bu açıdan bakıldığında kendini gerçekleştirmek için otantik olmak gerektiği çıkarılabilmektedir. Kendini gerçekleştiren kişi, kendisi olduğu ve gerçek benliğini yansıtabildiği için otantiklik kavramına yakın olduğu söylenebilir (İlhan ve Özdemir, 2013).

Otantiklik kavramı 1950'lerde ortaya atıldığı için hümanistik psikoloji, pozitif psikoloji ve varoluşçuluk gibi kuramların temel kavramlarından biridir. Hümanist psikologlar, otantikliği kişinin kendiliği ve davranışlarının uyumlu olması (Rogers, 1961) ve kendini gerçekleştirmeye sahip olunması (Maslow,1968) olarak ifade etmektedir. Otantik olmak, bir ödül kazanmak veya ceza almaktan kaçınmak amacıyla ortaya çıkan bir hal değildir. Otantik olmak insanın kendisini olduğu gibi ve özgür olarak ortaya koyabilmesi ve kendi değerleriyle uyumlu davranışlar sergilemesi ile gerçekleşir (Kernis ve Goldman, 2006).

Otantiklik, Wood, Maltby, Joseph, Linley ve Baniotis tarafından üç alt boyutta incelenmiştir. Bu üç alt boyut kendine yabancılaşma, dış etkileri kabul etme ve otantik yaşamdan oluşur. Kendine yabancılaşma, o andaki deneyimin kişinin bilinciyle arasındaki uyumsuzluğu ifade etmektedir. Dış etkileri kabul etme, kişinin kendi değerlerini değil başkalarının değerlerinden etkilendiğini kabul etmesidir. Otantik yaşam ise kişinin duygularını, inançlarını, değerlerini ifade ederek eyleme dökümesidir. (Ekşi, Sayın ve Çelebi, 2016)

### 2.3.1 Varoluşçu kuram perspektifinden otantiklik

Varoluşçu terapiler insanın kendine daha yakın olmasını hedefleyen bir terapi ekolüdür. Bu sebeple otantiklik varoluşçu terapide önemli bir kavramdır. Otantiklik, kendi yapan, eden anlamına gelir. Otantiklik daha çok Heidegger'in felsefesinde rastladığımız bir kavram olmakla birlikte, dünyası elalem tarafından işgal edilmiş kişinin sonlulukla karşılaşması sonucu kendi eylemlerinin sorumluluklarını alarak hayatını kendine ait kılması demektir. Otantiklik beraberinde bizi seçimlerimizle karşılaştırır. Bir seçim yaptığımızda özgürlüğümüz biter. Çünkü o an seçmediğimiz ihtimali geride bırakırız (Deurzen ve Adams, 2015).

Sartre' a göre (2002) varoluş özden önce gelir. İnsan kendi özünü kendi seçimleriyle inşa eder. Otantiklik de benzer şekilde kişinin kendi hayatını ne kadar kendine dair inşa edebildiği ile ilgilidir. Otantik olmayan bir yaşamın verdiği huzursuzluk varoluşsal suçluluk içerir. Bu varoluşsal suçluluk potansiyelimizi gerçekleştiremeyip daha fazlasını yapabileceğimiz zamanlarda ortaya çıkar. Çünkü en temelde kendimize yalan söylemiş oluruz. Bu kendini kandırma durumuna ise Sartre kötü inanç adını vermiştir. Sartre'a göre kötü inanç, sorumluluklarımızı ve özgürlüklerimizi inkar etmemizdir (Deurzen ve Adams, 2015). Nietzsche'ye göre (2002), otantiklik insanın sürüden ayrılıp ne kadar kendi hayatını bir birey olarak kıldığıdır. Otantik olmak, bireyin hissettiği, benimsediği değerlerine sahip çıkabilmesi ile ilgilidir (Deurzen ve Adams, 2015).

Toplumdan söz etmişken Heidegger'in 'das man 'ından yani elaleminden bahsetmek gerekir. Değişim aslında birçok noktada otantiklikten geçen bir şeydir. Heidegger'e göre ise ya elaleme göre yaşayacağız ya da kendimize ait olana sahip çıkarak otantik yaşayacağız. Ancak biz hep das manın etkisi altında olacağız. Bu yüzden önce otantikliğin içindeki das mana sahip çıkmalıyız. Das man'a göre yaşamak, karar veya seçim benim değilmiş gibi yaşamaktır.

Otantiklik, kaygı ve cesaret sarkacına sahip çıkabilmekle ilgilidir. Tillich'e göre, cesaret kaygıya rağmen yapılan bir şey değil, kaygı ile yapılan bir şeydir. Kaygıya rağmen yaparsak kendimize yabancılaşmış oluruz (İçöz,2020).

Kierkegaard'a göre, "kendi olduğu gibi olma" ve umutsuzluğu ve boşluğu atlatma, yalnızca bireysel iç gözlem meselesi değil, aksine yaşamına anlam katan bir şeye tutkulu bir bağlılık meselesidir. (Davenport 2012).Varlığımızın (kimliğimiz)

bizim için bir soru işareti olduğu için her zaman kim olduğumuza dair bir duruş alırız.

Dasein ise hep bağlamımız üzerindedir. Dasein hep umursar. Çünkü gözümüz, kulağımız bağlamımız üzerindedir. Her an umursuyoruz. Umursamıyormuş gibi yaptığımızda otantiklikten kaçıyoruz (İçöz,2020).

Daha otantik biri olmak şefkat (Hoffmann, 2009) ve farkındalıkla birlikte (Yalom, 2009) insanın kendi seçimlerini yaptığı bir hayat yaşaması demektir. Varoluşçu otantiklik kavramı sorumluluk ve özgürlükle ilgilidir. Otantik bir birey, sıklıkla önerilen bir şekilde, yaşam tarzıyla anlamının temelsizliğini yani hiçliğini kabul eden bir ifade sergileyen kişidir; sahte bir birey ise bu temelsizlik karşısında 'kaçan' bir kişidir (Dreyfus, 2000).

Varoluşçu perspektif genellikle insan olmanın negatif özelliklerine odaklandığı için danışanlar üzerinde olumlu etkisi olmayacağına inanılır. Ancak özellikle varoluşçu otantiklik kavramının terapide işlendiğinde danışanlar üzerinde terapi sonuçlarına dair olumlu katkıda bulunur (Warnock, 1970).

Varoluşçu terapi pratiklerinde danışanın nasıl bir kendilik dünyası geliştirdiği ve bunun hayatındaki işlevi incelenir. Buna danışanın kişisel inançları, nasıl bir anlam dünyasına sahip olduğu ve nasıl bir kendilik algısı oluşturduğu incelenerek ulaşılır. Çünkü bu kurgular danışanın dünyada var olma halini oluşturur. Kendilik ve dünya kurguları kişinin merkezindedir ve kolayca fark edilmemiş hayat problemlerinin ve duygusal stresin kaynağına gidilir (Bugental,1987).

Varoluşçu perspektiften bakıldığında danışanlar kendilik ve dünya kurgularının daha çok farkına vararak hayatlarını nasıl desteklediğini ve kolaylaştırdığını da deneyimlerler. Ama bu zaman alan bir süreçtir ve sebat ederek özenle çalışmak gerekir (Deurzen ve Adams, 2015).

Başka bir yanlış kavranılan durum ise varoluşsal sorunların tartışılmasının danışanlar üzerindeki negatif etki yaratacağı üzerinedir. Bu olumsuzluk varoluşsal hiçlik unsuruna dayanmaktadır. İnsan hayatı bütünüyle anlamsız, absürt ve boş gelmektedir. Ona anlam katacak şey ise kişinin yaptığı seçimler ve yarattığı değer dünyası ile mümkün olacaktır. Bu yüzden varoluşçuluk her bireyin bu boşluğa erişmesini ve hayatını nasıl seçimlerle ve değerlerle inşa edeceğine hizmet eder (Wyatt,2000).

Varoluşçuluğun olumlu tarafı ise merkezinde varoluşsal otantiklik kavramını bulundurmasıdır. Diğer bir deyişle otantiklik arayışıdır. Terapinin temel hedefi, kişi daha otantik biri olduğunda dünyayla daha sağlıklı ilişki kuracaktır. Otantik bir şekilde dünyada olma halinin özü seçim ve sorumluluklardan geçer (Bugental,1987).

#### **2.4 Zihinselleştirme ve otantiklik arasındaki ilişki**

Kişinin davranışlarının zihinsel durumlara bağlı olarak ortaya çıkmasına dair sağladığı farkındalık, kişinin ben olma deneyimini yaratarak kimlik duygusunda eyleyen olma hissini verir (Fonagy ve ark., 2002). Otantiklik ise doğrudan kişinin seçimlerine sahip çıkmasına yol açar. Sokrates'in 'kendini bil' ifadesi aslında otantikliğe vurgu yapan en eski ifade olarak bilinir (Özkaya,2019). Bu nedenle kişinin otantik olma hali zihinsel durumlarına da etki ettiği düşünülmektedir. Zihinselleştirme bakımverenin bebeğin duygularını aynalamasıyla oluştuğu için bebek kendi zihin durumunu bir ötekinin yansıtması ile içselleştirir (Bateman ve Fonagy, 2010). Bu sebeple zihinselleştirme ile duygusal farkındalık ilişkili olduğu için otantiklikle arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmak istenmiştir. Ayrıca otantiklik bir iç gözlem hali olduğu için kişinin kendi zihin durumlarıyla olan ilişkisi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Literatürde zihinselleştirme ve otantiklik arasında yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmada araştırılmak istenmiştir. Terapide de hedef kişinin duygulanımlarına dair farkındalık sağlamasıdır. Bu sebeple süreç odaklı terapi ekollerinde kişi, duygularına dair sağladığı farkındalıkla birlikte duygu, düşünce ve arzularına daha çok sahip çıktığı görülür (Deurzen, 2015). Bu da kendisinin ve ötekinin zihinsel durumlarına odaklanması ile ilişkilidir. Bu nedenle bu çalışmada zihinselleştirme ve otantiklik arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılacaktır.

#### **2.5 Otantiklik ve Somatizasyon Arasındaki İlişki**

Katarsis son nokta olmasa da damşanın kendilik ve dünya algısı hakkında değişimin bir başlangıcıdır (Marty,1998). Otantiklik ve somatizasyon arasındaki ilişki literatürde doğrudan araştırılmamıştır. Ancak katarsisle birlikte bastırılan duyguların dışa vurulduğu bilinmektedir. Somatizasyon ise dile dökülemeyen duyguların kendisini beden üzerinde ifade etme alanı bulduğu için kişi kendine yabancılaştığı bir konuma gelmektedir. Bu da kişinin otantiklikten uzaklaştığına dair

bir semptom anlamına geldiği düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada otantiklik ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki olup olmaması incelenecektir. Araştırmanın hipotezlerine göre otantikliğe daha yakın kişilerin somatik belirtilerinin daha az olabileceği beklenmektedir. Çünkü otantik bir birey kendi hayatını kendisi kuracak kadar kendi istek ve arzularını dinlediği için bedene yansıyan bastırılmış duyguların ifadesi olan somatik belirtilerin de azalacağı düşünülmektedir.

## **2.6 Zihinselleştirme ve Somatizasyon Arasındaki İlişki**

"Zihinselleştirme" terimi, zihin hallerini, kendi zihin hallerimizi veya başkalarınınkilerini anlama yeteneğini ifade eder. "Zihinselleştirme", zihin felsefesinden uzun süredir devam eden problemleri ve "zihin teorisi"nden gelen daha yeni, disiplinlerarası problemleri içeren bilişsel bilimde yaygın olarak kullanılan bir terimdir. Ancak, "zihinselleştirme" teriminin ilk kez Fransız psikosomatikçiler tarafından kullanıldığı ve bu terimin 1950'lerde zihin-beden ikililiğine meydan okumak ve bir zihne sahip olmanın kendi beden durumlarını okumaya dayandığını vurgulamak için kullanıldığı daha az bilinmektedir. Fransız psikosomatik okulu, psikanalizle yakından ilişkilidir. Bu bakış açısının bir öncülü, kendi zihinlerimizi nasıl anladığımıza odaklanır ve vücutlarımızla karşılıklı etkileşimi ele alır. Onların görüşüne göre örneğin zihinsel ve fiziksel bozukluklar arasında bir ayırım yapmanın hatalı olduğu bir bakış açısına sahiptir, çünkü tüm fiziksel bozuklukların zihinsel yönleri vardır. Marty, kanser ve diğer ciddi hastalıklarla mücadele eden hastaları tedavi ederken hastane psikiyatristi olarak çalıştı. Bu hastalarla zihinselleştirmeyi teşvik ederken, Marty ve Leighton (2010), fizyolojik ile psikososyal arasında bağlantı kurmayı amaçlayan geniş bir bakış açısı sunar.

Bu psikosomatik yaklaşım, hala varlığını sürdüren Alman psikosomatik perspektifi ile daha fazla ortak noktaya sahiptir. Bu perspektif, psikosomatikleri "tıpta öznenin tanıtılması" olarak gören von Weizsäcker tarafından simgelenir (Frommer, 2013; Greco, 1998). Şu anda nörobilimin ilerlemesi hakkındaki heyecan, psikosomatiklere olan ilgiyi azaltmış olsa da, psikosomatiklere yeniden ilgi duyulan bir tür yeniden canlanma, zihin-beden araştırmaları aracılığıyla yeniden ortaya çıkmıştır (Gubb, 2013).

Kendi ve başkalarının zihinsel durumlarını yansıtabilme ve bu yansımaların görüşlere dayalı olarak kendi zihinsel durumunu düzenleyebilme kapasitesi,

kişilerarası etkileşim bağlamında hayati öneme sahiptir (Fonagy, Gergely, Jurist ve Target, 2002). Bu kapasite, aynı zamanda zihinselleştirme olarak bilinir, insanlara diğer insanların davranışlarını anlamlı ve öngörülebilir bulma yeteneği kazandırır.

Fransız psikosomatik perspektif, başarısızlıkla ilişkili olarak zihinselleştirmeyi onaylamaya eğilimlidir. Marty (1998), "mentalize olmayan" veya mentalizasyon yapamayan hastalara karşı büyülenmiştir. Bu, hayal gücünden yoksun somut bir düşünce türüdür ve/veya hatırlanan rüyalardan yoksundur ve az sembolik faaliyet bulunur. Fransız psikosomatik ekolünün ikinci nesil üyelerinden olan Aisenstein (2006), operatif düşünme ile travma arasındaki ilişkiyi vurgular. Bouchard ve arkadaşları (2008), operatif düşünmeyi tanımlamak ve tespit etmek için nasıl bir açıklama sunduğunu ayrıntılı bir şekilde açıklar: yanlış yönlü ilişkiler, eylemi yineleyen kelimeler, klişe ve sıradan ifadeler, düşünce ve anıların tutarlı bir çerçevede ilişkilendirilmediği, bağlamı kullanmayan anlam yaratmadığı ve içsel bir canlı nesne veya benlikle ilişkisi olmayan bir boşluk varlığıdır. Marty, bu gibi hastaların her şeyin onlara veya kendilerine dayatıldığı gibi sunduğunu gözlemlemiştir (Marty ve M'Uzan, 1963). Bu açıklamada, zihinselleştirme psikik temsil yeteneğini içerir, ancak bedensel deneyimi okuma ve anlamamanın bir çaba gerektirdiği şekilde ilişkilidir. Freud'un paradigmasıyla yakından ilişkilidir, düşünme hayal kırıklığına uğramış arzuların doğurduğu sonuçları ciddi ve ölümcül olabilir. Kendi güçlü duygularımız ve dürtülerimizin egemenliğine karşı bir güvence olarak mentalize olmamız gerekiyor. Buraya kadar da anlaşılacağı üzere alanyazında somatizasyon ve zihinselleştirme arasında anlamlı ilişki olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Zihinselleştirme kavramını Paris Psikosomatik Okulu'nun ortaya atması da bunu destekler niteliktedir. Zunhammer ve ark. (2015), yaptığı bir çalışmada kronik somatoform ağrılarda mentalizasyon yetenekleri ve duygusal farkındalık eksikliklerine dair kanıtlar sunmaktadır. Bu çalışmada kronik somatoform ağrı hastalarının zihin teorisi içeren sosyal etkileşimleri tanımlarken zihinsel durumlara önemli ölçüde daha az atıfta bulduklarını göstermektedir. Bulgular, somatoform ağrı hastalarının zihinsel yeteneklerinde hafif bir bozukluğa sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde duyguların ve duygu düzenlemenin psikosomatik semptomlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle duygu düzenlemesindeki bozuklukların psikosomatik semptomların gelişiminde rol oynadığı gözlemlenmiştir. Negatif duyguların, pozitif duyguların yerine

psikosomatik semptomlarla daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (Pennebaker, 1982). Bu nedenle, öfke, üzüntü ve endişenin duygu düzenlemesi ile psikosomatik semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Burada duygu düzenlemesi, Zeman ve arkadaşlarının (1991) duygu yönetimi stratejilerine dayalı olarak ölçülmüştür.

Zihinselleştirme somatizasyonun ölümcül etkilerine karşı en güçlü korumadır. Psikanalitik psikoterapilerde aktarım – karşıaktarım işlendiğinde nesne sürekliliği bedensel hafızanın kodları dile dökülerek bu ikisi arasında bir bağlantı sağlamış olur (Smadja,2005). Baudin (2013)'e göre beden ve deri, kişiyi her şeyden ayıran sınırlar olduğunu belirtmiştir. Aşk ilişkileri, terapötik karşılaşmalar, aile ilişkileri, toplumsal ilişkiler beden bedene gerçekleşirler (Baudin, 2005). Bu nedenle kuramsal çerçeveden bakıldığında insan insana kurulan ilişkilerin bedensel deneyimleri zihinselleştirme ile ilgisi olduğu bilinmektedir.

## **2.7. Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik ile İlgili Yapılan Geçmiş Çalışmalar**

Literatüre bakıldığında ülkemizde zihinselleştirme ile ilgili yapılan çalışmaların yakın zamanlarda yayımlandığı görülmektedir. Bu nedenle zihinselleştirme üzerine yapılan araştırmalar güncel olma niteliğini taşımakla birlikte fazla sayıda değildir. Bununla birlikte zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında somatizasyon kapsamında fibromiyalji veya deri hastalıkları gibi spesifik somatik hastalıkların ele alındığı görülmektedir (Havle, 2023; Kızılkaya,2018). Kızılkaya (2018) zihinselleştirme ile psikosomatik deri reaksiyonları arasındaki ilişki hakkında yaptığı çalışmada hipermentalizasyonun deri hastalıklarını pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Deri hastalıklarındaki tanı sayısı ile hipermentalizasyon arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca romantik ilişki durumu, kadın olmak, travmatik yaşantı geçmişine sahip olmak, ayrışma – bireyleşmede zorluk yaşanması faktörlerin bileşik deri rahatsızlığı puanları üzerinde yordayıcı faktörler olduğu bulunmuştur. Havle (2023) ise fibromiyalji hastalarıyla yaptığı çalışmada zihinselleştirme kapasiteleri ve temel duygulanım özelliklerini incelemiştir. Bu çalışmada 110 fibromiyalji tanısı olan hastalar ve 104 kontrol grubundaki kişiler katılımcı olarak çalışmaya katılmıştır. Fibromiyaljisi olan kişilerde somatizasyon daha fazla görülmekle birlikte zihinselleştirmenin alt boyutu olan belirsizlik olarak ifade edilen hipomentalizasyon kontrol grubuna göre daha

yüksek bulunmuştur. Temel duygulanım açısından bakıldığında ise olumsuz duygulanımlar fibromiyaljisi olan kişilerde daha yoğun bulunurken olumlu duygulanımlardan merak ve oyun açısından daha düşük puanlar almıştır. Yapılan analizler sonucunda bu faktörlerin fibromiyalji tanısını tahmin edilebilir kıldığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalardan farklı olarak Aksu (2022) tez çalışmasında tekrarlayan rüyalarda zihinselleştirmenin düzenleyici bir rolü olduğuna dair bulgulara rastlamıştır. Zihinselleştirme ile ilgili diğer çalışmalar ise bağlanma stilleri, erken çocukluk travmaları, ebeveynlik algısı, borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları ile ilgili çalışmalar olduğu görülmektedir (Ceyhan, 2022; Aydın,2023; Al,2023; Keren,2022; Acer, C.2020; Dorlach, 2016; Yayla, 2020; Köksal, 2017; Kaynar, 2021). Literatürde zihinselleştirme ile ilgili araştırmalara daha çok ihtiyaç olduğu için son yıllarda bu konuya olan ilginin arttığı görülmektedir. Marty (1998) psikosomatik okulunda ortaya attığı kuramsal bilgiler ışığında da somatizasyon ile zihinselleştirme arasında yapılan çalışmalara bakıldığında da zihinselleştirme boyutlarındaki hatalı zihinselleştirme olan hipomentalizasyon ve hipermentalizasyonla somatizasyon arasında bir ilişki olduğu bahsedilen çalışmalarda saptanmıştır. Fakat bu ilişki arasında otantikliğin bir rolü olup olmadığına dair yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Otantiklik ile ilgili yapılan çalışmalara ise literatürde nadiren rastlanmaktadır. Bunun yanı sıra varolan çalışmalar incelendiğinde bu konuda da yapılan çalışmaların güncel bir nitelik taşıdığı görülmektedir. Otantiklik kavramı varoluşçu terapi ile ilgili yapılan tez çalışmalarında incelenmekle birlikte ilişkisel otantiklik kavramının da başka çalışmalarda çalışıldığı gözlenmiştir. Yılmaz (2020) yapmış olduğu tez çalışmasında ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki doyumu, benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ise otantikliğin kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul alt boyutları ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde ve otantik yaşam alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan regresyon analizine göre depresyon, otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve otantik yaşam romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Analizlere göre romantik ilişki doyumunu yordamaya en büyük ölçüde otantikliğin etki ettiği görülmüştür. Bu çalışmadan da anlaşılacağı üzere otantiklik ile psikopatoloji alanına dair yapılan çalışmalar alanyazına ışık tutabilir. Bunun dışında otantiklik kavramının kendini

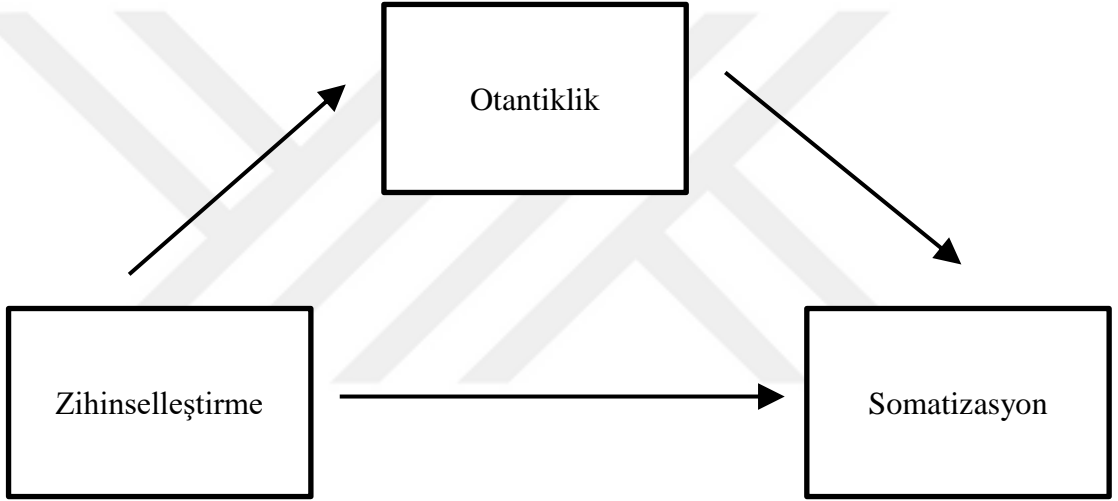
sabotaj (Demir, 2023), bilişsel esneklik (Akalin,2022) özbilinç (Bayram, 2022), cinsel doyum (Akdoğan, 2023) yaşam doyumu (Koşucu,2016) değişkenleri ile olan ilişkisine dair çalışmalara rastlanmaktadır. Son zamanlarda yayınlanan bu çalışmalardan yola çıkarak bu çalışmanın da alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmüştür.



### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Katılımcılar araştırmaya online anket üzerinden katılım sağlamıştır. Bunun için uygun örneklem seçkisi uygulanmıştır. Araştırmada otantiklik bağımsız değişken, somatizasyon bağımlı değişken, zihinselleştirme ise aracı değişken olarak belirlenmiştir. Araştırmanın hipotetik modeli Şekil 3.1’de gösterilmiştir.



Şekil 3.1: Araştırmanın modeli

#### 3.2 Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi; Türkiye’de yaşayan, 18-58 yaş arasında olan katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmamıza 204 kadın, 98 erkek olmak üzere 302 kişi katılmıştır. Örneklem tesadüfi olmayan uygun veya elverişlilik örnekleme ile belirlenmiştir (Kılıç, 2013). Araştırmamıza yaş ortalaması  $27,68 \pm 5,33$  olan 204 kadın, 98 erkek olmak üzere 302 katılımcı katılım sağlamıştır. Örneklemin çoğunluğunu kadın (% 67,5) lisans mezunu (% 55), şu anda çalışmakta olan (% 73,2), şu anda romantik bir ilişki içinde bulunan (%59,3) bireyler oluşturmaktadır.

**Çizelge 3.1:** Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi

Değişken	Grup	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	204	%67,5
	Erkek	98	%32,5
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	%0,3
	Lise	20	%6,6
	Lisans	166	%55,0
	Lisansüstü	115	%38,1
Çalışma Durumu	Evet	221	%73,2
	Hayır	81	%26,8
Güncel İlişki Durumu	İlişkim Yok	123	%40,7
	Şu anda Romantik Bir	179	%59,3
	İlişki İçindeyim		

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği (RFQ-54) ve Somatizasyon Ölçeği kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Demografik form

Demografik formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, iş, durumu ve ilişki durumundan oluşan sorular bulunmaktadır.

#### 3.3.2 Yansıtıcı işleyiş ölçeği (RFQ-54)

Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği, Fonagy ve Ghinai (2008) tarafından geliştirilen 7’li Likert tipi 54 ifadeden oluşan duygu,amaç,arzu ve tutum gibi iç ve dış zihinsel süreçlerin yorumlanması anlamına gelen zihinselleştirme kapasitesini ölçer. Önceki çalışmalar RFQ-54 ‘ün iç tutarlılığını .82 göstererek güvenilirliğini göstermiştir. Ayrıca bazı değişkenlerle pozitif bir ilişki saptanmıştır. Örneğin, mindfulness ile olan ilişki  $r=.40$ ,p pdurumları hakkında kesin yorumlar yapmak) ve RFQ Belirsiz /Hipomentalizasyon (kendisi ve diğerlerinin zihinsel durumları hakkında belirsiz olmak). İki kategori için de yüksek skorlar zihinselleştirmede bozukluk olduğu anlamına gelir. RFQ Belirsiz klinik örneklem için Cronbach’s alfa .77, RFQ Kesin Cronbach’s alfa ise .65 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu Köksal (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun Cronbach’s alfası Kesinlik/ Hipermentalizasyon için .90, Belirsiz/Hipomentalizasyon için .81. Bu sebeple Köksal tarafından geçerliliği saptanmıştır. Köksal (2017) Belirsizlik ve Somatizasyon arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur ( $r=.189$ ,  $p<.001$ ).Bizim çalışmamızda ise

RFQ Kesinlik/Hipermentalizasyon değeri .873, RFQ Belirsizlik/Hipomentalizasyon değeri .845 bulunmuştur. Buradaki alt boyutların alfa değerleri .80'den büyük olduğu için ölçekteki alt boyutların çok güçlü seviyede güvenilir veriler verdiğini göstermektedir.

Fonagy ve meslektaşları (2016) tarafından önerildiği gibi, RFQ, mentalizasyonun iki farklı türdeki bozulmasını ortaya koyar: hipomentalizasyon ve hipermentalizasyon. Hipomentalizasyon, somutlukla ve "psşik eşdeğerlik" olarak adlandırılan prementalizasyon tarzıyla karakterizedir, bu da bir şeyin birinin zihnindeyse, diğerlerinin zihninde de olması gerektiği varsayımına dayanır. Bu tür zihinselleştirme diğer adıyla mentalizasyon, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları ve depresyonla ilişkilendirilmiştir. Hipermentalizasyon, ifadenin içeriğini aştığı, yani doğasında aşırı olan bir tür mentalizasyonu gösterir. Bu mentalizasyonun eksik kalitesi, miktarından elde edilen yanlış bir özgüvenle örtbas edilebilir. İlginç bir şekilde, Sharp ve Venta (2012), ergenlik döneminde hipermentalizasyonun borderline özellikleri ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

### 3.3.3 Otantiklik Ölçeği

Wood ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Otantiklik Ölçeği, İlhan ve Özdemir (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlandığı bilinmektedir. Ölçek 7'li likert halinde Kendine Yabancılaşma (4 madde), Otantik Yaşam (4 madde), Dış Etkiyi Kabullenme (4 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşan 12 madde içeren bir ölçektir. Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca otantik yaşamdan kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarına ait puanların çıkartılması ile de saf bir otantiklik puanı elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Kendine Yabancılaşma için .78, Dış Etkileri Kabullenme için .78 ve Otantik Yaşam için .69 bulunmuştur. Bunun yanı sıra iki ve dört hafta ara ile ölçeğin iki kez test tekrarı yapılmıştır. Bunun sonucunda da güvenilirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştii bulunmuştur. Bu da ölçeğimizin sonuçlarının orta güvenilirlikte olduğunu göstermektedir. Otantik yaşam alt boyutunun Cronbach's alfa değeri .740, dış etkiyi kabullenme alt boyutunun .843 ve kendine yabancılaşma alt boyutunun ise .846 değerinde olduğu saptanmıştır. Bu değerlere bakıldığında ise alt boyutların sağladığı verilerin çok güçlü düzeyde güvenilir sonuçlar olduğunu göstermektedir. Wood ve

arkadaşları (2008) ölçeğin psikolojik bazı göstergeleri ile olan ilişkilerini incelemişler, otantik yaşam boyutunun mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme boyutlarının stres ve kaygı ile pozitif yönde ve mutlulukla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ölçeğin, Otantik Olma alt boyutu puanından Kendine Yabancılaşma ve Dış etkiyi Kabullenme alt boyutlarının puanları çıkarılmak suretiyle toplam otantiklik puanı da elde edilebilmektedir. Araştırmamızda otantiklik ölçeğinin Cronbach's alpha değeri,672 çıkmıştır. Alt boyutlara bakıldığında ise otantik yaşam alt boyutunun Cronbach's alpha değeri,740 dış etkiyi kabullenme alt boyutunun,843 kendine yabancılaşma alt boyutunun ise,846 değerinde bulunmuştur.

### **3.3.4 Somatizasyon Ölçeği**

Somatizasyon Ölçeği, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)'nin somatizasyon bozukluğu ile ilgili olan maddelerinden alınarak toplamda 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Dülgerler (2000) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçekteki sorular doğru-yanlış şeklide cevaplanmaktadır. Puanlama yapılırken, 2-3-8- 9-12-13-14-15-16-17-28-24-25-28-29-30-31 numaralı ifadeler ters kodlanmaktadır. Doğru ve yanlış cevapların puanları toplanarak bir toplam puan elde edilir. Yanıtlanmayan sorular 0 puan olarak değerlendirilir. Ölçekten elde edilen puan 0 ile 33 arasında değişmektedir. Alınan puanların 33'e yaklaşması somatizasyon bozukluğunu göstermektedir.

Somatizasyon ölçeğinin, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı (Kuder Richardson-20) 0.83, test retest güvenilirlik kat sayısı 0.996, testi yarılama tekniği (Split-Half) ile 1. yarı alpha değeri 0.8810, 2. yarı alpha değeri 0.8439, SCL-90-R ölçeği ile olan benzer ölçek korelasyonu 0.80 olarak bulunmuştur. Bu veriler göz önüne alındığında somatizasyon ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kabul edilmiştir (Dülgerler,2000). Çalışmamızda somatizasyon ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri ,856 bulunmuştur.

## 4. BULGULAR

### 4.1 Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anket içerisindeki sosyodemografik sorular için frekans çizelgesi oluşturulmuştur. Otantiklik, zihinselleştirme ve somatizasyon değişkenlerinin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analizler alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır.

**Çizelge 4.1:** Zihinselleştirme, Otantiklik ve Somatizasyon İçin Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogoro v Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac' s Alpha
RFQ-C	30	38,0	12,30	,016	,318	-,101	,873
Kesinlik Alt Boyutu	2	7	4				
RFQ-U	30	20,5	10,46	,000	,506	,027	,845
Belirsizlik Alt Boyutu	2	0	8				
Somatizasyon Ölçeği	30	44,8	6,223	,000	,403	-,575	,856
Otantik Yaşam Alt Boyutu	30	16,9	2,703	,000	-,806	,056	,740
Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu	30	10,1	3,799	,000	,386	-,433	,843
Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu	30	9,71	4,292	,000	,550	-,650	,846
Otantiklik Ölçeği	30	36,7	6,313	,000	,605	,561	,672
	2	7					

\* p <0,05

Çizelge 4.1’de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George ve Mallery, 2010). Ölçeklerin güvenilirlikleri yeterli düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2009; Kılıç, 2016)

#### 4.2 Zihinselleştirme, Otantiklik ve Somatizasyon Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Çizelge 4.2:** Cinsiyet Değişkeni T-Test Çizelgesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
RFQ-C Kesinlik Boyutu	Kadın	204	37,47	11,734	-	300	,217
	Erkek	98	39,34	13,389			
RFQ-U Belirsizlik Alt Boyutu	Kadın	204	20,73	9,892	,532	300	,595
	Erkek	98	20,04	11,618			
Somatizasyon Ölçeği	Kadın	204	45,97	6,398	5,015	233	,000*
	Erkek	98	42,53	5,142			
Otantik Yaşam Boyutu	Kadın	204	17,06	2,632	1,454	300	,147
	Erkek	98	16,58	2,832			
Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu	Kadın	204	10,01	3,728	-,940	300	,348
	Erkek	98	10,45	3,946			
Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu	Kadın	204	9,79	4,347	,441	300	,660
	Erkek	98	9,56	4,194			
Otantiklik Ölçeği	Kadın	204	36,87	6,061	,355	300	,723
	Erkek	98	36,59	6,837			

\*p<0,05

Çizelge 4.2’de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Çizelge 4.2’ye göre kadın ve erkek katılımcıların Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik alt boyutu puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık bulunmamıştır (p=,217>0,05). Kadın ve erkek katılımcıların Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik alt boyutu puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği görülmüştür (p=,595>0,05).

Kadın ve erkek katılımcıların Somatizasyon Ölçeği Puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Kadınların Somatizasyon Ölçeği Puanı ortalaması, erkeklerin Somatizasyon Ölçeği Puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bu bağlamda kadınlar erkeklere göre somatizasyon ölçeğinden daha fazla puan elde etmiştir.

Kadın ve erkeklerin Otantik Yaşam Alt Boyutu puan ortalaması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,147>0,05$ ). Kadın ve erkek katılımcıların Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,348>0,05$ ). Kadın ve erkek katılımcıların Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu puan ortalaması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,660>0,05$ ). Kadın ve erkek katılımcıların Otantiklik Ölçeği total puanı incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği görülmektedir ( $p=,723>0,05$ ).

**Çizelge 4.3:** Çalışma Durumu Değişkeni T-Test Çizelgesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
RFQ-C Kesinlik Alt Boyutu	Evet	221	37,46	12,245	-1,429	300	,154
	Hayır	81	39,74	12,389			
RFQ-U Belirsizlik Alt Boyutu	Evet	221	21,00	10,668	1,376	300	,170
	Hayır	81	19,14	9,836			
Somatizasyon Ölçeği	Evet	221	44,63	6,250	-1,019	300	,309
	Hayır	81	45,46	6,148			
Otantik Yaşam Alt Boyutu	Evet	221	16,76	2,759	-1,566	300	,118
	Hayır	81	17,31	2,518			
Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu	Evet	221	10,14	3,696	-,057	300	,955
	Hayır	81	10,17	4,092			
Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu	Evet	221	9,65	4,276	-,477	300	,633
	Hayır	81	9,91	4,357			
Otantiklik Ölçeği	Evet	221	36,55	6,179	-1,028	300	,305
	Hayır	81	37,40	6,666			

\* $p<0,05$

Çizelge 4.3'de çalışma durumu değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Çalışma durumu göre katılımcılar incelendiğinde

Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,154>0,05$ ). Çalışma durumuna göre katılımcıların Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu puan ortalaması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,170>0,05$ ). Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Somatizasyon Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,309>0,05$ ). Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Otantik Yaşam Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,118>0,05$ ). Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,955>0,05$ ). Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,633>0,05$ ). Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Otantiklik Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,305>0,05$ ).

**Çizelge 4.4:** Güncel İlişki Durumu Değişkeni T-Test Çizelgesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	T	Sd	p
RFQ-C Kesinlik Alt Boyutu	İlişkim Yok	123	37,76	11,677	-,361	300	,719
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	38,28	12,746			
RFQ-U Belirsizlik Alt Boyutu	İlişkim Yok	123	20,68	10,331	,247	300	,805
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	20,38	10,589			
Somatizasyon Ölçeği	İlişkim Yok	123	44,34	5,501	-1,231	290	,219
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	45,21	6,667			
Otantik Yaşam Alt Boyutu	İlişkim Yok	123	16,86	2,641	-,242	300	,809
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	16,94	2,752			
Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu	İlişkim Yok	123	10,47	4,029	1,211	300	,227
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	9,93	3,628			
Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu	İlişkim Yok	123	10,00	4,296	,944	300	,346
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	9,53	4,290			
Otantiklik Ölçeği	İlişkim Yok	123	37,33	6,438	1,268	300	,206
	Şu anda Romantik Bir İlişki İçindeyim	179	36,40	6,215			

\* $p<0,05$

Çizelge 4.4'de güncel ilişki durumu değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Güncel ilişki durumuna göre bakıldığında ilişki içinde olan bireyler ile ilişki içinde olmayan bireylerin Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik alt

boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır ( $p=,719>0,05$ ). Güncel ilişki durumuna göre ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan bireylerin Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik alt boyutu puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık görülmemiştir ( $p=,805>0,05$ ). İlişkisi olan ve ilişkisi olmayan bireylerin Somatizasyon Ölçeği puan ortalamasına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p=,219>0,05$ ). İlişkisi olan ve ilişkisi olmayan bireylerin Otantik Yaşam Alt Boyutu puan ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p=,809>0,05$ ). İlişki içerisinde olan ve ilişki içerisinde olmayan bireylerin Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p=,227>0,05$ ). İlişki durumuna göre Kendine Yabancılaşma alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p=,346>0,05$ ). Bireylerin ilişki durumuna göre Otantiklik Ölçeği puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık bulunmamaktadır ( $p=,206>0,05$ ).

**Çizelge 4.5:** Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	SD	H	p
RFQ-C Kesinlik Alt Boyutu	Lise	20	37,00	12,666	2	,814	,666
	Lisans	166	37,74	12,551			
	Lisansüstü	115	38,90	11,879			
	Toplam	301	38,13	12,281			
RFQ-U Belirsizlik Alt Boyutu	Lise	20	24,35	10,373	2	5,379	,068
	Lisans	166	20,96	10,741			
	Lisansüstü	115	18,98	9,735			
	Toplam	301	20,43	10,405			
Somatizasyon Ölçeği	Lise	20	47,00	5,201	2	9,582	,008*
	Lisans	166	45,37	6,220			
	Lisansüstü	115	43,63	6,144			
	Toplam	301	44,81	6,194			
Otantik Yaşam Alt Boyutu	Lise	20	18,55	2,038	2	9,838	,007*
	Lisans	166	16,75	2,736			
	Lisansüstü	115	16,85	2,693			
	Toplam	301	16,91	2,708			
Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu	Lise	20	10,15	3,376	2	,119	,942
	Lisans	166	10,22	4,049			
	Lisansüstü	115	10,00	3,487			
	Toplam	301	10,13	3,791			

**Çizelge 4.5:** (Devamı) Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	SD	H	p
Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu	Lise	20	10,75	4,833	2	4,619	,099
	Lisans	166	10,03	4,311			
	Lisansüstü	115	9,05	4,112			
	Toplam	301	9,70	4,292			
Otantiklik Ölçeği	Lise	20	39,45	6,476	2	6,270	,043*
	Lisans	166	37,00	6,611			
	Lisansüstü	115	35,90	5,654			
	Toplam	301	36,74	6,296			

\*p<0.05

Çizelge 4.5’de katılımcıların eğitim durumlarına göre Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Somatizasyon ölçeğinin alt boyut total puan ortalamaları arasındaki fark Kruskal Wallis-H Analizi ile incelenen analiz sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p=,666>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumuna göre Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu puanları incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p=,068>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumlarına göre Somatizasyon Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir fark görülmektedir ( $p=,008<0,05$ ). Lise mezunu bireylerin Somatizasyon Ölçeği puanı ortalaması, lisansüstü mezunu bireylerin Somatizasyon Ölçeği Puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Katılımcıların eğitim durumlarına göre Otantik Yaşam Alt boyutu puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı bir şekilde farklılık bulunmaktadır ( $p=,007<0,05$ ). Lise mezunu bireylerin Otantik Yaşam Alt Boyutu puanı ortalaması, lisans ve lisansüstü mezunu bireylerin Otantik Yaşam Alt Boyutu puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Katılımcıların eğitim durumlarına göre Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu puan ortalaması incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p=,942>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumlarına göre Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir şekilde fark görülmemektedir ( $p=,099>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumlarına göre Otantiklik Ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,043<0,05$ ). Buna göre lise mezunu bireylerin Otantiklik Ölçeği puanı ortalaması, lisansüstü mezunu bireylerin Otantiklik Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde büyük olduğu sonucuna varılmıştır.

### 4.3 Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Çizelge 4.6: Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik Değişkenlerinin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8
RFQ-C Kesinlik Alt Boyutu (1)	1							
RFQ-U Belirsizlik Alt Boyutu (2)	-,891**	1						
Somatizasyon Ölçeği (3)	-,165**	,202**	1					
Otantik Yaşam Alt Boyutu (4)	,350**	-,250**	-,056	1				
Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu (5)	-,374**	,391**	,231**	-,417**	1			
Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu (6)	-,378**	,413**	,388**	-,372**	,517**	1		
Otantiklik Ölçeği(7)	-,333**	,409**	,379**	-,075	,775**	,832**	1	
Yaş Değişkeni (8)	,060	-,083	-,099	,056	-,029	-,124*	-,077	1

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Çizelge 4.6'da Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Somatizasyon Ölçeği alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Çizelge 4.6' ya göre Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,891$ ;  $p=,000$ ).

Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Somatizasyon Ölçeği arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,165$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Otantik Yaşam Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,350$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,374$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,378$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,333$ ;  $p=,000$ ).

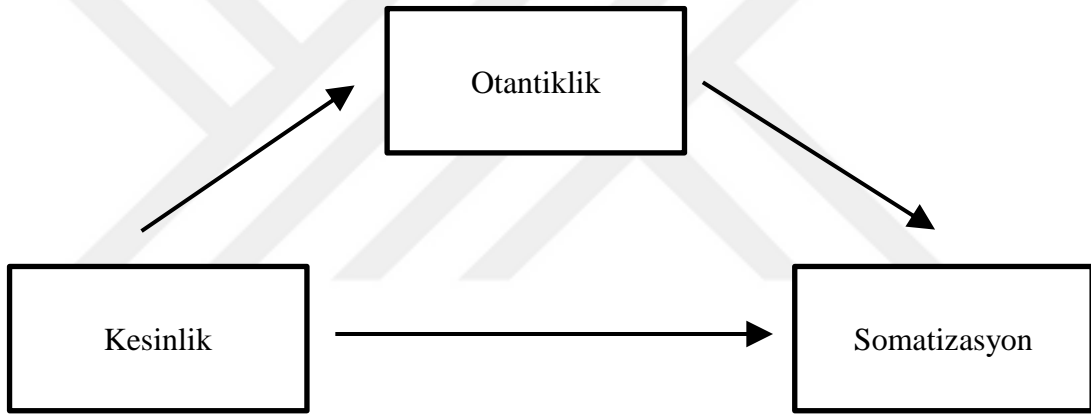
Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Somatizasyon Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,202$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Otantik Yaşam Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,250$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,391$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,413$ ;  $p=,000$ ).Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,409$ ;  $p=,000$ ).

Somatizasyon Ölçeği ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,231$ ;  $p=,000$ ).Somatizasyon Ölçeği ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,388$ ;  $p=,000$ ). Somatizasyon Ölçeği ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,379$ ;  $p=,000$ ).

Otantik Yaşam Alt Boyutu ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,417$ ;  $p=,000$ ). Otantik Yaşam Alt Boyutu ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,372$ ;  $p=,000$ ).

Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,517$ ;  $p=,000$ ). Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,775$ ;  $p=,000$ ).

Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,832$ ;  $p=,000$ ). Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,124$ ;  $p=,032$ ).



**Şekil 4.1:** Otantikliğin Kesinlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Modeli

**Çizelge 4.7:** Otantikliğin Kesinlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Çizelgesi

Regresyon Modelleri	Değişkenler	B	Standart Hata	T	P	F	R <sup>2</sup>
1	Kesinlik → Otantiklik	-,171	,028	-6,107	,000	37,298	,111
2	Kesinlik → Somatizasyon	-,083	,029	-2,891	,004	8,358	,027
3	Otantiklik → Somatizasyon	,374	,053	7,094	,000	50,329	,144
4	Kesinlik → Somatizasyon	-,022	,029	-,766	,445	25,423	,145
	Otantiklik → Somatizasyon	,359	,056	6,431	,000		

Çizelge 4.7 incelendiğinde model 1’de Kesinlik ölçeğinin, Otantiklik ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Kesinlik ölçeği, Otantiklik ölçeğinin %11,1’ünü açıklamaktadır. Kesinlik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Otantiklik ölçeğinde 0,171 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,171$ ).

Model 2’de Kesinlik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,004<,05$ ). Kesinlik ölçeği, Somatizasyon ölçeğinin %2,7’sini açıklamaktadır. Kesinlik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Somatizasyon ölçeğinde 0,083 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,083$ ).

Model 3’de Otantiklik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Otantiklik ölçeği, Somatizasyon ölçeğinin %14,4’ünü açıklamaktadır. Otantiklik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Somatizasyon ölçeğinde 0,374 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,374$ ).

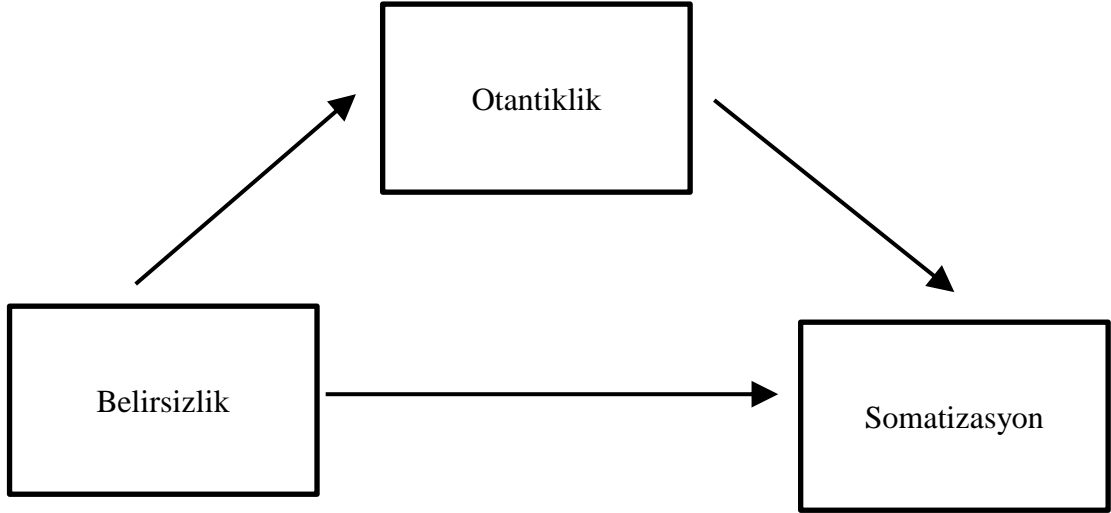
Model 4’de Otantiklik ölçeğinin Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunurken ve Kesinlik ölçeğinin Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir ( $p=,000>,05$ ). Otantiklik ölçeği ve Kesinlik ölçeği, Somatizasyon ölçeğinin %14,5’ini açıklamaktadır. Otantiklik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Somatizasyon ölçeğinde 0,359 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,359$ ).

Model 4’de Otantiklik ölçeği modele dahil edildiğinde Kesinlik ölçeğinin Somatizasyon ölçeği üzerindeki etkisinin tamamen kaybolduğu görülmektedir ( $p=,445>,05$ ). Kesinlik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerindeki etkisinde Otantiklik ölçeğinin tam aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

**Çizelge 4. 8:** Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

<b>Kesinlik →Somatizasyon (Otantikliğin Aracılık Rolü)</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p</b>	<b>Güven Aralığı Alt Sınır</b>	<b>Güven Aralığı Üst Sınır</b>
Doğrudan Etki	-,022	,029	,445	-,078	,035
Dolaylı Etki	-,061	,012	-	-,088	-,040
Toplam Etki	-,083	,029	,004	-,140	-,027

Çizelge 4.8 incelendiğinde Kesinlik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerindeki etkisinde Otantiklik ölçeğinin orta düzeyde tam aracılık etkisi olduğu görülmektedir ( $\beta=-,061$ ).



**Şekil 4.2:** Otantikliğin Belirsizlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Modeli

**Çizelge 4.9:** Otantikliğin Belirsizlik Alt Boyutu ve Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Çizelgesi

Regresyon Modelleri	Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	T	p	F	$R^2$
1	Belirsizlik → Otantiklik	,247	,032	7,768	,000	60,334	,167
2	Belirsizlik → Somatizasyon	,120	,034	3,564	,000	12,702	,041
3	Otantiklik → Somatizasyon	,374	,053	7,094	,000	50,329	,144
4	Belirsizlik → Somatizasyon	,033	,035	,953	,342	25,610	,146
	Otantiklik → Somatizasyon	,351	,058	6,082	,000		

Çizelge 4.9 incelendiğinde model 1’de Belirsizlik ölçeğinin, Otantiklik ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Belirsizlik ölçeği, Otantiklik ölçeğinin %16,7’sini açıklamaktadır. Belirsizlik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Otantiklik ölçeğinde 0,247 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,247$ ).

Model 2’de Belirsizlik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<0,05$ ). Belirsizlik ölçeği, Somatizasyon ölçeğinin %4,1’ini açıklamaktadır. Belirsizlik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Somatizasyon ölçeğinde 0,120 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,120$ ).

Model 3’de Otantiklik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<0,05$ ). Otantiklik ölçeği, Somatizasyon ölçeğinin %14,4’ünü açıklamaktadır. Otantiklik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Somatizasyon ölçeğinde 0,374 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=0,374$ ).

Model 4’de Otantiklik ölçeğinin Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunurken ve Belirsizlik ölçeğinin Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir ( $p=,000>0,05$ ). Otantiklik ölçeği ve Belirsizlik ölçeği, Somatizasyon ölçeğinin %14,6’sını açıklamaktadır. Otantiklik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Somatizasyon ölçeğinde 0,351 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,351$ ).

Model 4’de Otantiklik ölçeği modele dahil edildiğinde Belirsizlik ölçeğinin Somatizasyon ölçeği üzerindeki etkisinin tamamen kaybolduğu görülmektedir ( $p=,445>0,05$ ). Belirsizlik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerindeki etkisinde Otantiklik ölçeğinin tam aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

**Çizelge 4.10:** Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

<b>Belirsizlik→ Somatizasyon (Otantiklik Aracılık Rolü)</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p</b>	<b>Güven Aralığı Alt Sınır</b>	<b>Güven Aralığı Üst Sınır</b>
Doğrudan Etki	,033	,035	,342	-,035	,102
Dolaylı Etki	,087	,017	-	,056	,121
Toplam Etki	,120	,034	,000	,054	,186

Çizelge 4.10 incelendiğinde Belirsizlik ölçeğinin, Somatizasyon ölçeği üzerindeki etkisinde Otantiklik ölçeğinin orta düzeyde tam aracılık etkisi olduğu görülmektedir ( $\beta=,087$ ).

## 5. TARTIŞMA

### 5.1 Zihinselleştirme, Somatizasyon ve Otantiklik ile Demografik Bilgilerin Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapılan çalışmada otantiklik ile cinsiyet arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan diğer çalışmalarda otantiklik düzeylerine ilişkin farklı sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Doğan, 2023; Öksüz ve Karalar, 2019). Sarıçam (2021) çalışmasında kadınların kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabul seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada kadınların erkeklerden daha az otantik olduklarını göstermiştir. Buna sebep olarak toplumsal cinsiyet rolleri gösterilmektedir. Örneğin erkeklerin daha bağımsız olması söz konusu iken kadınlar, erkekler kadar özgür olamamaktadır (Bingöl, 2014; Yılmaz, 2020). Kadınların erkeklere göre daha fazla özverili ve duyarlı olması beklenmektedir. Bunların yanında toplumsal bazı değerler ve beklentiler özellikle kadınların sosyal yaşamındaki tavır ve davranışlarına kısıtlama getirmektedir. Bunun sonucu olarak kadınlar, gerçek benliğinden ziyade kendisinden beklenen toplumsal ve sosyal beklentileri ortaya koymaktadır.

Literatüre bakıldığında somatizasyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bilinmektedir. Bu çalışmada da bu sonuca ulaşılmıştır. Kadınlar erkeklere göre anlamlı derecede daha çok somatik belirtiler gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç alanyazındaki araştırma sonuçları ile birbirini desteklemektedir. Psikosomatik semptomların epidemiyolojisi üzerine literatür, cinsiyet farklılıklarının olduğunu göstermektedir. Somatizasyon bozukluğu için yaygınlık, kadınlar için %0.2 ila %2 ve erkekler için %0.2'dir (APA, 2000). Bu, somatizasyon bozukluğunun kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğunu göstermektedir. Cloninger ve arkadaşlarına göre (1986), somatizasyon kadınlarda daha sıktır. Ülkemizde somatik belirtilerle başvuru yapan olgularla yapılan çalışmada bu olguların çoğunlukla kadınlar olduğu gözlemlenmiştir (Çevik ve Aysev, 1988).

Zihinselleştirme ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Fakat alanyazına bakıldığında erkeklerin zihinselleştirme kapasitesinin kadınlara göre daha düşük bulunduğu çalışmalar vardır. Zihinselleştirme üzerinde cinsiyetin yordayıcı özelliği olduğu bulunmuştur. 12-17 yaş arası ergenlerle yapılan bir araştırmada erkeklerin hipermentalize etmede kadınlardan daha fazla hata yapıldığı ortaya konmuştur (Poznyak ve ark., 2019).

Zihinselleştirme, otantiklik ve somatizasyon değişkenleri şu anki çalışma durumlarına göre incelendiğinde değişkenler ile arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazında buna dair yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların ilişki durumları ile zihinselleştirme, otantiklik ve somatizasyon değişkenleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İnsan ilişki içerisinde iken kendi zihni ve başkalarının zihin durumları ile etkileşim halinde olduğu için ilişki durumu ve zihinselleştirme arasında anlamlı bir sonuç çıkabileceği düşünülmüştür. Alanyazında son araştırmalar, zihinselleşmenin durumsal faktörlerle değiştiğini doğrulamıştır (Bateman ve ark., 2019; Fonagy ve ark., 2011). Bu, sadece çeşitli klinik gruplardaki insanlarda değil, aynı zamanda sağlıklı bireylerde de bulunur (Colle ve ark., 2020; Górska, 2015). Zihinselleşme seviyesi ile bu sürecin gerçekleştiği ilişki türü arasındaki ilişkiler hakkındaki raporlar dikkate alındığında, zihinselleşmeyi ölçerken ilişkisel bağlamı hesaba katmanın çok önemli olduğu görülmektedir (Fonagy ve Luyten, 2009; Sharp ve Vanwoerden, 2015). Duygusal uyarılma şiddeti ve kişilerarası bağlamın, ilişki ve duygusal temsillerin aktivasyonu olarak anlaşılan, bir ilişkiye özgü iç çalışma modeli eşliğinde farklı zihinselleşme aktivasyon seviyeleri bulunduğu gözlenmiştir (Bateman ve ark., 2019).

## **5.2. Zihinselleştirme Kapasitesi, Somatizasyon ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Zihinselleştirmenin alt boyutları ile somatizasyon arasındaki ilişkiye dair yapılan analizlerde kesinlik alt boyutu ile somatizasyon arasında negatif yönlü ve çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu analizden kişilerin zihinselleştirme kapasitesi arttıkça somatik belirtilerin azaldığına dair bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle hipermentalizasyona yatkınlığı yüksek katılımcıların somatik belirtiler gösterme yatkınlığının azaldığı bulunmuştur. Bu bulgu çalışmamızın Hipotez 1'ini desteklerken alanyazına bakıldığında ise daha fazla hipermentalizasyon gösteren

bireylerin psikosomatik hastalıklar içerisinde cilt hastalıkları bağlamında yapılan çalışmalarda daha fazla cilt tanısına sahip olduğu bulunmuştur. Bu, yalancı mentalizatörlere (Hipermentalizör) işaret eder ve bunlar daha fazla dış gerçeğe bağımlı olma eğilimindedirler (Fonagy ve ark., 2002) ve dış gerçekliğin temelinde daha fazla kesin olma eğilimindedirler.

Zihinselleştirme ve otantiklik alt boyutları arasındaki ilişkiye dair yapılan analizlerde ise kesinlik alt boyutu (Hipermentalizasyon) ile otantik yaşam alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, dış etkiyi kabullenme ile arasında ise negatif yönde ve zayıf düzeyde, kendine yabancılaşma ile arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu analizlerden zihinselleştirmenin kesinlik alt boyutuna dair puanın arttıkça otantiklik alt boyutlarından otantik yaşamın puanının da arttığı fakat dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma puanının azaldığı görülmüştür. Buna dair literatüre bakıldığında otantiklik ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiye dair yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazına bakıldığında Ekşi ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada özgecilik ve otantikliği incelemiştir. Özgeci ve otantik davranışların daha kaliteli bir yaşam sürdürmeye sebep olduğu bulgularından yola çıkarak özgecilik ve otantiklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Fakat anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu çalışmada da benzer şekilde kişinin zihinselleştirme kapasitesi arttıkça yani kendi zihin durumuna ve başkalarının zihinsel durumlarına dair aktivasyonu arttıkça kişinin otantiklik seviyesinin artacağı düşünülmektedir. Alanyazına bakıldığında Çeltekligil'in (2021) bir çalışmasında otantik yaşam ile bilişsel esnekliğin anlamlı ve pozitif korelasyonu elde edilmiştir. Bunun yanında duygusal dengesizlik ile otantik yaşamın zıt yönde ilişkisi bulunmuştur. Bu sebeple belirsizlik ve kesinlik alt boyutlarının otantikliği negatif yönde etkileyebileceği düşünülmüştür. Fakat çalışmamızda böyle bir bulgu saptanamamıştır. Kişinin kesinlik alt boyut puanı arttıkça kendine yabancılaşma alt boyut puanının azalması, dış etkiyi kabullenme alt boyut puanının da azalması kişinin otantikliğe yatkın olduğunu göstermektedir. Fakat otantiklik ölçeği ile kesinlik alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Zihinselleştirmenin belirsizlik alt boyutu (Hipomentalizasyon) ile yapılan analizlerde ise somatizasyon ölçeği ile arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bu da belirsizlik alt boyutunun (Hipomentalizasyon) puanı

arttikça somatizasyon puanının da zayıf bir güçte arttığını ifade etmektedir. Bu da kişinin zihinselleştirme kapasitesinin zayıfladıkça somatik belirtilerin arttığını göstermektedir. Alanyazına bakıldığında belirsizlik ile somatizasyon arasında pozitif yönde daha güçlü bir ilişki bulunması beklenmiştir. Havle (2023) yaptığı çalışmada, fibromiyalji olan grup ve kontrol grubu arasında zihinselleştirmenin boyutları olan kesinlik puanlarında farklılaşma görülmezken belirsizlik puanları arasında farklılaşma görüldüğünü saptamıştır. Psikosomatik hastalıklardan biri olan fibromiyalji tanısı olan bireylerin bu tanıya sahip olmayan bireylere göre belirsizlik alt boyut puanları ortalaması anlamlı şekilde daha yüksektir. Bir başka çalışmada ise hassas bağırsak sendromuna sahip kişilerin zihinselleştirme kapasitesi kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır (Dzirlo ve diğerleri, 2021). Psikanalitik kurama bakıldığında ise Marty (1998) 'e göre zihinselleştirme kapasitesi düşük bireyler, konuşmayan zihinlere sahip oldukları için somatizasyon ile içsel süreçlerini bedene yansıtırlar. Bu sebeple kuramsal olarak da bu bulgu desteklenmektedir. Literatüre bakıldığında bu konuda yapılmış az sayıda çalışma mevcut olduğu görülmüştür. Mevcut olanlarda ise zihinselleştirme kapasitesindeki düşüklüğün somatik şikayetleri arttıracığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır. Özellikle duygusal farkındalık ve duyguların dile getirilebilmesi ile psikosomatik belirtilerin arasındaki ilişkiler çok güçlü şekilde vurgulanmış olsa da çalışmamızda güçlü korelasyon ilişkileri saptanamamıştır.

Otantiklik alt boyutları ile ilgili yapılan korelasyon analizlerinde ise belirsizlik alt boyutunun otantik yaşam ile arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde, dış etkiyi kabullenme ile arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde, kendine yabancılaşma ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu analizlerden de belirsizlik alt boyutuna dair puanın artmasıyla otantik yaşam puanının düşmesine, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşmanın da puanının arttığını anlamaktayız. Belirsizlik alt boyutu ile otantiklik ölçeği arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da zihinselleştirme kapasitesi azaldıkça kişi otantikliğin arttığı anlamına gelmektedir. Böylelikle Hipotez 2 kabul edilmiştir. Ancak otantiklik ölçeği puanı ile diğer otantiklik alt boyutları puanı ile belirsizlik alt boyutu puanları arasındaki ilişki tutarlı değildir. Belirsizlik arttikça kişinin daha fazla otantik olduğu bulgusu incelendiğinde dış etkiyi kabul etme puanının ve kendine yabancılaşma puanının düşmesi beklenmektedir. Bu

sebeple katılımcıların cevaplarında sosyal kabul edilebilirlik etkisi olabileceği düşünülmüştür. Öte yandan zihinselleştirme boyutlarının kişilik bozukluklarında saptandığı literatürde yer almaktadır (Fonagy, 2004). Buna istinaden otantiklik ve kişilik bozuklukları ile ilgili yapılan bir çalışma incelendiğinde çocukluk çağı travmaları, DSM bozuklukları ve otantikliğin anlamlı yönde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (İhtiyar,2021). Geçmişte yaşanan travmatik olayların ve özerkliğin bazı kimlik bozulmalarını yordadığı elde edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Kişilik bozuklarına bakıldığında da border düzeyde kişilik yapılanmalarında kimlik algısının bütünleşmemiş olduğu görülmektedir (McWilliams,2004). Çocukluk çağı travmaları ve kişilik bozukluklarının zihinselleştirme kapasitesi ile ilişkisinin olduğu kuramsal olarak desteklendiği bilinmektedir (Fonagy,2004). Bu sebeple de zihinselleştirme boyutları ile otantikliğin de anlamlı bir ilişkisi olabileceği düşünülmüştür.

Somatizasyon ölçeği ile otantiklik alt boyutları arasındaki korelasyon analizlerinde de somatizasyon ile dış etkiyi kabullenme arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde, kendine yabancılaşma ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da kişinin dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma eğilimi arttıkça somatik belirtiler gösterme eğilimi arttığını zayıf bir şekilde göstermektedir. Otantiklik ile somatizasyon arasındaki ilişkiye dair literatür incelendiğinde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oysaki kuramsal olarak zihinselleştirme kapasitesinin iki uç noktası olan hipomentalizasyon ve hipermentalizasyona bakıldığında bu zihinselleştirme hatalarına sahip olan bireylerin daha çok somatik belirtiler gösterdiği görülmektedir (Marty, 1998). Benzer bir noktadan bakıldığında, kişinin kendi zihinsel durum aktivasyonu azaldıkça,kişinin kendi benliğine dair çağrışımları ve çıkarımları da azaldığı düşünülmünce otantikliğı de azalacağı düşünülmektedir. Buna dair çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Somatizasyon Ölçeği ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulgu incelendiğinde eğitim düzeyi düşük katılımcıların hem somatizasyon ölçeği puanı hem de otantiklik ölçeği puanının eğitim düzeyinin yüksek olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Buradan eğitim düzeyi düşük olan bireylerin sosyal kabul edilebilirlik etkisinde ölçeklere yanıt verdiği düşünülebilir. Ekşi ve arkadaşlarının (2016) otantikliğe dair

yaptığı araştırmada da sosyal kabul edilebilirlik etkisi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Taşcıoğlu ve Tosun'un (2018) yaptığı bir araştırmada sahte benliğe sahip bireylerde benlik saygısının daha az olduğu tespit edilmiştir. Aldatıcı ve gerçek olmayan benlik sunumu kendini kandırma ile kendine yabancılaşma ve dış etkilerin kabulü arasında pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuşken, otantik yaşamla da negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sebeple otantiklik ölçeği puanlarının eğitim düzeyi düşük katılımcıların alt boyutlar ile arasındaki tutarsızlığının açıklanmasında sahte benliklerini ölçeği cevaplarırken yansıtmış olabileceklerinin etkisi düşünülmektedir.

Otantiklik ölçeğinin alt boyutları korelasyon analizinde ise otantik yaşam alt boyutu ve dış etkiyi kabullenme arasında negatif yönde ve orta seviyede bir ilişki bulunmuşken, kendine yabancılaşma ile arasında negatif yönde ve zayıf yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da daha otantik yaşama sahip olduğunu belirten katılımcıların dış etkiye daha az açık olduklarını ve daha çok kendi istek ve arzularını dinlediklerini göstermektedir. Daha otantik yaşam süren katılımcıların ayrıca kendilerini daha yakından tanımaları ve kendine daha az yabancı kaldıkları sonucuna da ulaşılmaktadır.

Dış etkiyi kabullenme ile kendine yabancılaşma arasında ise pozitif yönde ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur. Bu da kendisinden çok başkalarının etkisi altında kalan katılımcıların daha çok kendine yabancılaşma eğilimine girdiğini göstermektedir. Dış etkiyi kabullenme ile otantiklik ölçeğinin arasında pozitif yönde ve güçlü seviyede bir ilişki bulunmuştur. Bu da dış etkiyi kabullenme puanı yüksek katılımcıların otantiklik ölçeğinden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Bu da bu katılımcıların sosyal kabul edilme kaygısına sahip olabileceğini düşündürmektedir. Kendine yabancılaşma alt boyutu ile otantiklik ölçeği arasında pozitif yönde ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da kendine yabancılaşma alt boyutu puanı yüksek katılımcıların otantiklik ölçeği puanlarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Kendine yabancılaşma alt boyutu ile yaş değişkeni arasında da negatif yönde ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da kendine yabancılaşma alt boyut puanı yüksek katılımcıların yaşlarının daha küçük olduğunu göstermektedir. Buradan da yaş arttıkça kişinin kendini ve hayatını daha çok sorguladığı ve kendine daha çok sahip çıktığı sonucuna varılamayabilir. Çünkü çalışmada yaş konusunda genelleme yapabilmek için yaş gruplarındaki dağılımın homojen olması beklenmektedir.

Regresyon analizlerine bakıldığında ise zihinselleştirmenin alt boyutlarından kesinliğin otantiklik üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Kesinlik alt boyutundaki artışın otantikliğin azalacağını açıkladığı bulunmuştur. Belirsizlik alt boyutunun ise otantiklik değişkeni üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bu da belirsizlik arttıkça otantikliğin de arttığını göstermektedir. Alanyazında her ne kadar az çalışma yapılmış olsa da belirsizliğin somatik belirtileri artırdığı bulgularına rastlandığı için kuramsal perspektife göre de otantikliğin azalması beklenmekteydi. Alanyazındaki bu bulgular kişinin zihinselleştirme kapasitesi azaldığında kendi zihinsel durumlarının farkındalığını da azaldığını ifade ettiği için kişinin otantiklikten de uzaklaşacağı beklenmektedir. Demir (2023) yaptığı çalışmasında otantiklik kavramının duygusal dengesizlik, çocukluk çağı travmaları, kişilik bozuklukları, narsisizm, sosyal kaygı gibi olumsuz, bilişsel ve duyuşsal yapılarla ters yönde ilişkisi olduğu gözlemlendiğinden bahsetmektedir. Kesinlik ve belirsizlik alt boyutlarının somatizasyon üzerinde yordayıcı bir parametre işlevi gördüğü saptanmıştır. Paris Psikosomatik okulunun öne sürdüğü kuram incelendiğinde de zihinselleştirme alt boyutlarının somatizasyon üzerindeki yordayıcı etkisi desteklenmektedir (Marty, 1998). Kesinlik alt boyutunun da somatizasyon üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Literatürde somatizasyon alanında psikodermatoloji ve zihinselleştirme ile yapılan Kızılkaya'nın (2018) çalışmasına rastlanmaktadır. Kızılkaya (2018) yaptığı çalışmada zihinselleştirme hatalarından Kesinlik alt boyutu (hipermentalizasyon) puanı yüksek katılımcılarda daha fazla sayıda cilt hastalıkları gözlenmiştir. Bizim çalışmamızda da hem belirsizlik ile hem de kesinlik alt boyutu ile somatizasyon arasındaki ilişkide otantikliğin tam aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu da Hipotez 4'ün kabul edildiğini gösteren bulgudur. Otantiklik zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı etkiye sahiptir. Otantiklik bu ilişkiye etki ettiğinde zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki anlamlı ilişki bozulmaktadır. Otantikliğin somatizasyon üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar da hipotez 3'ün reddedildiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlarda sahte benliğin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bir sonraki çalışmalarda bu etken dikkate alınabilir. Bunun yanı sıra bu değişkenlerin birbiri ile ilişkilerini inceleyen çalışmalar alanyazında bulunmamaktadır. Bu sebeple bu çalışma literatüre ön çalışma olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 5.3 Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırmadaki veriler demografik form; Otantiklik Ölçeği, Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği ve Somatizasyon Ölçeği aracılığı ile elde edilmiştir. Kullanılan ölçeklerde sosyal istenilirlik etkisine göre yanıtlar alınabildiği ihtimali araştırmanın sınırlı kılmaktadır. Bu sebeple bu değişkenleri ölçmek için nitel bir çalışma yapılabilir.

Aynı zamanda demografik verilerden eğitim durumu homojen dağılım göstermemektedir. Bu sebeple demografik değişkenlerin zihinselleştirme, otantiklik ve somatizasyon değişkenleri üzerindeki etkisi incelenebilmesi için homojen dağılım göstermesi beklenebilir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Çalışmada otantiklik, somatizasyon ve zihinselleştirme arasındaki ilişkiyi incelemenin yanı sıra bazı demografik bilgilerin de anlamlı bir ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada bulunan sonuçlar şu şekildedir:

1. Çalışmadaki katılımcılara göre zihinselleştirme kapasitesinin yaşa, cinsiyete, eğitim düzeyine, çalışma durumuna, güncel ilişki durumuna göre bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.
2. Somatizasyon ile yaş, çalışma durumu, güncel ilişki durumu arasında bir fark görülmemiştir. Somatizasyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha fazla somatik belirtilere sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca somatizasyon ile eğitim düzeyi arasında da anlamlı bir farklılaşma görüldüğü saptanmıştır. Lise mezunu bireylerin diğer bireylere göre somatizasyon ölçeği puanı anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkmıştır.
3. Otantikliğin yaş, cinsiyet, çalışma durumu, güncel ilişki durumuna göre bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Bunun yanı sıra eğitim düzeyi ile otantiklik arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Eğitim düzeyi lise olan katılımcıların otantiklik ölçeği puanı diğer katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda lise mezunu bireylerin diğer katılımcılara göre otantik yaşam alt boyutu puanı da anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.
4. Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Somatizasyon Ölçeği arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre Hipotez 1 desteklenirse de çalışmada çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Otantik Yaşam Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı

bir ilişki vardır. Bu sebeple Hipotez 2 kabul edilmiştir. Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulardan anlaşılacağı üzere zihinselleştirmenin hipermentalizasyonu ifade eden Kesinlik Alt Boyutu ile somatizasyon ve otantiklik değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişki düzeyleri saptanmakla birlikte zayıf düzeyde olduğu görülmektedir.

5. Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Somatizasyon Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Otantik Yaşam Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Buradan hipomentalizasyon zihinselleştirme hatasına sahip kişilerin diğer kişilere göre kendine yabancılaşma puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik Alt Boyutu ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Buradan hipomentalizasyon zihinselleştirme hatasına sahip kişilerin diğer kişilere göre daha otantik olduğu sonucuna varılmıştır.
6. Somatizasyon Ölçeği ile Dış Etkiyi Kabullenme Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Somatizasyon Ölçeği ile Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Somatizasyon Ölçeği ile Otantiklik Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
7. Kendine Yabancılaşma Alt Boyutu ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
8. Otantiklik ölçeğinin, Yansıtıcı İşleyiş Kesinlik alt boyutu üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Kesinlik değişkeninin otantiklik üzerinde yordayıcı bir parametre işlevi görmektedir. Kesinlik alt

boyutunun da somatizasyon üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi bulunmuştur. Otantikliğin kesinlik ve somatizasyon arasındaki ilişkide tam aracı rolü bulunmuştur.

9. Yansıtıcı İşleyiş Ölçeğinin Belirsizlik alt boyutunun otantiklik üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu da Yansıtıcı İşleyiş Belirsizlik alt boyutunun otantiklik üzerinde yordayıcı bir parametre görevi gördüğünü göstermektedir. Yansıtıcı İşleyiş Ölçeğinin Belirsizlik alt boyutunun, Somatizasyon ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Otantikliğin belirsizlik ve somatizasyon arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı bulunmuştur. Otantikliğin zihinselleştirmenin her iki alt boyutuyla yapılan analizde de tam aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar da hipotez 4'ün kabul edildiğini göstermektedir.

## 6.2 Öneriler

Araştırmanın demografik bilgilerinin eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerin homojen dağılması araştırmanın sonuçlarına dair güvenilirliği artıracaktır.

Ülkemizde alanyazına baktığımızda zihinselleştirme ile ilgili oldukça kısıtlı araştırmalara rastlanmaktadır. Oysaki zihinselleştirme hataları incelendiğinde insanın hem kendisiyle ilişkisini hem de kişilerarası etkileşim ve ilişkileri etkileyen bir faktör olduğu düşünüldüğünde buna dair çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Ayrıca somatizasyon ile zihinselleştirme arasında da Paris Psikosomatik Okulunun öne sürdüğü kuramsal çerçeve ile psikosomatik hastalarda Fonagy 'nin öncülük ettiği Zihinselleştirme Temelli Terapi ekolünden yararlanılarak klinik alanda çalışılabilir. Ayrıca zihinselleştirme kusurlarından hipermentalizasyon/ kesinlik borderline kişilik bozukluğunda daha çok görüldüğü bilinmektedir. Aynı şekilde şizoid kişilik bozukluğunda da hipomentalizasyon /belirsizlik görüldüğü için zihinselleştirme temelli terapi ekolü ile kişilik bozukluklarında klinisyenlere geniş bir perspektif sunacağı düşünüldüğü için zihinselleştirme konusunun literatürde daha çok işlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca otantiklik ile de yapılan çalışmalar özellikle psikoloji alanında kısıtlı bulunmuştur.

Otantiklik de klinisyenler için önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Danışanın otantikliğinin yanı sıra terapistin de otantikliği bir o kadar önemlidir.

Terapist o odada her ne kadar farklı bir kimlikle var olsa da yapılan bir çalışmada terapistin otantikliğinin danışan ile kurduğu ilişkide terapötik ittifakın arttığını göstermiştir (Jung ve ark., 2015). Bu çalışmada danışanlar tarafından algılanan terapist otantikliğinin terapötik ittifakın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Varoluşçu terapiler de benzer şekilde terapistin otantikliğini de önemsemektedir. Çünkü danışanın değişim ve dönüşümü süreç odaklı terapilerde, terapist ile kurduğu ilişki üzerinden oluşmaktadır. Bu da bağlanma ile oluştuğu için buradaki aktarım-karşıaktarım yorumları zihinselleştirme hataları perspektifinde değerlendirildiğinde terapistin yararı artacağı düşünülmektedir.

Zihinselleştirme çocuğun erken dönem bakımveren ile ilişkisine dayandığı için annelere bu konuya dair bilgilendirme seminerleri yapılarak optimal düzeyde zihinselleştirme düzeyine sahip bireylerin yetiştirilmesine katkıda bulunulabilir.

Otantiklik ölçeğinin saf otantiklik puanı ile alt boyutlarının değişkenlerle olan ilişkileri incelendiğinde otantiklik dışarının etkisinin altında kalmama ve kendine sahip çıkma ile ilgili olduğu için özellikle eğitim düzeyi düşük insanların sosyal istenirlik etkisiyle sorulara yanıt vermiş olabileceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle otantiklik ölçeği yanıtlanırken katılımcıların sahte benliği cevapların güvenilirliğini etkilemiş olabilir. Bu sebeple otantiklik ile ilgili çalışmalarda nitel çalışmaların yapılması daha güvenilir sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın örnekleme geniş bir örneklem olduğu için de anlamlı sonuçlara ulaşılmamış olduğu düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda örneklemin daha sınırlı tutulması daha anlamlı sonuçlar doğurabileceği düşünülmüştür. Örneğin yaş aralığının daha sınırlı genç yetişkinlik veya yaşlılık dönemiyle sınırlı tutulması daha güvenilir sonuçlar verebilir. Fakat bu konunun sağlıklı insanlar üzerinde araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında zihinselleştirme ile somatizasyon arasındaki ilişki genellikle somatik hastalık tanısı olanlar ve kontrol grubu kıyaslanarak yapılmıştır. Fakat günümüzde herhangi bir tanısı olmayan pekçok insan terapiye başvurmaktadır. Bu sebeple terapi sürecindeki zihinselleştirme çalışılırken somatik belirtiler de takip edilebilir ve terapist danışanın varoluşunu daha iyi analiz edebilir. Bunu incelerken de otantiklik çalışmaya etki edebilir.

## KAYNAKÇA

- Aisenstein, M.** (2006). The indissociable unity of psyche and soma: A view from the Paris Psychosomatic School. *The International Journal of Psychoanalysis* 87(3):667-80
- Aisenstein, M., Gibeault, A.** (1991). The work of hypochondria. A contribution to the study of the specificity of hypochondria, in particular in relation to hysterical conversion and organic disease. *The International journal of psycho-analysis*, 72 (Pt 4), 669–681
- Acer, S.,C.** (2020). Ebeveynlik Tutumunun Psikolojik Belirtilere Etkisinde Zihinselleştirmenin, Dayanıklılığın Ve Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Rolü: Nesiller Arası Bir Çalışma. (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Akalm, M. B.** (2022). Psikolojik Danışmanların Otantiklik Düzeyleri Ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Aracılık Rolü (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi).
- Akdoğan, Ş.** (2023). Beliren Yetişkinlik Döneminde İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak İlişkide Otantiklik Ve Cinsel Doyum. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Aksu, N.H.** (2022). The Association Of Recurrent Dreams With Psychological Symptomatology And Dissociation: Mentalization As A Potential Moderator. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Al, S.** (2023). Yetişkin Erkeklerin Algıladıkları Baba Reddinin Utanç Ve Suçluluk Duygularıyla Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Allen, J.G.** (2006). Mentalizing in practice. In J. G. Allen and P. Fonagy (Eds.), *Handbook of Mentalization Based Treatments*. Chichester, UK: Wiley.
- Allen, J. G.** (2013). *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*. Karnac Books.
- Allen, J. G.** (2014). What is mentalizing and why do it with. [YouTube Video]. (Erişim tarihi: 2017, Mart 30). <https://www.youtube.com/watch?v=NLT7ieO3hTkvet=318s> adresinden erişildi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği** (2000). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Baskı(DSM-IV-TR)*, Washigton DC.
- Anzieu, D.** (1989). *The Skin Ego*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Anzieu-Premmereur, C.** (2015). The Skin-Ego: Dyadic Sensuality, Trauma in Infancy, and Adult Narcissistic Issues. *The Psychoanalytic Review*, 102(5), 659-681.

- Aydın, Ş.** (2023). Yaşam Öyküsü Anlatılarında Etkenlik Ve Aidiyet Temaları İle Zihinselleştirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M.** (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bateman, A., Fonagy, P. (Eds.)**. (2012). Handbook of mentalizing in mental health practice. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Bateman, A., Fonagy, P. (Eds.)**. (2019). Handbook of mentalizing in mental health practice (2nd ed.). American Psychiatric Association Publishing.
- Baudin, M.**(2005). Histeri ve/veya somatik hastalarda yatırım olarak beden. Çev. Burçin Alsancak, Yansıtma, 3-4, 9-16.
- Bayram, Y.** (2022). Varoluşçu Sosyal Hizmette Özgürlük, Öz-Bilinç Ve Yaşam Anlamının Otantiklik Üzerindeki Etkisi : Karma Modelli Bir Araştırma. (Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi).
- Bingöl, O.** (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114.
- Bird, G., Viding, E.** (2014). The self to other model of empathy: Providing a new framework for understanding empathy impairments in psychopathy, autism, and alexithymia. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 47, 520–532.
- Bouchard, M.-A., Target, M., Lecours, S., Fonagy, P., Tremblay, L.-M., Schachter, A., Stein, H.** (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology*, 25(1), 47–66.
- Bowlby, J.** (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- Bugental, J.F.** (1987). The Art of the Psychotherapist. Norton.
- Burks, D. J., Robbins, R.** (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348–365.
- Carpendale, J. I. ve Lewis, C.** (2004). Constructing an understanding of mind: the development of children's social understanding within social interaction. *The Behavioral and brain sciences*, 27(1), 79–151.
- Ceyhan, İ.,M.** (2022). Bağlanma İle Sınır Kişilik Özellikleri Ve Narsisizm Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Seri Aracılık Etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi).
- Cicchetti, D., Barnett, D.** (1991). Toward the development of a scientific nosology of child maltreatment. W. Grove ve D. Cicchetti (Ed.), Thinking clearly about psychology: Essays in honor of Paul E.Meehl: Personality and psychopathology (2) ss. 346–377. University of Minnesota Press.

- Ciechanowski, P. S., Walker, E. A., Katon, W. J., Russo, J. E.** (2002). Attachment theory: a model for health care utilization and somatization. *Psychosomatic medicine*, 64(4), 660–667.
- Choi-Kain, L. W., Gunderson, J. G.** (2008). Mentalization: Ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127-1135.
- Cloninger, C. R.** (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric Developments*, 3, 167-226.
- Cole, T.** (2001). Lying to the one you love: The use of deception in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 107–129.
- Colle, L., Dimaggio, G., Carcione, A., Nicolò, G., Semerari, A., Chiavarino, C.** (2020). Do Competitive Contexts Affect Mindreading Performance? *Frontiers in Psychology*, 11, 1284.
- Costa, P.T., Mc Crae, R.R.** (1985). Hypochondriasis, neuroticism, and aging. *American Psychologist*, 40.
- Çeltekligil, Z.** (2021). Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bilişsel Esnekliğin Olası Aracı Rolünün Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Çevik, A., Aysev, A., Bogenç, A.** (1988). Polikliniğe başvuran hastalarda somatoform bozuklukların değerlendirilmesi. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, (817-822). Ankara: Gülhane Askeri Tıp Fakültesi.
- Davenport, John J.** (2012). Narrative Identity, Autonomy, and Morality: From Frankfurt and MacIntyre to Kierkegaard, New York: Routledge.
- Demir, D.** (2023). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi).
- Doğan, M.,N.** (2023). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Otantiklik ve Öz Tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- Dorlach, G.** (2016). How Mothers And Children Talk About Minds: The Relationship Between Mentalization, Attachment Security And affect Regulation. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Dreyfus, L. H.** (2000). Heidegger, Authenticity and Modernity. (edited by Wrathall M. And Malpass, J.) The MIT Press. Cambridge Massachusetts, London, England.
- Dülgerler, Ş.** (2000) İlköğretim okulu öğretmenlerinde somatizasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması (Yüksek lisans tezi- Ege Üniversitesi).
- Dzirlo, L., Richter, F., Steinmair, D., Löffler-Stastka, H.** (2021). Reflective Functioning in Patients with Irritable Bowel Syndrome, Non-Affective Psychosis and Affective Disorders-Differences and Similarities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(5).

- Ekman, P.** (2016). What Scientists Who Study Emotion Agree About. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 31-34.
- Ekşi, H., Sayın, M., Çelebi, Ç.D.**(2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Değerler Eğitimi Dergisi* 14 (32), 79-102.
- Feeney, J.A.** (2001). Implications of attachment style for patterns of health and illness. *Child: Care, Health and Development*, 26, 277- 288.
- Fonagy, P. ve Allison, E.** (2012). What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. N. Midgley ve I. Vrouva (Ed.), *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families* 11–34.
- Fonagy P., Bateman A. W.** (2015). *Borderline Kişilik Bozukluğunda Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları* 194. Kocaeli.
- Fonagy P., Gergerly, G., Jurist, E. and Target, M.** (2002). *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M.** (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Fonagy P, Luyten P.** (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Dev Psychopathol.* Fall;21(4):1355-81.
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y-W., Warren, F., Howard, S., Ghinai R., Fearon, P. ve Lowyck, B.** (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *PLoS ONE*, 11(7), e0158678.
- Fonagy, P., Luyten, P., Strathearn, L.** (2011). Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 32(1), 47–69.
- Fonagy, P.** (2004). *Attachment theory and psychoanalysis*. London UK: H. Karnac (Books) Ltd.
- Fonagy, P., Target, M.** (1997). Attachment and reflective function: their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9 (4), 675-700.
- Freud, S.** (1927). *The Future of An Illusion*. Norton Company.
- Frommer, J.** (2013). Contemporary perspectives on psychosomatics in Germany: A commentary on Karen Gubb’s paper, A review of contemporary theory and practice.” *Psychoanalytic Review*, 100(1), 155–165.
- George, D., Mallery, M.** (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gergerly, G., Csibra, G.** (2003). Teleological reasoning in infancy: The naive theory of rational action. *Trends in Cognitive Sciences* (7).
- Greco, M.** (1998). *Illness as a work of thought: A Foucauldian perspective on psychosomatics*. London: Routledge.

- Goldman, B.M.Kernis, M.H.** (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Górska, D. J.** (2015). Procesy mentalizacji podczas aktywacji systemu przywiązania w populacji osób bez zaburzeń [The mentalization processes in attachment to representations of activation among the people without disorders]. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2(4), 536-558.
- Gubb, K.** (2013). Psychosomatics today: A review of contemporary theory and practice. *Psychoanalytical Review*.
- Halfon, S. ve Coşkun, A.** (2021). Zihinselleştirmenin kültürel özellikleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkisi üzerine bir derleme. *Nesne*, 9(22), 904-924.
- Harter, S.** (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382-394). London, England: Oxford University Press
- Havle, İ.** (2023). Fibromiyalji Sendromunda Somatizasyonun, Zihinselleştirmenin ve Temel Duygulanım Özelliklerinin Rolü. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Herpertz, S. C. ve Bertsch, K.** (2015). A new perspective on the pathophysiology of borderline personality disorder: A model of the role of oxytocin. *American Journal of Psychiatry*, 172(9).
- Hoffman, L., Hoffmann, H.P.C., Vallejos, L.** (2013) Existential Issues in Trauma: Implications for Assessment and Treatment. Presented as part of the symposium titled, "Developing Resiliency: Compassion Fatigue and Regeneration", Honolulu.
- İhtiyar, H.** (2021). DSM-5 Kişilik Bozukluklarının Çocukluk Çağı Travmaları Ve Otantiklik Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- İkiz, T.** (2005). Psikanaliz Yazıları. *Psikosomatik. Baharlık Kitap Dizisi 11. Sonbahar. Bağlam Yayıncılık*.
- İlhan, T., Özdemir, Y.** (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- Jung, E., Wiesjahn, M., Rief, W. Lincoln, T. M.** (2015). Perceived therapist genuineness predicts therapeutic alliance in cognitive behavioural therapy for psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 34-48
- Kayış, A.** (2009). Güvenirlik Analizi. Ş. Kalaycı (Ed), *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (403-419). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kaynar, G.** (2021). Bağlanmadan Psikolojik Belirtilere Giden Yollar: Zihinselleştirme Açısından Bir Değerlendirme. (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi).

- Keren, E.** (2022). Borderline Kişilik Bozukluğu Olan Bireylerde Zihinselleştirme Ve Bilişsel Çarpıtmalar. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).
- Kernis, M. H., Goldman, B. M.** (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38,283-357.
- Kılıç, S.** (2013). Örneklemeye Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*,3(1):44-6.
- Kılıç, S.** (2016). Cronbach'ın Alfa Güvenirlilik Katsayısı. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*,6(1):47-8.
- Kızılkaya, Z.** (2018). The Relationship of Psychosomatic Skin Reactions With Separation-Individuation And Mentalization. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Kidd, T., Sheffield, D.** (2005). Attachment style and symptom reporting: examining the mediating effects of anger and social support. *British journal of health psychology*, 10(4), 531–541.
- Koşucu, D.** (2016). Otantiklik İle Ruh Sağlığı Ve Yaşam Doyumunu İlişkilerinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü.(Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Kuzgun, Y.** (2000). Meslek danışmanlığı. Ankara: Doğu Matbaacılık.
- Lillard, A.** (1998). Ethnopsychologies: Cultural variations in theories of mind. *Psychological Bulletin*, 123(1), 3-32.
- Lipowski, Z. J.** (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145(11), 1358-1368.
- Liu, L., Cohen, S., Schulz, M. S., Waldinger, R. J.** (2011). Sources of somatization: exploring the roles of insecurity in relationships and styles of anger experience and expression. *Social science & medicine*, 73(9), 1436– 1443.
- Luyten, P., Fonagy, P., Lowyck, B., Vermote, R.** (2012). Assessment of mentalization. A. W. Bateman & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalizing in mental health practice* (pp. 43–65). American Psychiatric Publishing, Inc.
- Mai, F.M.** (2004). Somatization disorder: a practical review. *Can J Psychiatry* 49, 652-662.
- Marty, P.**(1998). Zihinselleştirme ve Psikosomatik. Bağlam Yayıncılık.
- Marty, P., Leighton, S.** (2010). The narcissistic difficulties presented to the observer by the psychosomatic problem. *International Journal of Psychoanalysis*, 91(2), 347–3.
- Marty, P., M'uzan, M., David,C.** (1963). L'investigation psychosomatique: sept observations cliniques. Presses universitaires de France.
- Maslow, A. H.** (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). D. Van Nostrand.
- McWilliams, N.** (2004). Psikanalitik Tanı, Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Naito, M. ve Koyama, K.** (2006). The development of false-belief understanding in Japanese children: Delay and difference? *International Journal of Behavioral Development*, 30(4), 298–301.
- Nolen- Hoeksama, S.** (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychosocial Science*, 10, 173-176.
- Noll-Husson, M., Gündel, H.** (2012). Etiopathogenetic aspects of somatoform disorders. *Der Nervenarzt*, 83(9), 1109-1112.
- Öcal, A., Bulut, H., Ünübol, H., Sayar, G. H.** (2020). Göç Eden Kadınlarda Depresyon ve Somatizasyon. *The Journal of Neurobehavioral Sciences* 7 (1) 32-36.
- Öksüz, Y., Karalar, M.** (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Özdemir, S.** (2020). Çocukluk çağı travması, duygu düzenleme becerileri ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örnekleme (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi).
- Özden, A.** (2015). Psychosomatic symptoms and emotions: the relationship among emotion regulation, demographic variables and psychosomatic symptoms in a university sample. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Özkaya, F.** (2019). Charles Taylor'ın felsefesinde otantiklik kavramı (Yüksek Lisans Tezi Yıldız Teknik Üniversitesi).
- Pennebaker, J.** (2000). Psychological factors influencing the reporting of physical symptoms. In Stone, A. A., Turkkan, J. S., Bachrach, C. A., Jobe, J. B., Kurtzman, H. S., Cain, V. S. (Eds). *The science of self report: Implication for research and practice* (299-215). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Poznyak, E., Morosan, L., Perroud, N., Speranza, M., Badoud, D., Debbané, M.** (2019). Roles of age, gender and psychological difficulties in adolescent mentalizing. *Journal of Adolescence*, 74, 120-129.
- Rogers, CR.** (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston.
- Salur, B.** (2020). Otantiklik Problemi ve Heidegger'de Otantikliğin Zamansallıkla Olan İlişkisi (Doktora Tezi, Ege Üniversitesi).
- Sarıçam, H.** (2021). Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Sharp, C., Venta, A.** (2012). Mentalizing problems in children and adolescents. In N. Midgley & I. Vrouva (Eds.), *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families* (pp. 35–53). New York: Routledge/Taylor & Francis.
- Sharp C, Ha C, Carbone C, Kim S, Perry K, Williams L. ve Fonagy P.** (2013). Hypermentalizing in adolescent inpatients: treatment effects and association with borderline traits. *Journal of Personality Disorders*, 27(1). 3-18.

- Sharp, C., Vanwoerden, S.** (2015). Hypermentalizing in borderline personality disorder: A model and data. *Journal of Infant, Child & Adolescent Psychotherapy*, 14(1), 33–45.
- Sloate, P.** (2010). Superego and Sexuality: An Analysis of a Psychosomatic Solution. *Psychoanalytic Inquiry*, 30(5), 457-473.
- Smadja, C.**(2005). *Psychosomatic Paradox:Psychoanalytical Studies*, Çev. Angele Brewer, Free Associations Books, London.
- Starr, S.S.** (2008). Authenticity: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 43(2), 55–62.
- Stern, J., Murphy, M., Bass, C.** (1993). Personality disorders in patients with somatization disorder: a controlled study. *British Journal of Psychiatry*, 163, 787-9.
- Şencan, H.** (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Taşçıoğlu, C. ve Tosun, L. P.** (2018). Facebook'taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(12).
- Ulnik, J.** (2008). *Skin in psychoanalysis*. London: Karnac.
- Ünal,S.** (1999).Öğrenci Seçme Sınavına Giren Öğrencilerin Kaygı Düzeyleri *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*.6, (1), ss.38-41.
- Van Deurzen, E., Adams, M.** (2015). *Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler* (çev: Ferhat Jak İçöz). Pan Yayıncılık.
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Barsky, A. J., Ahern, D. K.** (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: the role of attachment. *Psychosomatic medicine*, 68(1), 129–135.
- Warnock, M.** (1970). *Existentialism*, Oxford University Press, Oxford.
- Wearden, A. J., Lamberton, N., Crook, N., Walsh, V.** (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting: An extension to the four category model of attachment. *Journal of psychosomatic research*, 58(3), 279-288.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S.** (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization, and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399.
- Wyatt JC.** (2000). Clinical questions and information needs. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 93(4):168-171.
- Yalom, I.** (2018). *Varoluşçu Terapi*, çev: Zeliha Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yayla, E.** (2020) *The Relationship Of Narcissism With Emotional Childhood Trauma And Separation-individuation And The Mediating Role Of Mentalization* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Yılmaz Akbaba, A.** (2020). Öğretmen adaylarının mutluluk, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 179–191.

- Yılmaz, B.** (2020). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik Ve Depresyon. (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi).
- Zeman, J., Shipman, K., Penza-Clyve, S.** (2001). Development and initial validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 25(3), 187-205.
- Zunhammer, M, Halski A, Eichhammer P, Busch V.**(2015). Theory of Mind and Emotional Awareness in Chronic Somatoform Pain Patients. PLoS ONE 10(10): e0140016.



## **Ek - 2: Gönüllü Onam Formu ve Demografik Form**

Sayın katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı bünyesinde, Dr. Öğr. Üyesi Neşe Saruhan danışmanlığında, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi Alev Atakan tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı; otantiklik ile somatizasyon arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin rolünü incelemektir. Araştırmaya 18-65 yaş arası olan bireylerin katılması beklenmektedir. Çalışmaya katılmada gönüllülük esastır. Soruları yanıtlamanız yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Boş bırakmadan yanıtlamanız istenmektedir. Çalışmanın sürekliliği açısından ölçekleri tek bir oturumda yapmanız gerekmektedir. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Sizden kimliğinizi açık edecek kişisel bilgiler istenmemektedir. Verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacaktır; ancak yanıtlarınız ile birlikte bu araştırmanın verileri bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Kişisel sonucunuzla ya da araştırmanın amacı ile ilgili bilgi edinme ihtiyacınız olursa veya araştırmaya dair sorularınız olursa ..... mail adresine ulaşabilirsiniz.

Katılımınız ve vakit ayırdığınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Alev Atakan

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

Bilgilendirilmiş Onam Formunu okudum ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

( )

### Ek - 3: Demografik BilgiFormu

1. Yaşınız: \_\_\_\_

2. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

3. Eğitim Durumunuz:

İlköğretim mezunu

Lise mezunu

Üniversite öğrencisi

Üniversite mezunu

Diğer

5. Şu anda çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

6. Güncel ilişki durumunuz:

Şu anda romantik bir ilişki içindeyim

İlişkim yok

7. Daha önce terapiye gittiniz mi/ gidiyor musunuz?

Evet

Hayır

#### **Ek - 4: Reflective Functioning (Yansıtıcı İşleyiş) Ölçeği (RFQ-54)**

Lütfen aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, cümleye ne kadar katıldığınızı ifade etmek üzere 1 ile 7 arasında bir numara seçip cümlenin yanına yazınız. Cümleler üzerinde çok fazla düşünmeyin- ilk tepkiniz genellikle en iyisidir.

1'den 7'ye kadar olan aşağıdaki ölçeği kullanın:

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

1. \_\_\_ İnsanların düşünceleri benim için bir bilinmezdir.
2. \_\_\_ Bir başkasının ne düşündüğünü ya da nasıl hissettiğini anlamak benim için kolaydır.
3. \_\_\_ Ben değiştikçe ebeveynlerimin zihnimdeki resmi de değişir.
4. \_\_\_ İnsanların duygu ve düşünceleri hakkında çok fazla endişelenirim.
5. \_\_\_ Davranışlarımın başkalarının duyguları üzerindeki etkisine dikkat ederim.
6. \_\_\_ Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamam uzun zaman alır.
7. \_\_\_ Yakın arkadaşlarımın ne düşündüğünü tam olarak bilirim.
8. \_\_\_ Ne hissettiğimi her zaman bilirim.
9. \_\_\_ Kendimi nasıl hissettiğim, bir başkasının davranışını nasıl yorumladığımı kolayca etkileyebilir.
10. \_\_\_ Birisinin gözlerinin içine bakarak nasıl hissettiğini anlayabilirim.
11. \_\_\_ En iyi arkadaşlarımın tepkilerini bazen yanlış anlayabileceğimi fark ediyorum.
12. \_\_\_ Ne hissettiğim konusunda sıklıkla kafam karışır.
13. \_\_\_ Rüyalarımın anlamını merak ederim.
14. \_\_\_ Bir başkasının aklından geçenleri anlamak benim için asla zor değildir.
15. \_\_\_ Ebeveynlerimin bana karşı davranışlarının, onların yetiştirilme biçimiyle açıklanmaması gerektiğine inanıyorum.
16. \_\_\_ Neyi neden yaptığımı her zaman bilmem.

17. \_\_\_ İnsanların başkalarına verdiği tavsiyelerin, genellikle kendi yapmak istedikleri şeyler olduğunu fark ettim.
18. \_\_\_ İnsanların aklından neler geçtiğini anlamak benim için gerçekten zordur.
19. \_\_\_ Diğer insanlar bana iyi bir dinleyici olduğumu söyler.
20. \_\_\_ Sinirlendiğimde, neden söylediğimi gerçekten bilmediğim şeyler söylerim.
21. \_\_\_ Sıklıkla başkalarının davranışlarının ardında yatan anlamı merak ederim.
22. \_\_\_ Diğer insanların duygularını anlamlandırmak için gerçekten çok çabalarım.
23. \_\_\_ Sıklıkla, istediğim şeyleri yapmaları için insanları zorlamak zorunda kalırım.
24. \_\_\_ Genellikle yakınlarım, yaptığım şeyleri neden yaptığımı anlamakta zorluk çekerler.
25. \_\_\_ Eğer dikkatli olmazsam, bir başkasının hayatına çok fazla karışabileceğimi hissediyorum.
26. \_\_\_ Başkalarının duygu ve düşünceleri benim için kafa karıştırıcıdır.
27. \_\_\_ Bir başkasının ne yapacağını çoğunlukla tahmin edebilirim.
28. \_\_\_ Güçlü duygular genellikle düşüncelerimi bulanıklaştırır.
29. \_\_\_ Anladım ki, birisinin tam olarak ne hissettiğini bilmek için bunu ona sormam gerekir.
30. \_\_\_ Bir kişi hakkındaki sezgilerim neredeyse hiç yanlış çıkmaz.
31. \_\_\_ İnanıyorum ki, insanlar kendi inanç ve deneyimlerine bağlı olarak bir durumu çok farklı şekillerde görebilirler.
32. \_\_\_ Bazen kendimi bir şeyler söylerken bulurum ve onları neden söylediğim hakkında hiç fikrim olmaz.
33. \_\_\_ Davranışlarımın ardındaki nedenler üzerine düşünmeyi severim.
34. \_\_\_ Normalde insanların aklından geçenleri tahmin etmede iyiyimdir.
35. \_\_\_ Hislerime güvenirim.
36. \_\_\_ Sinirlendiğimde, sonradan pişman olacağım şeyler söylerim.
37. \_\_\_ İnsanlar duyguları hakkında konuştuklarında kafam karışır.
38. \_\_\_ İyi bir zihin-okuyucuyumdur.

39. \_\_\_ Sık sık zihnim boşmuş gibi hissedirim.
40. \_\_\_ Eğer güvensiz hissedersen, diğerlerini sinirlendirecek şekilde davranırım.
41. \_\_\_ Başkalarının bakış açılarını anlamakta zorlanırım.
42. \_\_\_ Genellikle diğer insanların tam olarak ne düşündüğünü bilirim.
43. \_\_\_ Güçlü duygular beslediğim şeyler hakkındaki hislerimin bile zamanla değişebileceğini öngörebilirim
44. \_\_\_ Bazen neden yaptığımı gerçekten bilmediğim şeyler yaparım.
45. \_\_\_ Duygularımı dikkate alırım.
46. \_\_\_ Bir tartışmada, diğer kişinin bakış açısını aklımda tutarım.
47. \_\_\_ Bir başkasının düşünceleri hakkındaki içgüdülerim genellikle çok doğrudur.
48. \_\_\_ İnsanların davranışlarının nedenlerini anlamak onları affetmeme yardımcı olur.
49. \_\_\_ Herhangi bir durumu değerlendirmenin doğru bir yolu olmadığını düşünüyorum.
50. \_\_\_ İçgüdülerimden çok mantığımla hareket ederim.
51. \_\_\_ Çocukluğuma dair çok şey hatırlamıyorum.
52. \_\_\_ Başkasının aklından geçenleri tahmin etmeye çalışmanın bir anlamı olmadığına inanırım.
53. \_\_\_ Benim için insanın davranışları söylediklerinden daha önemlidir.
54. \_\_\_ Diğer insanların, çözmeye kalkışmak için fazla karmaşık olduklarına inanırım.

## Ek - 5: Somatizasyon Ölçeği

Bu formda sıra ile numaralandırılmış bazı sorular bulacaksınız. Her soruyu okuyarak kendi durumunuza göre DOĞRU ya da YANLIş olup olmadığına karar verin. Bu soruları sadece kendinizi düşünerek yanıtlayın. Bazı sorular birbirinin aynı ya da tam tersi gibi gelebilir. Mümkünse bütün soruları cevaplandırmaya çalışın.

1. Çoğu zaman boğazım tıkanır gibi olur.

Doğru Yanlış

2. İştahım iyidir.

Doğru Yanlış

3. Başım pek az ağrır.

Doğru Yanlış

4. Ayda bir iki defa ishal olurum.

Doğru Yanlış

5. Midemden oldukça rahatsızım.

Doğru Yanlış

6. Çoğu kez midem ekşir.

Doğru Yanlış

7. Bazen utanınca çok terlerim.

Doğru Yanlış

8. Sağlığım beni pek kaygılandırmaz.

Doğru Yanlış

9. Hemen hemen hiçbir ağrım ve sızım yok.

Doğru Yanlış

10. Bazen başımda sızı hissederim.

Doğru Yanlış

11. Çoğu zaman başımın her tarafı ağrır.

Doğru Yanlış

12. Sağlığım birçok arkadaşımmnki kadar iyidir.

Doğru Yanlış

13. Pek seyrek kabız olurum.

Doğru Yanlış

14. Ensemde nadiren ağrı hissederim.

Doğru Yanlış

15. Vücutumda pek az seyirme ve kasılma olur.

Doğru Yanlış

16. abucak yorulmam.

Doğru Yanlış

17. Pek az başım döner ya da hiç dönmez.

Doğru Yanlış

18. Yürürken dengemi hemen hemen hiç kaybetmem.

Doğru Yanlış

19. Soğuk günlerde bile kolayca terlerim.

Doğru Yanlış

20. Çoğu zaman yorgunluk hissederim.

Doğru Yanlış

21. Hemen her gün mide ağrılarından rahatsız olurum.

Doğru Yanlış

22. Tekrarlayan mide bulantısı ve kusmalar bana sıkıntı verir.

Doğru Yanlış

23. Çoğu zaman bütün vücutumda bir halsizlik duyarım.

Doğru Yanlış

24. Son birkaç yıl içerisinde sağlığım çoğu zaman iyiydi.

Doğru Yanlış

25. Çok defa sabahları dinç ve dinlenmiş olarak kalkarım.

Doğru Yanlış

26. Çoğu zaman bana kafam şişmiş ya da burnum tıkanmış gibi gelir.

Doğru Yanlış

27. Çoğu zaman başım sıkı bir çember içindeymiş gibi hissedirim.

Doğru Yanlış

28. Kalp ve göğüs ağrılarından hemen hemen hiç şikayetim yokmuş gibi hissedirim.

Doğru Yanlış

29. Hayatımda hiçbir zaman kendimi şimdiki kadar iyi hissetmedim.

Doğru Yanlış

30. Kalbimin hızlı çarptığını hemen hemen hiç hissetmem ve çok seyrek nefesim tıkanır.

Doğru Yanlış

31. Hiç felç geçirmediğim ya da kaslarımda olağanüstü bir halsizlik duymadım.

Doğru Yanlış

32. Ortada hiçbir neden yokken haftada bir ya da daha sık birdenbire her yanıma ateş basar.

Doğru Yanlış

33. Vücudumun bazı yerlerinde çok defa yanma, gıdıklanma, karıncalanma ve uyuşukluk hissedirim.

Doğru Yanlış

## Ek - 6: Otantiklik Ölçeği

Aşağıda kendinize ilişkin birtakım ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Lütfen söz konusu ifadelerin size uygunluğunu aşağıdaki derecelendirmeyi dikkate alarak yanıtlama kağıdına işaretleyiniz.

1 Hiç Uygun Değil 2 Kısmen Uygun 3 Uygun 4 Oldukça Uygun 5 Tamamen Uygun

1. Bence popüler olmaktansa kendin olmak daha iyidir. \_\_\_
2. Gerçekte tam olarak ne hissettiğimi bilemiyorum. \_\_\_
3. Başkalarının fikirlerinden güçlü bir şekilde etkilenirim. \_\_\_
4. Genellikle diğer insanların bana yapmamı söyledikleri şeyi yaparım. \_\_\_
5. Her zaman, başkalarının benden beklediklerini yapmam gerektiğini hissederim. \_\_\_
6. Diğer insanlar beni fazlasıyla etki altında bırakır. \_\_\_
7. Kendimi çok iyi tanımadığımı hissederim. \_\_\_
8. Her zaman inandığım şeyin arkasında dururum (savunurum). \_\_\_
9. Birçok durumda kendime karşı dürüstümdür. \_\_\_
10. "Gerçek ben"den kopmuş gibi hissediyorum. \_\_\_
11. Kendi değerlerime ve inançlarıma göre yaşarım. \_\_\_
12. Kendime yabancılaşmış gibi hissediyorum. \_\_\_

## ÖZGEÇMİŞ

### ÖĞRENİM DURUMU:

- 2014-2018** İstanbul Bilgi Üniversitesi -Ergoterapi  
**2016-2019** İstanbul Bilgi Üniversitesi – Psikoloji (İngilizce/ Çift Anadal Programı )  
**2020-2023** İstanbul Gedik Üniversitesi- Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

### MESLEKİ DENEYİMLER:

- 2022-Halen** Psikoterapist, Sağduyu Danışmanlık  
**2021-2022** Stajyer Psikolog, Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi  
**2020-2022** Ergoterapist, Duyusal Akademi (Part time)  
**2018** Stajyer Psikolog, Hümanite Psikiyatri Tıp Merkezi  
**2018** Stajyer Ergoterapist, Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi  
**2018** Stajyer Ergoterapist, ISTEM Duyu Otizm Merkezi  
**2017** Stajyer Ergoterapist, İstanbul Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
**2017** Stajyer ergoterapist, Bakirkoy Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
**2016** Stajyer Ergoterapist, Temas Çocuk Merkez

### EĞİTİM/ SERTİFİKALAR:

- 2022-2024** Kişilik Kuramları, Kişilik Bozuklukları ve Psikodinamik Psikoterapi, Disiplinlerarası Beyin Araştırmaları Derneği  
**2022-2023** İmago Çift Terapisi Eğitimi, Evlilik Terapileri Enstitüsü  
**2019-2021** Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi, Varoluşçu Akademi