

Hemşirelik Kuramı: Öz Aşkınlık

Nursing Theory: Self-Transcendence

Seda ER¹, Sevim BUZLU²

ÖZ

Öz aşkınlık V. Frankl ile psikoloji terminolojisinde yer almıştır. Çeşitli disiplinler tarafından ele alınan öz aşkınlık kavramı özellikle hemşire kuramcılar tarafından incelenmiştir. Öz aşkınlık kuramı Pamela G. Reed tarafından tümdengelim yaklaşımı kullanılarak geliştirilen bir hemşirelik kuramıdır. Bu kuramın amacı, bireylerin ve ailelerin kayıp veya yaşamı sınırlandıran bir hastalık gibi zorlu yaşam durumları ile karşı karşıya kaldığı zamanlarda, iyilik halinin sağlanması ve sürdürülmesine ilişkin uygulama ve araştırma için bir çerçeve sağlamaktır. Bütüncül, hümanistik bir bakım bilimi olan hemşirelik, öz aşkınlığın insanla bir bütün olarak nasıl ilişkilendirileceği ile ilgilenmektedir. Öz aşkınlık ile ilgili yapılan teorik ve ampirik araştırmalar öz aşkınlığın pek çok ruh sağlığı göstergesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz aşkınlık; bireysel ve kişilerarası sınırların aşılması ile sağlık ile ilişkilidir. Hemşireler öz aşkınlık bilgisi ile hastalarının iyilik halini destekleyen çeşitli uygulamalarda kullanabilirler. Bu derlemenin amacı öz aşkınlık kuramının kavramsal çerçevesinin incelenmesidir.

Anahtar Kelimeler: Öz aşkınlık, Kuram, Hemşirelik

ABSTRACT

Self-Transcendence has involved in psychology terminology with V. Frankl. The concept of self-transcendence discussed with by various disciplines has been investigated particularly by nurse theorists. The self-transcendence theory developed deductively through logical analysis by Pamela G. Reed. This theory aims to form a frame for practice and research related maintenance well-being when individuals and families are facing with difficult life situations such as loss or life-limiting disease. Nursing, which is holistic, humanistic and a science of care is concerned with how self-transcendence relates to human beings as a whole. Theoretical and empirical research regarding self-transcendence demonstrate that self-transcendence is associated with a great deal of mental health indicators. Self-transcendence is associated with health in relation to transcending individual and interpersonal boundaries. Nurses can use their knowledge of self-transcendence in various practices that support the well-being among their patients. The purpose of this review is to examine conceptual framework of self-transcendence theory.

Keywords: Self-transcendence, Theory, Nursing

Bu derleme yüksek lisans tezinin genel bilgilerini kapsamaktadır.

¹ Doktora Öğrencisi, Seda ER, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, sedacengiz534534@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1984-8071

² Prof. Dr. Sevim BUZLU, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Florence Nigtingale Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, sevim.buzlu@iuc.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1668-4182

İletişim / Corresponding Author: Seda ER
e-posta/e-mail: sedacengiz534534@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 29.09.2021
Kabul Tarihi/Accepted: 22.06.2022

GİRİŞ

Psikoloji, din felsefesi, tıp ve hemşirelik alanlarda çalışılan öz aşkınlık kavramı hem kişilik kuramları hem de hemşirelik kuramları gibi çeşitli disiplinlerde anahtar tema olarak ele alınmıştır.^{1,2} Sarıçam'ın aktardığına göre, öz aşkınlık V. Frankl ile psikoloji terminolojisinde yer almıştır.³ Coward ve Kahn'nın aktardığına göre, Frankl (1963, 1969) yaşamlarında zorluk deneyimleyen bireylerin, yeni bir amaç ve anlam bulmalarını sağlayan doğal bir kapasitenin varlığından söz ederek bu kapasiteyi "öz aşkınlık" olarak adlandırmıştır.⁴ Öz aşkınlık ile ilgili yapılan teorik ve ampirik araştırmalar öz aşkınlığın pek çok ruh sağlığı göstergesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu derlemenin amacı öz aşkınlık kuramının kavramsal çerçevesinin incelenmesidir.

Öz Aşkınlığın Tanımı

Çeşitli disiplinler tarafından ele alınan öz aşkınlık ile ilgili hem kuramsal hem de deneysel çalışmalar, özellikle hemşire kuramcılar tarafından yapılmıştır.⁵ McGee'nin aktardığına göre, öz aşkınlığın önemini ilk kavrayan hemşirelik kuramcılarında Sartre, aşkınlığı insanın gelişimi ve iyileşmesi için kritik bir süreç olarak belirtmiştir.⁶ Watson'ın kuramsal çerçevesinde ise; hemşirenin kendini fedakârlık ve farkındalık yoluyla aşma yeteneği, diğerlerine bakım verme yeteneğini kavramsallaştırmakta ve bağlılık hissini yaratmaktadır.^{1,6} Newman ise; değişim ya da dönüşüm süreci olarak aşkınlığı, hayatı değiştiren bir olaydan sonra, bireyin yaşama bakış açısının değişmesine neden olan bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu doğrultuda yaşanan değişim sürecinde, "yeni yaşam deneyimlerini bütünleştirme yeteneğini sınırlayan benliğin eski düşünce ve varlık biçimleri" aşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, kişisel değişim veya dönüşüm öz aşkınlığın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.^{1,7} Öz aşkınlığın oluşabilmesi için; benliğin keder, kayıp veya korku gibi yaşam krizlerine maruz kalması gerektiği ileri sürülmektedir.⁸

Teixeira'nın aktardığına göre; öz aşkınlığın farkındalık, genişleyen bilinç (zaman veya mekansal sınırları olmayan bir ilişki), birbirine bağlılık ve yaratıcı enerji olmak üzere dört temel özelliği vardır. Farkındalık, bireyin hem kendi farkındalığını hem de başkaları ve çevrenin farkındalığını ifade etmektedir. Genişleyen bilinç; bireyin kendisiyle, çevresiyle ya da başkalarıyla sınırsızca ilişki kurma kabiliyetidir. Başkaları ve evren ile birbirine bağlılık aracılığıyla birey, kendine daha az odaklanarak bir amaç ve anlam duygusu keşfetmektedir. Yaratıcı enerji; sezgi ve maneviyat duygularını içermektedir. Başka bir deyişle, yaratıcılığı teşvik eden uygulamalar ve davranışlar öz aşkınlığın bir parçası olarak gösterilmektedir.¹

Öz aşkınlık; uluslararası alanyazında "self-transcendence" kavramı ile ifade edilmektedir. Türkçe alanyazında ise kavramın; öz aşkınlık veya kendini aşmışlık olarak kullanıldığı görülmektedir.^{3,9,10} Bu derlemede "öz aşkınlık" olarak kullanımı tercih edilmiştir. Alanyazında öz aşkınlık ile ilgili diğer tanımlar Tablo 1'de verilmiştir.

Öz Aşkınlık Kuramı ve Gelişimsel Süreci

Pamela G. Reed tarafından tümdengelim yaklaşımı kullanılarak geliştirilen öz aşkınlık kuramı, bireylerin ve ailelerin kayıp veya yaşamı sınırlandıran bir hastalık gibi zorlu yaşam durumları ile karşı karşıya kaldığı zamanlarda, iyilik halinin sağlanması ve sürdürülmesine ilişkin uygulama ve araştırma için bir çerçeve sağlamayı amaçlamaktadır. Öz aşkınlık kuramı üç temel olaydan etkilenmiştir. İlk olarak; 1970'li yıllarda gelişim psikolojisindeki ilerlemeler, gelişimin hayatın her evresinde olduğuna dair felsefi bir bakış açısı sağlamıştır.^{5,9} Bu perspektif doğrultusunda; kuramda, gelişim dönemlerinin tümünde iyiye gitme potansiyelinin var olduğu inancı yer almaktadır.¹⁶ İkinci olarak; Rogers tarafından önerilen kavramsal sistem temel alınarak insan; fiziksel ve zamansal boyutların ötesinde bir farkındalığa sahip, değişimlere

uyum sağlayabilen, açık ve dinamik bir sistem olarak tanımlanmıştır.^{5,6}

Tablo 1. Literatürde Öz Aşkınlık İle İlgili Diğer Tanımlar

Yazar	Tanımı
Leslie (1985)	“Sevdiğimiz diğer insanlara kendimizin ötesinde ulaşma becerisi ya da bizim için önemli sebepler” ⁸
Decker (1993)	“Fiziksel ve psikolojik ötesi var olma deneyimi, yaşamdaki amaç ve anlam arayışının gerekli bir bileşeni” ⁸
Hanna ve ark. (1995)	“Algılanan kısıtlamaların veya sınırlamaların ötesine geçme veya dışına çıkma hissi” ¹¹
Coward (1996)	“Bireyin kendi ötesine ulaşma ve keşfetme potansiyeli veya davranışlarını ve bakış açısını genişleterek deneyimlerini anlamlandırma kapasitesi” ³
Cloninger ve ark. (1997)	“Kişiliğin organizasyonunda ve psikopatolojinin gelişiminde bir faktör” ¹²
Curnow (1999)	Bilgiğin gerekli bir bileşeni” ¹³
Acton ve Wright (2000)	“Anlam, gerçek, değer ve sevgi arayışında manevi bir cevap olarak ortaya çıkan, doğası gereği insani gelişim süreci veya sonraki yaşamın görevi” ⁸
Parse (2003)	“Şimdi’nin ötesine geçmek, belirsizlik ve sürekli değişimin ortasında kişisel bir yol oluşturmak” ¹⁴
Levenson ve ark. (2005)	“Başkalarına, sosyal statüye, maddi nesnelere ve kişinin kendi önemine ilişkin olarak benlik üzerinde değişen bir perspektif, bireyin kendini daha büyük bir bütünün parçası olarak hissetmesi” ¹⁵

Reed, kuramın gelişiminde rol alan son kaynak olarak ise klinik araştırmalardan edinilen bulguları göstermiştir. Reed yaptığı araştırmalarda yaşlanmanın gelişimsel bir tecrübe olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, gelişimsel kaynaklar ve tecrübeler ile depresyon arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Reed, terminal dönem yaşlı yetişkinlerin manevi perspektif gösterdiğini ve ruh sağlığı ile öz aşkınlık arasında anlamlı derecede pozitif ilişki olduğunu ifade etmiştir. Reed ileri yaş

yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, öz aşkınlık kavramını tanımlamış ve öz aşkınlık ölçeğini geliştirmiştir. Reed çalışmaları sonucunda öz aşkınlığı; hayatın sonu ile bağlantılı olan maneviyat fikriyle ilişkilendirerek, yeni deneyimler ve bakış açıları elde etmek için doğal bir yeteneğin varlığı olarak tanımlamıştır.⁵

McGee’nin aktardığına göre; Reed, maneviyatı öz aşkınlığın bir boyutu olarak ele almıştır.⁶ Ramer ve ark. ’nın aktardığına göre, maneviyat bütün bireylerde var olduğu düşünülen bir özellik olmak ile beraber herkes için önemi değişebilmektedir. Oysa doğası gereği öz aşkınlık, ölümcül bir hastalığın ya da yaşam sonu sorunlarıyla karşı karşıya kalmanın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁷ Runquist ve Reed’in aktardığına göre, manevi perspektif, manevi bir öz aşkınlık biçimini vurgulamaktadır.¹⁸

Temel Kavramlar

Öz aşkınlık, hem psikolojik (başkaları ve benlik ile ilgili) hem de manevi (anlam, kabul etme ve anda yaşama duygusu) görüşleri ve davranışları kapsamaktadır.⁵ Öz aşkınlığın, sağlık/iyilik için gerekli bir kaynak olarak görülmesinin yanı sıra, başarılması için çaba sarf edilmesinin gerekliliği anahtar varsayım olarak ele alınmaktadır.^{6,8} Khahi ve ark. ’nın aktardığına göre; öz aşkınlık, kişinin sağlık ve hastalık yaşantılarından kaynaklanan gelişimsel bir yetenek ya da bazı durumlarda hayatta kalmak için savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir.¹⁹ Kuramın temel kavramları korunmasızlık (savunmasızlık/güvenlik açığı), sağlık (refah/iyilik/mutluluk) ve öz aşkınlıktır.^{5,16}

Korunmasızlık (Savunmasızlık/ Güvenlik açığı)

Reed’e göre, bireyin yetersiz ya da savunmasız hissettiği durumlar -eğer bireyin benliği zarar görmemişse- yenilenmiş bir kimlik duygusu oluşmasına yol açabilir ve öz sınırların genişlediği bir ilerleme başlatabilir.⁵ Korunmasızlık, kişinin ölümün farkındalığı veya zorlu hayat koşullarından geçmesi olarak tanımlanmaktadır ve bireysel yetersizliklerin meydana geldiği durumları

çerebilmektedir.²⁰ Bu hayat koşullarının arasında; ciddi veya kronik hastalıklar, yaşlanma, engellilik, sevilen birinin kaybı, ailede bakım veren birey olma, ebeveynlik, kariyer gücü ve diğer yaşam krizleri sayılabilir. Öz aşkınlık bu tür kriz noktalarını içeren olaylar yoluyla uyandırılır ve zorlukları iyileşme deneyimlerine dönüştürerek iyiliği artırabilir.⁵ Fiske'nin aktardığına göre, kuramda tanımlanan korunmasızlık kavramı, Nietzsche'ye atfedilen "Bizi öldürmeyen şey güçlendirir." ifadelerine benzer şekilde ele alınmaktadır.²⁰

Sağlık (Refah/İyilik/Mutluluk)

Sağlık, "Refah için bireyin kendi kriterlerine uygun olarak, bütün ve sağlıklı hissetme duygusu" olarak belirtilmiştir. Yaşam memnuniyeti, umutlu olma hali, olumlu benlik kavramı, yaşamdaki anlam duygusu ve mutluluk sağlık göstergelerinin örnekleri olarak gösterilebilir.⁵ Fiske'nin aktardığına göre; sağlık, öz aşkınlığın olumlu bir çıktısı olarak, çoğunlukla soyut bir kavram olarak ele alınmaktadır.²⁰ Birey ya da hasta popülasyonuna özgü bir boyut olan sağlık göstergeleri birçok şekilde tanımlanabilir. Örneğin, Multipl Skleroz (MS) tanısı konmuş bir popülasyonda sağlık, yaşam kalitesi olarak ifade edilmiş ve "Multipl Skleroz Yaşam Kalitesi Envanteri" olarak işlevselleştirilmiştir.^{5, 21}

Öz Aşkınlık

Kuramın ana kavramı olan öz aşkınlık; a) kendi iç sınırlarını aşma (kendi kendini kabul etme/Intrapersonal aşkınlık), b) kişilerarası yaşama (başkalarıyla ya da doğa ile bağlantı kurma/ Interpersonal aşkınlık), c) zamana entegrasyon (anda yaşama/temporal aşkınlık), d) insanüstü düşünme (daha yüksek manevi boyutlara ya da amaçlara ulaşma/transpersonal aşkınlık) kapasitesi olarak geçmektedir.^{3,5}

- *Kendi iç sınırlarını aşma (kendi kendini kabul etme/ Intrapersonal aşkınlık)*

Kendi iç sınırlarını aşmayı geliştiren teknikler arasında dua etmek, meditasyon yapmak, yaşamı gözden geçirmek, kendini yansıtmak, görselleştirme ve günlük tutmak

gibi hemşirelerin yönlendirebileceği uygulamalar bulunmaktadır. Bu uygulamalar hem bireylerin kendileri hakkında bilgi edinmelerine hem de içsel olarak odaklanma yoluyla hayat deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadır.²⁰ Örneğin, hastaları günlük tutmaya yönlendirmek, bireyin içsel odaklanma aracılığıyla deneyimlerinde amaç ve anlam bulmasına yardımcı olmaktadır. Bu durum aynı zamanda, bireyin nasıl bir aşkınlık ve dönüşüm süreçlerinden geçtiğini görmesine ve kendi iyileşme biçimlerini öğrenmesine destek olmaktadır.⁵ Diener tarafından yapılan randomize bir çalışmada, kişisel anlatının; multipl skleroz, insan bağışıklık yetmezliği virüsü (Human Immunodeficiency Virus/HIV) ve sistemik lupus eritematozus hastalığına sahip kadınlarda öz aşkınlığı artırdığı ve sorunları çözüme kullanılabilecek bir müdahale olduğu ifade edilmiştir.²² Ancak Fiske'nin aktardığına göre; hastalar ile beraber uygulanacak tedavi yöntemlerinin, uzman ve yetkin kişiler tarafından uygulanmasına dikkat edilmelidir.²⁰

- *Kişilerarası yaşama (başkalarıyla ya da doğa ile bağlantı kurma/ Interpersonal aşkınlık)*

Başkalarıyla bağlantı kurmayı kolaylaştırmaya yönelik kişilerarası uygulamalar; diğerleriyle yüz yüze, telefon veya internet yoluyla resmi ya da resmi olmayan şekilde bağ kurmasına odaklanmaktadır. Hemşirelerin uygulayabileceği ve kişilerarası aşkınlığı kolaylaştıran yöntemler arasında; akran danışmanlığı, hemşire ziyaretleri, sivil toplum kuruluşları veya destek gruplarıyla ilişkilerin güçlendirilmesi sayılmaktadır. Benzer sağlık sorunları yaşayan bireyleri bir araya getiren gruplar, sorunlarla başa çıkma konusunda yardımcı olarak öz aşkınlığı kolaylaştırabilir.⁵ Örneğin, grup terapilerinde üyeler öz saygıyı paylaşarak ve konuşarak öz aşkınlığı geliştirebilirler. Başka bir yöntem olan gönüllülük faaliyetlerine katılmak; yapılan hizmet aracılığıyla topluma katkı sağlarken, bireylerin çevre farkındalığını

artırmaya ve bilgi edinmelerine de yardımcı olmaktadır.²⁰

- *Zamana entegrasyon (anda yaşama/ temporal aşkınlık)*

Zamana entegrasyonda, bireyin geçmiş deneyimleri şimdiki zamana anlam katabilmesi amacıyla geleceğe yönelik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Zamansal aşkınlığı artıran uygulamalar geçmiş deneyimlerin tartışılmasını ya da derinlemesine düşünülmesini kapsamaktadır.⁵ Stinson ve Kirk tarafından yapılan deneysel çalışmada, yaşları 72 ile 96 arasında değişen 24 kadın randomize olarak deney ve kontrol gruplarına atanmış ve deney gurubu (n=12) üzerinde yapılandırılmış anımsama terapisi uygulanmıştır. Uygulama sonrası öz aşkınlık düzeyinde artma ve depresyon düzeyinde azalma görülmemesine rağmen, altı hafta sonrası öz aşkınlık ile depresyon arasında negatif bir ilişki saptanmıştır.²³

- *İnsanüstü düşünme (daha yüksek manevi boyutlara ya da amaçlara ulaşma/ transpersonal aşkınlık)*

Öz aşkınlığın insanüstü düşünme uygulamaları, bireyin daha büyük bir güç ya da amaç ile iletişim kurmasını kolaylaştırmaya yönelik tasarlanmıştır. Hemşirelerin bu süreçteki rolü, genel olarak insanüstü keşiflerin oluşabileceği ortamı yaratmaktır. Örneğin manevi alanla ilgili uygulamalar, yaşam krizleriyle yüzleşen bireylerin refahı için önemli görülmektedir. Ayrıca görselleştirme, meditasyon ve günlük tutma gibi iç aşkınlığı artıran uygulamalar, insanüstü düşünme ve yüksek manevi boyutlara erişme duygusunu da geliştirebilmektedir.⁵ Konu ile ilgili Thomas ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, meme kanserinden iyileşen yaşlı kadınların öz aşkınlık ve ruhsal iyilik puanlarının yüksek olduğu ve öz aşkınlık ile ruhsal iyilik arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, kadınların yaşadıkları önemli dönüm noktalarının benliklerinde anlam bulmasıyla ilişkilendirilirken; egzersiz yapmak, ibadet alanlarını ziyaret etmek ve

dua etmek en sık kullanılan ruhsal uygulamalar olarak belirtilmiştir.²⁴

Temel Kavramlar Arasındaki İlişki: Öz Aşkınlık Kuramının Modeli

Kuramdaki kavramlar arasında dört temel ilişki vardır (Şekil 1). Birincisi, korunmasızlık deneyimi ile öz aşkınlık arasında bir ilişki vardır, ancak bu ilişki doğrusal olmayabilir. Başka bir deyişle, artan korunmasızlık faktörleri artan öz aşkınlık ile ilişkilidir ancak korunmasızlık faktörlerinin çok yüksek ya da çok düşük olduğu durumlarda bu ilişki geçerli olmayabilir.¹⁹ Nitekim Wright tarafından karaciğer nakil alıcıları ile yapılan çalışmada, hastalık sıkıntısı ve yorgunluk puanları yüksek olan alıcıların düşük öz aşkınlık puanlarına sahip olduğunu saptanmıştır.²⁵

Öz aşkınlık ve sağlık arasında ikinci bir ilişki vardır. Bu ilişki doğrudan ve olumludur.⁵ Örneğin, moral duygusu ya da kişisel gelişim gibi sağlık göstergeleriyle pozitif yönde bir ilişki söz konusu iken, sağlığın olumsuz göstergeleri ile negatif yönde bir ilişki mevcuttur. Bajjani-Gebara ve ark. tarafından kanser tedavisi altındaki çocukların ebeveynleri ile yapılan çalışmada, öz aşkınlık ile iyi olma arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda öz aşkınlık düzeyi ile depresyon ve kaygı düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiş; öz aşkınlığın, iyi olma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ifade edilmiştir.²⁶

Üçüncü olarak öz aşkınlık; korunmasızlık ve sağlık arasındaki ilişkiye dolaylı yoldan etki edebilmektedir. Öz aşkınlık; hastalık sıkıntısı, belirsizlik ya da ölüm kaygısı gibi korunmasızlık faktörlerinin meydana getirdiği etkilere aracılık ederek, katlanılması zor ya da yaşamı tehdit edici durumlarda mutluluğun ne kadar mümkün olduğunu açıklayan temel bir süreç olabilir.⁵ Abdollahi ve ark. tarafından yapılan çalışmada; yüksek öz aşkınlık düzeyinin, multipl sklerozlu bireylerin ölüm kaygısı ve stresle etkin bir şekilde baş etmelerine yardımcı olduğu ifade edilmiştir.²¹

Son olarak, kişisel ve bağlamsal faktörlerin tümü bu ilişkileri etkileyebilmektedir. Yaş, cinsiyet, sağlık durumu, bilişsel yetenek, inançlar, aile desteği ve önemli yaşam olayları kişisel ve bağlamsal faktörlere örnek olarak verilebilir. Bu faktörler, üç ana kavramın gücünü ve aralarındaki ilişkiyi artırabilir veya azaltabilir.⁵ Hunnibell tarafından gerçekleştirilen çalışmada, onkoloji hemşirelerinin palyatif bakım hemşirelerine göre daha düşük öz aşkınlık düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Palyatif bakım hemşirelerinin yaş ortalamasının onkoloji hemşirelerine göre yüksek olduğu çalışmada, artan yaş ve yıllar boyunca kazanılan deneyim, yüksek öz aşkınlık ve düşük tükenmişlik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir.²⁷

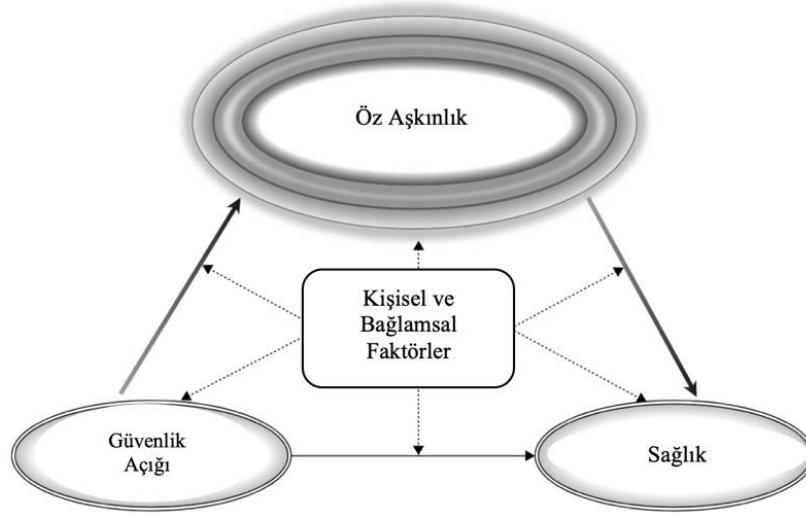
Öz Aşkınlık Kuramının Hemşirelik Araştırmalarında Kullanımı

Öz aşkınlık kuramı ilk olarak yaşlı erişkinlerin zihinsel sağlığı için gelişimsel temelli bir kaynak olarak düşünülse de birçok farklı popülasyonda yapılan araştırmalar kuramın kavramlarını geliştirmiştir.⁵ Reed'in doktora öğrencisi olan Coward ileri evre kanser, kazanılmış bağışıklık yetersizliği sendromu (S-Acquired Immune Deficiency Syndrome/AIDS) vb. hastalıklar sonucu ölüm ile karşı karşıya kalan yetişkinlere odaklanarak öz aşkınlık konusunda araştırmalar yapmıştır. Coward zorlu yaşam koşulları ile yüzleşen kadınların öz aşkınlık deneyimleriyle yaşamlarında amaç ve anlam bulmaya devam ettiğini ifade etmiştir.²⁸

Araştırmacılar, öz aşkınlığın ruh sağlığı için önemli olduğuna dair kanıtlar ortaya koymaktadır.⁵ Öz aşkınlık ile depresif belirtiler arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.^{23,24,29} Öz aşkınlığın kronik hastalıklarda yaşam kalitesini, öznel iyi oluşu ve günlük yaşam aktivitelerini tamamlamak için moral ve ilgiyi artırdığı belirlenmiştir.³⁰ Ayrıca öz aşkınlık ile dayanıklılık, hayatın anlamı, yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğu araştırmalar ile desteklenmiştir.^{7,25,31}

Öz aşkınlık kuramı, yeni bir amaç, anlam ve bakış açısı ile ilgilidir. Psikoeğitimler, şefkatli bir yaklaşım, grup destek oturumları, gevşeme ve farkındalık temelli stres azaltmaya yönelik egzersizler, yaşamı gözden geçirme oturumları, akran paylaşımları gibi girişimler hemşirelerin öz aşkınlığı geliştirmek adına yapabileceği uygulamalara örnek olarak gösterilebilir.³²

Öz aşkınlık hemşireler tarafından farklı popülasyon gruplarında da çalışılmıştır. Evsiz bireylerde arasında yapılan bir araştırmada bireylerin zorlu yaşam koşullarında öz aşkınlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.²⁶ Benzer şekilde kanser, AIDS ve MS gibi kronik hastalıklara sahip bireylerin ve bakım vericilerinin öz aşkınlık düzeyi yüksek saptanmıştır.²⁶ Sağlıklı bireyler, farklı kültürler veya yaşlı bireylerde de öz aşkınlık kavramı araştırılmış ve farklı müdahalelerin etkinliği ölçülmüştür.³³⁻³⁵ Alanyazında öz aşkınlık ile ilgili yapılan diğer araştırma örnekleri Tablo 2'de verilmiştir.



Şekil 1. Öz Aşkınlık Kuramının Modeli⁵

Tablo 2. Alanyazında Öz Aşkınlık İle İlgili Yapılan Diğer Araştırma Örnekleri

Araştırmacı/ Araştırmanın Yılı	Evren	Örneklem	Araştırma Tasarımı	Sonuç ve Öneriler
Haugan ve ark. (2013)	Bakım evinde yaşayan ve bilişsel olarak sağlıklı olan yaşlı bireyler	N=202	Kesitsel	İçsel aşkınlık ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İçsel aşkınlık, yaşamda anlam bulma ve hemşire-hasta etkileşiminin; hastaların yaşam kalitesini artırmada önemli olduğu belirlenmiştir. Hastaların içsel öz aşkınlıklarının ve yaşamdaki anlamlarının desteklenmesi üzerine uygun eğitim programlarının kullanılması ve değerlendirilmesi önerilmektedir. ³⁵
Khahi ve ark. (2017)	Hemodiyaliz tedavisi alan hastalar	Deney grubu N=64 Kontrol Grubu N=64	Randomize kontrollü çalışma	Akran destek grubuna katılan bireyler ile kontrol grubu arasında öz aşkınlık puanları ve fiziksel sağlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Hemşire müdahaleleri ile hemodiyaliz alan hastalarda öz aşkınlığın teşvik edilmesinin gerekli olduğu ifade edilmiştir. ¹⁹
Hwang ve ark. (2019)	Tayland'da uzun süreli bakım merkezlerinde çalışan hemşireler	N=276	Kesitsel	Öz aşkınlık istatistiksel olarak anlamlı derecede hemşirelerde iyi olma ve bakım davranışları ile ilişkilidir. Bakım davranışları kısmen öz aşkınlık ve iyi olma arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Çalışmanın farklı kültürler üzerinde ve uzun süreli bakım kurslarına kayıtlı hemşirelik öğrencileri üzerinde uygulanması önerilmektedir. ³⁶

Tablo 1. (Devamı)

Araştırmacı/ Araştırmanın Yılı	Evren	Örneklem	Araştırma Tasarımı	Sonuç ve Öneriler
Fiske (2019b)	Sağlık hizmeti kapsamında gönüllü çalışanlar	N=65	Tanımlayıcı-İlişki arayıcı ve Nitel çalışma	Öz aşkınlık ile iyi oluşun manevi indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Gönüllü olarak çalışan katılımcıların öz aşkınlık düzeylerinin de yüksek olduğu nicel ve nitel verilerle desteklenmiştir. Kuramdaki güvenlik açığı kavramının daha açık, daha ölçülebilir bir tanımını yapmak ve bu kavramın nesnel/sübjektif bir bileşeni olup olmadığını belirlemek için daha fazla nitel çalışma yapılması önerilmektedir. ³⁷
Haugan ve ark. (2022)	Bakım evinde yaşayan 65 yaş üstü yaşlı yetişkinler	N=13 çalışma	Meta analiz	Yapılan analizler sonucu, 65 yaş üstü bireylerde öz aşkınlık ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz aşkınlık ile dayanıklılık ve tutarlılık duygusu arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bakım evinde yaşayan yaşlı yetişkinlerin refahını artırmak için öz aşkınlık ve hemşire hasta etkileşimi hakkında hemşirelerin nasıl rol alacağına yönelik rehberlere ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. ³⁸

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öz aşkınlık kuramının amacı, bireylerin yaşamın gerçek anlamını ve amacını keşfetmesini sağlamaktır.³⁰ Bütüncül, hümanistik bir bakım bilimi olan hemşirelik, öz aşkınlığın insanla bir bütün olarak nasıl ilişkilendirileceği ile ilgilenmektedir.¹ Öz aşkınlık; başkalarına yardım etme ve bilgeliği paylaşma, yaşlanınca veya hasta olunca davranışları değiştirebilme, ölümü yaşamın bir parçası olarak kabul etme ve manevi kavramları keşfetme yoluyla geliştirilmektedir. Hemşirelik girişimleri; bireyin hem kendi iç kaynaklarını hem de başkalarının desteğini daha iyi harekete geçirmesini sağlayarak, öz aşkınlığı kolaylaştırabilir ve bireyin optimum sağlık

seviyesine ulaşmasına yardımcı olabilir.³⁹ Görüldüğü üzere öz aşkınlık kavramı pek çok ruh sağlığı göstergesi ile ilişkilidir. Dolayısıyla ruh sağlığı hemşireleri, sağlığın korunması ve sürdürülmesine yönelik bireylerin içindeki öz aşkınlık potansiyelini destekleyebilir ve geliştirebilir. Ülkemizde korunmasızlık faktörlerine maruz kalan bireylerin öz aşkınlık düzeyi ve öz aşkınlık düzeyini etkileyen faktörler ile öz aşkınlığın iyilik durumuna etkisini gösteren yeterli çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle korunmasızlık faktörlerine maruz kalan farklı örneklem gruplarıyla nicel ve nitel araştırmaların planlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Teixeira, M.E. (2008). "Self-transcendence: a concept analysis for nursing praxis". *Holistic Nursing Practice*, 22(1), 25-31.
2. Garcia-Romeu, A. (2010). "Self-transcendence as a measurable transpersonal construct". *The Journal of Transpersonal Psychology*, 42 (1), 26-47.
3. Sarıçam, H. (2015). "Öz aşkınlık ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri". *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 5, 25-34.
4. Coward, D.D. and Kahn, D.L. (2005). "Transcending breast cancer: making meaning from diagnosis and treatment". *Journal of Holistic Nursing*, 23 (3), 264-283.
5. Reed, P.G. (2018). *Theory of self-transcendence*. In: SMITH, M.J. ve LIEHR, P.R. (Ed.). *Middle range theory for nursing*. (119-146). Publishing Company: New York.
6. McGee, E.M. (2004). *I'm better for having known you: an exploration of self-transcendence in nurses*. (Unpublished doctoral dissertation), Boston College, Boston.

7. Neill, J. (2002). "Transcendence and transformation in the life patterns of women living with rheumatoid arthritis". *Advances in Nursing Science*, 24 (4), 27-47.
8. Acton, G.J. and Wright, K.B. (2000). "Self-transcendence and family caregivers of adults with dementia". *Journal of Holistic Nursing*, 18 (2), 143-158.
9. Kabadayı, F. (2018). Benliğin kariyer araştırma öz-yeterliliğini yordayıcı rolü: öz-aşkınlık, öz-bilinç, öz-kontrol ve öz-yönetim, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
10. Tekke, M. ve Coşkun, M. (2019). "Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelini tam kullanan kişi: kişilerarası iletişim". *Electronic Journal of Social Sciences*, 18 (70), 790-797.
11. Hanna, F, Giordano, F, Dupuy, P. and Puhakka, K. (1995). "Agency and transcendence: the experience of therapeutic change". *The Humanistic Psychologist: Bulletin of the Division of Humanistic Psychology*, 23, 139-160.
12. Cloninger, C.R, Svrakic, N.M. and Svrakic, D.M. (1997). "Role of personality self-organization in development of mental order and disorder". *Development and Psychopathology*, 9, 881-906.
13. Felker, S.E. (2011). Protective factors against alcohol abuse in college students: spirituality, wisdom and self transcendence, (Unpublished doctoral dissertation), Colorado State University Department of Psychology, Colorado.
14. Shives, L.R. (2012). Basic concepts of psychiatric-mental health nursing. (28-29). Philadelphia: Lippincott.
15. Levenson, M.R, Jennings, P.A, Aldwin, C.M. and Shiraishi, R.W. (2005). "Self-transcendence: conceptualization and measurement". *The International Journal of Aging and Human Development*, 60 (2), 127-143.
16. Manav, G. (2013). Öz aşkınlık /kendini gerçekleştirme kuramı. In: Ocakbaşı, A.F. ve Alpar, Ş.E. (Ed.). *Hemşirelikte Kavram, Kuram ve Model Örnekleri*. (113-120). İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul.
17. Ramer, L, Johnson, D, Chan, L. and Barrett, M. T. (2006). "The effect of HIV/AIDS disease progression on spirituality and self-transcendence in a multicultural population". *Journal of Transcultural Nursing*, 17 (3), 280-289.
18. Runquist, J.J. and Reed, P.G. (2007). "Self-transcendence and well-being in homeless adults". *Journal of Holistic Nursing*, 25 (1), 5-13.
19. Khahi, A.M, Mohseny, M, Soleimany, F, Vejdani, M, Keshvardoost, A. and Amiri, P. (2017). "Relationship between self-transcendence and physically-healthy patients under hemodialysis in participating in peer-support group; a randomized clinical trial". *Journal of Renal Injury Prevention*, 6(4), 253-258.
20. Fiske, E. (2019). "Self-transcendence theory and contemplative practices". *HNP*, 33 (5), 266-272.
21. Abdollahi, A, Panahipour, H, Allen, K.A. and Hosseini, S. (2021). "Effects of death anxiety on perceived stress in individuals with multiple sclerosis and the role of self-transcendence". *OMEGA*, 1, 1-12.
22. Diener, J.E.S. (2003). Personal narrative as an intervention to enhance self-transcendence in women with chronic illness, (Unpublished doctoral dissertation), University of Missouri, St. Louis.
23. Stinson, C.K. and Kirk, E. (2006). "Structured reminiscence: an intervention to decrease depression and increase self-transcendence in older women". *Journal of Clinical Nursing*, 15(2), 208-218.
24. Thomas, J.C, Burton, M, Quinn Griffin, M.T. and Fitzpatrick, J.J. (2010). "Self-transcendence, spiritual well-being, and spiritual practices of women with breast cancer". *Journal of Holistic Nursing*, 28 (2), 115-122.
25. Wright, K.(2003). Quality of life, self-transcendence, illness distress, and fatigue in liver transplant recipients, (Unpublished doctoral dissertation), University of Texas, Austin.
26. Bajjani-Gebara, J, Hinds, P, Insel, K, Reed, P, Moore, K. and Badger, T. (2019). "Well-being, self-transcendence, and resilience of parental caregivers of children in active cancer treatment: where do we go from here?". *Cancer Nursing*, 42 (5), 41-52.
27. Hunnibell, L.S, Reed, P.G, Quinn-Griffin, M. and Fitzpatrick, J.J. (2008). "Self-transcendence and burnout in hospice and oncology nurses". *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 10 (3), 172-179.
28. Coward, D.D. (1995). "The lived experience of self-transcendence in women with AIDS". *Journal of Obstetric, Gynecologic Neonatal Nursing*, 24(4), 314-320.
29. Kim, Y. and Kim, S.S. (2017). "Effects of the self-transcendence enhancement program among patients with drug addiction: a mixed method research". *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26 (1), 1-13.
30. Iwamoto, R, Yamawaki, N. and Sato, T. (2011). "Increased self-transcendence in patients with intractable diseases". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 65(7), 638-647.
31. Nygren, B, Aléx, L, Jonsén, E, Gustafson, Y, Norberg, A. and Lundman, B. (2005). "Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old". *Aging & Mental Health*, 9 (4), 3.
32. Reed, P. G. (2021). "Self-Transcendence: moving from spiritual disequilibrium to well-being across the cancer trajectory. in seminars in oncology nursing". *Seminars in Oncology Nursing*, 37 (5), 151212.
33. Walsh, S.M, Chen, S, Hacker, M. and Broschard, D. (2008). "A creative-bonding intervention and a friendly visit approach to promote nursing students' self-transcendence and positive attitudes toward elders: a pilot study". *Nurse Education Today*, 28 (3), 363-370.
34. Sharpnack, P.A, Quinn Griffin, M.T, Benders, A.M. and Fitzpatrick, J.J. (2011). "Self-transcendence and spiritual well-being in the Amish". *JHS*, 29 (2), 1.
35. Haugan, G, Rannestad, T, Hammervold, R, Garåsen, H. and Espnes, G.A. (2013). "Self-transcendence in cognitively intact nursing-home patients: a resource for well-being". *Journal of Advanced Nursing*, 69 (5), 1147-1160.
36. Hwang, H.L, Tu, C.T. and Chan, H.S. (2019). "Self-transcendence, caring and their associations with well-being". *Journal of Advanced Nursing*, 75(7), 1473-1483. <https://doi.org/10.1111/jan.13937>
37. Fiske, E.A. (2019). "Self-transcendence, well-being, and vulnerability in healthcare mission participants". *Nursing Science Quarterly*, 32 (4), 306-313.
38. Haugan, G, Demirci, A.D, Kabukcuoglu, K. and Aune, I. (2022). "Self-transcendence among adults 65 years and older: A meta-analysis". *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 0, 1-13. <https://doi.org/10.1111/scs.12959>
39. Jadid-Milani, M, Ashktorab, T, AbedSaedi, Z. and AlaviMajd, H. (2014). "Promotion of self-transcendence in a multiple sclerosis peer support groups". *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16 (5), 73-78.