TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ERGENLERDE ÖZNEL ZİNDELİĞİN YORDAYICISI OLARAK TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR: ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Simge ÇELEBİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ERGENLERDE ÖZNEL ZİNDELİĞİN YORDAYICISI OLARAK TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR: ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Simge ÇELEBİ

Danışman: **Doç. Dr. İsmail SANBERK**
Jüri Üyesi: **Doç. Dr. Metehan ÇELİK**
Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. İsmail SANBERK
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Metehan ÇELİK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/20…

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2022

Simge ÇELEBİ

ÖZET

ERGENLERDE ÖZNEL ZİNDELİĞİN YORDAYICISI OLARAK TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR: ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Simge ÇELEBİ

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. İsmail SANBERK
Ağustos 2022, 74 sayfa

Bu araştırmanın amacı ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir. Araştırma çalışma grubunu Adana ilinde yer alan liselerde öğrenime devam eden 9., 10. ve 11. sınıflardan 336 kız ve 296 erkek olmak üzere toplamda 632 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada öğrencilerin kişisel bilgilerine ilişkin veriler "Kişisel Bilgi Formu" öznel zindeliğe ilişkin veriler "Öznel Zindelik Ölçeği" (Ryan & Frederick, 1997), temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin veriler "İhtiyaç Doyum Ölçeği" (Deci & Ryan, 1991) ve öz-şefkate ilişkin veriler "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu" (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht ,2011) aracılığı ile toplanmıştır.

Ergenlerin öznel zindelik düzeyleri, temel psikolojik ihtiyaç doyumları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Öznel zindelik ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Makro ile analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde SPSS 25 ve Process Makro v4.1 programlarından yararlanılmıştır ve aracılığın etki büyüklüğü yorumlanırken Preacher ve Kelley (2011)'nin önerdiği değerler baz alınmıştır. Araştırma bulgularına göre öznel zindelik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile öznel zindelik ve öz-şefkat arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının öznel zindeliği ve öz-şefkati anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Process Makro ile gerçekleştirilen aracılık analizinde özerklik, yeterlik ve ilişki olma ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öznel zindelik, temel psikoloji ihtiyaçlar, öz-şefkat

ABSTRACT

BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AS PREDICTOR OF SUBJECTIVE VITALITY IN ADOLESCENTS: THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION

Simge ÇELEBİ

Master Thesis, Department of Educational Sciences
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. İsmail SANBERK
August 2022, 74 pages

The purpose of this study is to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between basic psychological needs and subjective vitality in adolescents. The study group consists of a total of 632 students, 336 girls and 296 boys, from the 9th, 10th and 11th grades of high schools in Adana. The study collected data on students' personal information with the Personal Information Form, data on subjective vitality Subjective Vitality Scale (Ryan & Frederick, 1997), data on basic psychological needs with the Need Satisfaction Scale (Deci & Ryan, 1991), and data on self-compassion with the Self-Compassion Scale Short Form (Raes vd., 2011).

The relationship between adolescents' level of subjective vitality, satisfaction of basic psychological needs, and level of self-compassion was examined using the Pearson Product Moments Correlation. The mediating role of self-compassion in the relationship between subjective vitality and basic psychological needs was analyzed using Process Macro, developed by Hayes (2013). SPSS 25 and Process Macro v4.1 programs were used for statistical analysis of the data, and the values suggested by Preacher and Kelley (2011) were used as the basis for interpreting the effect size of mediation. According to the research results, positive relationships were found between subjective vitality, basic psychological needs and self-compassion. Positive relationships were found between the subdimensions of basic psychological needs, namely autonomy, competence, and relatedness and subjective vitality and self-compassion. Autonomy, competence, relatedness were found the significantly predict subjective vitality and self-compassion. In the mediation analysis conducted with Process Macro, the mediating role of self-compassion between autonomy, competence and relatedness and subjective vitality was

found.

Keywords: Subjective vitality, basic psychological needs, self-compassion

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince beraber yol aldığım ve bunun için kendimi çok şanslı hissettiğim danışmanım Doç. Dr. İsmail SANBERK'e yol göstericiliği, anlayışı ve destekleri için teşekkürlerimi sunuyorum. Tez jürimde yer alan, tezimi inceleyip geribildirimde bulunan Doç. Dr. Metehan ÇELİK ve Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitim sürecinde ders aldığım, psikolojik danışman olma yolculuğumda katkıları olan tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Analizler için veri toplamam konusunda yardımcı olan okul psikolojik danışmanlarına ve katılımlarından dolayı tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Pozitif enerjileriyle daima motivasyonumu artıran güç kaynaklarım canım kardeşim ve ablama; beni her zaman cesaretlendiren, motive eden bana bu süreçte destek olan tüm arkadaşlarıma ve özellikle analizler konusunda destek olan meslektaşlarıma çok teşekkür ederim.

Son olarak tüm kararlarıma saygı duyan ve aldığım her kararda yanımda olan, desteklerini hep hissettiğim canım annem Fatma ÇELEBİ ve canım babam Hüseyin ÇELEBİ'ye sonsuz teşekkürler...

Simge ÇELEBİ
Adana / 2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

ÖN SÖZ ..... **vii**

KISALTMALAR ..... **xi**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiii**

EKLER LİSTESİ ..... **xiv**

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem 1

1.2. Araştırmanın Amacı 4

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 5

1.4. Sayıltılar 6

1.5. Sınırlılıklar 6

1.6. Tanımlar 7

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi 8

2.2. Öznel Zindelik 9

2.2.1. Öznel Zindelik İle İlgili Kuramsal Yaklaşım 11

2.2.1.1. Öz Belirleme Kuramı 11

2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar 11

2.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 11

2.3.1.1. Maslow'a Göre İhtiyaçlar 11

2.3.1.2. Murray'a Göre İhtiyaçlar 12

2.3.1.3. Glasser'e Göre İhtiyaçlar 12

2.3.1.4. Deci & Ryan'a Göre İhtiyaçlar (Öz Belirleme Kuramı) 13

2.3.1.4.1. Özerklik İhtiyacı 14

2.3.1.4.2. Yeterlik İhtiyacı 14
2.3.1.4.3. İlişkili Olma İhtiyacı 16
2.4. Öz-Şefkat 17
2.4.1. Öz-Şefkatin Alt Boyutları 19
2.4.1.1. Öz-Nezaket 20
2.4.1.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma 21
2.4.1.3. Bilinçli Farkındalık 22
2.4.2. Öz-Şefkat İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 23
2.4.2.1. Psikanalitik Kuram 23
2.4.2.2. Hümanistik Kuram 23
2.4.2.3. İlişkisel Kuram 23
2.4.2.4. Duygu Düzenleme Kuramı 24
2.5. İlgili Araştırmalar 24
2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 24
2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 26

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 32
3.2. Araştırma Grubu 32
3.3. Veri Toplama Araçları 33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 34
3.3.2. Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ) 34
3.3.3. İhtiyaç Doyum Ölçeği (İDO) 34
3.3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu 35
3.4. İşlem 36
3.5. Verilerin Analizi 36

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Öznel Zindelik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 39

4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar (Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma) İle Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 40
4.2.1. Özerklik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 41
4.2.2. Yeterlik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 43
4.2.3. İlişkili Olma ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 44

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Öznel Zindelik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 46
5.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar (Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma) İle Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 47
5.2.1. Özerklik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 47
5.2.2. Yeterlik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 49
5.2.3. İlişkili Olma ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 50

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 54
6.2. Öneriler 55
6.2.1. Araştırmalara Yönelik Öneriler 55
6.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler 55
KAYNAKÇA 57
EKLER 68

KISALTMALAR

İDÖ: İhtiyaç Doyum Ölçeği

ÖŞÖ-K: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

ÖZÖ: Öznel Zindelik Ölçeği

TPİ: Temel Psikolojik İhtiyaçlar

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Öz Belirleme Kuramına Göre Üç Temel Psikolojik İhtiyacı Teşvik Eden Yaklaşımlar 17
Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 33
Tablo 3. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 37
Tablo 4. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler 39
Tablo 5. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri 40
Tablo 6. Özerklik, Öznel Zindelik ve Öz-Şefkate İlişkin Regresyon Sonuçları 41
Tablo 7. Yeterlik, Öznel Zindelik ve Öz-Şefkate İlişkin Regresyon Sonuçları 43
Tablo 8. İlişkili Olma, Öznel Zindelik ve Öz-Şefkate İlişkin Regresyon Sonuçları ... 44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Öz-şefkatin bileşenleri 20
Şekil 2. Araştırma modeli 32
Şekil 3. Araştırmanın aracılık modelinin istatistiksel diyagramı 41
Şekil 4. Özerklik ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracılık modeli 42
Şekil.5. Yeterlik ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracılık modeli 43
Şekil 6. İlişkili olma ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracılık modeli 45

EKLER LİSTESİ

Sayfa

EK 1. Etik Kurul İzin Belgesi 68
EK 2. Uygulama İzin Belgesi..... 69
EK 3. Kişisel Bilgi Formu..... 70
EK 4. Öznel Zindelik Ölçeği Örnek Maddeler 71
EK 5. İhtiyaç Doyum Ölçeği Örnek Maddeler 72
EK.6 Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler..... 73

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasındaki insan yaşamında önemli bir dönemdir. Ergenlik dönemi ergen için yaşıtlarıyla ve karşı cinsle olgun ilişkiler kurmak, duygusal bağımsızlık gerçekleştirmek; toplumda uygun bir role ulaşmak gibi bir takım gelişim görevlerini barındırır. Bu görevlerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi sağlıklı kimlik gelişimine katkı sağlarken; bu görevlerdeki başarısızlık bireyin yetişkinlik dönemini de olumsuz etkileyebilir. Ergenlik döneminde kişi bir kimlik duygusu geliştirdiği için bu dönem oldukça önemlidir. Ergenlerin bu dönemde bağımsızlık isteği ile bağımlılık ihtiyacı arasındaki çatışmayı çözmesi gerekmektedir (Gander & Gardiner, 2004).

İhtiyaç bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını sürdürerek büyümesine ve bütünlüğünü korumasına katkı sağlayan gerekli kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Öz belirleme kuramına göre özerklik; ilişkili olma ve yeterlik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç vardır (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003) ve her bir ihtiyaç kişinin ruh sağlığı üzerinde oldukça önemlidir (Ryan, 1995). İnsan bu temel psikolojik ihtiyaçlarla doğar; (Deci & Ryan, 2000) ancak bu ihtiyaçların karşılanması konusunda bireysel farklılıklar söz konusu olabilir (Baard, Deci & Ryan, 2004). Psikolojik ihtiyaçların tatmininde sosyal çevrenin rolü oldukça büyüktür (Kasser & Ryan, 1999; Schultz, 2014). Kimlik gelişiminin en üst düzeyde olduğu ergenlik döneminde de temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması oldukça önemlidir.

Tüm ergenler için en önemli görevlerden biri, kendi yaşamlarını yönetmelerine ve olumlu, sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olacak becerileri öğrenmektir. Ebeveynler ve diğerleri, gençlerin özerklik olarak adlandırılan bu özyönetim, sorumluluk, bağımsızlık ve karar alma duygusunu geliştirmelerine yardımcı olabilir. Özerklik, bir ergenin düşünme, hissetme, karar verme ve kendi başına hareket etme becerisinin artması anlamına gelir. Özerklik, bir ergenin ebeveynlere ve diğer yetişkinlere daha az bağımlı aynı zamanda benzersiz ve yetenekli bir kişi olması anlamına geldiği için, ergenlik ve gençlik yıllarında özel bir anlama sahiptir (Russel & Bakken, 2002).

Bir arada olma ihtiyacı veya dürtüsü tüm canlılarda görülür. İnsanlar diğer insanlarla bir arada uyum içinde yaşamaya ihtiyaç duyarlar. Sosyal gelişim ömür boyu devam eder ve insan yeni çevrelere girdikçe ve statüsü değiştikçe farklı ilişkiler deneyimler (Yavuzer,

Köknel, Kulaksızoğlu, Ayhan, Dodurgalı ve Ekşi, 2011). Ergenlik dönemindeki kritik görevlerden birisi de bireyin hemcinsleri ve karşı cins bireyler ile daha sağlıklı ilişkiler kurmasıdır. Ön ergenlikte ilişki kurulan kişiler daha çok bireyin hemcinsleri iken ileri ergenlikle beraber birey, daha çok karşı cinsle ilişki kurmaya başlar. Ergenlerin sağlıklı ilişkiler kurması bireyin bağımsızlığına ve özerkliğine katkıda bulunur (Gander & Gardiner, 2004).

Kişinin kendi yeteneklerine duyduğu güven, etkili eylemlere yol açar. Öz-yeterliği yüksek ergenler, zamanlarını geçirmek için daha farklı seçenekler olsa bile öğrenme davranışına devam edebilirler. Bir kişinin yeterlik duygusu sosyal çevreden etkilenir. Bireyin etrafından aldığı olumlu geribildirimler, yeterlik duygularını geliştirirken; olumsuz geribildirimler ve eleştiriler yeterlik duygularının azalmasına sebep olur (Ryan, Williams, Patrick ve Deci, 2009). Bu sebeple bireylerin sağlıklı gelişimi için öz-yeterlik konusunda ergenleri desteklemek gerekir (Borg-Laufs, 2013).

Literatür incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların kaygı, utanç, yalnızlık (Wei, Shaffer,Young & Zakalik, 2005), akademik motivasyon (Faye & Sharpe, 2008), farkındalık (Chang, Huang & Lin, 2014), içsel motivasyon (Dysvik,Kuvaas & Gagné, 2013), akademik başarı (Wang, Tian & Huebner, 2015), öğretmen desteği (Tian, Tian & Huebner, 2015), akademik öz-yeterlik (Zhen, Liu,Ding, Wang, Liu & Xu, 2017), stres (Li, Ivarsson, Lam & Sun, 2019) ve yaşam doyumu (Meng, 2020) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçların ilişki içerisinde olduğu önemli değişkenlerden birisi de öznel zindeliktir. Kişinin sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmesi için psikolojik ihtiyaçların karşılanması önemlidir (Ryan & Deci ,2017; Sheldon & Ryan, 2011). Bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmaması bireylerin iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Ryan & Deci, 2000b). Psikolojik ihtiyaç tatmini yaşayan bireyler daha mutlu ve zinde hissederken; (Ryan & Deci, 2000) ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin psikolojik sağlığı olumsuz etkilenebilir (Coleman, 2000). Öz belirleme kuramına göre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması öznel zindeliğin sürdürülmesi ve güçlendirilmesine katkı sağlar (Nix, Ryan, Menly ve Deci, 1999; Ryan & Deci, 2008).

Ergenlerin psikolojik olarak tam bir iyilik halinde olmaları, bireylerin enerjik hissetmelerine; yani öznel olarak zinde hissetmelerine bağlıdır. Öznel zindelik ve canlılık hissi, öznel iyi oluşun önemli bir göstergesidir. Öznel zindelik kişinin kendi içinde pozitif enerjiye sahip olma deneyimi olarak kavramsallaştırılabilir. Zindelik, ruhsal ve fiziksel sağlığı kolaylaştıran aktif bir iç gücü temsil eder. Öznel zindelik kavramı, öznel mutluluk

ve iyilik hali içinde olmanın yapı taşlarından biri olarak ele alınmaktadır. Öznel olarak zinde hisseden bireyler, stresle daha kolay baş edebilmektedir (Ryan & Frederick, 1997). Öznel zindelik öz-yeterlik, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş (Fini, Kavousian, Beigy ve Emami, 2010), yaşam anlamı (Ju, 2017), okul doyumu (Satıcı & Deniz, 2019), öznel mutluluk (Akın & Akın, 2015), proaktif kişilik (Çelik & Topçuoğlu, 2017), iyimserlik (Sivri, 2019), dışa dönüklük, uyumluluk, açıklık, öz denetim kişilik özellikleri (Deniz & Satıcı, 2017), ve umut (Satıcı, 2020) ile pozitif ilişkili bir pozitif psikoloji kavramıdır.

Erikson (1968), ergenlik dönemini kimliğe karşı kimlik kargaşasının yaşandığı bir süreç olarak tanımlar. Ergenlik döneminde doğru kararlar alan, etrafındaki bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilen kişiler, kimlikleriyle bütünleşebilirken; bu süreçte kendisi için doğru kararlar alamayan bireyler, bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatamayacak ve yetişkinlik döneminde de birtakım problemler yaşayacaktır (akt. Gander & Gardiner, 2004). Ergen için kendisiyle ve diğer insanlarla olumlu bir şekilde ilişki kurmanın, kendini eleştirmeyi veya sosyal karşılaştırmaları içermeyen, aksine şefkat içeren bir yolu vardır. Öz-şefkat kavramı, Doğu felsefi düşüncesinde yüzyıllardır varlığını sürdürürken, Batı'da nispeten yenidir (Neff, 2009). Öz-şefkat kişinin acılarını, hatalarını, başarısızlıklarını eleştirmeden ve suçlamadan nezaketle kabul edebilmesidir. Öz-şefkat üç temel bileşenden oluşur: öz-nezaket, ortak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık (Neff, 2003a). Öz-nezaket; sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmaktan ziyade, kendine özen gösterme ve kendini anlama eğilimini ifade eder. Ortak paylaşımların bilincinde olma, tüm insanların kusurlu olduğunu, başarısız olduğunu ve hata yaptığını kabul etmeyi içerir. Kişinin kendi kusurlu durumunu paylaşılan insanlık durumuna bağlar; böylece kişisel eksikliklere ve zorluklara daha büyük bir bakış açısı kazandırılır. Kendine şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık ise kişinin şu anki deneyiminin net ve dengeli bir şekilde farkında olmayı içerir, böylece kişi kendisinin veya yaşamının sevmediği yönlerini ne görmezden gelir ne de bunlarla aşırı bir şekilde özdeşleşir (Neff, 2009).

Öz-şefkat, iyi oluşu etkileme kapasitesi nedeniyle ergenleri anlama konusunda özellikle dikkat çekici bir yapıdır. Ergenliğin gelişimsel aşaması özellikle zorlu olabilir; çünkü ergenler sıklıkla kendini yargılama ve öz değerlerini sorgulama eğilimindedir. Ayrıca ergenler yaşadıkları duygusal değişimlerde kendilerini sık sık yalnız hissettikleri için ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeni özellikle bu gelişim aşamasıyla ilgili olabilir (Bluth & Blanton, 2014). Öz-şefkat, kişinin sağlığı ve iyiliği için arzuyu içerir ve kişinin hayatında gerekli değişiklikleri yapmak için daha büyük kişisel inisiyatif ile

ilişkilidir. Öz-şefkatli bireyler başarısız olduklarında kendilerini azarlamadıkları için, hataları kabul edebilir, verimsiz davranışları değiştirebilir ve yeni zorluklar üstlenebilirler (Neff, 2009).

Literatür incelendiğinde ergenlik dönemi için önemli olan temel psikolojik ihtiyaçlar, öznel zindelik ve öz-şefkatin incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Busch, 2014; Gunnel, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker, 2017). Bu amaçla temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin rolünün incelenmesi ergenlik döneminde bireyin benlik bütünlüğü açısından önemli olan temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile bireyin psikolojik olarak tam bir iyilik halinde yani; öznel olarak zinde olmasında öz-şefkatin etkisinin belirlenmesinin ergenlik döneminin daha iyi anlaşılmasına imkan sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısı ile bu çalışma kapsamında ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü araştırılacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki hipotezler sınanacaktır:

- Lise öğrencilerinin İDÖ(özerklik, yeterlik ve ilişkili olma), ÖŞÖ-K ve ÖZÖ'den aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Lise öğrencilerinin İDÖ'den aldıkları puan ÖŞÖ-K'dan alınan puanı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- Lise öğrencilerinin ÖŞÖ-K'dan aldıkları puan ÖZÖ'den alınan puanı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- Lise öğrencilerinin İDÖ'den aldıkları puan ÖZÖ'den alınan puanı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- Özerklik ihtiyacı ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisi vardır.
- Yeterlik ihtiyacı ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisi vardır.
- İlişkili olma ihtiyacı ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Öz belirleme kuramına göre tüm gelişim dönemlerinde üç psikolojik ihtiyacın karşılanması önemlidir. İnsanlar temel psikolojik ihtiyaçlarının üçünü de daha iyi karşılayabildiklerinde davranışlarının düzenlenmesi; baskı, talep ve kontrol yerine; seçim, irade ve özerklik ile karakterize edilecek, sonuç daha kaliteli davranış olacak ve daha fazla öznel zindelik deneyimlenecektir. Bu üç temel psikolojik ihtiyaç, uygun koşullar altında insanları daha yetkin, yaşamsal ve sosyal olarak bütünleşmiş davranış biçimlerine doğru yönlendirmeye hizmet eder (Deci, 2000). Kimlik gelişimin en üst düzeyde olduğu ergenlik döneminde ergenlerin benlik bütünlüğü için ergenin çevresiyle olumlu ilişkiler kurması ve sağlıklı bir özerklik geliştirmesi oldukça önemlidir. Özerklik, yeterlik, ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması, ergenlerin daha yüksek öznel zindelik deneyimleyerek psikolojik olarak tam bir iyilik halinde olmalarına katkı sağlar (Nix ve diğerleri, 1999; Ryan & Deci, 2008). Daha yüksek öznel zindelik deneyimleyen insanlar, daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir ve psikolojik olarak daha iyidir (Fini ve diğerleri, 2010).

Öz-şefkat kişinin acılarını, hatalarını, başarısızlıklarını eleştirmeden ve yargılamadan nezaketle kabul edebilmesini içerir. Daha yüksek öz-şefkat düzeyi artan mutluluk, iyimserlik, merak ve bağlılık duygularının yanı sıra; azalan kaygı, depresyon, ruminasyon ve başarısızlık korkusuyla bağlantılıdır (Neff, 2009). Öz-şefkat, sağlıklı kimlik gelişimi için önemlidir. Ergenlik döneminde sağlıklı kişiler arası ilişkiler geliştiremeyen kişiler yalnızlaşarak toplumdan izole olabilirler. Ayrıca toplumda kendisi için uygun bir rol arayan ergen bu evrede kendisini diğer insanlarla çokça karşılaştırma eğiliminde olarak kendisini olduğu gibi kabul etmek yerine eleştirip yargılayabilmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin öz-şefkat becerileri geliştirilerek kimlik bütünlükleri desteklenebilir.

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin en üst düzeyde olduğu bir dönemdir. Bu evrede psikolojik ihtiyaçların karşılanması sağlıklı kimlik gelişimi açısından oldukça önemlidir. Psikolojik ihtiyaçlar üzerinde sosyal çevrenin etkisi vardır ve ergenlerle yapılan bireysel çalışmalarda sosyal çevrenin etkisini kontrol etmek çok da mümkün değildir. Bu noktada psikolojik ihtiyaçlarla pozitif ilişki içerisinde olan öz-şefkatin (Busch, 2014; Gunnel ve diğerleri, 2017; Gerber & Anaki, 2020) koruyucu işlev görmesi beklenmektedir. Ergenlerle yapılan bireysel görüşmelerde veya grup çalışmalarında şefkat odaklı terapi

veya öz-şefkat geliştirme programları kullanılarak ergenlerin öz-şefkat düzeyleri artırılabilir. Bununla beraber ergenlerin sağlıklı kimlik gelişimine katkı sağlanabilir. Bu noktada psikolojik ihtiyaçların hem doğrudan hem de dolaylı olarak öz-şefkat yoluyla ergenlerin öznel zindelik düzeylerini yani psikolojik olarak iyi olma halini olumlu bir şekilde etkilemesi beklenmektedir.

Literatür incelendiğinde dünyada ergenlik dönemi için önemli olan temel psikolojik ihtiyaçlar, öznel zindelik ve öz-şefkatin incelendiği az sayıda çalışma varken (Busch, 2014; Gunnel vd., 2017), ülkemizde bu üç değişkenin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu araştırma ile öznel zindelik ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmanın sonuçlarının lisede çalışan okul psikolojik danışmanları için ergenlerle yapılan bireysel görüşmelerde, ergenleri daha iyi anlayabilme ve veli görüşmeleri için velilerin ergenlik dönemi hakkında daha iyi bilgilendirilmeleri noktasında referans bilgiler oluşturabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında okulda yapılacak sınıf rehberlik ve grup rehberlik planlarının şekillenmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca konuyla ilgili alanyazındaki araştırmaların sınırlılığı düşünüldüğünde bu çalışmanın alana da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıltılar

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcılar tarafından içtenlikle cevaplanacağı varsayılmıştır.
- Bu çalışma neticesinde elde edilecek bulguların evrene genellenebileceği varsayılmıştır.
- Örneklem grubunda yer alan katılımcıların ruhsal açıdan sağlıklı olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmada ele alınan öznel zindelik kavramı Öznel Zindelik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle, temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı, İhtiyaç Doyum Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle ve öz-şefkat kavramı, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa-Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 ve 2021-2022 öğretim yılında Adana'da öğrenim görmekte olan Anadolu lisesi türünde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.

- Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında aracı olabilecek başka değişkenler de olabilir; ancak bu araştırma öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada ele alınan öznel zindelik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat kavramları ile ilgili tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

Öznel Zindelik: Zindelik benliğin kullanabileceği enerjidir. Öznel zindelik insanların daha özerk davranmasını, kendisi için önemli olan faaliyetleri sürdürmesini sağlayan heyecan verici ve güçlendirici enerjidir (Deci & Ryan, 2008).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Bireyin büyümesi, bütünlüğü ve psikolojik sağlığı için gerekli olan besinlerdir (Ryan & Deci, 2000b). Etkili işleyiş ve psikolojik sağlık için karşılanması gereken bir takım evrensel psikolojik ihtiyaç vardır. Bunlar: özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacıdır (Deci & Ryan, 2008).

Öz-Şefkat: Kişinin hatalarını, başarısızlıklarını acılarını yargılamadan ve suçlamadan nazik bir şekilde kabul edebilmesi anlamına gelir. Öz-şefkat, acı çekmenin, başarısızlıkların ve yetersizliklerin, insan olmanın bir parçası olduğunu ve tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2003a).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öznel zindelik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir**.**

2.1.Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi toplumsal, bilişsel, bedensel, ruhsal ve cinsel olgunlaşmanın gerçekleştiği bir dönemdir (Havighurst,1972; akt. Gander & Gardiner, 2004). Erikson, kişilik gelişiminde ergenliğin kritik bir dönem olduğunu savunur. Ergen, çocukluk döneminde anne-babası ile sağlıklı özdeşim kuramamışsa kimlik oluşturma sürecinde gerçek kimliğinin ne olduğu konusunda karmaşa yaşayabilir. Çocukluğunda sağlıklı ruhsal ve cinsel özdeşimler kurabilen ergenlerin kimlik oluşturma süreci sağlıklı olacaktır. Çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bu süreçte gerçek kimliği konusunda kaygı ve problem yaşayan bireyler, yaşama adapte olma konusunda sorun yaşarlar (Erikson, 1984; akt. Yavuzer ve diğerleri, 2011).

Ergenlik dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasında zorlu gelişim görevleriyle dolu bir dönemdir. Ergen bu dönemde akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak, duygusal bağımsızlığını gerçekleştirmek, iş ve evlilik yaşamına hazırlanmak, kendisini ve bedenini olduğu gibi kabul etmek, toplumda uygun bir yer edinebilmek gibi bazı gelişim görevleriyle karşı karşıya gelir. Bireyin bu görevleri başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmesi veya bu görevlerde başarısız olması, onun yetişkinlik dönemindeki başarısını ve uyumunu etkiler (Gander & Gardiner, 2004).

Ergenler, bu dönemde kendi içlerinde çatışma yaşayabilirler; kendi üzerlerinde otorite kurmaya çalışıldığında ebeveynlerine başkaldırırken; bir yetişkin gibi davranması beklendiğinde bağımlılık göstermeye çalışabilirler (Havighurst,1972). Bağımsızlık arzusu ile bağımlılık ihtiyacı arasındaki çatışmayı çözebilen bireyler, sağlıklı bir kimlik geliştirebilirler (Gander & Gardiner, 2004).

Havighurst'e göre ergenlik döneminin önemli gelişim görevleri her iki cinsten akranlarla daha sağlıklı ve olgun ilişkiler kurmak ve ergenin duygusal bağımsızlığını gerçekleştirebilmesidir. İnsan, sevilme ihtiyacıyla dünyaya gelir. Sevgi ve ilişki ihtiyacının karşılanması bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Sevginin, şefkatin ve sağlıklı ilişkilerin olduğu ortamlarda yetişen çocukların öz güvenleri ve öznel

zindelik düzeylerinin yüksek olduğuna dair birçok ortak görüş vardır. Sağlıklı ilişki ortamında sevgiyle yetişen bireyler diğer insanlara sevgiyle yaklaşma ve sağlıklı ilişkiler kurma konusunda daha başarılıdırlar (Jersild, 1978; akt. Kulaksızoğlu, 2020).

Ergenlik döneminde karşı cinsle ilişki yaşamak, davranışla deneyerek; neyin işleyip işlemediğiyle ilgili geribildirim almaya imkan sağlar. Aynı zamanda karşı cinsle yaşanan ilişkilerle birey hem kendisini hem de karşı cinsini daha iyi bir şekilde tanır. Place, ergenlikte karşı cinsle yaşanan ilişkilerin bireyin bağımsızlığına ve özerkliğine katkı sağladığını ileri sürer (Gander & Gardiner, 2004).

Benlik gelişimi; ergenin yetiştiği aile ortamında, iletişim ve etkileşimde olduğu toplumda edindiği rollerle birlikte bireyin yetenekleri, yaşam amaçları ve hedefleri, duygu, düşünce ve değerleri doğrultusunda var olabilmesi yani kimliğini bulabilmesidir. Birey kimliğini bulma sürecinde davranışlarını toplumsallaştırarak ilgi, sevgi, güven ve özerklik gibi ihtiyaçlarına doyum sağlayarak sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olur (Yavuzer ve diğerleri, 2011). Bireyin kendisiyle yakın ilişki kurmaya çalışan ebeveynlere ve yetişkinlere ihtiyacı vardır. Kişinin kendi yeteneklerine duyduğu güven, etkili eylemlere yol açar. Kişinin yeterlilik hissettiği eylemler olumlu sonuçlanır. Mutlu bir yaşamın formülü bu temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıdır (Borg-Laufs, 2013).

Ergenlik dönemindeki bireyler için önemli olan bu araştırmanın da değişkenleri olan öznel zindelik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat kavramları ile ilgili kuramsal bilgilere bu bölümde değinilmiştir.

2.2.Öznel Zindelik

Zindelik terimi, canlandırıcı bir güç veya yaşam enerjisi olarak tanımlanır. Konuşma dilinde zindelik, tipik olarak heyecan ve enerjiyi tanımlamak için kullanılır; ayrıca coşkulu ve spontane anlamlarına gelir. Zinde hissetmek, insan deneyiminin değişken bir yönüdür. İnsanlar bazı durumlarda zinde hissederken bazı durumlarda tükenmiş hissedebilirler. Bu pozitif canlılık ve enerji hissi, sadece aktif olmak, uyanık olmaktan daha fazlasını ifade eder. Bireyler, sadece fiziksel etkilerin değil aynı zamanda psikolojik faktörlerin de bir fonksiyonu olarak zindelik deneyimlerinde farklılık gösterir (Ryan & Frederick, 1997). Zinde hissetme durumu, tipik olarak sağlıklı işleyiş tarafından desteklendiği gerçeğiyle güçlü bir şekilde ilişkili olsa da benzer hastalık veya ağrı seviyelerine sahip kişilerin zindelik düzeyleri birbirinden farklı olabilir (Kabat-Zinn, 1982; akt. Ryan & Frederick, 1997). Örneğin; engelli veya hastalığı olan bir kişi

potansiyel olarak daha canlı hissetme anlamında "sağlıklı" bir sporcudan daha fazla öznel zindeliğe sahip olabilir. Dolayısıyla öznel zindelik tek başına fiziksel faktörler tarafından kontrol edilmez; aynı zamanda bireyin benliğiyle ve psikolojik durumuyla da ilişki içerisindedir.

Özellikle Doğu kültüründe öznel zindelik kavramı önemli bir yere sahiptir. Örneğin, Çin'deki Chi kavramı yaşamın, yaratıcılığın, doğru eylemin ve uyumun kaynağı olan hayati bir gücü veya enerjiyi temsil eder. Japonya'da, Ki kavramı benzer şekilde, fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlıkla ilişkilendirilebilecek enerji ve gücü temsil eder (Martin-Cuellar, Lardier, Atencio, 2019). Bunların yanında, Doğu felsefesinde zindelikle ilgili kavramların önemini kanıtlayan akupunktur, reiki, yoga ve bitkisel tedaviler gibi hayati enerjilerin etkisini artırmaya yönelik çok sayıda sağlık uygulamaları bulunmaktadır. Bu yaklaşımlarda zindelik ruhsal ve bedensel sağlığı kolaylaştıran aktif bir iç gücü temsil eder (Ryan & Frederick, 1997).

Sosyal olaylar bir insanı heyecanlı ve enerji dolu; veya stresli ve bitkin hissettirebilir (Ryan & Deci, 2008). Öznel zindelik hissi potansiyel olarak öznel iyi oluşun önemli bir göstergesidir. İyilik halinin göstergesi olan öznel zindelik durumu; öfke, kaygı ve gerginlik gibi durumlarla negatif ilişki içerisindedir (Ryan & Frederick, 1997).

Motivasyon öznel zindelik için önemli bir kavramdır. İçsel motivasyonla gerçekleştirilen eylemlerde birey, daha yüksek öznel zindelik duygusu deneyimlerken; dışsal olarak motive olduğunda daha düşük öznel zindelik duygusu deneyimlemektedir. Bu nedenle öznel zindelik herhangi bir enerjiyi değil; daha çok kişinin içsel kaynakları tarafından harekete geçirilen enerjiyi ifade eder (Ryan & Frederick, 1997; akt. Nix vd., 1999). Birey için anlamlı faaliyetlerle ilgilenmek, özellikle bu faaliyetler içsel hedeflerle ilgiliyse zindeliği sürdürür veya artırır. Bu gibi faaliyetler bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlayarak insanın günlük yaşamında maruz kaldığı tüketici koşullardan dolayı kaybedilen enerjinin artmasına yardımcı olur (Ryan & Deci, 2008).

2.2.1.Öznel Zindelik İle İlgili Kuramsal Yaklaşım

2.2.1.1.Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme kuramına göre zindelik, benliğin kullanabileceği enerjidir. Öznel zindelik, insanların daha özerk davranmasını, kendisi için önemli olan faaliyetleri sürdürmesini sağlayan heyecan verici ve güçlendirici enerjidir (Deci & Ryan, 2008). İnsanlar içsel motivasyonla herhangi bir eylemde bulunduğunda daha yüksek zindelik deneyimlerken; dışsal motivasyonla yaptıkları herhangi bir eylemde daha düşük zindelik deneyimlemektedirler (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2008; Martela, DeHaan & Ryan, 2016). Öz belirleme kuramı; yeterlilik, ilişki olma veya özerklik ihtiyaçlarını engelleyen faaliyetlerin ve olayların bireyin enerjisini düşürdüğünü, bu ihtiyaçların karşılandığı faaliyetlerin ise bireyin enerjisini artırarak daha yüksek zindelik hissetmesini sağladığını savunmaktadır (Nix vd., 1999; Ryan & Deci, 2008). Bu sebeple, bu araştırmada öznel zindeliğin önemli bir yordayıcısı olan temel psikolojik ihtiyaçlarla öznel zindelik arasındaki ilişki incelenecektir.

2.3.Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İhtiyaçlar, tanımı gereği temel ve evrenseldir (Ryan & Deci, 2000b). Kişinin kendi davranışlarını kendisinin kontrol edip düzenleyebilmesi; dünyada zorluklarla mücadele edebilmesi; başka insanlara karşı güven, aidiyet ve yakınlık duygularını yaşayabilmesi için temel ihtiyaçlar önemlidir (Deci & Ryan, 2000). Bazı teorisyenler insanın tam potansiyelini gerçekleştirme yani kendini gerçekleştirme ve her geçen gün gelişme ihtiyacıyla motive olduğunu savunur; (Schultz & Schultz, 2005) bu sebeple ihtiyaçların doyumu oldukça önemlidir. Bu bölümde farklı kuramcıların ihtiyaç kavramına ilişkin yorumlarına yer verilecek; daha sonra da bu araştırmanın esas aldığı öz belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçlar kavramı incelenecektir.

2.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1.1.Maslow'a Göre İhtiyaçlar

Maslow (1968) herkesin ortak ihtiyaçlarla doğduğunu savunur. Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapıdadır. Hiyerarşik yapıya göre üst basamakta yer alan ihtiyaçların doyurulması için öncelikle alt basamaklarda yer alan ihtiyaçların doyuma ulaştırılması gerekir. Maslow'un ihtiyaç piramidinde en altta açlık, susuzluk, cinsellik gibi

fizyolojik ihtiyaçlar daha sonra sırasıyla kişinin emniyeti ve huzuru için önemli olan güvenlik ihtiyacı; diğer insanlarla bir arada olmayı içeren, sevme ve sevilmenin esas olduğu sevgi ve ait olma ihtiyacı; kişinin başarı, onaylanma, takdir edilme ve yeterli hissetmesine dayanan saygı ihtiyacı ve en üst basamakta da bireyin tüm potansiyelini aktif olarak kullanmasını içeren kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer almaktadır. Maslow aynı zamanda fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacını basit ihtiyaçlar; sevgi ve ait olma ihtiyacı ile saygı ihtiyacını psikolojik ihtiyaçlar olarak da sınıflandırmaktadır.

2.3.1.2.Murray'a Göre İhtiyaçlar

Murray, ihtiyaçları fizyolojik ve psikolojik olarak sınıflandırmaktadır. Murray'a göre psikolojik ihtiyaçların işlevi, sosyal statüyü yükseltmek veya sürdürmek, sosyal kurumlarla ilişkileri geliştirmek ve hoşlanılmayan koşullardan kaçınmak olan "sosyal tepki sistemleri"dir. Murray, sadece bağlanma gibi genel ihtiyaçlar değil; aynı zamanda başkalarına hükmetme gibi daha spesifik ihtiyaçlar da dahil olmak üzere 20'den fazla ihtiyaç olduğunu öne sürer. Yani bazı ihtiyaçlar evrenseldir; bazıları ise kişiye özgüdür (Ryan & Deci, 2017). Her bireyin ihtiyaçları vardır; ancak ihtiyaçların önem düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Aynı anda kişinin birkaç ihtiyacı aktif olabilir veya bu ihtiyaçlar birbirini ketleyebilir (Murray, 1938). Kişinin sosyal çevresi ihtiyaçların doyurulmasında önemli bir etkiye sahiptir. İhtiyaçlar davranış yoluyla karşılanır ve doyurulmayan ihtiyaçlar kişinin davranışlarında etkili olur (Cihangir-Çankaya, 2005).

2.3.1.3.Glasser'e Göre İhtiyaçlar

İnsan tüm canlılar içerisinde en çeşitli ve karmaşık ihtiyaçlara sahip olan varlıktır. Glasser (1998) insanların beş temel ihtiyacının olduğunu savunur bunlar: hayatta kalma, sevgi ve aidiyet, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlar evrenseldir ve bu ihtiyaçların karşılanmaması insanı mutsuz eder. Glasser'e göre tüm insanlar genetik olarak hayatta kalmak için programlanmıştır. Her ne kadar insanlarla geçinmek kolay olmasa da birey diğer insanlara ihtiyaç duyar. İnsanın sevgi ve ait olma ihtiyacı vardır. Güç ihtiyacı ise insanlık türüne özgü bir ihtiyaçtır. Birçok canlı güce ihtiyaç duyar ancak insan için bu ihtiyaç dünyaya yön verebilecek bir ihtiyaçtır. Tehdit altında olduğunu hisseden insanın aklına ilk gelen şey ise özgürlük ihtiyacıdır ve eğlence ihtiyacı insanın en kolay doyuma ulaşabileceği ihtiyacıdır.

2.3.1.4.Deci & Ryan'a Göre İhtiyaçlar (Öz Belirleme Kuramı)

Öz belirleme kuramı kişilik gelişimi, öznel zindelik, yaşam hedefleri gibi kavramların yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı ile de ilgilenmiştir (Deci & Ryan, 2008). Öz belirleme kuramı ihtiyaç kavramını canlı bir varlığın büyüyebilmesi, bütünlüğünü ve sağlığını (fizyolojik veya psikolojik) sürdürebilmesi için tedarik edilmesi gereken besinler olarak tanımlar (Ryan & Deci, 2000b). Etkili işleyiş ve psikolojik sağlık için karşılanması gereken bir dizi evrensel psikolojik ihtiyaç vardır. Bunlar: özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacıdır (Deci & Ryan, 2008). Yeterlik yapılan eylemler üzerinde etkili ve kontrol sahibi olmayı; ilişkili olma diğer insanlarla güvenli ve tatmin edici bağ kurabilme becerisine sahip olmayı ve özerklik kişinin eylemlerini kendi kendine başlatarak sürdürebilmesini ifade eder (Deci, Vallerand, Pelletier & Ryan, 1991).

İnsanlar doğuştan yeterlik, özerklik ve ilişkili olma eğilimindedir; ancak bu eğilimler tek başına davranışın belirleyicisi değildir; insan davranışları üzerinde kültürel faktörlerin yanı sıra ödül ve ceza gibi dış faktörler de belirleyici olmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Kuram üç temel psikolojik ihtiyacın her şeyi açıkladığını öne sürmediği gibi insan davranışlarının şekillenmesinde genetik ve nörobiyolojik süreçler gibi diğer faktörlerin de önemini göz ardı etmemektedir (Ryan & Deci, 2000b). Öz belirleme kuramına göre üç temel psikolojik ihtiyaç evrenseldir ve tüm kültürlerde karşılanması gerekir (Deci & Ryan, 2000). Ancak psikolojik ihtiyaçların evrensel ve gelişimsel olması bu ihtiyaçların yaşam boyunca değişmediği veya ifade tarzlarının tüm kültürlerde aynı olduğu anlamına gelmez. Bireyler bu ihtiyaçları farklı değerlere sahip kültürler içerisinde farklı şekillerde karşılayabilir (Ryan & Deci, 2000a).

Birey özerkliğe, yeterliğe veya ilişkili olmaya ihtiyaç duyduğunun farkında olsun veya olmasın bu ihtiyaçların karşılanması önemlidir (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000b). İnsan gelişiminde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına olanak sağlayan çevresel koşulların varlığı veya yokluğu bireyin öznel zindelik düzeyini ve ruh sağlığını önemli düzeyde etkiler. İnsanlar genel olarak psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak sağlayan ilişkilere ve alanlara yönelme eğiliminde olmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların üçünün de daha iyi karşılanabilmesi durumunda kişi daha aktif, canlı ve gelişime açık olacaktır (Deci ve diğerleri, 1991; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2010). İhtiyaçların karşılanmaması durumunda ise kişi motivasyonunu kaybeder ve ihtiyaçlarının engellendiği bu ortamlarda aktif davranışlarını sergileyemez (Ryan & Patrick, 2009).

2.3.1.4.1. Özerklik İhtiyacı

Öz belirleme kuramına göre tüm insanların özerkliğe ihtiyacı vardır (deCharms, 1968; akt. Deci, 2001). Özerklik özgür irade anlamına gelir (Ryan & Deci, 2000b). İnsanların tamamen arkasında durabildiği ve başkalarının hakim olmadığı eylemler özerk eylemlerdir. İnsanlar, eylemleri üzerinde baskı ve kontrol hissettiğinde kendilerine yabancılaşırlar. İnsanlar tamamen kendi iradeleriyle hareket ettiklerinde tüm kaynak ve kapasitelerini ortaya koyarlar. Özerk eylemlerde bireyler yeteneklerini ve enerjilerini daha uygun kullanabilirken özerk olmayan kontrollü eylemlerde enerji düzeyleri düşer (Ryan & Deci, 2017).

Öz belirleme kuramında bağımsızlık ve özerklik aynı anlamda kullanılmaz. Özerklik, irade ve iç tutarlılıkla ilgili bir kavramdır. Bağımsızlık, özerklik boyutundan ayrı bir boyuttur. Kişi, çeşitli durumlarda isteğe bağlı olarak bağımlı veya bağımsız olabilir (Ryan, 1995). Özerklik, sosyal çevreden de güçlü bir şekilde etkilenir. Ödül ve cezaların yanı sıra geri bildirimler de kişinin özerklik algısını etkiler. Özerklik, diğer temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma potansiyelini kolaylaştırır (Ryan & Patrick, 2009). Özerklik temel psikolojik ihtiyaçlar içerisinde önemli bir konuma sahiptir (Deci & Ryan, 2000). İnsanlar herhangi bir davranışı isteyerek yaptıklarında daha enerjik ve zinde hissederler. Ayrıca daha iyi performans gösterme ve daha fazla yeterlik hissetme eğilimindedirler. Özerk olarak yapılan işler genellikle insanların birbirine daha derinden bağlı hissetmesini sağlayarak ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasına da destek olur (Ryan & Deci, 2010).

Öz belirleme kuramı, ihtiyaçların karşılanması ile sağlıklı yaşam duyguları ve verimlilik arasında bir bağlantı olduğunu öne sürmektedir. Özerkliğin desteklendiği ortamlarda verimlilik de artar. Özerklik sağlıklı yaşam için önemlidir. Özerklik, bireyin kendisi için uygun seçimler yapmasına ve davranışlarını kontrol ederek geliştirmesine izin verir ve bunu yaparken de zindeliğe ve mutluluğa yol açar; ancak bireylerin mutluluk ve zindelik düzeyleri üzerinde yaşam tarzlarının ve yaşam hedeflerinin belirleyiciliği de oldukça yüksektir (Ryan & Deci, 2010).

2.3.1.4.2. Yeterlik İhtiyacı

Yeterlik, zorlayıcı görevlerde en iyi şekilde başarılı olmayı ve istenen sonuçlara ulaşmayı içerir (Skinner, 1995; akt. Deci vd., 2001). White (1959), yeterlik ihtiyacını

insanın çevreyi keşfettiği ve kontrol ettiği; fiziksel ve psikolojik işleyişini genişleten zorlukları aktif olarak aradığı doğal bir eğilim olarak tanımlar. Yeterlik ihtiyacı insanın keşifçi doğasının temelini oluşturur ve büyümesine katkıda bulunarak karmaşık ortamlara uyum sağlamasına yardımcı olur. Yeterlik ihtiyacı, insanın kapasitesine en uygun zorluğu aramasını ve bu zorluğun üstesinden gelebilmesini sağlar. Bu sebeple yeterlik kazanılmış bir beceri değil yapılan herhangi bir eylem üzerinde hissedilen güven duygusudur (Deci & Ryan, 2004).

Yeterlik psikolojik bir ihtiyaç olarak sadece işlevsel olarak değil; benlik için de oldukça önemlidir. Yeterlik duygusu, insanları pozitif bir şekilde etkilerken; yetersizlik duyguları, insanları olumsuz bir şekilde etkileyerek eylemleri harekete geçirme ve organize etme yeteneklerini zayıflatır. İnsanlar isteyerek üstlendikleri herhangi bir etkinlikte veya kendi kendilerine başlattıkları işlerde yeterlik duygusunu daha çok içselleştirirler (Ryan & Deci, 2017). Motive olunmuş davranış için yeterlik duygusu oldukça önemlidir. İnsanlara çevrelerine hakim olma fırsatı verilmediğinde veya kendileri için önemli girişimlerde başarısız olduklarında motivasyonları düşme eğiliminde olur (White, 1959). Bir kişinin bağımsız hareket edebilmesi için yeterli ve güvende hissetmesi gerekir. Yeterlik ihtiyacının karşılanması üzerinde sosyal çevrenin etkisi büyüktür. İnsanlar öğretmenleri, takım arkadaşları, ebeveynleri veya diğer kişilerden olumlu geribildirim aldıklarında yeterlik duyguları artar ve buna bağlı olarak motivasyon düzeyleri de yükselir. Etrafındaki kişiler tarafından eleştirildiğinde veya olumsuz geribildirimler aldığında ise yeterlik duyguları azalır ve kişinin cesareti kırılır (Ryan & Patrick, 2009).

Algılanan yeterlik ile içsel motivasyon arasında yakın bir ilişki vardır. Birey yapacağı herhangi bir işte kendisini ne kadar yeterli hissederse o kadar motive olur. Ancak bu noktada yapılacak işin zor bir iş olması gerekmektedir. Önemsiz veya basit bir işte birey kendisini ne kadar yeterli hissetse de motivasyonu yüksek olmaz (Deci & Ryan, 2013). Örneğin, bir bulmaca çözümü hakkında birey olumlu geribildirim aldıysa yani kendisini bu alanda yeterli hissediyorsa, yeni bir bulmacaya geçmek için içsel motivasyon geliştirmiş olacaktır. Kişi, eski problemin çözümü biliyorsa, eski sorun ilginç olmayacak, ancak bu bulmaca çözme faaliyeti devam edecektir. Kişinin yetkin hissetme ihtiyacı kişinin meydan okuyabileceği davranışlara yönelmesini sağlar (Deci, 1975). Bu sebeple her yeni bulmacanın bir meydan okuma olması gerekir ve böylece kişi kendisi daha yeterli hissederek bu tür bir bulmaca için daha motive olur (Deci & Ryan, 1980).

2.3.1.4.3. İlişkili Olma İhtiyacı

İlişkili olma kavramı başka insanlara bağlı hissetme, başkaları tarafından ilgilenilme hissini içeren bir duyguyu ifade eder (Ryan & Patrick, 2009). Bu ihtiyaç, yani diğer insanlarla lişki kurma ve sürdürme ihtiyacı, evrenseldir. İlişkili olma ihtiyacı tüm kültürlerdeki insanlar için önemlidir ancak bu ihtiyacın ifade edilmesi ve karşılanması konusunda kültürel ve bireysel farklılıklar vardır. İlişkili olma; karşılıklı saygı, şefkat ve başkalarına güvenme duygusunu gerektirir (Baumeister & Leary, 1995). Başkalarına güvenli bir şekilde bağlı hissetmeleri için bireyler ilişkilerinde özerklik ve yeterlik duygusu hissetmeye ihtiyaç duyarlar (Ryan & Deci, 2000). İlişki başkalarının katılımıyla, ilettiği sıcaklık ve gösterdiği özen ile desteklenir (Ryan vd., 2009). İnsanlar özellikle birbirleriyle ilgilendiklerinde ve yakınlığı deneyimlediklerinde ilişkili olma ihtiyacı karşılanır (Ryan & Deci, 2017). Ayrıca uzun süredir ilişki içerisinde olunan bir kişiyle kurulan sosyal temas, yabancılarla ve yeni tanışılan kişilerle kurulan temasa göre kişinin ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasına daha çok katkı sağlar. İlişkili olma ihtiyacının karşılanması için ilişkilerin arzulanması gerekir. Bu sebeple yabancılarla kurulan etkileşimler uzun vadeli ilişkilerin ilk adımları olabileceği için çekici olabilir ve bu da bu ihtiyacın karşılanmasını sağlayabilir ancak sevilmeyen kişilerle ilişki içerisinde olmak bu ihtiyacın karşılanmasına katkı sağlamaz. Bununla birlikte kişinin sevmediği ancak ilişki kurmak zorunda olduğu kişilerle sık sık temas kurması ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasına çok fazla katkı sağlamaz. Tersine bağlılık duyguları olan kişilerle temastan yoksun olunması ihtiyacın karşılanmasında eksikliğe sebep olur. İlişkide karşılıklı bir bağın var olduğunu bilmek duygusal olarak güven verici olabilir ancak etkileşime girilmezse ihtiyaç tam olarak karşılanmaz. Bu nedenle, ilişkili olma ihtiyacı bağlılık ihtiyacından daha fazlasıdır. İlişkili olma ihtiyacının karşılanması için, kişi diğerinin onu sevdiğine inanmalıdır (Baumeister & Leary, 1995). Bu ihtiyacın eksikliği ise ciddi yoksunluk duygularına sebep olabilir. Ayrıca, insan davranışlarının, duygularının ve düşüncelerinin büyük bir kısmında bu temel kişilerarası güdünün etkisi büyüktür (Ryan & Deci, 2000; Ryan vd., 2009).

Tablo 1.

Öz Belirleme Kuramı'na Göre Üç Temel Psikolojik İhtiyacı Teşvik Eden Yaklaşımlar

Özerklik Seçenekler sağlamak	Yeterlik En uygun zorluk seviyesini belirlemek	İlişkili Olma Duyguları kabul etmek ve empati kurmak
Seçenekler sunulamadığında anlamlı bir gerekçe sunmak	Ortaya çıkan zorluğun üstesinden gelmek için gerekli beceri gelişimini desteklemek	Bireysel bağlantıları teşvik etmek için yapılar oluşturmak
Kontrol sözcüklerini en aza indirmek	Yetkinliğin kazanılmasına yönelik olumlu çerçevelenmiş, anlamlı geri bildirimler vermek	Grup ve topluluk bağlantılarını teşvik etmek için yapılar oluşturmak

Kaynak: Lyness, Lurie, Ward, Mooney, & Lambert, 2013

Literatürde temel psikolojik ihtiyaçlar ile bir başa çıkma stratejisi olan öz-şefkat arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında koruyucu bir işlev görmesi beklenen öz-şefkatin bu araştırmada ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

2.4. Öz-Şefkat

"Şefkat" kelimesi, Latince "acı çekmek" anlamına gelen compati kelimesinden gelir. Dalai Lama, şefkati "kendisinin ve başkalarının acılarına duyarlılık, onu hafifletmeye çalışmak için derin bir bağlılık" olarak tanımlar. Bu yüzden şefkat, odaklanmış dikkat ve farkındalık; acıya duyarlılık ve açıklık ve bu acıyı hafifletmek için harekete geçme motivasyonunu içerir (Pauley & McPherson, 2010). Şefkat üzerine ilk yazılar dini gelenekler bağlamında ele alınmıştır. Şefkat İslam, Budizm, Yahudilik, Hristiyanlık ve Hinduizm gibi dinlerin önemli bir parçasıdır. Şefkat ile ilgili düşünceler dinler arasında değişiklik gösterse de şefkat acı karşısında derin bir sempati duyma anlamına gelir ve bu tanım evrensel olarak kabul edilir (Welford, 2013). Bir anlamda şefkat, diğer insanların ve diğer duyarlı varlıkların ıstırabını gören dayanılmazlık hissi olarak tanımlanabilir ve bu duyguyu yaratmak için, önce bir başkasının ıstırabının ciddiyetinin veya yoğunluğunun farkına varmak gerekir. Bu yüzden, kişi acıyı ve maruz kaldığı çeşitli acı türlerini ne kadar iyi anlarsa, kişinin şefkat seviyesi o kadar derin olur (Lama, 2009).

Kişinin kendi ıstırabına yaklaşımı ile başkalarının ıstırabına yaklaşımı arasında fark vardır. Bazı inanışlarda şefkat duygusu gelişmemiş kişilerin öz-şefkatli olamayacağı savunulurken başka inanışlara göre öz-şefkat geliştirilebilir bir özelliktir.

Batı'da genellikle başkalarına şefkat gösterilmesi üzerinde durulur, ancak Budist psikolojide, başkalarına olduğu kadar kendine de şefkat duymanın gerekli olduğuna inanılmaktadır. Öz-şefkat kavramı, şefkatin daha genel tanımıyla açıklanabilir. Şefkat başka insanların ıstıraplarına duyarlı olmayı ve onlara nazik bir şekilde yaklaşabilmeyi içerir. Ayrıca şefkat başarısızlığa uğrayan ve hata yapan insanları eleştirmeden kabul edebilmeyi ifade eder. Öz-şefkat ise kişinin hatalarını, başarısızlıklarını acılarını yargılamadan ve suçlamadan nazik bir şekilde kabul edebilmesi anlamına gelir. Öz-şefkat, acı çekmenin, başarısızlıkların ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirir. Kendine şefkat duymak, kişinin başarısızlıklarını ve zaaflarını affetmeyi, kendine tamamen insan ve dolayısıyla sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak saygı duymayı gerektirir (Neff, 2003a). Öz-şefkat sahibi olmak kişinin kendine karşı olan zararlı davranışlarından vazgeçmesini ve kendisini acı verici ya da zor olsa bile gereken her şeyi yapmaya teşvik etmesini gerektirir ayrıca kişinin duygularıyla aşırı özdeşleşmesini engelleyerek, benmerkezci duygularını azaltır ve diğer insanlara olan bağlılık duygularını artırır. (Neff, 2003a; Neff, 2003c)

Birçok kişi öz-şefkatli olmanın motivasyonu düşürdüğüne inanır. Öz eleştirinin insanları daha çok motive ettiğine; öz-şefkatin ise tembelliğe yol açtığına inanılır. Şefkatli bir anne çocuğu bir hata yaptığında onu acımasız bir şekilde suçlamaz ve bunun sadece bir hata olduğunu söyler ayrıca elinden gelenin en iyisini yapması için çocuğunu cesaretlendirir ve destekler. Çocuk annesi tarafından eleştirilip, suçlanmak yerine başarısız olduğunda cesaretlendirilip olduğu gibi kabul edildiği zaman hedeflerine ulaşma konusunda daha motive olacaktır. Bu anlayışlı tutumu bir yakınımıza veya arkadaşımıza sunma konusunda sıkıntı yaşamıyorken kendimize aynı hassasiyeti gösterme konusunda sıkıntı yaşarız. Kendimizi suçlamanın ve eleştirmenin bir noktada bize yardımcı olduğunu düşünürüz (Neff & Tirch, 2013). Bu sebeple bazı insanlar kişinin kendisine çok fazla şefkat göstermesinin tembelliğe, pasifliğe yol açabileceğini düşünürler. Ancak kişinin kendisine şefkat duyması, hata yaptığı için kendisini sert bir şekilde eleştirmemesini gerektirirken, bu durum kişinin hatalarını düzeltmeyeceği veya başarısızlıklarının farkında olmayacağı anlamına gelmez. Tam tersine optimum işleyiş için gerekli eylemlerin nazikçe ve sabırlı bir şekilde teşvik edilmesi anlamına gelir. Bu sebeple öz-

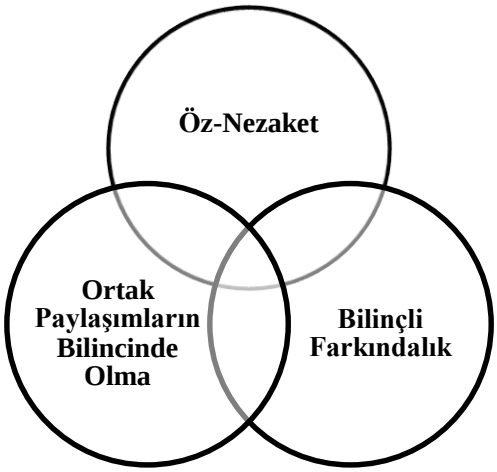
şefkat pasiflik veya eylemsizlikle ilişkilendirilmemelidir, aksine öz-şefkat eksikliğinin pasifliğe yol açacağı unutulmamalıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Öz-şefkat kendine acımak değildir. Araştırmalar, öz-şefkatli insanların, durumlarının gerçekliğine dair net bir bakış açısı kazanabildiklerini ve ruminasyon için zaman harcama olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Öz-nezaket göstermek ve acı çekmek karşısında ihtiyacımız olanı kendimize sunmak bir tür kendine düşkünlük olarak yanlış yorumlanabilir. Bununla birlikte, araştırmalar, öz-şefkatli insanların, egzersiz, iyi beslenme, ve doktora daha düzenli gitme gibi sağlıklı davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat bencillik değildir. Buna uçaktayken "önce kendi oksijen maskenizi takma" benzetmesi açık bir örnektir. Bayıldıysan kimseye yardım edemezsin! Araştırmalar, öz-şefkatli insanların başkalarına karşı daha destekleyici ve şefkatli olma yeteneğine sahip olduklarını göstermektedir (Cassisa & Neff, 2019).

Öz-şefkat içe yönelik şefkattir. Başka insanların acılarına şefkat duyabildiğimiz gibi yaşadığımız acılar kendi hatalarımızdan, başarısızlıklarımızdan veya kişisel yetersizliklerimizden kaynaklansa dahi acı çekerken kendimize şefkat gösterebiliriz. Bu nedenle öz-şefkat kişinin kendi ıstırabına dokunmasını, kişinin acılarını hafifletme ve kendini nezaketle iyileştirme arzusunu yaratmayı içerir (Neff & Germer, 2017).

2.4.1.Öz-Şefkatin Alt Boyutları

Öz-şefkat üç temel bileşenden oluşur. (1)Öz-nezaket: Bireyin acı deneyimleri yargılamadan ve eleştirmeden nezaketle kabul edebilmesidir. (2) Ortak paylaşımların bilincinde olma: Yaşanan deneyimleri izole edici ve ayırıcı görmek yerine insanlığın ortak yaşantısı olarak görebilmektir. (3)Bilinçli Farkındalık: Bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşlemeden onları olduğu gibi kabul edebilmesidir. Öz-şefkatin bu bileşenleri birbirinden farklı olsa da karşılıklı etkileşim içerisindedir (Neff, 2003a).



Şekil 1. Öz-şefkatin bileşenleri (Neff, 2003)

2.4.1.1. Öz-Nezaket

Batı kültürü özellikle mücadele eden insanlara karşı nazik olmaya büyük önem verirken kişinin kendisine karşı nazik olmasına önem vermez (Neff & Tirch, 2013; Neff & Germer, 2017). Bu kültür insanların kendi acılarına karşı daha sabırlı ve sessiz olmasını bekler. Bu gibi tutumlar kişi, hayatın zorluklarıyla uğraşırken bireyin en güçlü başa çıkma mekanizmalarından biri olan kendini rahatlatma becerisini elinden alır (Neff & Tirch, 2013).

Bir hata yaptığımızda veya başarısız olduğumuzda genellikle kendimizi suçlayıcı bir dille eleştiririz. Suçlayıcı dil "Çok aptal ve beceriksizsin, senden utanıyorum" gibi cümleler kurar. Bir insanın bu tür bir cümleyi yakın bir arkadaşına veya yabancı bir insana söyleme ihtimali oldukça düşüktür. Yaşadığımız problemler kendi kontrolümüz dışında gelişen kaza geçirmek, işimizi kaybetmek gibi durumlar olsa dahi aynı durumda arkadaşımıza sunacağımız nezaketi kendimize sunmayız (Neff & Tirch,2013). Öz-şefkatli insanlar, kusurlu olmanın, başarısız olmanın ve yaşam zorlukları yaşamanın kaçınılmaz olduğunu kabul ederler; bu yüzden hayat belirlenen ideallerin gerisinde kaldığında sinirlenmek yerine, acı verici deneyimlerle karşı karşıya kaldıklarında kendilerine karşı nazik olma eğilimindedirler. İnsanlar her zaman tam olarak istediklerini elde edemezler. Bu gerçeklik reddedildiğinde veya acı çekmeye karşı savaşıldığında stres, hayal kırıklığı artar. Bu gerçeklik nezaketle kabul edildiğinde, daha büyük duygusal rahatlama yaşanır (Neff, 2008).

Öz-şefkatle birlikte kendimize karşı daha teşvik edici ve anlayışlı oluruz. İç diyaloglarımız eleştirel ve suçlayıcı olmaktan çok daha naziktir ve kendimize karşı

kullanılan dilin duygusal tonu yumuşak ve destekleyicidir (Neff, 2011a). Bu, kişinin kendisini sürekli olarak yetersiz hissedip cezalandırması yerine yapabileceğinin en iyisini yaptığı için kendisini nazik bir şekilde kabul edebilmesi anlamına gelir. Yaşam koşulları zorlayıcı olduğunda kişi kendisini en yakın arkadaşını rahatlattığı gibi rahatlatıp destekler (Neff & Dahm, 2015). Öz- şefkat zorlayıcı yaşam olayları karşısında sorunu hemen kontrol etmeye veya düzeltmeye çalışmak yerine kendini yatıştırmak ve rahatlatmak için önce duraklamayı gerektirir (Neff&Germer, 2013).

2.4.1.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma

Buda'nın yaklaşık 2.600 yıl önce fark ettiği gibi, hepimiz acı çekiyoruz (Neff & Tirch, 2013). Her zaman her istediğimizi elde edemeyiz ve bazen hayal kırıklığına uğramak kaçınılmaz olabilir. Bu insan olmanın bir parçası ve herkesle paylaşılan yaşamın temel bir gerçeğidir. Çoğu zaman yaşadığımız acılarımızı ve hatalarımızı düşündüğümüzde diğer insanlardan kopuk ve izole hissederiz, mantıksız bir şekilde zor yaşantılara maruz kalan kişinin sadece kendimiz olduğunu düşünürüz. Bir şekilde hayatımızın hiç yolunda gitmediğini düşünürüz ve zaman zaman birtakım problemler yaşamanın normal olduğu gerçeğini unuturuz (Neff, 2011b).

Öz-şefkatin merkezindeki ortak paylaşımların bilincinde olma durumu herkesin zaman zaman hata yapabileceğini ve başarısız olabileceğini kabul etmeyi içerir (Neff, 2011b). Ortak paylaşımların bilincinde olan insan acı çekerken daha az soyutlanmış hisseder. Bu nedenle öz-şefkat kendine acımadan farklıdır. Kendine acıma durumu insanın sadece kendi sorunlarına odaklandığı başkalarının da benzer birtakım sorunları olduğunu unuttuğu kendi haline kahrolduğu bir tavırdır. Öz-şefkat hepimizin acı çektiğini kabul ederek kişinin kendisini rahatlatmasına yardım eder (Neff & Dahm, 2015).

Kişisel başarısızlıklarımıza bir ayna tuttuğumuzda bunların tamamen kişisel olmadıklarının farkına varırız. Bizim şu anda olduğumuz kişi olmamızı sağlayan birtakım faktörler vardır. Aile yapımız, genetiğimiz, ilişkilerimiz, ekonomik ve sosyal hayatımız bizi biz yapan önemli faktörlerdir. Bu perspektiften bakmak, neden olmak istediğimiz mükemmel insanlar olmadığımız konusunda kendimize karşı daha anlayışlı ve kabul edici olmamızı sağlar (Neff & Tirch, 2013).

Öz-şefkatle birlikte kendimize karşı daha destekleyici bir duruş sergileriz. Öz-şefkatle edindiğimiz bakış açısı sayesinde hayatın birtakım zorluklarının ve kişisel başarısızlıkların insan olmanın bir parçası olduğunun farkına varırız. Öz-şefkat acı

çektiğimizde daha az soyutlanmış ve diğer insanlara daha bağlı hissetmemize yardımcı olur. Öz-şefkat sayesinde dünyanın sonu gibi görünen bazı durumlar, örneğin; işinden kovulmak; başkalarının sevdiklerini kaybettiği düşünüldüğünde o kadar da korkunç görünmemeye başlar. Acı çekmenin evrensel olduğunu fark etmek bizim daha az yalnız hissetmemizin haricinde bize daha büyük acılar yaşayabileceğimizi de hatırlatır (Neff & Tirch, 2013; Neff & Germer, 2017).

2.4.1.3. Bilinçli Farkındalık

"Farkındalık" terimi, bir pali kelimesi olan "sati" nin İngilizce çevirisidir. Pali, 2500 yıl önce Budist psikolojisinin dilidir ve farkındalık bu geleneğin temel öğretisidir. Sati, farkındalığı, dikkati ve hatırlamayı ifade eder (Germer, 2004;Siegel & Germer,2009). Doğu, Batı, Kuzey ya da Güney farketmeksizin, farkındalığın özü evrenseldir. Farkındalık ideoloji, inançlar veya kültürden çok insan zihninin doğasıyla ilgilidir. Bu, belirli bir din, felsefe veya görüşten ziyade bilme yeteneğimizle daha fazla ilgilidir (Kabat-Zinn, 2015).

Acı, sayısız şekilde karşımıza çıkar: stres, kaygı, depresyon, davranış sorunları, kişilerarası çatışma, kafa karışıklığı, umutsuzluk... Acı, tüm klinik tanıların ortak paydasıdır ve insan durumuna özgüdür. Hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi acılarımızın bir kısmı varoluşsaldır. Deneyimle ilişki kurmanın bir yolu olan farkındalık, acıları azaltmak için kullanılmaktadır (Germer, 2004). Dikkatli olmak, şu anda neler olduğunu fark etmektir. Yaşadıklarımızın nadiren farkındayızdır. Genellikle dikkatimizi dağıtan düşüncelere veya o anda neler olduğuna dair fikirlere kapılırız. Farkındalık, dikkatimizi şu ana getirir. Dikkatli olduğumuzda, dikkatimiz geçmişe veya geleceğe gitmez ve şu anda olanları yargılamadan veya reddetmeden kabul edebiliriz (Germer, 2004).

Öz-şefkat, olumsuz düşüncelerimiz ve duygularımız hakkında bilinçli farkındalık gerektirir, böylece olumsuz duygu ve düşüncelerimize daha sakin yaklaşabiliriz. Öncelikle, kendimize şefkatle yaklaşabilmemiz için acı verici düşüncelerimize ve duygularımıza dönmeye ve onları deneyimlemeye istekli olmalıyız. Yaşadığımız acı çok açık gibi görünse de, birçok insan ne kadar acı çektiğinin farkında değildir, özellikle de bu acı kendi öz eleştirilerinden kaynaklanıyorsa. Ya da insanlar zor bir yaşantı karşısında problemi çözmeye o kadar odaklanırlar ki o anın ne kadar zor olduğunu deneyimleyemezler (Neff & Dahm, 2015). Farkındalık bireyin şu andaki yaşantısının net ve dengeli bir şekilde farkında olmayı kapsar böyle bir durumda kişi kendisinin ve

hayatının hoşlanmadığı yönlerini ne inkar eder ne de onlarla aşırı şekilde özdeşleşir (Neff, 2009).

2.4.2. Öz-Şefkat İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.4.2.1. Psikanalitik Kuram

Freud'a göre insanlar tamamen özsever olarak dünyaya gelir. Bebek, doğduğu andan itibaren rahat etmek için tüm özsever libidosunu kendi ihtiyaçlarına yönlendirir. Daha sonra bakımını üstlenen annesini fark eden bebek libido enerjisini bu defa annesine yöneltir. Bireyin özsever libidosunu hem kendi ihtiyaçlarına hem de diğer objelere yönlendirmesi bireyin sağlıklı gelişimi için oldukça önemlidir (Geçtan, 1995). Yardımsever kişi kendisini sever ve eleştirmez. Yaşamı seven rol modellerle sıcak ve şefkat dolu ilişkiler çocukta yaşam sevgisinin gelişmesine katkı sağlar (Fromm, 1990).

2.4.2.2. Hümanistik Kuram

Maslow, insanların kendi acı ve başarısızlıklarını kabul etmelerinin önemli olduğunu vurgular. Bir çok psikolojik rahatsızlığın altında bireyin kendi duygu, düşünce ve potansiyelleri hakkında bilgi sahibi olmaktan korkması yatar. Maslow'a göre bireyin başarısızlıkları ve acıları karşısında kendine şefkat göstermesi kişinin kendisini anlamasına yardımcı olur (Maslow, 1968; akt. Neff, 2003a). Rogers öz-şefkat kavramını "koşulsuz olumlu saygı" olarak ele almıştır. Rogers'a göre yargılayıcı olmayan nazik bir öz tutum bireyin kendisinin farkına varmasını ve kendisini kabul etmesini sağlar (Rogers, 1961; akt. Neff, 2003a). Ellis öz-şefkat kavramını "kendini koşulsuz kabul etme" olarak değerlendirir ve öz-şefkati psikolojik refahın anahtarı olarak tanımlar. Ellis'e göre öz-şefkat hayatın belirsizliklerini hoşgörülü bir şekilde kabul edebilme ve kişinin kendisini olduğu gibi kabul ederek affedebilmesidir (Ellis,1973; akt. Neff, 2003a).

2.4.2.3. İlişkisel Kuram

Öz-şefkat kavramına en yakın benzerliğe Judith Jordan'ın çalışmalarında rastlanır. Jordan, çalışmalarında öz empati kavramına değinmiştir ve öz empatiyi kişinin kendisini yargılamadan açık bir şekilde kabul edebildiği bir süreç olarak tanımlamıştır. Öz empati, kişinin daha önce yargılayıp reddettiği yönlerini şefkatli bir şekilde kabul edebildiği düzeltici bir ilişki deneyimidir. Jordan terapi deneyiminden ortaya çıkan bir kavram olan

öz empatinin ilişkilerde psikolojik iyi oluşu artırabileceğini savunur. Jordan'a göre öz empati, başkalarına empatik bir şekilde yaklaşabilmeyle yakından ilişkilidir ayrıca kişinin kendisini diğer insanlara duygusal olarak bağlı hissetmesi, başkalarına benzerliğini fark etmesi ve kişinin insan olmanın bir paçası olan başarısızlık ve kayıp duygularını kabul edebilmesidir. Buna göre Jordan'ın öz empati kavramı öz-şefkatin üç unsurunu vurgulamaktadır: öz sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık (Jordan, 1991; akt. Neff, 2003a).

2.4.2.4. Duygu Düzenleme Kuramı

Kişinin öz-şefkat düzeyi duygusal farkındalığı üzerinde belirleyicidir. Öz-şefkat sayesinde birey acı verici veya üzücü duygulardan kaçmaz; bunun yerine duygularına nezaketle ve anlayışla yaklaşır. Böylelikle, olumsuz duygular, kişinin acil durumunun daha net anlaşılmasına, kendisini veya çevreyi uygun ve etkili yollarla değiştiren eylemlerin benimsenmesine izin vererek daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülür. Bu nedenle, öz-şefkat, kişinin kendi duygularını izleme ve bu bilgiyi kişinin düşüncelerine ve eylemlerine rehberlik etmek için ustaca kullanma yeteneğini içeren duygusal zekanın önemli bir yönü olduğunu kanıtlayabilir (Salovey ve Mayer, 1990 akt. Neff, 2003b).

Literatür incelendiğinde öz-şefkatin, öznel zindelikteki varyansın % 32'sini açıkladığı bulunmuştur (Akın, 2014). Öznel zindeliğin önemli yordayıcılarından bir diğerinin öz-şefkat olduğu görülmektedir. Öznel zindeliğin yordayıcılarından öz-şefkat ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkiler, bu araştırmada bu üç değişkenin bir arada incelenmesinin gerekçesidir.

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özel (2021) romantik ilişki doyumu, öz-şefkat ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 550 genç yetişkin birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre öz-şefkat, duygusal zeka ve ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca duygusal zekanın alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik ile ilişki doyumu ve öz-şefkat arasında da pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır. Öz-şefkat ve duygusal zeka, ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Ergenlerde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz

şemaların aracı rolünün incelendiği çalışma 296 kız ve 260 erkek olmak üzere toplam 556 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre öz-şefkat duygusal özerkliği anlamlı düzeyde yordamaktadır ayrıca duygusal yoksunluk, başarısızlık, yapışıklık, yetersiz özdenetim, kendini onaylamama ve karamsarlık şemalarının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasında aracı etkileri vardır (Koçak ve Çelik, 2021).

Aydın ve Kahraman (2020) üniversitede okuyan 482 hemşirelik öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada öğrencilerin kendini sabotaj davranışlarının psikolojik ihtiyaçlar ile öz-şefkat düzeylerine etkilerini incelemişlerdir. Cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca kendini sabotaj değişkeni ile öz-şefkat ve psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif ilişki bulunurken psikolojik ihtiyaçlar ile öz-şefkat arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Zümbül ve Soylu (2017) 370 öğretmen adayı ile yürüttükleri çalışmada bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öğretmen adaylarının güvengenlik düzeylerini yordama güçlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre güvengenlik, bilinçli farkındalık ve özerklik, yeterlik, ilişkili olma ihtiyaçları arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca yeterlik ihtiyaç doyumu, özerklik ihtiyaç doyumu ve bilinçli farkındalık, güvengenlik düzeyini anlamlı düzeyde yordarken ilişkili olma ihtiyaç doyumu güvengenlik düzeyini anlamlı düzeyde yordamamaktadır .

273 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada arkadaşlık kalitesi ve öznel zindelik arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık ve öznel zindelik, arkadaşlık kalitesi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öznel zindelik ile bilinçli farkındalık arasında da pozitif ilişki vardır. Üniversite öğrencilerinde arkadaşlık kalitesi ile öznel zindelik arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık aracı rol üstlenir (Akın, Akın & Uğur, 2016).

Dolunay Cuğ (2015) üniversite öğrencilerinin kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel zindelik ve mutluluğa yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolünü incelediği tez çalışmasında öznel yaşam enerjisinin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca öznel iyi oluşu yordayan kendini affetme, öz-duyarlılık ve öznel zindeliğe, anlam yöneliminin aracılık ettiği ancak keyif yöneliminin aracılık etmediği görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ile öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz-şefkatin öz-nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık faktörleri ile öznel zindelik arasında pozitif ilişki bulunurken öz-şefkatin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme faktörlerinin öznel zindelik ile negatif ilişkili

olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre öz-şefkatin, öznel zindelikteki varyansın % 32'sini açıkladığı bulunmuştur (Akın, 2014).

Amerikalı ve Türk üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç puanlarının karşılaştırıldığı çalışmaya 209 Türk öğrenci ve 225 Amerikalı öğrenci katılımcı olarak dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda Amerikalı öğrencilerin puan ortalamaları hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarında Türk öğrencilerinin puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ile özerklik, yeterlik ve ilişki olma puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Özyeşil, 2012).

2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz-şefkat ve ilişki yeterliğinin üç ayağı (samimiyetten kaçınma, romantik çekicilik ve bir kontrol odağı) arasındaki bağlantı, öz-şefkatin gelişmekte olan yetişkinlerde romantik yeterliği etkileyip etkilemediğini araştırmak için nicel analiz yöntemi ile incelenmiştir. Öz-şefkat; romantik çekicilik ve bir kontrol odağı ile olumlu bir şekilde ilişkiliyken, samimiyetten kaçınma ile olumsuz bir şekilde ilişkilidir. Ortaya çıkan sonuçlar öz-şefkatin, genç yetişkinlerin ilişki yetkinliklerini geliştirmelerine yardımcı olmak için terapötik anlamda öğretilebilecek gözlemlenebilir bir nitelik olduğunu ve böylece daha tatmin edici ilişkileri sürdürdüklerini göstermektedir (Garretson, 2021).

Saini ve Seema (2021) Hindistan'da pandemi döneminde bilinçli farkındalık ve ruhsal zeka arasındaki ilişikiyi; öznel zindeliğin ruhsal zeka üzerindeki etkisini ve stresin ruhsal zeka, öznel zindelik ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya alt ve orta düzey yönetim pozisyonlarında çalışan 473 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın ruhsal zeka üzerinde önemli pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca öznel zindeliğin ruhsal zeka üzerinde pozitif bir etkisi vardır ve stresin ruhsal zeka, öznel zindelik ve bilinçli farkındalık üzerinde önemli negatif etkisi vardır.

Bakım verme tükenmişliğinin azaltılmasında öz-şefkat, başkaları için endişe ve psikolojik ihtiyaçların rolünün incelendiği çalışma bir hastanenin yoğun bakım ve rehabilitasyon birimlerinde çalışan 109 profesyonel bakıcı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öz- şefkat ve başkaları için endişenin azalmış tükenmişlik seviyeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Farklı psikolojik ihtiyaçların öz-şefkat, başkalarına ilgi ve bakıcının tükenmişliği arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Gerber & Anaki,

2020).

Öğrencilerin; öğretmenlerinin düzeltici geribildirimi, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel zindelik algıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada özerklik, yeterlik ve ilişkili olma; öznel zindelik ile pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Düzeltici geribildirim ile algılanan meşruiyet arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki vardır. Düzeltici geribildirim; algılanan meşruiyet ve yeterlik yoluyla öznel zindelik üzerinde olumlu bir dolaylı etki göstermiştir. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan öğrencilerin, öznel zindeliklerinin arttığı gözlemlenmiştir (Vergara-Torres, Tristán, López-Walle, González-Gallegos, Pappous & Tomás, 2020).

Psikolojik ihtiyaçların düzenlenmesi, duygusal şemalar, bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve kendini kabul arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma 250 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda duygusal şemalar ile bilinçli farkındalık, öz-şefkat, kendini kabul ve psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, öz-şefkat, ve kendini kabul; psikolojik ihtiyaçların düzenlenmesini öngörmektedir ve duygusal şemalar ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Faustino, Vasco, Silva & Marques, 2020).

Öz-şefkatin ve akranlarla kurulan ilişkilerin, öğrencilerin kariyer kararı öz-yeterliklerine nasıl katkıda bulunduğunun ve cinsiyete göre farklılaşmanın olup olmadığının incelendiği çalışmada öz-şefkatin ve akranlarla kurulan ilişkilerin lise öğrencilerinin kariyer kararı öz-yeterliği üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Kızlar ve erkekler arasında öz-şefkat ve akranlarla olan ilişkiler açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bununla birlikte, akranlarla olan ilişkiler erkek öğrencilerin kariyer kararı öz-yeterliği üzerinde daha büyük bir etkiye sahipken, öz-şefkat kız öğrencilerin kariyer kararlarındaki öz-yeterlikleri üzerinde daha büyük bir etkiye sahiptir (Andriani & Suharso, 2020).

Ruh sağlığı çalışanlarında bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma 113 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan terapistlerin öznel zindelik düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve şefkat memnuniyeti düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişkiye psikolojik iyi oluş ile şefkat memnuniyetinin aracılık ettiği bulunmuştur (Martin-Cuellar, Lardier & Atencio, 2019).

Kanadalı tıp öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçların, öz-şefkatin, boş zaman egzersizlerinin ve başarı hedeflerinin akademik katılım ve tükenmişliğe katkılarının incelendiği çalışmada yeterlik ihtiyacı öğrenci katılımının ve tükenmişliğin en güçlü

belirleyicisi olarak bulunmuştur. Öz-şefkat düzeyi düşük olan ve daha az egzersiz yapan öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öz-şefkat düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin tıbbi çalışmalara katılım oranı da daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca tükenmişlik düzeyleri hem psikolojik ihtiyaçlar hem de öz-şefkat ile negatif ilişkiliyken; öz-şefkat ile psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Babenko vd., 2018).

Bloch (2018) öz-şefkatin sosyal bağlılık ve kişilerarası yeterlik ile ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre öz-şefkatin tüm alt boyutları ile sosyal bağlılık önemli ölçüde ilişkilidir. Öz-şefkate yönelik daha büyük bir eğilim bildiren kişilerin, başkalarıyla kişilerarası etkileşimler başlatma, daha fazla kendini açma ve başkalarına daha fazla duygusal destek sunma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur. Öz-şefkatin alt boyutlarının tümü, kişilerarası yeterliğin ilişkiyi başlatma ve kendini açma alanlarıyla önemli ölçüde ilişkilidir; ancak duygusal destek ile öz-şefkatin alt boyutlarının hepsi ilişkili bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre kişilerarası işleyiş için ve iyi oluş için öz şefkatin önemi büyüktür.

Alzheimer hastalarının bakıcılarının yaşam kalitesi, dikkat, öznel zindelik ve öz-şefkat düzeyleri üzerinde şefkat meditasyonu ile birlikte yoga uygulamasının etkilerinin incelendiği çalışma 46 gönüllü ile gerçekleştirilmiştir. Yoga ve şefkat meditasyonu uygulamalarının yapıldığı 25 kişilik deney grubu ve bu uygulamaların yapılmadığı 21 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Program 8 hafta devam etmiş ve haftada üç yoga ve şefkat meditasyonu uygulamasından oluşmuştur ayrıca her seans 1 saat 15 dakika sürmüştür. Yaşam kalitesi, dikkat, öznel zindelik ve öz-şefkat puanları müdahale öncesi ve sonrası ölçülmüştür. Çalışmanın bulguları, 8 haftalık bir yoga ve şefkat meditasyon programının Alzheimer hastalarının bakıcılarının yaşam kalitesini, öznel zindeliğini, dikkatini ve öz-şefkatini artırabileceğini göstermiştir (Danucalov, Kozasa, Afonso, Galduroz & Leite, 2017).

Temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat arasındaki ilişkide kendini tanıma ve öz-kontrolün düzenleyici rolünün araştırıldığı çalışmanın araştırma grubu 384 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bulgular temel psikolojik ihtiyaçlar, kendini tanıma, öz-kontrol ve öz-şefkat arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dahası, kendini tanıma ve öz-kontrol modelleri, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat arasındaki ilişkide arzu edilen bir uyum iyiliği göstermiştir. Modelin sonuçları, temel psikolojik ihtiyaçların kendini tanıma yolu aracılığıyla öz-şefkat üzerinde, öz-kontrol yoluna kıyasla daha büyük bir etki yarattığını ortaya koymuştur (Shamsi & Sufi, 2017).

Daha fazla kişilerarası travma türü (örneğin, istismar, saldırı, tecavüz vb.) yaşamanın, etkili kişilerarası becerilerin gelişimini ve kullanımını sınırlayan daha fazla kaçınmacı bağlanma ve daha düşük öz-şefkate yol açtığını öne süren bütünleştirici bir modelin değerlendirildiği çalışma 132 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha düşük öz-şefkat seviyesi ve kişilerarası yeterlik travma sonrası semptomların sürmesinde etkilidir. Deneyimlenen kişilerarası travma tiplerinin daha yüksek sıklığı; daha yüksek kaçınmacı bağlanma ve daha düşük öz-şefkat ile bağlantılıdır ve bu da daha büyük travma sonrası stres semptomları ile ilişkili olan daha düşük kişilerarası yeterlik ile ilişkilidir. Çalışma bulguları, daha fazla kişilerarası travma türü yaşayan ve kaçınmacı bağlanan, daha düşük öz-şefkat seviyesi ve kişilerarası yeterlik ile karakterize edilenlerin, ciddi travma sonrası semptomlar yaşamaya en duyarlı kişiler olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, bulgular aynı zamanda öz-şefkat ve kişilerarası becerileri artırma çabalarının semptomları azaltmaya yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (Bistricky, Gallagher, Roberts, Ferris, Gonzalez & Wetterneck, 2017).

Gunnel, Mosewich, McEwen, Eklund ve Crocker (2017) üniversite öğrencilerinde öz-şefkatteki değişimin; psikolojik ihtiyaç doyumunun değişmesi yoluyla iyi oluş düzeyindeki değişimle dolaylı olarak ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Buna göre öz-şefkatteki değişim psikolojik ihtiyaç memnuniyetindeki değişiklik ile pozitif, olumsuz duygulanımdaki değişimle negatif ilişkili bulunmuştur. Psikolojik ihtiyaç memnuniyetindeki değişim, öznel zindelikteki değişim ve olumlu duygulanımdaki değişiklik ile pozitif olarak ilişkili; olumsuz duygulanımdaki değişimle negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkatteki değişimin dolaylı olarak öznel zindelikteki değişimle ilişkili olduğu görülmüştür.

6 haftalık mindfulness temelli stres azaltma programının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışma 44 kişi ile yürütülmüştür. Deney grubunda programa katılan 19 kişi ve kontrol grubunda 25 kişi yer almaktadır. Araştırma sürecinde katılımcılar psikolojik sıkıntı, duygusal farkındalık, öz-kontrol, günlük farkındalık ve öznel zindelik belirtileri de dahil olmak üzere bir dizi psikolojik değişkenle alakalı anketlere üç kez tabi tutulmuşlardır. Kontrol grubu da aynı anketlere tabi tutulmuş ancak programa katılmamıştır. Mindfulness temelli program müdahalesi deney grubu katılımcılarında kontrol grubu katılımcılarına kıyasla psikolojik sıkıntıyı anlamlı derecede azaltmış; dikkatli farkındalığı, öz-kontrolü ve öznel zindeliği anlamlı derecede artırmıştır. Araştırma bulgularına göre mindfulness temelli stres azaltma programının öğrenciler üzerinde geniş kapsamlı etkilerinin olduğu, önleyici ruh sağlığı

müdahalesi olarak faydalı olacağı sonuçlarına varılmıştır (Canby, Cameron, Calhoun & Buchanan, 2015).

1051 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş göstergeleri (yaşam doyumu, öznel zindelik ve depresif semptomlar) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik ihtiyaçların doyumu ile öznel zindelik ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiler bulunurken; psikolojik ihtiyaç tatmininin engellenmesi ile öznel zindelik ve yaşam doyumu arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca depresif semptomlar ile psikolojik ihtiyaç doyumu arasında negatif bir ilişki bulunurken, depresif semptomlar ile psikolojik ihtiyaç tatmininin engellenmesi arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Chen vd., 2015).

Busch (2014) temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma, yaşları 15 ile 65 arasında değişen 323 kişiyle yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz-şefkat ile öznel zindelik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar öz-şefkatin, psikolojik ihtiyaçlar ve öznel zindelik arasındaki bağlantıyı etkilediğini göstermektedir. Buna göre öz-şefkatin, temel psikolojik ihtiyaçların yeterince elde edilememesinin olumsuz etkilerine karşı tampon görevi görerek dolaylı olarak öznel zindeliği etkilediği görülmüştür.

104 çift ile gerçekleştirilen araştırmada bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile daha sevecen ve destekleyici olmak gibi daha sağlıklı romantik ilişki davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin düşük olan kişilere göre romantik ilişkilerinde daha olumlu davranışlar sergilediğini göstermiştir. Ayrıca romantik ilişkide olumlu ilişki davranışları için öz-şefkatin; benlik saygısı ve bağlanma stillerinden daha güçlü bir belirleyici olduğu bulunmuştur (Neff & Beretvas, 2013).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin beden eğitimi dersinde öznel zindelik düzeylerinin beden eğitimi ile ilgili davranışsal düzenlemeler ve çok boyutlu amotivasyon inançları tarafından ne ölçüde tahmin edilebileceğini ve psikolojik ihtiyaçların algılanan ilişkiye aracılık edip etmediği incelenmiştir. Regresyon analizleri, öğrencilerin öznel zindelik düzeylerinin önemli yordayıcılarının; düzenleme, içsel motivasyon ve motivasyon inançlarını etkileyen görev özellikleri olduğunu göstermiştir. Ayrıca, psikolojik ihtiyaç tatmini; beden eğitimi öğretmeni tarafından algılanan özerklik desteği ile motivasyonel düzenlemeler ve çok boyutlu motivasyon arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Vlachopoulos, 2012).

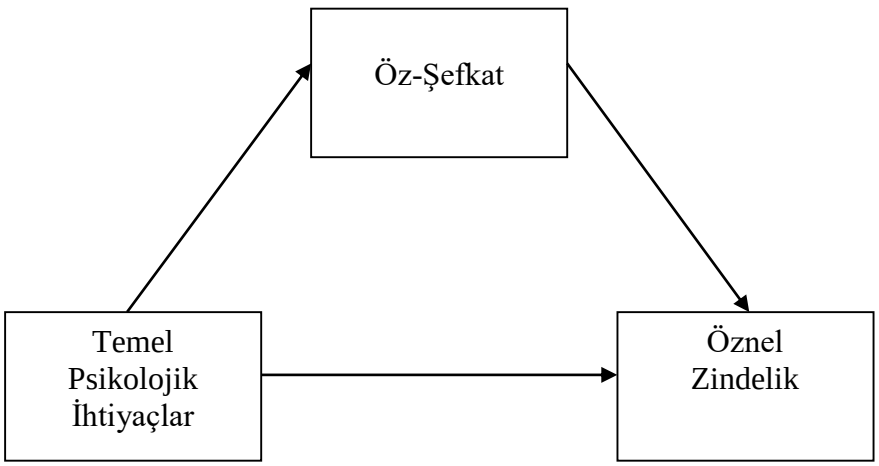
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, işlem basamakları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Temel psikolojik ihtiyaçların öznel zindelik ile arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü ortaya koymaya dönük ilişkisel tarama türünde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki olası ilişkileri ve bu ilişkilerin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla var olan bir durumun ortaya konulmaya çalışıldığı bu araştırma tarama modelinde desenlenmiştir. Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar, öznel zindelik ve öz-şefkat arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik-yeterlik-ilişkili olma), bağımlı değişkeni öznel zindelik ve aracı değişkeni öz-şefkattir.



Şekil 2. Araştırma modeli

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2020-2021 öğretim yılı bahar dönemi ve 2021-2022 öğretim yılı güz döneminde Adana ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Anadolu liselerinde okuyan 9, 10 ve 11. sınıf kız ve erkek öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubunda

336 kız, 296 erkek öğrenci olmak üzere toplam 632 kişi yer almaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 15.18, standart sapmaları ise 1.03'tür. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaşlarına ilişkin frekans ve yüzdeler Tablo 2' de yer almaktadır.

Tablo 2.

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişken		**F**	**%**
Cinsiyet	Kız	336	%53,2
	Erkek	296	%46,8
Sınıf Düzeyi	9	253	%40,0
	10	160	%25,3
	11	219	%34,7
Yaş	13	21	%3,30
	14	170	%26,9
	15	175	%27,7
	16	208	%32,9
	17	58	%9,20
Toplam		632	100

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunda 336 (%53.2) kız ve 296 (%46.8) erkek olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin 253'ü (%40) 9. sınıfta, 160'ı (%25.3) 10. sınıfta ve 219'u (%34.7) 11. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin yaş dağılımı incelendiğinde 21'inin (%3.3) 13 yaşında, 170'inin (%26.9) 14 yaşında, 175'inin (%27.7) 15 yaşında, 208'inin (%32.9) 16 yaşında ve 58'inin 17 yaşında olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Ayrıca "Öznel Zindelik Ölçeği", "İhtiyaç Doyum Ölçeği" ve "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi ve yaşını belirlemeye dönük soruların yer aldığı kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ)

Akın, Satıcı, Arslan, Akın ve Kayiş (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan öznel zindelik ölçeği Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin öznel zindelik düzeylerini ölçmektedir. Öznel zindelik ölçeği 7 maddeden oluşan tek boyutlu 7'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 49'dur. Ölçekten alınan puanlar arttıkça öznel zindelik düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri incelendiğinde; $\chi 2/sd = 1.74$, GFI= .99, NFI= .99, CFI= 1.00; RMSEA= .056, AGFI = .96 olarak hesaplanmıştır. DFA sonucuna göre ölçeğin tüm iyilik indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu bulunmuştur. Güvenirlik analizi kapsamında ölçeğin cronbach alfa katsayısı .84 bulunmuştur. Uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu ölçeğin ergenler için uygunluğu Satıcı ve Deniz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada desteklenmiştir. Buna göre ÖZÖ-Ergen Formunun uyum iyiliği indekslerinin uygun sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür; $\chi 2/sd = 2.11$, GFI = .98, CFI = .99, NFI = .98; AGFI = .95, TLI = .98, SRMR = .025 ve RMSEA = .056. Güvenirlik analizi kapsamında ölçeğin cronbach alfa katsayısı .85 bulunmuştur.

Ergenlerle yapılan bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa katsayısı .89. olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. İhtiyaç Doyum Ölçeği (İDO)

Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ihtiyaç doyumu ölçeği Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 21 madde ve 3 alt boyuttan (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşmaktadır. Özerklik alt ölçeğinde yedi, yeterlik alt ölçeğinde altı, ilişkili olma alt ölçeğinde ise dokuz madde bulunmaktadır.

Ölçek 7'li likert tipindedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar, ölçeğin tümü için 21-147; Özerklik Alt Ölçeği için 7-49; Yeterlik Alt Ölçeği için 6-42; İlişkili Olma Alt Ölçeği için ise 9-63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu, puanların düşük olması ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında test-tekrar test güvenirlik katsayısı, iç tutarlık katsayısı ve madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. 138 öğrenciye iki hafta arayla iki kez uygulanmıştır. İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin toplamına ve alt ölçeklerine dair güvenirlik katsayıları bulunmuştur. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlık katsayıları ise toplam 250 öğrenci üzerinde Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları ilişkili olma alt ölçeği için .74, yeterlik alt ölçeği için .60, özerklik alt ölçeği için .71 ve toplamda ihtiyaç doyumu ölçeği için ise .83'dür. Bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa katsayıları ilişkili olma alt ölçeği için .81, yeterlik alt ölçeği için .75, özerklik alt ölçeği için .77 ve ölçeğin tamamı için .88 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin geçerliği; faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği yöntemleriyle bulunmuştur. Ölçeğin orijinal yapısında belirtilen üç faktörlü yapısının geçerli olup olmadığı "doğrulayıcı faktör analizi" yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçek iki ve üç faktörlü modelde sınanmış ve modeller arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu nedenle ölçeğin orjinaline bağlı kalmak amacıyla ölçek üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA: 0.07, GFI: 0.86, AGFI: 0.82, CFI: 0.82, NNFI: 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler de modelin veriye uygun olduğunu göstermektedir (Cihangir-Çankaya & Bacanlı, 2003).

3.3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan öz-şefkat ölçeği kısa formu Raes ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Öz-şefkat ölçeği kısa formu zaman açısından daha kullanışlı olacağı düşünülerek 26 maddelik "Öz-Şefkat Ölçeği"nden alınan maddelerden oluşturulmuştur. Kısa formda öz-şefkatin her alt bileşeninden iki madde yer almaktadır. Bunlardan olumlu olan bileşenler öz-nezaket, ortak paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık; olumsuz bileşenler ise öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmedir.

Öz-şefkat ölçeği kısa formu 11 maddeden oluşan 5'li likert tipinde (1=Neredeyse hiçbir zaman, 5=Neredeyse her zaman) tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan puanın yüksek olması öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışmada ÖŞÖ-K'nın faktör yapısının hem kuramsal temellere hem de açımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen bulgulara uygunluğunu doğrulamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda 339 kişilik bir veri setinde DFA gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0,94 olarak hesaplanmıştır. Buna göre RMSEA değerinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği anlaşılmıştır (Byrne ve Campbell, 1999; akt. Yıldırım & Sarı, 2018). Ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin incelemek için Cronbach Alpha değeri incelenmiştir. Ölçeğin tamamına ait cronbach alfa katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre öz-şefkat ölçeği kısa formunun lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir (Yıldırım & Sarı, 2018).

3.4. İşlem

Araştırma için Çukurova Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli onay alındıktan sonra uygulama için Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Covid-19 Pandemi sürecinde okul ortamında yüz yüze veri toplamanın ve öğrencilere ulaşmanın zor olması sebebi ile ölçüm araçları Google Form'a aktarılarak veriler online ortamda toplanmıştır. Okul idaresi ile görüşülüp araştırma hakkında gerekli bilgiler verildikten sonra katılımcılara okul psikolojik danışmanları aracılığıyla ulaşılmıştır. Formda araştırma hakkında detaylı bilgilere ve katılımcıların araştırma ile ilgili soruları için araştırmacıya ulaşabilecekleri iletişim bilgilerine yer verilmiştir. Form içerisinde araştırmada kullanılan ölçeklerin yanı sıra veli onam formu da yer almaktadır. Araştırma verileri veli onayı ile beraber öğrencilerin gönüllüğü esasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 25 programı kullanılmıştır. Veriler online ortamda Google Form üzerinden toplandığı için kayıp veri yoktur. Öğrencilerin gönüllülük onayı ölçek başlangıcında yer alınırken ayrıca ölçek sonunda öğrencilerin ankette yer alan soruları içtenlikle yanıtlayıp yanıtlamadığına dair bir soruya yer verilmiş ve bu soruya hayır cevabını veren 14 öğrencinin verisi analiz dışı bırakılmıştır. Tek değişkenli uç değerlerin analizi kapsamında Z puanı hesaplanmış ve +3,-3 puan aralığı dışında kalan veriler uç değer olarak kabul edilmiş ve 2 veri analiz dışı bırakılmıştır. Çok değişkenli uç

değerlerin analizi kapsamında mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve uç değer olarak belirlenen 3 veri analiz dışı bırakılmıştır. Analiz dışı bırakılan verilerden sonra 632 veri ile analizler yapılmıştır.

En yaygın kullanılan güvenirlik ölçüsü olan cronbach alfa katsayıları incelenmiştir. Ölçeklerin cronbach alfa katsayıları bu veri setinde tekrar hesaplanmış ve tüm katsayıların .75 ve üzeri olduğu görülmüştür. Genel olarak yeterli güvenirlik için cronbach alfa katsayısının en az .60 ve tercihen .90'a yakın olması beklenir (Aron, Aron & Elaine, 2012). Buna göre ölçek güvenirliklerinin beklenen düzey aralığında olduğu söylenebilir. Normallik varsayımının test edilmesi için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Yapılan çalışmada tüm değerlerin -1 ile +1 aralığında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Hair vd., 2013). Çarpıklık basıklık katsayıları Tablo 3' te gösterilmiştir. Ayrıca değişkenler arası ilişki pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir.

Tablo 3.

Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Öznel Zindelik	-.26	-.62
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-.22	-.38
Özerklik*	-.31	-.40
Yeterlik*	-.07	-.49
İlişkili Olma*	-.42	-.23
Öz-Şefkat	-.08	-.29

Not: *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutları

Temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı etkisini analiz etmek için Hayes (2013)' in geliştirmiş olduğu Process Makro v4.1 kullanılmıştır. Process Makroda anlamlılık yerine analiz sonucu için güven aralıkları belirlenir. Alt güven aralığı ve üst güven aralığı olarak adlandırılan bu sınırlar asimetriktir. Aracılık analizinde her zaman normal bir dağılım olmadığı için güven aralıkları daha doğru sonuçlara ulaşılmasını sağlar. Aracılık etkisinin anlamlılığı güven aralığının sıfırın içinde olup olmamasına bağlıdır. Sıfır güven aralığının dışındaysa aracılık etkisi istatistiksek olarak anlamlıdır. Aracılığın etki büyüklüğü yorumlanırken Preacher ve Kelley (2011)'nin önerdiği değerler baz alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini incelemeye yönelik istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin en düşük-en yüksek puanları, ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Öznel Zindelik	632	7	49	30.51	10.07
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	632	21	147	97.48	21.40
Özerklik*	632	6	42	27.57	7.68
Yeterlik*	632	6	42	25.64	57.36
İlişkili Olma*	632	9	63	44.28	10.14
Öz-Şefkat	632	11	55	31.53	8.47

*İhtiyaç Doyum Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 4'te görüldüğü üzere öznel zindelik ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 30.51, standart sapması ise 10.07'dir. İhtiyaç doyum ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 97.48, standart sapması ise 21.40'tır. İhtiyaç doyum ölçeği alt boyutlarından özerklikten alınan puanların aritmetik ortalaması 27.57, standart sapması 7.68; yeterlikten alınan puanların aritmetik ortalaması 25.64, standart sapması 57.36; ilişkili olmadan alınan puanların aritmetik ortalaması 44.28, standart sapması ise 31.53'tür. Öz-şefkat ölçeği kısa formundan alınan puanların aritmetik ortalaması 31.53, standart sapması ise 8.47'dir.

4.1. Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Öznel Zindelik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Aracılık analizi yapılabilmesi için veri setinde çoklu bağlantı sorunu olmaması gerekir. Değişkenler arası yüksek ilişkinin olması çoklu bağlantı sorunu olarak tanımlanır. Büyüköztürk (2013)'e göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının .80 üzerinde olması çoklu bağlantı sorunudur.

Aracılık analizi öncesinde değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve çoklu bağlantı durumunu araştırmak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada yer alan öznel zindelik, temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlik, ilişkili olma ve öz-şefkat değişkenlerine ait korelasyon değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6
1-Öznel Zindelik	1					
2-Temel Psikolojik İhtiyaçlar	.65**	1				
3-Özerklik	.48**	.82**	1			
4-Yeterlik	.61**	.84**	.62**	1		
5-İlişkili Olma	.55**	.85**	.51**	.55**	1	
6-Öz-Şefkat	.46**	.63**	.56**	.61**	.45**	1

** p<.01

Tablo 5 incelendiğinde öznel zindelik puanı ile temel psikolojik ihtiyaçlar puanı arasında pozitif yönde r=.65 düzeyinde, öznel zindelik puanı ile öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde r=.46 düzeyinde, temel psikolojik ihtiyaçlar puanı ile öz-şefkat puanı arasında ise pozitif yönde r=.63 düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan özerklik ile öznel zindelik puanı arasında pozitif yönde r=.48, öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde r=.56 düzeyinde; yeterlik puanı ile öznel zindelik puanı arasında pozitif yönde r=.61, öz-şefkat puanı arasında

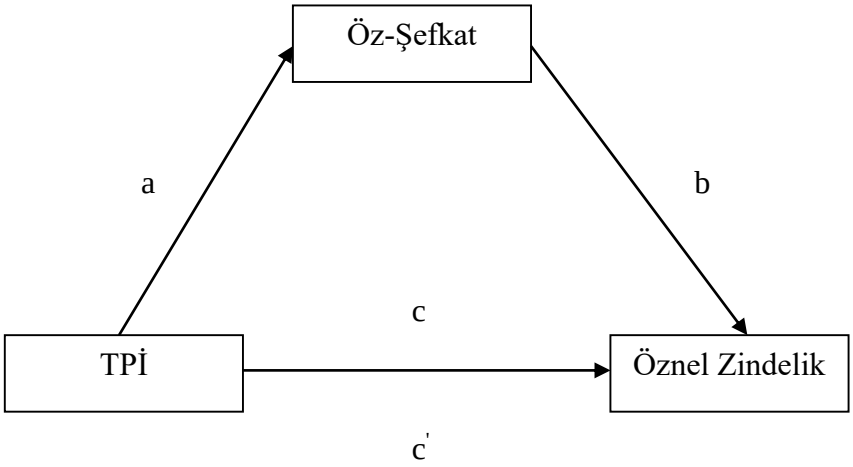
pozitif yönde r=.61 düzeyinde; ilişkili olma puanı ile öznel zindelik puanı arasında pozitif yönde r=.55, öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde r=.45 düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Roscoe (1975)'e göre iki değişken arasındaki korelasyon katsayısı r=.30-.70 aralığında ise değişkenler arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir (akt. Büyüköztürk, Çoklu ve Köklü, 2013). Buna göre araştırmada yer alan tüm değişkenler arasında orta düzeyde ilişki vardır ayrıca değişkenler arası ilişkilerin .80 altında olması sebebiyle çoklu bağlantı sorunu yoktur.

4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar (Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma) İle Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık analizi Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Makro ile yapılmıştır. Process Macro çağdaş yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Bu yöntem aracılığı ile güçlü istatistiksel sonuçlara ulaşılması (Sürücü, Şeşen &Maşlakçı, 2021) ve tip 1 hata oranının daha düşük olması (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004; akt. Sürücü vd., 2021) Process Makro uygulamasını diğer uygulamalardan öne çıkaran özelliklerdir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkat değişkeninin aracılık rolü olup olmadığını test etmek için bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstarp analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiş ve sonuçlar %95 güven aralığında incelenmiştir. Güven aralığında alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerler arasında sıfırın olup olmamasına göre aracılık etkisinin anlamlılığı yorumlanır. Her iki değerin de sıfırın altında veya üstünde olması yani sıfır içermemesi koşuluyla aracılığın anlamlılığı kabul edilir (Hayes, 2013). Aracılığın etki büyüklüğü yorumlanırken Preacher ve Kelley (2011)'nin önerdiği değerler baz alınmıştır.



Şekil 3. Araştırmanın aracılık modelinin ıstatistiksel diyagramı

a= Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi
b=Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi
c'=Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki doğrudan etki
a.b=Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki dolaylı etki
c=Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki toplam etki

4.2.1. Özerklik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Özerklik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün incelendiği analize ilişkin regresyon sonuçları tablo 6'da sunulmuştur.

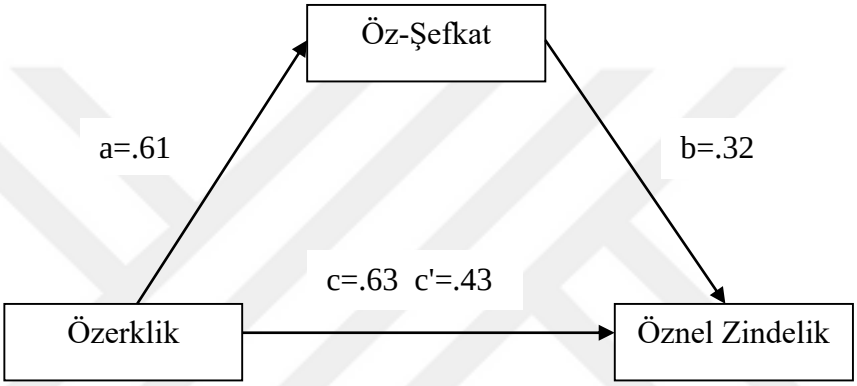
Tablo 6.

Özerklik, Öznel Zindelik ve Öz-şefkate İlişkin Regresyon Sonuçları

	ß	SH	%95 GA	
			Düşük	Yüksek
Özerklik→Öznel Zindelik	.43***	.05	.332	.540
Özerklik→Öz-Şefkat	.61***	.03	.545	.688
Öz-Şefkat→Öznel Zindelik	.32***	.04	.234	.423
Özerklik→Öz-Şefkat→Öznel Zindelik	.20***	.03	.139	.275

** p<.01 *** p<.001

Analiz sonucuna göre özerkliğin öz şefkati (a) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (ß=.61, t=8.53, p<.001). Özerklik, ergenlerde öz-şefkatteki değişimin %31'lik varyansını açıklamaktadır (R^2=.31). Özerkliğin (ß=.43, t=8.22, p<.001) öznel zindelik (c') üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Öz-şefkatin (ß=.32, t=6.82, p<.001) öznel zindelik (b) üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca özerklik ve öz-şefkat ergenlerin öznel zindelik düzeylerindeki değişimin %29'luk varyansını açıklamaktadır (R^2=.29). Özerkliğin dolaylı etkisi ise ab=.20'dir.



Şekil 4. Özerklik ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü

Şekil 4'te sunulmuş olan analiz sonucuna göre aracı değişken eşitliğe girdikten sonra özerkliğin öznel zindelik üzerindeki etkisi düşmüştür (.63'ten .43'e). Özerkliğin öznel zindelik üzerinde dolaylı etkisinin olması (ß=.20, p<.001) ve güven aralığının sıfırı kapsamaması (%95 GA=.139-.275) özerkliğin öznel zindelik üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Aracılığın tam standardize etki büyüklüğü yorumlanırken .25'e yakın değerler yüksek etki, .09'a yakın değerler orta etki ve .01'e yakın değerler düşük etki olarak değerlendirilir (Preacher & Kelley, 2011). Yapılan analizde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .15'tir. Buna göre modeldeki aracılık etkisi orta düzey olarak değerlendirilebilir.

4.2.2. Yeterlik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Yeterlik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün incelendiği analize ilişkin regresyon sonuçları tablo 7'de sunulmuştur.

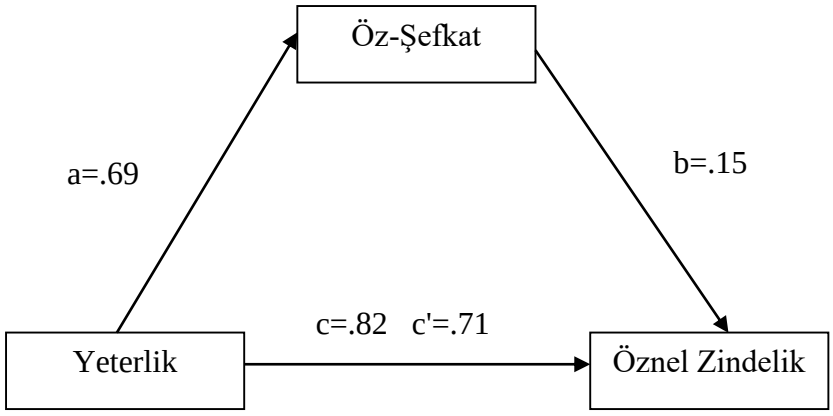
Tablo 7.

Yeterlik, Öznel Zindelik ve Öz-şefkate İlişkin Regresyon Sonuçları

	ß	SH	%95 GA	
			Düşük	Yüksek
Yeterlik→Öznel Zindelik	.71***	1.28	.607	.814
Yeterlik→Öz-Şefkat	.69***	.03	.623	.760
Öz-Şefkat→Öznel Zindelik	.15***	.04	.065	.249
Yeterlik→Öz-Şefkat→Öznel Z.	.10***	.03	.039	.181

*** p<.001

Analiz sonucuna göre yeterliğin öz-şefkati (a) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (ß=.69, t=19.73, p<.001). Yeterlik, ergenlerde öz-şefkatteki değişimin %38'lik varyansını açıklamaktadır (R^2=.38). Yeterliğin (ß=.71, t=13.51, p<.001) öznel zindelik (c') üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Öz-şefkatin (ß=.15, t=3.34, p<.01) öznel zindelik (b) üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca yeterlik ve öz-şefkat ergenlerin öznel zindelik düzeylerindeki değişimin %39'luk varyansını açıklamaktadır (R^2=.39). Yeterliğin dolaylı etkisi ise ab=.10'dur



Şekil 5. Yeterlik ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü

Şekil 5'te sunulmuş olan analiz sonucuna göre aracı değişken eşitliğe girdikten sonra yeterliğin öznel zindelik üzerindeki etkisi düşmüştür (.82'den .71'e). Yeterliğin öznel zindelik üzerinde dolaylı etkisinin olması (ß=.10, p<.001) ve güven aralığının sıfırı kapsamaması (%95 GA=.039-.181) yeterliğin öznel zindelik üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yapılan analizde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .08'dir. Buna göre modeldeki aracılık etkisi orta düzey olarak değerlendirilebilir.

4.2.3. İlişkili Olma ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

İlişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün incelendiği analize ilişkin regresyon sonuçları tablo 8'de sunulmuştur.

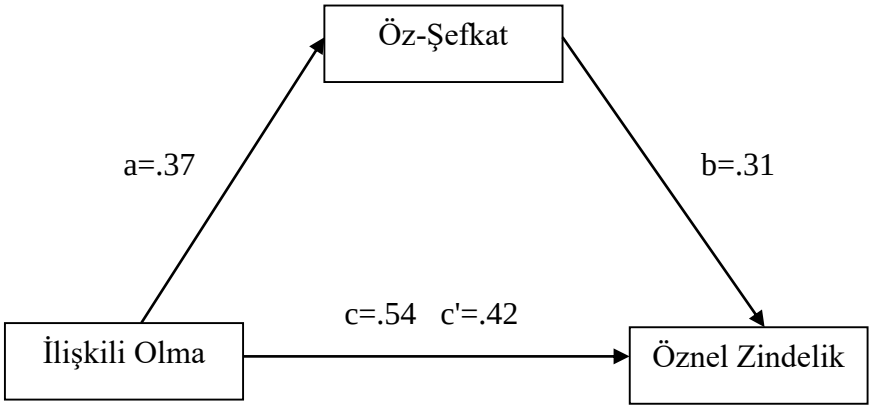
Tablo 8.

İlişkili Olma, Öznel Zindelik ve Öz-şefkate İlişkin Regresyon Sonuçları Regresyon Sonuçları

	ß	SH	%95 GA	
			Düşük	Yüksek
İlişkili Olma→Öznel Zindelik	.42***	.03	.359	.498
İlişkili Olma →Öz-Şefkat	.37***	.02	.320	.436
Öz-Şefkat→Öznel Zindelik	.31***	.04	.234	.401
İlişkiliOl→Öz-Şefkat→Öznel Zindelik	.12***	.03	.081	.161

*** p<.001

Analiz sonucuna göre ilişkili olmanın öz-şefkati (a) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir (ß=.37, t=12.74, p<.001). İlişkili olma, ergenlerde öz-şefkatteki değişimin %20'lik varyansını açıklamaktadır (R^2=.20). İlişkili olmanın (ß=.42, t=12.10, p<.001) öznel zindelik (c') üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Öz-şefkatin (ß=.31, t=7.49, p<.001) öznel zindelik (b) üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca ilişkili olma ve öz-şefkat ergenlerin öznel zindelik düzeylerindeki değişimin %36'lık varyansını açıklamaktadır (R^2=.36). İlişkili olmanın dolaylı etkisi ise ab=.12'dir.



Şekil 6. İlişkili olma ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü

Şekil 6'da sunulan araştırma sonucuna göre aracı değişken eşitliğe girdikten sonra ilişkili olmanın öznel zindelik üzerindeki etkisi düşmüştür (.54'ten .42'ye). İlişkili olmanın öznel zindelik üzerinde dolaylı etkisinin olması (ß=.12, p<.001) ve güven aralığının sıfırı kapsamaması (%95 GA=.081-.161) ilişkili olmanın öznel zindelik üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yapılan analizde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .12'dir. Buna göre modeldeki aracılık etkisi orta düzey olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular doğrultusunda araştırma hipotezlerinin hepsi desteklenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda ortaya çıkan bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır.

5.1. Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Öznel Zindelik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Ergenlerin öz-şefkat, öznel zindelik ve temel psikolojik ihtiyaçlar doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olup olmadığı, bu araştırma kapsamında incelenmiştir. Ergenlerin, temel psikolojik ihtiyaç doyumları ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Babenko ve Oswald (2018)'in tıp öğrencileri ile yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik, ilişki olma) ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulması araştırma bulgularını desteklemektedir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada da özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz-şefkat arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur (Aydın & Kahraman, 2020). Öz-şefkat, özerklik ve seçim duygusunu ifade ederken, öz-şefkatin bileşeni olan ortak paylaşımların bilincinde olma ilişkili olma ihtiyacını besler; ayrıca öz-şefkat kişinin yeterlik ihtiyacının karşılanmasını sağlamayabilir; ancak yeterlik ihtiyacının eksikliğine olan tepkisini hafifletmeye yardımcı olur. (Gerber & Anaki, 2020). Bu doğrultuda özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur.

Ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ile öznel zindelik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Gunnel ve diğerlerinin (2017) yaptığı çalışmada öznel zindelik ile öz-şefkat arasında pozitif ilişkinin bulunması bu araştırmada elde edilen bu bulguyu desteklemektedir. Öz-şefkat arttığında öznel zindelik de artmaktadır. Kişinin kendisine özenle ve şefkatle yaklaşması, psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir rol oynar. Sevgi dolu, bağlantılı ve dengeli bir zihin durumunu benimsemek psikopatolojiyi azaltırken aynı zamanda hayattaki neşeyi, anlamı ve zindeliği de arttırır (Neff & Germer, 2017).

Araştırma bulgularına göre temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile öznel zindelik arasında pozitif yöndeki ilişki bulgusu, literatürde yer alan daha önce yapılan çalışmalarla uyumludur (Gunnel vd., 2017; Yiğit, Kolayiş & Sarı, 2016). Yapılan araştırmalar sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öznel zindelik üzerinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Nix vd., 1999; Ryan & Frederick, 1997). Buna göre ihtiyaçların doyuma ulaşmaması bireyin öznel zindelik düzeyinin düşmesine sebep olabilir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Chen ve Sengupta (2014)'nın yaptığı çalışmada da özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel zindelik arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca yapılan araştırmalarda öznel zindeliğin özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ryan & Frederick, 1997). Bu bulgular elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

5.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar (Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma) İle Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü incelenirken temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarına göre ele alınmıştır.

5.2.1. Özerklik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada özerklik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, özerklik ihtiyacının doyuma ulaşması öz-şefkati arttırmakta, öz-şefkat de öznel zindeliği arttırmaktadır. Özerklik ihtiyacının doyuma ulaşmasının öz-şefkate katkısının önemli olduğu, öz-şefkatin de öznel zindeliğe katkı sağladığı ve bu açıdan özerklik ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü olduğu söylenebilir.

Şimdiki deneyimin kabulü, mutlu ve acılardan uzak olma arzusu öz-şefkatle birleşerek kişinin tam potansiyeline ulaşma yeteneğini en üst düzeye çıkararak (Neff & Germer, 2017) kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyuma ulaşmasına katkı sağlar. Özerklik, bireylerin yaptığı faaliyetlerin kendi iradelerinden kaynaklandığını ifade eder.

Özerklik, kişinin kendisini diğer insanlardan yabancılaştırmadan eylemlerinin sorumluluğunu almasını sağlar (Deci & Ryan, 2014). Öz-şefkatin bileşenlerinden olan ortak paylaşımların bilincinde olma duygusu da kişinin izole olmasını engelleyerek kişinin özerk davranışlarını destekler. Ayrıca Ryan ve Brown (2003), öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık ile özerklik arasında pozitif ilişki olduğunu savunmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya göre de bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması, kişinin davranışları üzerinde kontrol duygusu olduğunu hissetmesi yani özerklik ihtiyacının karşılanması; diğer insanlarla bağlantılı olması kendisini bir gruba ait hissetmesi ile; yani ilişkili olma ihtiyacının karşılanması ile ilişkili bulunmuştur (akt; Martin-Cuellar, Lardier & Atencio, 2019).

Öz belirleme kuramına göre zindelik, benliğin kullanabileceği enerjidir. Öznel zindelik, insanların daha özerk davranmasını, kendisi için önemli olan faaliyetleri sürdürmesini sağlayan heyecan verici ve güçlendirici enerjidir (Deci & Ryan, 2008). Buna göre kişisel irade ve kişinin seçme özgürlüğü özerklik ihtiyacının doyumunu artırarak öznel zindelik seviyesinin artmasını sağlar (Chen & Sengupta, 2014). Deci ve Ryan (2000)'a göre özerk olarak gerçekleştirilen davranışlar, dış kontrolle gerçekleştirilen davranışlara göre kişinin öznel olarak daha zinde hissetmesini sağlar. Grow ve Ryan (1996), yaşlı kişilerle yaptıkları çalışmada daha fazla özerklik ve daha yüksek kaliteli ilişkilerin her ikisinin de daha fazla öznel zindelik için öngörücü olduğunu bulmuştur (akt. Ryan & Frederick, 1997). Yapılan başka bir çalışmanın sonucuna göre de üniversite öğrencileri kendilerini motive hissettiklerinde, hayatları ile ilgili seçim şansına sahip olduklarında ve baskı altında hissetmediklerinde, yani özerklik ihtiyaçları karşılandığında daha yüksek öznel zindelik seviyesine sahiplerdir (Núñez, Fernández, León & Grijalvo, 2014). Nix ve diğerleri (1999) spesifik olarak, özerk olarak düzenlenen davranışlardaki başarının, başkaları tarafından yönlendirilen veya kontrol edilen durumlardaki başarıya göre öznel zindeliği artırması gerektiğini savunmaktadır. Çünkü özerk davranışlar, kişinin kendini ifade eden olağanüstü bir şekilde deneyimlenen davranışlarıdır; oysa kontrollü eylemler belirli şekillerde düşünme, hissetme veya davranma talepleri olarak deneyimlenir ve bu nedenle, öznel zindeliği düşürebilir (Ryan, 1995). Buna göre, özerkliğin öznel zindelik üzerinde kolaylaştırıcı etkileri vardır (Nix vd., 1999).

Akın (2014)'ın yaptığı araştırmaya göre öz-şefkatin öz-nezaket, bilinçli farkındalık ve ortak paylaşımların bilincinde olma alt boyutları öznel zindeliği pozitif düzeyde yordamaktadır. Aksine kendini yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyondaki bir artış, öznel zindeliği azaltmaktadır. Yani bireylerin öz-şefkat düzeyleri artınca öznel zindelik

düzeyleri de artmaktadır. Özerk bireyler kendilerine karşı naziktir; yani öz-şefkat düzeyleri daha yüksektir; zevk alma duygusuyla yönlendirilen davranışları sürdürme, yeni ve zorlayıcı beceriler öğrenme eğilimindedirler bu da kişiyi mutluluğu bulmaya teşvik ederek öznel zindelik düzeylerinin artmasını sağlayabilir (Neff & Dahm, 2015). Bu araştırmada elde edilen bulguya göre de öz-şefkat özerklik ve öznel zindelik arasında aracı role sahiptir. Yani özerklik ihtiyacı doyuma ulaşan bireylerin öz-şefkat düzeyleri artmaktadır, buna bağlı olarak bireylerin öznel zindelik düzeyleri de artmaktadır; literatür bulguları da öz-şefkatin aracılık rolünü destekler niteliktedir.

5.2.2. Yeterlik ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırma sonucunda yeterlik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, yeterlik ihtiyacının doyuma ulaşması öz-şefkati arttırmakta, öz-şefkat de öznel zindeliği arttırmaktadır. Yeterlik ihtiyacının doyuma ulaşmasının öz-şefkate katkısının önemli olduğu, öz-şefkatin de öznel zindeliğe katkı sağladığı ve bu açıdan yeterlik ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü olduğu söylenebilir.

Neff (2015)' e göre öz eleştiri, kişinin başarısızlıklarına ve yetersizliklerine yönelik tepkisidir. Bireyin yetersiz ve başarısız olduğu alanları kabul etmesi, bunların insan olmanın bir parçası olduğunu görebilmesi, öz-şefkat kapasitesiyle alakalıdır (Aydın & Kahraman, 2020). Başarısızlıklarla karşılaştıktan sonra bile kendilerini olumlu algılayan bireyler, kendilerini hedeflerine ulaşmak için gerekli becerileri geliştirecek kadar yetkin olarak görürler; yani kendilerini yargılamadan, eleştirmeden kabul edebilirler; bu da bireylerin öz-şefkat düzeylerinin artmasını sağlar (Nalipay & Alfonso, 2018). Öz eleştirel düşüncelere sahip olan yeterlik ihtiyacı karşılanmayan bireylerin kendilerine öz-nezaketle yaklaşmaları zordur. Bu bireylerin öz-şefkat düzeyleri düşüktür (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005). Ortak insanlık paylaşımının bilincinde olmak, öz-nezaketli olmak, kişinin yeterlik algısını geliştirebilecek bir benlik tutumunu teşvik eder. Yeterlik algısı yüksek kişiler, kendilerini eleştirip yargılamak yerine, kendilerine öz-şefkatli bir şekilde yaklaşabilirler (Neff vd., 2005). Öz-şefkat, kişinin zayıflıklarını ve yetersizliklerini kabul etmesi için güvenli bir ortam sağlar. Gilbert ve arkadaşlarının öz-şefkate dayalı geliştirdikleri şefkat odaklı terapiye göre; öz-şefkatli bireyler "yetersizim" gibi olumsuz düşünce kalıplarını değiştirerek "bazı konularda yeterliyim" gibi daha gerçekçi ve

alternatif bir düşünceye sahip olabilir (Neff & Germer, 2017). Yapılan bir araştırmaya göre, üniversitenin ilk yıllarında öz-şefkatteki artışlar psikolojik ihtiyaçlardaki artışlarla ilişkili bulunmuştur. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde öz-şefkatteki artışlar, kişisel olarak zorlayıcı görevler sırasında etkili hissetme; yani yeterlik ihtiyacının karşılanmasındaki artışlarla ilişkili bulunmuştur (Gunnel vd., 2017).

Yeterlik algısının yükselmesi, yeterlikle pozitif ilişki içerisinde olan öznel zindeliğin (Torres vd., 2020) de yükselmesine katkı sağlar. Yeterlik inancı yüksek olan bireylerin motivasyon düzeyleri daha yüksektir; buna bağlı olarak bireyler daha yüksek performans ve öznel zindelik ile daha zor faaliyetlere yönelme eğiliminde olurlar ve böylelikle zorlu görevlerle başa çıkabilirler (Schunk, 1991). Ergenlerle yapılan boylamsal bir araştırmada Caprara ve diğerleri (2006), yeterlik inançlarının ergenlerin anlık ve iki yıl sonraki pozitif düşünme ve mutluluğunu yordadığını belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak yeterlik inancının yüksek olması, bireyin daha pozitif düşünmesi ve mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkiler sağlayarak öznel zindelik seviyesinin de artmasını sağlayabilir. Yeterlik inancının yüksek olması, kişinin ruh sağlığına olumlu katkılar sağlar (Pajares, 1997). Yüksek yeterlik algısına sahip kişiler daha pozitif bir ruh haline sahiptir (Bandura, 1994), öz-şefkat düzeyleri daha yüksektir; öz-şefkat düzeyleri yüksek bireylerin mutluluk ve enerji düzeyleri artmakta buna bağlı olarak deneyimlenen öznel zindelik de artmaktadır. Kısacası yeterlik ihtiyacının doyurulması, kişinin ruh halini olumlu bir şekilde etkileyerek öznel zindelik seviyesinin de artmasını sağlar. Öznel zindelik öz-şefkatli kişilerin deneyimledikleri sıcaklık, karşılıklı ilişki ve denge duyguları ile pozitif ilişkilidir (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Ayrıca öznel zindelik kendini yargılama, aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkilidir. Yani kişinin öz-şefkat düzeyinin yüksek olması öznel zindeliği artırırken, öz-şefkat seviyesinin düşük olması yani kişinin kendisini eleştirip yargılaması öznel zindelik düzeyini düşürmektedir. Yeterlik ihtiyacının karşılanmış olması, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin artmasını, öz-şefkatin artması da öznel zindelik düzeylerinin artmasını sağlamaktadır. Bu sebeple, öz-şefkat yeterlik ile öznel zindelik arasında aracı rol üstlenmektedir; bu durumu da araştırma bulguları desteklemektedir.

5.2.3. İlişkili Olma ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulguları sonucunda ilişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre ilişkili olma ihtiyacının

doyuma ulaşması öz-şefkati arttırmakta, öz-şefkat de öznel zindeliği arttırmaktadır. İlişkili olma ihtiyacının doyuma ulaşmasının öz-şefkate katkısının önemli olduğu, öz-şefkatin de öznel zindeliğe katkı sağladığı ve bu açıdan ilişkili olma ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü olduğu söylenebilir.

İnsanlar sosyal hayvanlardır; fiziksel ve psikolojik iyilik hali için diğer insanlarla destekleyici ilişkilere ihtiyaç duyarlar (Maslow, 1968). Baumeister ve Leary (1995), insanların ilişkili olmak gibi temel bir ihtiyacı olduğunu öne sürmüştür. Özellikle, insanlar sık sık kişisel etkileşime ve onları seven biriyle temasa ihtiyaç duyarlar. Bireysel büyüme ve mutluluk için önce insanlarla bağlantı kurup ilişkili olma ihtiyacı karşılanmalıdır. Başkalarıyla sevgi ve şefkat bağları olmadan insan tam potansiyeline ulaşamaz (Neff, 2011c). İnsanların öz-şefkat düzeyleri ile bağlantılı olabilecek bir faktör, ilişkilerinde ne kadar güvende hissettikleridir. İlişkilerinde güvenli bağlanan, ilişkili oldukları kişilere bağlı hisseden; yani ilişkili olma ihtiyacı karşılanan bireyler daha esnek olma ve daha öz-şefkatli olma eğilimindedirler. Başkalarıyla bağlantı kurmak, ilişki içerinde olmak, kişinin kendisine öz-şefkatli bir şekilde yaklaşmasını da kolaylaştırır (Barnard & Curry 2011). Yapılan araştırmalara göre, ilişki içerisinde olunan kişiler tarafından sevecen, sıcak ve düşünceli olarak tanımlanan kişilerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca; öz-şefkatli insanların ilişki içerisinde oldukları kişilere daha özerk olabildikleri alanlar yarattığı bulunmuştur (Neff & Beretvas, 2013). Olumlu sosyal ilişkiler, ilişki ihtiyacının karşılanmış olması öz-şefkati teşvik ederken, öz-şefkat ilişkisel ve duygusal iyilik halini teşvik eder ve bu da kişinin öznel zindelik seviyesinin artmasını sağlar (Lathern, Rao, Park & Bluth, 2021). Alzheimer hastalarının bakıcıları ile yapılan bir çalışmaya göre yoga ve şefkat meditasyonu çalışmalarının bireylerin yaşam kalitesini, öznel zindelik ve öz-şefkat düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Danucalov, Kozasa, Afonso, Galduroz & Leite, 2017). Yani kişilerin öz-şefkat düzeylerini artırmaya yönelik yapılan meditasyon çalışmaları sonucunda öznel zindelik düzeyleri de artmıştır. Bu durum öz-şefkat ile öznel zindelik arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Ryan ve Frederick (1997), insanların psikolojik açıdan ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılandığı koşullarda öznel zindelik düzeylerinin arttığını savunmaktadır. İlişkili olma, izolasyon veya yalnızlıktan ziyade başkalarıyla anlamlı bağlantı ve aidiyet duyguları ile karakterizedir (Deci & Ryan, 2000) ve bu nedenle ilişkili olma, kişilerarası işlevsellik ve öznel iyi oluş için özellikle önemlidir. İnsanlar günlük yaşamlarında ilişkili olma ihtiyaçlarına cevap bulabildiklerinde öznel olarak daha zinde hissederler (Ryan & Deci,

2008). Buna göre, kişinin ilişkili olma ihtiyacının karşılanmaması durumunda öznel zindelik düzeyi düşer. Bireylerin ilişkili olma ihtiyacının karşılanmış olması öz-şefkat düzeylerinin artmasını sağlar; aynı zamanda öz-şefkat ilişkili olma ile öznel zindelik arasında aracı rol görerek ilişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkiyi güçlendirir, bir başka deyişle ilişkili olma ihtiyacı öz-şefkati arttırdığı için öznel zindelik artmaktadır. Bu durum da araştırma sonucunu desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü olduğu görülmektedir. İlişkili olma, yeterlik ve özerklik için temel ihtiyaç tatmini deneyimleri (örneğin, ilişkili olma ihtiyacı olarak aşık olma, özerklik ihtiyacı olarak bir amaç duygusu bulma, yeterlik ihtiyacı olarak yeni bir beceriyi keşfetme) öznel zindeliği artırır (Ryan & Deci, 2008). Kark ve Carmeli (2009), işçilerle yaptıkları çalışmada üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma tatmin edildiğinde insanların öznel zindelik seviyesinin arttığını bulmuştur. Bu psikolojik ihtiyaç tatminleri, kişinin kullanabileceği genel enerjiyi ortaya çıkarır. Ayrıca; Quinn ve Dutton (2005), iş yerinde sağlıklı kişilerarası ilişkilerin yaşanmasının; yani ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasının öznel zindelik düzeyinde pozitif etki sağladığını bulmuştur. Buna göre, insanlar iş yerinde kişilerarası etkileşimlerden; özerkliklerini, yeterliklerini veya ilişkili olma ihtiyaçlarını artırma yönünde yararlanabildiklerinde öznel zindeliğin arttığını öne sürmektedirler. Yapılan çalışmalar sonucunda eğitim ortamında, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmasının benlik saygısı ve öznel zindelik üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007). Literatüre göre, temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında güçlü bir ilişki vardır.

Busch (2014), yaptığı çalışmada öz-şefkatin, doğrudan öznel zindelik üzerinde etkili olduğunu; ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların doyuma ulaşmasının öz-şefkati artırdığını ve dolaylı bir şekilde de öz-şefkatin öznel zindeliği etkilediğini bulmuştur. Ayrıca; öz-şefkatin öznel zindeliği pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Shepherd ve Cardon (2009) da öz-şefkatin, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasındaki eksikliklere verilen olumsuz duygusal tepkiye karşı koruyucu olduğunu bulmuştur. Öz-şefkat, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile öznel zindelik arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Gunnel vd. (2017), yaptığı çalışmaya göre de öz-şefkat düzeyindeki artışlar ve psikolojik ihtiyaçların tatminindeki artışlar öznel zindelik düzeyindeki artışlarla ilişkilidir. Buna göre; bu araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü literatür tarafından da desteklenmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına yönelik genel bir değerlendirme yapılmış ayrıca uygulamaya ve gelecekteki araştırmalara katkı sağlayabilecek önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya ilişkin sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

1. Lise öğrencilerinin öznel zindelik puanları ile temel psikolojik ihtiyaçlar doyum puanı; öznel zindelik puanları ile öz-şefkat puanları ve temel psikolojik ihtiyaçlar doyum puanı ile öz-şefkat puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
2. Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik-yeterlik-ilişki olma puanları ile öznel zindelik ve öz-şefkat puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
3. Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanının öz-şefkat toplam puanını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının da öz-şefkati pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
4. Lise öğrencilerinin öz-şefkat toplam puanının öznel zindelik toplam puanını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
5. Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanının öznel zindelik toplam puanını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının da öznel zindeliği pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
6. Özerklik ile öznel zindelik arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği bulunmuştur.
7. Yeterlik ile öznel zindelik arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği bulunmuştur.

8. İlişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sonucunda ileride alanda yapılacak araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma Adana'da öğrenimine devam eden lise öğrencileri ile yürütülmüştür. Başka araştırmalar Türkiye'nin farklı illerinde bulunan lise öğrencileri ile gerçekleştirilebilir.
2. Bu araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi çalışma grubunun lise öğrencilerinden oluşmasıdır. Benzer bir çalışma farklı örneklem gruplarıyla (Üniversite öğrencileri, yetişkinler vb.) yapılarak farklı sonuçlar elde edilebilir.
3. Bu araştırma nicel veri toplama araçları ile gerçekleştirilmiştir. Konu ile ilgili daha detaylı bulgulara ulaşmak amacıyla nitel çalışmalar yapılabilir.
4. Araştırma deneysel desen şeklinde tasarlanarak öz-şefkatin aracılık etkisi bu doğrultuda sınanabilir.
5. Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir, daha sonra yapılacak çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında aracılık etkisi olabilecek başka değişkenler de modele dahil edilerek daha detaylı bulgulara ulaşılabilir.

6.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu artırmak amacıyla aileleri temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunda etkili olan faktörler hakkında bilgilendirmek üzere veli seminerleri düzenlenebilir.
2. Öğrencilerin yeterlik ihtiyacının karşılanması için beceri gelişimlerinin desteklenmesi, uygun geribildirimlerin verilmesi; özerklik gelişimleri için öğrencilere seçenekler tanınması ve sorumluluk alabilmesi için alan yaratılması konusunda branş öğretmenleri bilgilendirilebilir. Ayrıca öğrencilerin ilişkili olma

ihtiyaçlarının karşılanması için okul psikolojik danışmanları kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar planlayabilir.

3. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun, öznel zindelik düzeyleri üzerindeki etkisini artırmak amacıyla öz-şefkat düzeylerini artırmaya yönelik grup rehberliği veya psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
4. Öz-şefkat geliştirilebilecek bir beceridir bu sebeple okul psikolojik danışmanları çalışmalarında öz-şefkat konusuna yer vererek öğrencilerin bu konuda bilinçlenmesini sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Akın, A., & Akın, U. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, *40*(177).

Akın, A., Satıcı, S. A., Arslan, S., Akın, Ü. ve Kayiş, A. R. (2012, Şubat). The validity and the reliability of the Turkish version of the Subjective Vitality Scale (SVS). *4rd World Conference on Educational Sciences, Barcelona, Spain*.

Akın, U. (2014). The Predictive Role of Self-compassion on Subjective Vitality in Turkish University Students. *Online Journal of Counseling & Education*, *3*(3).

Akin, U.; Akin, A.; Ugur, E. (2016). *Mediating Role of Mindfulness on the Associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. Psychological Reports, 119(2), 516–526.*

Andriani, A., & Suharso, P. L. (2020, November). The Role of Self-Compassion, Peer Relatedness, and Gender Towards Career Decision Self-Efficacy Among High School Students. *In 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* (pp. 46-55). Atlantis Press.

Aron, A., Aron, E. N. & Elaine N. (2012). *Statistics For Psychology*.Pearson Education, Inc

Aydın, A., & Kahraman, N. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlık üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, *45*(4), 1625-1633.

Baard, P.P., Deci, E.L., Ryan, R.M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.

Babenko, O., & Oswald, A. (2018). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher, 1–4.*

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal

attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Bistricky, S. L., Gallagher, M. W., Roberts, C. M., Ferris, L., Gonzalez, A. J., & Wetterneck, C. T. (2017). Frequency of interpersonal trauma types, avoidant attachment, self-compassion, and interpersonal competence: A model of persisting posttraumatic symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *26*(6), 608-625.

Bloch, J. H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence*. Unpublished master's thesis, University of Montana, Montana.

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies, 27(9), 3037–3047.*

Borg-Laufs, M. (2013). Basic Psychological Needs in Childhood and Adolescence. *Journal of Education and Research, 3(0).*

Busch, T. (2014). *Does self-compassion buffer the impact of poor basic need satisfaction on organismic well-being: A cross-sectional study on the relation between self-compassion and vitality*. Unpublished master's thesis, University of Twente, Holland.

Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı.*Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. , Çakmak, E.K. , Akgün, Ö.E. Karadeniz, Ş. & F Demirel. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N.(2013).*Sosyal bilimler için istatistik.*Ankara:Pegem Akademi

Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, *6*(5), 1071-1081.

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents‟ well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale.* 15(1).30-43.

Cassisa, C., & Neff, K. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo*, *36*, 18.

Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2014). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 16(5), 1149–1162.*

Chen, F., & Sengupta, J. (2014). Forced to Be Bad: The Positive Impact of Low-Autonomy Vice Consumption on Consumer Vitality. *Journal of Consumer Research*, 41(4), 1089–1107. doi:10.1086/678321

Chen, Beiwen; Vansteenkiste, Maarten; Beyers, Wim; Boone, Liesbet; Deci, Edward L.; Van der Kaap-Deeder, Jolene; Duriez, Bart; Lens, Willy; Matos, Lennia; Mouratidis, Athanasios; Ryan, Richard M.; Sheldon, Kennon M.; Soenens, Bart; Van Petegem, Stijn; Verstuyf, Joke (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39(2), 216–236.*

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97.

Cihangir Çankaya, Z. (2005). Öz-Belirleme Modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma.Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). *İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması.* VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya.

Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry*, 11(4), 291-294

Çelik, E., & Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif Kişiliğin Öznel Zindelik İle Merak Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(3), 1221-1240.

Danucalov, M. A., Kozasa, E. H., Afonso, R. F., Galduroz, J. C., & Leite, J. R. (2017). Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of A lzheimer's disease patients: A randomized controlled trial. *Geriatrics & gerontology international*, *17*(1), 85-91.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation.* Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). Academic Press.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991, January). A motivational approach to self: Integration in personality. *In Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, No. 1, pp. 237-288).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry,* 11(4), 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research.* University Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, *49*(3), 182.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications (pp. 53–73). *Dordrecht, Netherlands: Springer*

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27(8), 930–942.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist,* 26(3-4), 325–346

Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2017). The Relationships between Big Five Personality Traits and Subjective Vitality. *Anales de Psicología,* 33(2), 218.

Dolunay Cuğ, F. (2015). Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being.Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Dysvik, A., Kuvaas, B., & Gagné, M. (2013). An investigation of the unique, synergistic and balanced relationships between basic psychological needs and intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology, 43(5), 1050–1064.*

Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between Emotional Schemas, Mindfulness, Self-Compassion and Unconditional Self-Acceptance on the Regulation of Psychological Needs. *Research in psychotherapy*

(Milano), 23(2), 442.

Faye, C., & Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 40*(4), 189–199.

Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156.

Fromm, E.(1990).*Sevginin ve şiddetin kaynağı* (Y. Salman ve N. İçten, Çev).İstanbul:Payel Yayınevi

Gander, M.J., Gardiner, W.H.(2004). *Çocuk ve ergen gelişimi* (A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur, Çev.).Ankara:İmge Kitapevi Yayınları

Garretson, A. (2021). *Self-compassion and perceived relationship competence in American emerging adults*. Unpublished master's thesis, Hofstra University, New York.

Geçtan, E.(1995).*Psikanaliz ve Sonrası.*İstanbul:Remzi Kitapevi

Gerber, Z., & Anaki, D. (2020). The Role of Self-compassion, Concern for Others, and Basic Psychological Needs in the Reduction of Caregiving Burnout. *Mindfulness, 12*(3), 741-750.

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.

Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom.* New York: Harper Collins

Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43–48.

Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2013). *Multivariate data analysis*:Pearson Education Limited.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* New York: The Guildford Press.

Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of gerontology and geriatrics, 73*, 120-124.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, *6*(6), 1481-1483.

Kark, R., & Carmeli, A. (2009). Alive and creating: the mediating role of vitality and

aliveness in the relationship between psychological safety and creative work involvement. *Journal of Organizational Behavior*, *30*, 785–804.

Koçak, L., & Çelik, E. (2021). Lise Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, *18*(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360-4399.

Kulaksızoğlu, A.(2020). *Ergenlik Psikolojisi*.İstanbul:Remzi Kitapevi

Lama, D. (2009). *The art of happiness: A handbook for living*. Penguin.

Li, C., Ivarsson, A., Lam, L. T., & Sun, J. (2019). Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration, Stress, and Sports Injury Among University Athletes: A Four-Wave Prospective Survey. *Frontiers in Psychology, 10.*

Lyness, J. M., Lurie, S. J., Ward, D. S., Mooney, C. J., & Lambert, D. R. (2013). Engaging students and faculty: implications of self-determination theory for teachers and leaders in academic medicine. *BMC medical education*, *13*(1), 1-7.

Martela, F., DeHaan, C. R., & Ryan, R. M. (2016). On enhancing and diminishing energy through psychological means: Research on vitality and depletion from self-determination theory. *In Self-regulation and ego control* (pp. 67-85). Academic Press.

Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., & Atencio, D. J. (2019). Therapist mindfulness and subjective vitality: the role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health, 1–8.*

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being.* New York: Van Nostrand Reinhold.

Meng, Q. (2020). Chinese university teachers' job and life satisfaction: examining the roles of basic psychological needs satisfaction and self-efficacy. *The Journal of General Psychology, 1–22*

Murray, H. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age.* New York: Oxford University Press.

Nalipay, M. J. N., & Alfonso, M. K. S. (2018). Career and Talent Development Self-Efficacy of Filipino Students: The Role of SelfCompassion and Hope. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1), 101- 120.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2(2)*, 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure

selfcompassion. *Self and identity, 2(3),* 223-250.

Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-105). APA Books, Washington DC.

Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development, 52(4), 211–214*

Neff, K. D. (2011a). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 1–12.*

Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion* . New York, NY: William Morrow.

Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness, 7(1), 264–274.*

Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity, 12(1), 78–98.*

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *In Handbook of mindfulness and self-regulation* (121-137).

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, *69*(1), 28-44.

Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological well-being.* Oxford Handbooks Online.

Neff, K. D., Hsieh, Y. -P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139–154.

Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106.

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of experimental social psychology*, *35*(3), 266-284

Núñez, J. L., Fernández, C., León, J., & Grijalvo, F. (2014). The relationship between teacher's autonomy support and students' autonomy and vitality. *Teachers and Teaching, 21(2), 191–202.*

Özel, B. (2021). Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal

zekanın incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and psychological needs: A cross-cultural comparison. *İlköğretim Online, 11*(1), 151-160.

Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement, 10*(149), 1-49.

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92,* 434–457.

Pauley, G. and McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, pp. 129–143.

Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods, 16*(2), 93–115.

Quinn, R. W., & Dutton, J. E. (2005). Coordination as energy-in-conversation. *Academy of Management Review, 30,* 36–57.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250-255.

Russel, S. & Bakken, J.R. University of Nebraska Lincoln.USA

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality, 63*(3), 397-427.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry, 14*, 71-76.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. *Psychological Inquiry, 11(4),* 319–338.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass, 2*(2), 702-717.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2010). A Self-Determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural, and Economic Supports for Autonomy and Their Importance for Well-Being. *Human Autonomy in Cross-Cultural Context, 45–64.*

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, *65*(3), 529-565.

Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, *6*(2), 107-124

Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*(2), 107–124.

Saini, G., & Seema. (2021). Ramification of mindfulness, subjective vitality on spiritual intelligence and impeding effect of stress in professionals during Covid-19. *Journal of Statistics and Management Systems*, *24*(1), 193-208.

Satici, S.A. (2020). Hope and Loneliness Mediate the Association Between Stress and Subjective Vitality. *Journal of College Student Development 61*(2), 225-239.

Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2019). Ergenlerin kendilik algıları ve okul doyumu: öznel zindeliğin aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 44*(197)

Schultz, D. E. (2014). Extending the extended self in the digital world. *Journal of Marketing Theory and Practice,* 22(2), 143–146.

Schultz, D. P. ve Schultz, S. (2005). *Theories of Personality* (8th. Ed.). Mexico: Thomson Learning.

Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.

Shamsi, S., & Sufi, S. (2017). The moderating role of integrative self-knowledge and self-control in the relationship between basic psychological needs and self-compassion. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, *4*(4), 145-152.

Sheldon, K. M., & Ryan, R. M. (2011). Positive psychology and self-determination theory: A natural interface. *In Human autonomy in cross-cultural context* (pp. 33-44). Springer, Dordrecht.

Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and

the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies,46*(6), 923-949.

Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from. *In Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.

Sivri, F. Z. (2019). Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Sürücü, L. & Sesen, H. & Maşlakçı, A. (2021). *SPSS, AMOS ve PROCESS Macro ile ilişkisel, aracı/ düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi uygulamalı analizler*.Ankara:Detay Yayıncılık

Tian, L., Tian, Q., & Huebner, E. S. (2015). School-Related Social Support and Adolescents' School-Related Subjective Well-Being: The Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction at School. *Social Indicators Research, 128(1), 105–129.*

Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., López-Walle, J. M., González-Gallegos, A., Pappous, A. S., & Tomás, I. (2020). Students' Perceptions of Teachers' Corrective Feedback, Basic Psychological Needs and Subjective Vitality: A Multilevel Approach. *Frontiers in Psychology, 11*.

Vlachopoulos, S. P. (2012). The role of self-determination theory variables in predicting middle school students' subjective vitality in physical education. *Hellenic Journal of Psychology, 9*(2), 179-204.

Wang, Y., Tian, L., & Huebner, E. S.(2019). Basic Psychological Needs Satisfaction at School, Behavioral School Engagement, and Academic Achievement: Longitudinal Reciprocal Relations among Elementary School Students. *Contemporary Educational Psychology, 56*, 130-139.

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591–601

Welford, M. (2013). *The power of self-compassion: Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence*. New Harbinger Publications.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.

Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y., & Liu, B. (2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trust. *Child*

Indicators Research, 12(6), 2035-2049.

Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A., Ekşi, H.(2011). *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları*. İstanbul:Timaş Yayınlar

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(4),* 2502-2517.

Yiğit, M. M. & Sarı, İ. & Kolayiş, H. (2016). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının, Öznel Zindelik ve Mutluluk ile İlişkisi.

Zhen, R., Liu, R.-D., Ding, Y., Wang, J., Liu, Y., & Xu, L. (2017). The mediating roles of academic self-efficacy and academic emotions in the relation between basic psychological needs satisfaction and learning engagement among Chinese adolescent students. *Learning and Individual Differences,* 54, 210–216.

Zümbül, S., & Soylu, Y. (2017). Öğretmen Adaylarında Güvengenliğin Yordayıcıları Olarak Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Bilinçli Farkındalık. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 12*(1), 116-132.