

**T.C.  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI**

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI  
İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ:  
AFFETME, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE  
PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞIN ARACI ROLÜ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan**

**İlkem Yıldız**

**Danışman**

**Doc. Dr. Mustafa EŞKİSU**

**TEMMUZ 2024, ERZİNCAN**

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Affetme, Duygu Düzenlenme Güçlüğü ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rolü” adlı “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışları gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktarttığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

İlkem YILDIZ

**T.C.**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü**

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Affetme, Duygu Düzenlenme Güçlüğü Ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rolü

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 56 sayfalık kısmına ilişkin 14/06/2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %21'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 03/07/2024

**Danışman:** Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

**Öğrenci:** İlkem YILDIZ

## KILAVUZA UYGUNLUK

**“Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşlanması İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Affetme, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rolü”** başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Hazırlayan**

İlkem YILDIZ

**Danışman**

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

**Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU** danışmanlığında **İlkem YILDIZ** tarafından hazırlanan “**Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Affetme, Duygu Düzenlenme Güçlüğü Ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rolü**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği/oy çokluğu kabul edilmiştir.

03/07/2024

### JÜRİ:

|          |   |                                        |        |
|----------|---|----------------------------------------|--------|
| Danışman | : | <b>Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU</b>         | (İmza) |
| Üye      | : | <b>Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ</b> | (İmza) |
| Üye      | : | <b>Doç. Dr. Ragıp Ümit YALÇIN</b>      | (İmza) |

### ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun .... /.... /2024 tarih ve .....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Ergenlik dönemi, hayatımızın en karmaşık ve zorlu evrelerinden biridir. Bu dönemde yaşanan duygu karmaşası, kimlik arayışı ve sosyal baskılar genç bireyleri zorlayabilir. Bu nedenle affetme, anlayış, sabır ve sevgi gibi değerler önemlidir. Bu süreçte genç bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlara destek olunması ve psikolojik kırılganlıkları anlaşılabilir olarak onlara güven verilmesi psikolojik iyi oluşlarını destekleyeceği düşünülmektedir. Bu tez, ergenlik dönemindeki gençleri duygusal olarak anlamak, desteklemek ve güçlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Gençlerin duygusal, zihinsel ve psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olmayı hedefleyen bu tezi okurken, gençleri anlama ve destekleme becerilerinizi geliştireceğinizi umuyorum.

**İlkem YILDIZ, Erzincan, 2024**

## TEŞEKKÜR

Lisans hayatıma başladığım günden beri hayallerim içerisinde bulunan yüksek lisans tezimi tamamlamamda büyük katkısı olan, tüm erteleme davranışlarıma rağmen sabırla yol gösteren, meslek hayatımda her zaman örnek alacağım değerli danışmanım Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU'ya teşekkür ederim.

Mesleğimi sevdiren Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü akademisyenlerine, yüksek lisans eğitimimde tanışma fırsatı bulduğum EBYÜ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü akademisyenlerine ve özellikle destekleyici ve samimi tavırlarıyla yanımda olan Doç.Dr. Namık Kemal HASPOLAT'a çok teşekkür ediyorum. Köy okulunda okuduğum süre boyunca ufkumu açan Fen Bilgisi öğretmenim Ümüş DURAK'a bugünkü başarılarımın ilk adımını atarken elimden tuttuğu için teşekkür ederim. Hem akademik kimliğiyle hem de bir abla olarak bana her konuda desteklerini sunan ve her zaman örnek aldığım EBYÜ Tarih Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Kader ALTIN'a teşekkür ederim.

Beni yetiştiren, eğitim hayatımın her adımında yanımda olan, destekleyen, başarılı olduğumda gözleri ışıkla bakan başarısız olduğumda ise elimi daha sıkı tutan ve emeklerinin karşılığını ödeyemeyeceğim canım annem Gülsün YILDIZ ve canım babam CAN YILDIZ'a, varlığıyla hayatımı güzelleştiren ve her zaman yanımda olan canım kardeşim Görkem YILDIZ'a sonsuz teşekkür ederim. Hayatımın her döneminde desteğini üzerimde hissettiğim manevi annem, canım yengem Canan YILDIZ'a çok teşekkür ederim. Tez yazma süreci boyunca görüşemediğim için heyecanla tezimi bitirmemi bekleyen yakın arkadaşlarıma ve birlikte başladığımız yüksek lisans sürecinde motive olmamı sağlayarak her zaman destek olan meslektaşlarım Gülsüm ÖZDEMİR ve Rabia Seçil CAN'a teşekkür ederim. Araştırmama katkı sağlayan, çalışma hayatımı kolaylaştıran, destek veren Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi idarecilerine ve sabırla çalışmama katılım sağlayan öğrencilerime teşekkür ediyorum.

Beni daha güzel bir hayat ihtimalinin varlığına inandıran, gülümsemesiyle motive eden, her koşulda yanımda olan, meslektaşım, yol arkadaşım Murat YAMAN'a teşekkür ediyorum.

**İlkem YILDIZ**

# TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ: AFFETME, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞIN ARACI ROLÜ

İlkem YILDIZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2024

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

## ÖZET

Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlığın rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ortaöğretim kademesindeki 219'u erkek 181'i kadın toplamda 400 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu Kullanılmıştır. İlişkisel modelin kullanıldığı araştırmada araştırmadaki değişkenlerin birbiriyle ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilerek analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahipken temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlık aracılığıyla yordamaktadır. Araştırma ergenlere ve ailelerine yönelik müdahalelerin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ve affetme becerisi kazandırmayı içeren bileşenlere sahip olmasının ergenlerin iyi oluşları üzerinde fayda sağlayabileceğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması, Affetme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik Kırılganlık, Psikolojik İyi Oluş.

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI İLE PSİKOLOJİK  
İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ: AFFETME, DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞIN ARACI ROLÜ**

**İlkem YILDIZ**

**Erzincan Binali Yıldırım University**

**Graduate School of Social Sciences**

**Master Thesis, July 2024**

**Supervisor: Asosc. Prof. Mustafa EŞKİSU**

**ABSTRACT**

This research aimed to investigate the interplay among forgiveness, emotion regulation difficulties, and psychological vulnerability in the context of meeting basic psychological needs and psychological well-being. The study involved 400 high school students, comprising 219 males and 181 females. Data collection instruments included the Emotion Dysregulation Scale Short Form, Heartland Forgiveness Scale, Satisfaction and Inhibition of Basic Psychological Needs Scale, Psychological Well-Being Scale, Psychological Vulnerability Scale, and Personal Information Form. Utilizing a relational model, Pearson Product Moment Correlation Analysis was employed to examine the associations between the variables. The relationships among satisfaction of basic psychological needs, forgiveness, emotion regulation difficulties, psychological vulnerability, and psychological well-being were further explored through Structural Equation Modeling. The findings revealed that the satisfaction of basic psychological needs directly impacts well-being, while the frustration of these needs influences psychological well-being through forgiveness, emotion dysregulation, and psychological vulnerability. The study suggests that interventions targeting adolescents and their families, incorporating strategies to address psychological needs and foster forgiveness skills, may enhance the well-being of adolescents.

**Keywords:** Meeting Basic Psychological Needs, Forgiveness, Difficulty in Emotion Regulation, Psychological vulnerability, Psychological Well-Being.

## İÇİNDEKİLER

### TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ: AFFETME, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞIN ARACI ROLÜ

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....         | i    |
| TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....            | ii   |
| KILAVUZA UYGUNLUK.....               | iii  |
| KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....          | iv   |
| ÖN SÖZ.....                          | v    |
| TEŞEKKÜR.....                        | vi   |
| ÖZET.....                            | vii  |
| ABSTRACT.....                        | viii |
| İÇİNDEKİLER.....                     | ix   |
| SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ..... | xii  |
| TABLolar LİSTESİ.....                | xiii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                | xiv  |
| GİRİŞ.....                           | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Affetme.....                                           | 11 |
| 1.1.2 Affetmenin Alt Boyutları.....                         | 12 |
| 1.1.3. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Etmenler..... | 13 |
| 1.1.4. Affetme Modelleri.....                               | 14 |
| 1.1.4.1. Enright'ın Affetme Süreç Modeli.....               | 14 |
| 1.1.4.2. Worthington'un Affetme Modeli.....                 | 14 |

|                                                                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.1.4.3. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli.....                                                                                                      | 15        |
| 1.1.4.4. Gordon ve Baucom Affetme Modeli.....                                                                                                      | 15        |
| 1.1.4.5. Kendini Affetme Kuramsal Modeli.....                                                                                                      | 16        |
| <b>1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....</b>                                                                                                       | <b>16</b> |
| 1.2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Kuramlar.....                                                                                        | 17        |
| 1.2.2.1. Henry Murray’ın Psikolojik İhtiyaç ile İlgili Görüşler.....                                                                               | 17        |
| 1.2.2.2. Maslow’un Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Görüşleri.....                                                                                 | 18        |
| 1.2.2.3. Başarı Gereksinimi Kuramı.....                                                                                                            | 18        |
| 1.2.2.4. Glasser’ın Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Görüşleri.....                                                                                | 19        |
| 1.2.2.5. Alderfer’in Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Görüşleri.....                                                                               | 19        |
| 1.2.2.6.Öz Belirleme Kuramı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar .....                                                                                   | 20        |
| 1.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Affetme ile İlgili Araştırmalar.....                                                                         | 21        |
| <b>1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....</b>                                                                                                           | <b>22</b> |
| 1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Affetme ile İlgili Araştırmalar.....                                                | 24        |
| <b>1.4. Psikolojik Kırılganlık.....</b>                                                                                                            | <b>24</b> |
| 1.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Affetme Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Kırılganlık ile İlgili Araştırmalar.....                          | 27        |
| <b>1.5. Psikolojik İyi Oluş.....</b>                                                                                                               | <b>27</b> |
| 1.5.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....                                                                                                        | 27        |
| 1.5.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....                                                                                               | 32        |
| 1.5.4. Psikolojik İyi Oluşun Ruh Sağlığına Etkisi.....                                                                                             | 33        |
| 1.5.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Affetme, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar..... | 34        |

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Araştırma Modeli .....                                              | 36 |
| 2.2. Çalışma Grubu .....                                                 | 36 |
| 2.3. Veri Toplama Süreci .....                                           | 37 |
| 2.4. Veri Toplama Araçları .....                                         | 37 |
| 2.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                         | 37 |
| 2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ve Engellenmesi Ölçeği..... | 38 |
| 2.4.3. Heartland Affetme Ölçeği .....                                    | 38 |
| 2.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).....           | 39 |
| 2.4.5. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği .....                               | 39 |
| 2.4.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....                                  | 39 |
| 2.5. Verilerin Analizi .....                                             | 40 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.1. Betimleyici İstatistikler .....                                 | 42        |
| 3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... | 43        |
| 3.3. Ölçme Modeline Ait Bulgular .....                               | 44        |
| 3.4. Hipotetik Modele Ait Bulgular .....                             | 46        |
| 3.5. Nihai Modele Ait Bulgular .....                                 | 47        |
| 3.6. Dolaylı Etkiler .....                                           | 49        |
| <b>SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....</b>                              | <b>51</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                | <b>61</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                    | <b>78</b> |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>                                                | <b>87</b> |

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

**ABD** : Ana Bilim Dalı

**TDK** : Türk Dil Kurumu

**EBYÜ** : Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

**SBE** : Sosyal Bilimler Enstitüsü

**YÖK** : Yükseköğretim Kurumu

**SPSS**: Statistical Package for Social Sciences

**Ss**: Standart Sapma

**X**: Aritmetik Ortalama

**N**: Veri Sayısı

**%**: Yüzde

**r**: Korelasyon Katsayısı

**p**: Anlamlılık Düzeyi

**$\alpha$** : Cronbach Alfa

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 2.1:</b> Çalışma Grubuna Ait Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım..... | 36 |
| <b>Tablo 3.1:</b> Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....                      | 42 |
| <b>Tablo 3.2:</b> Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi.....    | 43 |
| <b>Tablo3.3:</b> Ölçüm Modelinde Gözlenen Ve Gizil Değişken Değerleri.....          | 44 |
| <b>Tablo3.4:</b> Hipotetik Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler.....       | 47 |
| <b>Tablo3.5:</b> Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler.....           | 48 |
| <b>Tablo3.6 :</b> Nihai Modele Ait Dolaylı Etkiler.....                             | 50 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1.1: Hipotetik Model.....                                                | 9  |
| Şekil 1.2: Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....                                | 31 |
| Şekil 3.1: Hipotetik Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları..... | 46 |
| Şekil 3.2: Nihai Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları .....    | 48 |



# GİRİŞ

## A. Problem

Affetme kavramı oldukça eski bir kavram olmakla beraber uzun yıllar boyunca felsefe ve din alanlarına konu olmuştur. Son yıllarda ise pozitif psikolojinin konu alanında karşımıza çıkmaktadır. Pozitif psikoloji alanı incelendiğinde affetme kavramı ile ilgili çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Affetme kavramı tam bir tanım yerine çeşitli ortak özelliklerle farklı şekilde ele alınmıştır. *Güncel Türkçe Sözlük*'te (Türk Dil Kurumu, 2024) “bağışlamak”, “hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek” biçiminde farklı tanımları bulunmaktadır. Diğer tanımları incelendiğinde affetme; incindiğimiz kişiye karşı olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelip bunu yaparken merhamet ve sevgi gösterebilmektir (North, 1987). Richard (1988) affetmeyi, hatalı davranış sergileyen kişilere karşı oluşan olumsuz hislerden uzaklaşarak olumlu bir duygu-davranış geliştirmek olarak açıklamıştır. Thompson vd. (2005) ise affetmeyi bir sınır ihlali veya hatanın yeniden şekil alması olarak tanımlamıştır. Buna göre affetmenin meydana gelmesi için bir sınır ihlali, kuralları aşma durumu olması gereklidir. Bu sınır ihlali sonucu bireyin hataya ilişkin algısı ve değerlendirmesi de affetme sürecine etki etmektedir. Affetme bireyin belirli bir olayı hata olarak değerlendirmesinin ardından ortada bir adalet durumunun bulunmadığını düşünmesiyle başlamaktadır (Enright vd., 1989). Sonuç olarak affetme bireyin incinmesi sonucu bu duruma yönelik duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutta olumsuzdan olumluya doğru yol almasıyla gerçekleşen bir süreçtir (Bugay ve Demir, 2011)

Affetme bireyin kendi kararıyla verdiği ve hata olarak algılanan duruma yönelik bilinçli bir yeniden yapılandırma sürecidir. Birey yaşadığı olumsuz durumu kendi isteği ile yeniden anlamlandırır ve bu olumsuz durumu geride bırakmayı seçer. Affetme en az iki kişi arasında gerçekleşen bir durumdur. İncinmeye sebep olan durum kişinin kendisi ve bir başkası olabilir. Bu yüzden affetme bireyin hem başkalarına hem kendine karşı gösterdiği bir durumdur. Enright, (1996) affetme kavramını üç başlık altında incelenmiştir: a) kendini affetme; kişinin hatası sonucu kendine yönelik öç alma gibi olumsuz duygularından uzaklaşarak olumlu duygular hissetmeye yönelik motivasyonunun artmasıdır (Hall ve Fincham, 2005), b) başkasını affetme; kişinin başkası tarafından incitilmesi sonucu hissettiği yıkıcı duygularından uzaklaşması, üzüntü

ve hayal kırıklığı gibi duyguları hissetmemeye çalışmasıdır (Fincham, 2000), c) durumu affetme; bireyin kontrolü dışında gerçekleşen depresyon, sel ve hastalık gibi durumlar sonucunda hissettiği çaresizlik, kızgınlık ve öfke gibi duygularının azalmasıdır (Thompson vd., 2005). Akhtar vd.'ye göre (2017) affetme olumsuz duyguların azalmasına, olumlu duyguların artmasına, sosyal ilişkileri geliştirmeye, kişisel gelişime ve bireyin kendini daha güçlü hissetmesi sonucu iyi oluş duygusuna katkı sağlamaktadır. Affederek yaşayan birey yaşadığı olumsuz duygulardan uzaklaşarak bu durumun etkilerinden kurtulmakta ve bu sayede iyi oluşunu arttırabilmektedir (Bono vd., 2007).

Kişilerarası ilişkilerde affetmenin ruh sağlığı üzerindeki etkisine yönelik çeşitli araştırmalar yapılmış; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Karremans vd., 2003). Bireyin kendini affetmemesi durumunda ise suçluluk, utanç, pişmanlık duyguları yaşandığı ve bu duyguların ise sağlığı olumsuz etkilediği özellikle depresyon (Brown, 2003), düşük özsaygı (Mauger vd., 1992) ve anksiyete (Seybold vd., 2001) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Asıcı'ya (2018) göre ergenlerin iyi oluşunda affetmenin içselleştirilmesi ve affetmeyi uygulama etkili rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde bireyden kimliğini ve kendi değer sistemini oluşturması, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurması beklenmektedir. Affeden bireyler kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olmakta, sosyal desteklerinin fazla olması sonucu zihinsel sağlıkları olumlu yönde etkilenmektedir (Toussaint ve Webb, 2005). Yapılan araştırmalar yine affetmenin aile, arkadaş ve romantik ilişkilerin kalitesini ve doyumunu arttırdığını göstermektedir (Beryy vd., 2001). Ergenlik dönemiyle ön plana çıkmaya başlayan sosyal ilişkiler üzerinde affetmenin etkili olacağı düşünülmektedir. Ergenler kurdukları ilişkiler sonucu incinme yaşantıları ile karşılaşabilmektedirler bu incinme yaşantısı sonucunda ilişkiler doğrudan etkilenmekte ve ergende yoğun hislerin yaşandığı bu dönemde problemleri davranışlar görülebilmektedir (Yavuzer, 2007).

Ergenlik dönemi bireyin yetişkinliğe geçiş sürecini içeren kritik bir dönemdir. Bu dönemde biyolojik, psikolojik, sosyal ve ahlaki alanlarda büyük değişimler yaşanmaktadır. Ergen bedeninin hızlı gelişmesiyle ve yaşadığı diğer alanlardaki değişimlere uyum sağlarken zorlanmaktadır (Yavuzer, 2007). Ergen kendi iç dünyasında bazı zorlanmalar yaşarken ergenlik döneminin beklenen gelişimsel görevlerini de yerine getirmesi gerekmektedir (Kılıçcı, 2006). Ergenler aynı zamanda bu dönemde sorunlarla baş etme stratejileri geliştirmeyi de öğrenirler. Bu bağlamda değerlendirildiğinde affetme

ergenler tarafından yaşanan olumsuzluklara ilişkin bir problem çözme becerisi olarak kullanılabilir (Ertürk, 2019). Scobie ve Scobie'ye (1998) göre birey affetme kararı alırken niyet en önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Ahlak gelişiminin ilerlemesiyle olayları değerlendirirken niyet faktörü ele alınmaya başlanmaktadır (Akboy, 2005). Bu dönemde ergenler soyut işlemler dönemine uygun şekilde düşünebildikleri için niyet faktörünü dikkate alabilirler. Ergenler olayları çok boyutlu değerlendirme becerisi kazandıkları ve niyet faktörünü anlamlandırabildikleri için kurdukları ilişkilerde, affetmeye uygun koşullara ilişkin kararları verebilecek bilişsel olgunluğa ulaşmış oldukları söylenebilir (Asıcı, 2018). Ergenin affetmesi yaşadığı olumsuzlukları, incitici olayları geride bırakması; kin, öfke ve öç alma gibi olumsuz duygulardan uzaklaşması, başkalarıyla kurduğu iletişimi güçlendirmesinin yanında kendi iyi oluşu içinde önemli görülmektedir (McCullough vd., 2001).

Günlük hayatta “mutluluk” olarak tanımlanan iyi oluş ise bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmeleridir. İyi oluş bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinden oluşsa da bundan daha karmaşık ve çok boyutlu olduğu düşünülmektedir. (Diener vd., 1999). Başka bir tanımda psikolojik iyi oluş bireylerin yaşamı boyunca karşılaştığı varoluşsal sorunlara karşı dayanıklı olması şeklinde açıklanmıştır (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş bireyin yaşamı ile ilgili bütüncül bir değerlendirme olarak açıklanmıştır. Bireylerin kendine, şimdiki ve geçmiş yaşamına, gelişme performansına, yaşamında bir anlam ve amaç olmasına, diğer bireylerle kurduğu sağlıklı sosyal ilişkilerin varlığına yaşamı üzerindeki kontrolüne ilişkin yapılan kapsamlı bir süreçtir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş açıklanırken gelişim teorileri tarafından bazı temel kavramlar belirlenmiştir; bireyselleşme, kendini gerçekleştirme, olgunlaşma ve tam işlevde bulunma özelliklerinin ruh sağlığını koruyucu etkileri olduğunu ortaya koymuşlardır (Ryff ve Singer, 1996). Ryff (1989) oluşturmuş olduğu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyuttan bahsetmiştir. Bu boyutlar; özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul ve bireysel gelişimdir. Keyes vd. (2002) ise psikolojik iyi oluşu bireyin kendine yönelik olumlu algıları olması, özerk seçimler yapması ve potansiyelinin farkında olarak sınırlılıklarını bilmesi şeklinde tanımlamıştır. Bowman'a (2010) göre bireyin psikolojik iyi oluşu için olumlu yaşam becerilerinin olması gerekmektedir. Affetme eğilimi iyi oluşu arttıran bu becerilerden biri olarak görülmüştür (Thompson vd., 2005). Affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki

ve özellikle ergenlik döneminde affetmenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri dikkate alındığında ergenlerde affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide rol oynayan psikolojik etkenlerin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu etkenlerden birisi de kişinin psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan gelişimiyle ilgili olan psikolojik ihtiyaçlar olabilir.

İhtiyaçlar geçmişten günümüze değerlendirildiğinde farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Bu bakış açılarından birisi Maslow'un ihtiyaçlarla ilgili düşünceleridir. Maslow'un ihtiyaçlar kuramına göre tüm bireyler sosyal çevrelerinden edineceği güvenliğe, sevgiye ve statüye ihtiyaç duymaktadır. Her birey bu ihtiyaçlarını kendi hedefleri yönünde kendine özgü bir şekilde karşılamaktadır (Maslow, 1968). Başka bir deyişle insanlar yaşama çeşitli ihtiyaçlara sahip halde gelir ve bunları karşılamak için çeşitli davranışlarda bulunur. (Schultz ve Schultz, 1997). Temel psikolojik ihtiyaçları inceleyen Deci ve Ryan (2000) oluşturduğu Öz-Belirleme Kuramı'na göre temel psikolojik ihtiyaçları; özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde belirlemiş. Özerklik ihtiyacı bireyin kararlarını bağımsız şekilde ve bu kararların sorumluluğunu üstlenmesi ile yetkinlik ihtiyacı zorlayıcı görevlerde başarılar elde ederek ve amaca ulaşarak beklenen geri dönütlerin alınmasıyla, ilişkili olma ihtiyacı ise sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak ile açıklanmıştır. Bireyler temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında yaşamın ilerleyen dönemlerinde bu ihtiyaçların karşılanmaması sonucu çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Bu sorunlar bireyin kendini yeterince özerk ve yetkin hissetmekte zorlanabilmesi şeklinde görülebilir (Sinclair ve Wallston, 1999). Ergenlik dönemi kimlik oluşturma sürecinde kritik bir dönem olduğun için bu dönemde ihtiyaçların karşılanmasının yaşamın ilerleyen dönemlerine olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Ergenlik döneminde bireyin hemcinsleri ve karşı cinsten bireylerle sağlıklı ilişkiler geliştirmesi beklenmektedir. Sağlıklı ilişkiler ergenlerin özerkliğini ve bağımsızlığını arttırmaktadır (Gander ve Gardiner, 2004). Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan yeterlilik duygusu gelişirken çevrenin rolü etkilidir. Bireye sağlanan olumlu yönde geri dönütler yeterlilik duygusunu geliştirmektedir (Ryan vd., 2009). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin daha mutlu olmasına ve iyi oluşlarının artmasına katkı sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Ergen kendini yeterli görmeyi ve yetkinlik alanlarına yönelmeyi isteyebilir. Bu dönemde ihtiyaçları karşılandığı ölçüde kendini yetkin hissedecektir. Kendini yetkin olarak gören birey aldığı kararlarda da zamanla daha

özerk hale gelecek aynı zamanda akranları ve yetişkinlerle çeşitli yaşantı deneyimlerinde bulunarak ilişki ihtiyacını duygusal ve sosyal kanallarla karşılamaya çalışacaktır (Hamurcu, 2011). Bireyin özerk, yetkin ve ilişkili olması yaşamı boyunca kurduğu ilişkileri daha sağlıklı hale getirerek iyi oluş üzerinde etkili olabilir. Buna benzer şekilde etkili olacağı düşünülen diğer bir değişken duygu düzenleme güçlüğüdür.

Duygu düzenleme, duyguların faydalı olmadığı fikrine kapıldığımızda ortaya çıkar. Bir kişinin hedefe ulaşmaya çalışırken derin ya da yüzeysel özellikteki duygularını, izleme, değerlendirme ve yeniden şekillendirmede kullanılan bir süreçtir (Thompson, 1994). Gross (1998) duygu düzenlemeyi, duygularımızı nasıl ifade ettiğimiz ve ne şekilde yaşadığımız şeklinde tanımlamıştır. Duygu düzenlemenin temel amacı duygusal tepkileri değiştirmek olarak açıklanmıştır (Gross, 2002). Duygu düzenleme içsel ve dışsal kaynaklı şekilde yapıldığı konusunda kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme becerisi, kişilerin kişisel hedefleri ve amaçları için uygun şekilde duygusal tepkilerini düzenlemek ve duruma uygun olan düzenleme stratejilerini kullanabilme becerisidir. Bu becerilerin esnek bir biçimde kullanılamaması ise duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırılmaktadır (Yılmaz ve Önder, 2020).

Ergenlik dönemi boyunca duygular oldukça yoğun yaşanmaktadır özellikle duyguların şiddetlenmesiyle duygu düzenleme becerisi de bu dönemde önem kazanmaktadır. Ergenlik döneminde sorun çözme, iletişim ve öfke yönetimi gibi yaşam becerilerinde yetersizlikler görülmektedir (Yalçıntaş Sezgin ve Ulus, 2018). Aynı zamanda bu dönemde ergenler dürtüsel hareketlerde bulunma, duyguları herkesten farklı yorumlama ve riskli davranışlarda bulunma eğilimindedirler (Ulus, 2018). Birey her zaman istekleri doğrultusunda davranırsa yaşamında engeller ve sorunlarla karşılaşması kaçınılmaz olur (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme bir beceri olarak ele alındığında bu dönemde içsel çatışmalar, akran ve aile baskısı, stres gibi faktörlerle karşı karşıya kaldıkları için bu beceride de yetersizlik görülebilir. Bu durum ergende duygu düzenleme güçlüğüne neden olabilir. Ergenlerde duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Duyguları düzenlemenin iyilik halini yükselttiği duygu düzenleme güçlüğünün ise iyilik halini düşürdüğü sonucuna varılmıştır (Gross ve John, 2003). Gross ve Munoz'a (1995) göre duygu düzenleme güçlüğü bireylerin ruh sağlığı ve iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu becerinin eksikliği ergenlerde duygularını ifade

ederken çelişkiye düşmeye, yoğun üzüntü ve öfke duyguları sonucu depresyona neden olmaktadır (Gross, 2004). Duygularını düzenleyemeyen bireylerin iyi oluşları duygularını düzenleyen bireylerin iyi oluşlarından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir (Gross ve John, 2002). Bu süreçte etkili olabileceği düşünülen diğer bir değişken ise psikolojik kırılganlıktır.

Psikolojik kırılganlık hem ruh sağlığıyla ilgili hem de bilişsel bir durumdur ve bireyi strese, başkalarına bağımlı olmaya, negatif davranışlar sergilemeye, kendisine karşı katı ve eleştirel bir yaklaşım halinde olmaya açık hale getiren bir yapıdır. Bireyin çocukluğundan itibaren içinde büyüdüğü ortamda oluşturduğu zihinsel şemalarındaki çaresizlik ve olumsuz duygu durumu, psikolojik kırılganlığın oluşumunda oldukça etkilidir (Sinclair ve Wallston, 1999). Monreo ve Simons (1991) psikolojik kırılganlığın oluşumunda bireysel ve çevresel olmak üzere, iki temel unsurun yer aldığını vurgulamaktadır. Birey çevresinden özerk ve yetkinlik ihtiyacını karşılayamama sonucu çaresizlik gibi şemalar oluşturabilir ve duygusal anlamda zorlanabilirler. Psikolojik kırılganlık, bireylerin başarısız olma ve onay alamama korkusuyla uğraş içinde olma durumunu ifade eden bir değişkendir. Psikolojik olarak kırılgan bireyler, öz-değer duygularını başkalarının onayına göre şekillendirir ve bekledikleri onayı alamadıklarında, olumsuz tepkiler geliştirebilir ve öğrenilmiş çaresizlik durumu ortaya çıkabilir. Olumsuzluk ve çaresizlik duyguları fazla ve psikolojik kırılganlığı yüksek olan bireylerde kendilerini suçlama ve başkalarından soyutlanmış hissetme eğilimi görülebilir (Akın, 2014). İnsanlar doğdukları andan itibaren çevredeki kişilerin beklenti ve etkilerine uygun şemalar geliştirerek tepkiler oluştururlar. Kişiler bu bilişsel kalıplar sayesinde, diğerleriyle etkileşimi, kendisine ait duygu durumları, fiziki ve psikolojik iyilik düzeyi ve engellerin üstesinden gelme davranışını oluştururlar (Sinclair ve Wallston, 1999).

Psikolojik kırılganlık ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu kavramın otantik bir yaşama sahip olmak, sosyal desteğin olması, olumlu etkiler ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Satıcı vd. , 2013; Sinclair ve Wallston, 1999). Ayrıca, psikolojik kırılganlık anksiyete ve stres (Cox vd. ,2009), kendine yabancılaşma, depresyon, algılanan çaresizlik, olumsuz etki, yalnızlık ve uyumsuz başa çıkma davranışı gibi uyumsuz özellikler ve olumsuz duygularla pozitif yönde ilişkilidir (Joiner, 1997; Satıcı ve ark. ,2013; Sinclair ve Wallston, 1999). Ergenler gelişim dönemi özellikleri dikkate alındığında yaşamlarının zorlu ve fırtınalı bir döneminden geçmektedirler. Bu

dönemde ergenler tehlikeye daha açık hale gelebilir, karşılaştıkları sıkıntılarla mücadele etmekte zorlanabilirler. Yaşanan zorluklara karşı kırılabilirlik seviyeleri baş etme becerilerini ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmektedir. Uysal'a (2005) göre psikolojik kırılabilirlik ile iyi oluş negatif ilişkili bulunmuştur.

Alanyazın dikkate alındığında affetme iyi oluşu arttıran faktörlerden biri olarak görülmüştür. Bu yüzden affetme ile ilgili değişkenlerin de iyi oluş üzerinde etkili olacağı düşünülmüştür. Ryan vd.'e göre (2009) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin daha mutlu olmasına ve iyi oluşlarının artmasına katkı sağlamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğünün ve psikolojik kırılabilirliğin ise iyi oluş halini düşürdüğü görülmektedir (Gross ve John, 2003; Satıcı, 2016). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyin affetmesini, duygu düzenleme becerilerini ve psikolojik kırılabilirliğini etkileyerek psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılabilirliğin rolü incelenmektedir.

## **B. Önem**

Bireyin kendi kimliğini oluşturup toplumda yer edindiği bir dönem olan ergenliğin ancak çeşitli bilgi, beceri ve deyimlerin elde edilmesiyle sağlıklı şekilde geçirilmesi beklenmektedir. Bu dönemde bireyin ihtiyaçlarının farkında olması, sahip olduğu duygularını tanıması ve kontrolünü sağlaması dönemin sağlıklı şekilde geçirilmesine katkı sağlayacaktır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005). Affetmenin bireyin hem fizyolojik hem psikolojik sağlığı için gerekli olduğu düşünülmektedir (Kara, 2009). Bu bağlamda düşüldüğünde affetme davranışı bir beceri olarak görülebilir çünkü bireylerin affetmesi ve buna yönelik kararlar alması affetmeyi anlamayı ve bilinçli olarak seçimde bulunmayı içerir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Roberts (1993) affetmeyi sosyal hayatı daha iyi yaşamayı sağlayan bir değer olarak tanımlamıştır. Affetme sosyal yabancılaşmayı önleyen ve diğer insanlarla uyum içerisinde yaşamamızı sağlayan bir faktördür. Affetme kişiler arası ilişkilerde yaşanan olaylara karşı verilen bir kişilik özelliği olarak düşünüldüğünde psikolojik sağlığa ve iyi oluşa katkı sağladığı sosyal bilimciler tarafından ortaya konulmuştur (Peterson ve Seligman, 2004).

Enright vd. (1989) Kohlberg'in geliştirmiş olduğu ahlaki gelişim basamaklarını temel alarak affetmenin sosyal ve bilişsel gelişimsel modelini açıklayan çalışmalar

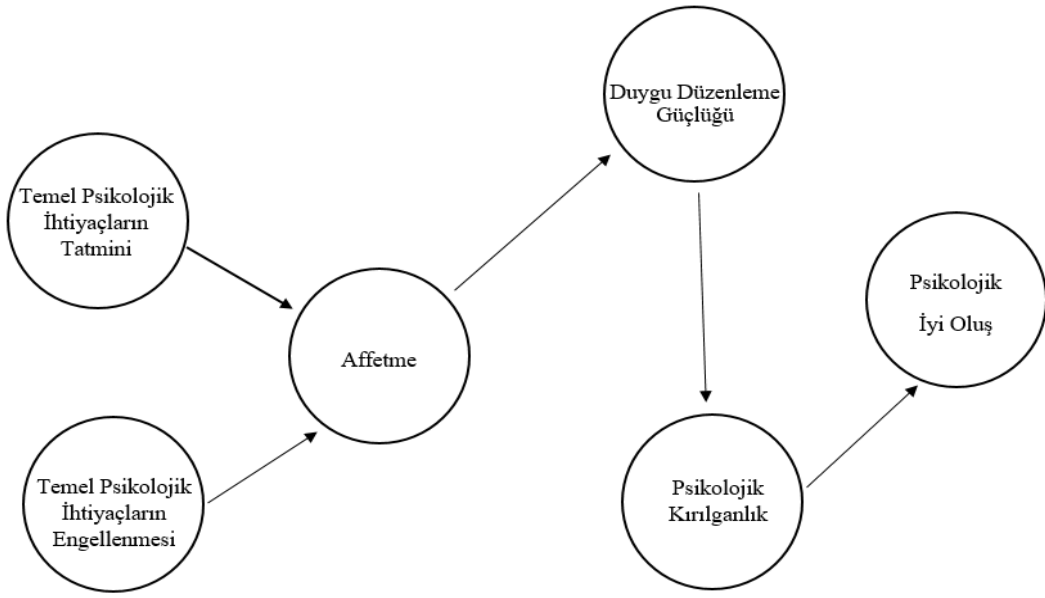
gerçekleştirmiş ve affetme kavramını anlamlandırmaya çalışırken yaş faktörüne dikkat çekmişlerdir. Buna göre ergenlerin affetmeye karşı anlamlandırmalarının çocuk ve yetişkinlerden farklı şekilde olduğu gözlemlenmiştir. Çocuklar affetme kavramını zarar veren kişinin bedel ödemesi ve cezalandırılması şeklinde anlamlandırırken yetişkin affetmesi sevgiye ve sosyal uyuma dayanmaktadır. Ergenlerin affetmesi ise akranlarının teşvik edici davranışlarından ve dini bir etki gibi dış kaynaklı bir otorite etkisine bağlı olarak diğer gelişim dönemlerinden farklı şekilde gerçekleşmektedir. Bu yüzden ergenlerin affetme düzeylerinin ve bununla ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin incelenip psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesinin iyi oluş ve affetme de rol oynayan mekanizmaların anlaşılmasını sağlayacağı ve müdahale programlarına temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme gücü ve psikolojik kırılganlık ergenlik döneminde bireyin iyi oluşunda affetmeye benzer şekilde etkili olabilecek değişkenler olarak görülmüştür. Kimlik gelişiminin olduğu bu dönemde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ergenin kararlarını bağımsız şekilde vermesine ve bu kararların sorumluluğunu almasına, zorlu yaşam olaylarında bile kendine inanmasına ve sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duyguların yoğun yaşandığı bu dönemde duygular üzerinde kontrol sağlamak zorlaştığı için bu süreçte yaşanan güçlükler ergenin ruh sağlığı üzerinde etkili olabilir. Ergenler üzerinde psikolojik kırılganlık ile ilgili çalışma yapılması bu kritik dönemde bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi ve koruyucu müdahaleler geliştirilmesi yaşamın diğer dönemlerinde problemlerin önlenmesi açısından önemli bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelerken affetme, duygu düzenleme ve psikolojik kırılganlık değişkenlerinin ele alınması ergenlik döneminde bireyin ihtiyaçlarının farkında olması, sosyal ilişkilerini düzenlemesi, yoğun duyguları üzerinde kontrol sağlaması, kendi öz değerini sağlıklı şekilde belirlemesi konusunda ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlaması yönünden önemli görülmüştür. Bu yüzden bireyin ihtiyaçlarının tatmin edilmesi veya engellenmesi sonrasında hangi durumların meydana geldiği ve bu durumların iyi oluşunu nasıl etkilediğini affetme, duygu düzenleme ve psikolojik kırılganlık kavramlarıyla ele almanın alana yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### C. Amaç

Bu çalışmanın amacı; temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi ile affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik geliştirilen hipotetik modeli yapısal eşitlik modellemesi ile test etmektir. Hipotetik model Şekil 1.1’de görülmektedir.

**Şekil 1.1.** Hipotetik Model



Şekil 1.1 ‘de yer alan hipotetik model kapsamında aşağıda sunulan denenceler test edilmiştir.

1. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi affetmeyi yordar.
2. Affetme duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilidir.
3. Psikolojik kırılganlık psikolojik iyi oluşu yordar.
4. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlık üzerinden psikolojik iyi oluşla dolaylı olarak ilişkilidir.

#### **D. Sınırlılıklar**

Bu çalışmada veriler çevrimiçi uygulamalar aracılığıyla elde edilmiştir. Bu yüzden araştırma verileri internete ve internet kullanımına imkân sağlayan teknolojik aletlere ulaşabilen çalışma grubu ile yürütülmüştür. Bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında görülmektedir.

#### **E. Tanımlar**

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar:** İnsanların fiziksel gelişimi ve işlevselliği gibi kişiliklerinin ve bilişsel yapılarının gelişimi içinde gerekli besinler bulunmakta ve bu besinler Öz Belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır bunlar; özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacıdır (Deci ve Ryan, 2002)

**Affetme:** Öfke ve kızgınlık gibi zorlayıcı duygulardan uzaklaşmak, intikam alma isteğinden vazgeçmeyi ve bunların yerine suçlu ile empati kurup duyarlılık, merhamet ve hoşgörüyü tercih etmektir (Richard, 1988).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Kişinin birden ve yoğun şekilde duygusal tepkilerini anlamlandırma, gözlemlene ve değişimleri kontrol edebilmek için başvurulmuş içsel ve dışsal kaynaklı süreçler duygu düzenleme olarak tanımlanmaktayken bu süreçte yaşanan güçlükler ve işlevsizlikler duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilmiştir (Geise vd., 2014; Thompson, 1994).

**Psikolojik Kırılganlık:** Kişinin benliğine ilişkin değer algısı sonucu, başarıya ya da dışsal kaynaktan verilecek onaya olan bağımlılığını yansıtan bilişsel inançların bir örüntüsü şeklinde tanımlanmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999)

**Psikolojik İyi Oluş:** Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini olumlu algılaması ve sınırlılıklarının farkında olmasına rağmen kendinden memnun olması, başkalarıyla samimi ilişkiler kurabilmesi, kişisel istek ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevresini şekillendirebilmesi, özerk hareket edebilmesi, yaşam amacına sahip olması ve kapasitesinin farkında olup bunu geliştirmeye çalışması olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde temel psikolojik ihtiyaçların alanyazın kapsamında incelenmesinin ardından affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş kavramları incelenmiştir.

#### 1.1. Affetme

Affetme uzun yıllardır din ve felsefe gibi alanlarda çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Günümüzde ise pozitif psikoloji kavramı olarak alanyazına girmesi ile birlikte bu kavramı açıklamaya yönelik çeşitli tanımlar yapıldığı görülmektedir. Affetmek Türk Dil Kurumuna göre “bir suçu, bir kusuru veya bir hatayı bağışlamak” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2024). Affetme kavramının tanımı ile ilgili henüz bir görüş birliği bulunmamaktadır. Affetme, bireyin kendisini derin şekilde inciten kişiye yönelik hissettiği kızgınlık, öfke gibi duygulardan vazgeçip onu koşulsuz olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir. Affetme durumunun gerçekleşmesi için, zarar veren kişiye karşı olan öfke, intikam gibi olumsuz duyguların azalmasının yanında zarar veren kişiye yönelik yaşanan olumlu duyguların da artış göstermesi gerekmektedir (Worthington, 1998). Başka bir tanıma göre affetme; kişinin kendi için değerli gördüğü bir başkası tarafından yapılan zedeleyici davranışa yönelik intikam alma veya karşılığında zarar verme hakkından istekli bir şekilde vazgeçme kararıdır. Bu tanımdaki affetme kararı zararı vereni görmezden gelme veya eylemin sonuçlarını önemsememek anlamına gelmemektedir. Zarar görülen duruma dair affetme kararı alındığında ilişki iki taraf içinde yeniden düzenlenir. Bu düzenleme sonucu her iki taraf içinde durumun olumsuz etkileri azalmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998). Bu yüzden affetme bozulmuş olan ilişkilerin ve birbirinden uzaklaşmış kişilerin iyileşmesi yönünde yapıcı bir süreçtir (Hill, 2001). Diğer bir tanıma göre ise affetme bireyin kendisini inciten kişiye karşı sevgi, empati, hoşgörü,

cömertlik ve merhamet gibi olumlu duygular besleyerek olumsuz duygu, yargılama ve ilgisiz davranma gibi durumlardan bilinçli ve istedik olarak uzaklaşması olarak ifade edilmektedir (Enright, 1996).

Alanyazın incelendiğinde kabul gören bu yaygın tanımlara göre affetmenin; zedeleyici eylemler sonucu olumsuz duygu ve düşünceler terk edilerek bunların yerine merhamet, sevgi, hoşgörü ve empati gibi daha olumlu çözümlere gidebilecek tepkilerin bilinçli ve isteyerek geliştirilme süreci olduğu söylenebilir.

### **1.1.2. Affetmenin Alt boyutları**

Affetme kavramı üç başlık altında incelenmiştir. Bunlar;

Kişinin yaptığı bir hata sonucunda oluşan kendine yönelik olumsuz duygu, düşünce, davranış ve tepkilerin olumlu olarak yeniden değerlendirilmesi süreci kişinin kendini affetmesi olarak tanımlanmıştır (Enright, 1996; McCullough vd., 1997). Kendini affetme bireyin hatasıyla karşı karşıya gelip bu hatadan uzaklaşarak kendine yönelik olumlu duygular için motive olmasını ve kendine destek olma isteğini içermektedir. Kendini affetme iki boyutta incelenmektedir. Bu boyutlardan birincisi bireyin kendisine verdiği zarar sebebi ile kendini affetmesi iken ikinci boyut ise bireyin bir başkasında oluşturduğu zarar sebebiyle kendisini affetmesidir (Besim, 2017). Holmgren'e (2012) göre kendini affetme üç temel aşamadan oluşmaktadır. İlki bireyin bir hata yapması ve bunu hata olarak algılamasıdır. İkincisi kişinin algılanan bu hatadan dolayı suçluluk duygusundan kurtulması ve kendine yönelik olumlu tutumlar kazanması için çabalamasıdır. Son olarak ise kişinin kendisiyle barışması ve içsel anlamda kendini kabul etmesidir.

Başkalarını affetmeyi Hall ve Fincham (2005), hata yapan kişiye karşı oluşan hayal kırıklığı, öfke ve intikam gibi duygulardan uzaklaşmak için çaba göstermek olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre başkalarını affetme incinen bireyin incindiği kişiye karşı olan olumsuz duygu ve düşüncelerini olumlu yönde değiştirmesidir. Başkalarını affetme süreci kendiliğinden gelişen incinmiş bireyin bilinçli çabasını gerektiren bir durumdur. Affetme; bireyler ikili ilişkilerinde haksızlığa uğradıkları için oluşan öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygulardan bilinçli olarak vazgeçip yerine empati, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular için çabaladıklarında gerçekleşmektedir. Başkalarını affederken birçok faktör bu süreci etkilemektedir. Hatanın büyüklüğü, ikili ilişkinin niteliği, hata

yapan bireyin özellikleri, inciten kişinin suçluluk ve pişmanlık duyması başkasını affetme boyutunda belirleyici rol oynamaktadır. İnciten bireyin benzer davranışlarını devam ettirmesi ise affetme sürecini zorlaştırmaktadır (Besim, 2017).

Bireyin yaşamında kimi zaman kontrol edemediği durumlar meydana gelir. Durumu affetme kişinin kontrolü dışında gerçekleşen deprem, sel, yangın gibi doğal afetleri; kazaları ve sağlıkla ilgili durumları affetmesi olarak tanımlanmıştır. Bu durumları genellikle bireyler adaletsiz dünya veya kader gibi yaklaşımlarla açıklamakta, soyut temelleri suçlama eğilimi göstermektedir. Bu gibi kontrol dışı durumlar karşısında bireylerin yeniden değerlendirme yapmaları, durumu affetmeleri olarak görülmektedir (Thompson vd., 2005).

### **1.1.3. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Etmenler**

Birey bir başkasından zarar görse de affetmenin gerçekleşmesini sağlayan ve bu süreci kolaylaştıran faktörler bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde empati kavramı affetmeyi kolaylaştıran bir faktör olarak ele alınmaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Empati bireyin kendini karşısındaki kişinin yerine koymasını ve karşısındaki kişinin neler hissettiğini anlaması olarak tanımlanmıştır. Empati becerisine sahip olan bireylerin affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Freedman ve Enrigh, 1996; McCullough vd., 1997; Toussaint ve Webb, 2005). Empati kavramı içinde merhamet, anlayışlı olma ve sempati gibi kavramlar barındırdığı için affetme sürecini de kolaylaştırabilmektedir.

Affetmeyi kolaylaştıran diğer bir etmen ise özür dilemedir. Özür dileme bireyin yapmış olduğu hatalı ve incitici davranışını açıklığa kavuşturmanın bir yoludur (Taysi, 2007). Yapılan bir hatanın ardından özür dilenmesi sonucu, hata yapan birey incinen kişiyi anladığını ve duruma karşı kızgınlık duymasının normal olduğunu kabul etmiş olur. Haksızlık yapan kişi yaptığı davranışın sorumluluğunu aldığını ve pişmanlık duyduğunu dile getirmiş olur ve böylece haksızlığa uğrayan kişinin olumsuz duyguları azalır ve affetme durumu kolaylaşmış olur (Girard ve Mullet, 1997).

Bireylerin affetmelerini etkileyen bir diğer faktörde ise verilen zararın boyutudur. Verilen zararın boyutu arttıkça affetme zorlaşmaktadır (Çardak 2012; Karremans, vd., 2005; Taysi vd., 2003). Zarar veren ve zarar gören kişiler zararın boyutunu birbirinden farklı şekilde algılayabilmektedir. Affetme için belirleyici olan zarar gören bireyin zarara

dair algısıdır. Zarara uğrayan birey yaşanan durumdan dolayı çok fazla zarara uğradığını düşünüyorsa affetme durumu güçleşmektedir.

Affetmenin oluşumunda etkili olabilecek diğer bir faktör ise bireyin incitici davranışı hangi niyetle yaptığıdır. İncitici davranışın kasıtlı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği affetmeyi etkilemektedir. Kasıtlı şekilde yapılan incitici davranışlar sonrası affetme zorlaşırken bilinçli şekilde eylemde bulunulmaması affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Satici, 2016).

#### **1.1.4 Affetme Modelleri**

Affetmeyi ele alan araştırmacılar bu kavramı açıklamaya yönelik birbirinden farklı modeller ortaya koymuşlardır. Bu kuramlar incelendiğinde bazıları affetmeyi açıklamaya yönelik geliştirilirken bazıları da affetme sürecinin nasıl gerçekleştiğine odaklanmıştır. Aşağıda bu kuramlardan bahsedilmiştir;

##### **1.1.4.1. Enright'ın Affetme Süreç Modeli**

Süreç Modeli affetme konusunda geliştirilen ilk kuramdır. Hataya maruz kalan bireyin affetme süreci boyunca geçebileceği olası aşamalar derlenmiştir. Keşfetme, karar verme, çalışma ve sonuç olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama olan açığa çıkma; bilişsel ve duygusal tepkilerin belirlendiği evredir. Birey bu evrede yaşadığı olumsuzluğun hayatına etki eden negatif kısımlarını değerlendirir (Enright vd., 1996). Bu evrede kişi yaşantılarla yüzleştikçe affetme süreci devam eder. Karar evresi ise bireyin affetmenin ne olduğunu anlamaya çalıştığı ve gerçek affetmenin neleri içerdiğini anlamlandırdığı bir süreçtir. Bu aşamada zarara uğrayan kişi yapılan hatanın hayatına olan olumsuz etkilerini de düşünerek affetmeyi de bir seçenek olarak görmektedir. Çalışma evresi, bireyin kendisine hata yapan kişiye karşı bakış açısını yenilediği aşamadır. Bireyin hatalı kişiye karşı hissettiği kin, öfke, intikam gibi olumsuz duyguların yerine empati, merhamet ve sevgi gibi olumlu duyguların yaşandığı evredir. Son evre olan sonuç evresinde ise birey edinmiş olduğu yeni bakış açısıyla önceden hissettiği olumsuz duygulardan isteyerek ve bilerek vazgeçmektedir (Enright ve Kittle, 1999).

##### **1.1.4.2. Worthington'un Affetme Modeli**

Worthington (1998) Affetme Modelinde davranışların ve bilişsel süreçlerin duygusal zarar görmeyi izlediğini öne sürmektedir. Affetme açıklanırken duygulara yer

verilmeden yalnızca davranışsal ve bilişsel süreçlere yer vermenin yetersiz kalacağı düşünülmektedir. Bu model; empati, alçakgönüllülük ve affetmenin dile getirilmesi evrelerinden oluşmaktadır. Empati modelin temelini oluşturmaktadır incinmeyi yüzeye çıkararak yanlışı yapan bireye empati geliştirilmesi ile model başlamaktadır. Alçakgönüllülük kişinin gündelik hayatında zaman zaman hatalar yapabileceğini fark etmesidir. Son aşama ise bireyin affettiğini açık ve anlaşılır davranışlarla göstermesidir (Worthington ve Wade, 1999).

#### **1.1.4.3. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli**

Bütünleştirilmiş Affetme Modeli; bireylerin yaşadığı olayları olumlu, olumsuz ve nötr olarak değerlendirdiğini ve yalnızca olumsuz olarak karar kıldığı olaylar için özür beklediğini savunmaktadır (Scobie ve Smith-Cook, 1994). Bireylerin yaşadığı olumsuz olaylar sonucu beklenen özürler dört aşamaya ayrılmıştır. İlk aşamada olay istemsizce yapılmış bir durum olarak görülmektedir ve kişide herhangi bir incinme gerçekleşmez. İkinci aşamada ise kişi yapılan davranışı değerlendirir ve herhangi bir kasıt görmez ise durum hata yapan kişinin özür dilemesiyle kapanır (Scobie ve Scobie, 1997). Fakat olayın kasıtlı şekilde yapıldığı gözlemlenirse özür kabul edilmez ve bir çatışma meydana gelir. Bu düzeyde önemli olan durum ise özrün gerçekçi olup olmadığıdır. Üçüncü ise anlaşmazlıkların üst boyutta yaşandığı, ilişkinin büyük zararlar aldığı ve hatanın kasıtlı olarak yapıldığını kanıtlayan davranışlara dair inançların olduğu aşamadır. Dördüncü ve son aşama ise bireyin olumsuz olaylar sonucu yaşadığı negatif duyguları kendine yöneltmesi ve benlik saygısına zarar verdiği aşamadır. Bu aşamada psikolojik desteğe ihtiyaç duyulabilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

#### **1.1.4.4. Gordon ve Baucom Affetme Modeli**

Gordon ve Baucom'un (2003) Affetme Modeli dört aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama olan etki aşamasında birey başından geçen olumsuz olayın oluşturduğu duygularını fark eder ve çöküş yaşar. İkinci aşama ise bireyin bu olumsuz duyguları yaşama sebebini sorguladığı ve kendisine hata yapan kişiyi anlamaya çalıştığı aşamadır. Üçüncü aşamada birey olumsuz hislerini anlamlandırır ve toparlanmaya başlar. Son aşama ise affetmenin gerçekleştiği aşamadır. Bu aşamada olumsuz duygular zamanla azalarak yerini olumlu duygulara bırakır.

#### **1.1.4.5. Kendini Affetme Kuramsal Modeli**

Bireyin yaşadığı olumsuz durum için kendini üzmesi ve suçlamasının iyileşmesine herhangi bir katkıda bulunmadığını fark etmesi önemli bir durumdur. Kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerden kurtulmak ve bunları yakalayıp değiştirmek kendini affetmenin bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Birey olarak kendine değer vermesi gerektiğinin farkına vararak kendine şefkat göstermesi ise kendini affetme sürecinin duygusal boyutunu oluşturmaktadır (Tangney vd., 2005).

Affetme modelleri incelendiğinde affetmenin birden bire gerçekleşmediği bir süreç olduğu görülmektedir. Affetme aşamalar halinde ilerler ve bireyin tercihine bağlıdır. Birey affetmeye istek duymalıdır. Kuramların diğer bir ortak noktası ise affetmenin gerçekleşmesi için bireyin öncelikle incindiği durumu fark edip yüzleşmesi gereklidir. Ardından incinme sonrası hayal kırıklığı, öfke ve öç alma gibi olumsuz duygular hissetmeye başlar. İncinmenin etkisi geçtikçe bu hisler zamanla azalmaya başlar ve incindiği kişiyle empati kurmaya başlayarak süreci yeniden değerlendirir. Son olarak ise affetme kararı alan birey zamanla olumsuz duyguların yerine olumlu duygular geliştirerek affetmeyi gerçekleştirir.

#### **1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

İnsan davranışını inceleyen psikologlar, insanların davranışı neden sergiledikleri ve sergilerken harekete geçiren temel nedenlerin ne olduğu ve bu davranışı neden devam ettikleri üzerine çeşitli çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. İnsan davranışları karmaşık bir yapıya sahip olduğu için bu davranışları anlamlandırmak oldukça zordur. Her davranış belirli bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilmektedir (Balaban-Salı, 2006; Kuzgun, 2009). Bu bağlamda temel ihtiyaçların davranışların öncesinde en önemli etkenlerden biri olduğu belirtilmektedir (Baymur, 1994). İhtiyaç kavramı fizyolojik bir eksikliğin ya da doyurulmamış bir isteğin ortaya çıkardığı gerginlik sonucu organizmada bozulan dengeyi tekrar sağlamak amacıyla oluşan güdülenme olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003). Başka bir deyişle ihtiyaç; bireyin, içsel dengeyi yeniden sağlamak için davranışta bulunmasına neden olan bir içsel dengesizlik durumudur (Porter ve Steers, 1979; Rosendfeld vd., 1992).

Psikolojik ihtiyaç kavramı ise, ihtiyaç ortaya çıktığında ve karşılanmadığında bireyde huzursuzluk ve strese neden olan ve bireyin harekete geçmesini sağlayan

biyopsikolojik bir süreçtir (Sarı, 2018). Bireyin ihtiyaçları yemek su hava gibi fizyolojik veya sevgi, başarı, bilme gibi psikolojik olabilir. Bu ihtiyaçlar karşılandığında bireyler psikolojik olarak sağlıklı bir hale gelirler aynı zamanda kendilerini iyi hissederler (Cihangir Çankaya, 2005). Karşılanmayan veya doyurulmayan ihtiyaçlar bireyde içsel çatışma yaratarak kaygı ve stres seviyesinde artışa ve bireyin hayatının birçok alanında performans kaybına neden olup bireyin sosyal çevresinden izole olmasına neden olabilir (Deci vd., 1991). Başka bir deyişle psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin mutluluk ve iyi oluş düzeyleri azalmaktadır (Acun, 2018). Psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin hayatına yönelik algılarını değiştirirken yaşamındaki performansını arttırmaktadır (Deci vd., 1991). Bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamın destekleyici yapıda olması ve bireyin sağlıklı sosyal ilişkiler kurması da ihtiyaçların doyurulmasına katkı sağlamaktadır (Cihangir Çankaya, 2009). Bu durumda bireyler ihtiyaçlarını karşılarlarken sosyal desteğe de ihtiyaç duyarlar.

### **1.2.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Kuramlar**

Alan yazını incelendiğinde Deci'ye (1991) göre psikolojik ihtiyaçlar her bireyde kendisine göre öncelik gösterdiği için farklı kuramsal yaklaşımlar tarafından ele alınmıştır. Aşağıda bu kuramlardan bahsedilmiştir.

#### **1.2.2.1. Henry Murray'ın Psikolojik İhtiyaç ile İlgili Görüşleri**

Psikolojik ihtiyaçlara yönelik en kapsamlı olarak geliştirilen kuram Henry A. Murray'ın Modern Gereksinim Kuramı'dır. Bu kurama göre insanın kişiliği ihtiyaçlarından oluşmaktadır. Murray kuramını kişilik bilimi olarak adlandırmış ve bu kuramda bireyin davranışlarının altında yatan sebepler ihtiyaçlar ile açıklanmıştır (Burger, 2006). İhtiyaç kavramı Murray (1938) tarafından bireyin duygu, düşünce, davranış ve algısını belirleyen bir güç olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre ihtiyaç bireyin her şeyini etkilemektedir. Murray kuramında ihtiyaçları birincil ve ikincil olmak üzere ikiye ayırmıştır. Birincil ihtiyaçlar fiziksel doyumla ilgiliyken ikincil ihtiyaçlar olan psikolojik ihtiyaçlar bireyin bilişsel ve duygusal doyumu ile ilgilidir. Aynı zamanda Murray'a göre bireylerin ihtiyaçlarının oluşumunda çevrenin ve genetik yapının etkisi bulunmaktadır.

Murray'ın Modern Gereksinim Kuramı, kişiliği etkileyen ve insan davranışlarını yönlendiren 20 temel gereksinimi tanımlar. Bu gereksinimler şunlardır: Alçalma, başarı,

yakınlık, saldırganlık, özerklik, savunma, itaat etme, başatlık, gösteriş, tehlikeden kaçınma, küçük düşmekten korunma, şefkat gösterme, düzen, eğlence, reddetme, duygusal zevk alma, karşı cinse ilgi, yardım isteme veya yardım alma, sorunları anlama veya çözme. Her ihtiyaç, bireyler için farklı derecelerde önem taşır ve her birinin karşılanması, farklı duygu ve davranışlarla kendini gösterir. Bazı ihtiyaçlar birbirlerinin doyuma ulaşmasını kolaylaştırabilir. İhtiyaçlar çatıştığında ise en fazla hissedilen gereksinim öncelikli olarak karşılanır (Murray, 1955).

#### **1.2.2.2. Maslow'un Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Görüşleri**

Bireylerin güvenli olmaya, ait hissetmeye ve saygı duyulmaya ihtiyacı vardır (Maslow, 1968). Bu kurama göre davranışların meydana gelmesini sağlayan beş temel ihtiyaç bulunmaktadır ve bireyler bu ihtiyaçları karşılamak için çeşitli davranışlarda bulunmaktadır. Kuramda bahsedilen beş temel ihtiyacın hiyerarşik sıralaması şu şekildedir: Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve son olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow, öncelikle bireyin üst basamaktaki ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için alt basamakta bulunan ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini belirtmiştir (Maslow, 1943). Sonraki çalışmalarında ise üst basamaktaki ihtiyacın ortaya çıkabilmesi için, önceki basamaktaki ihtiyacın bir kısmının karşılanmasının yeterli olacağını vurgulamıştır. Maslow'un geliştirdiği İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına zamanla iki ihtiyaç daha eklenmiştir; bilme/anlama ihtiyacı ve estetik olmak. Bilme/anlama ihtiyacı bireylerin içinde var olan keşfetme duygusu ile ilgilidir. Yaşamda bilgiye olan ihtiyaçla açıklanabilir. Estetik ihtiyacı ise, bireyleri zevk alması, güzel olana yönelmesi ve sanatı anlamlandırmaya çalışması olarak ifade edilmiştir (Maslow, 1987).

#### **1.2.2.3. Başarı Gereksinimi Kuramı**

Kuram McClelland tarafından geliştirilirken Murray'in çalışmalarından etkilenilmiş ve başarı ihtiyacına dayalı ortaya konulmuş bir yaklaşımdır. Bu kurama göre bireyin ihtiyaçları; başarma gereksinimi, güç gereksinimi ve ilişki gereksinimidir. McClelland'in geliştirdiği modele göre ihtiyaçlar doğuştan gelen eğilimler değil sonradan kazanılan özelliklerdir (McClelland, 1976). Başarı gereksinimi yüksek olan bireyler kendilerine hedefler koymakta ve bu hedefe yönelik çalışmaları devam ettirmekte ve daha çok çalışma göstermektedirler. Başarı gereksinimine yüksek şekilde sahip bireyler

performansları hakkında hemen geribildirim almaya önem verirler (Rosenfeld vd., 1992). Güç gereksinimi bireyin etrafındakileri etkileme ve kontrolü kendinde bulundurması ile ilgilidir (Tutar, 2013). İlişki gereksinimi ise bireyin sosyal bir varlık olmasından kaynaklı olarak içinde bulunduğu sosyal gruplarla kurduğu ilişkileri konu alır. İlişki ihtiyacı yüksek bireyler amaç doğrultusunda daha kararlı şekilde ilerler ve bu amaca yönelik sorumlulukları almaktan çekinmezler (Onaran, 1981).

#### **1.2.2.4. Glasser'ın Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Görüşleri**

Glasser Seçim ve Kontrol Teorisinde ihtiyaçların herkes için geçerli olduğunu fakat bu ihtiyaçları giderme şekillerinin her bireye özgü olduğunu söylemiştir. Bu kuramda beş temel ihtiyaçtan bahsedilmiştir: (1) yaşamı sürdürme ihtiyacı, (2) sevgi ihtiyacı, (3) güç ihtiyacı (4) eğlence ihtiyacı ve (5) özgürlük ihtiyacıdır. Birey bu ihtiyaçlarını karşıladıkça psikolojik açıdan daha sağlıklı olabileceği ifade edilmiştir. Bu kurama göre yaşamda var olan sorunlar bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya çıkmaktadır (Glasser, 1998).

#### **1.2.2.5. Alderfer'in Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Görüşleri**

Maslow'un kuramındaki eksiklikleri tamamlamak için Alderfer (1967) Varoluş, İlişki Kurma ve Gelişme Kuramını geliştirmiştir. Maslow'un kuramı memnuniyet-ilerleme ilkesini temeline dayanmaktadır. Başka bir deyişle bir ihtiyaç karşılanmazsa diğer ihtiyaç aktif olmayacaktır. Alderfer'in kuramında ise karşılanmayan gereksinimler önemlidir. Kurama göre üst düzeydeki bir ihtiyaç karşılanmadığında alt düzeydeki bir ihtiyacın gücü artabilir. Örnek olarak ilişki gereksinimi karşılanmayan birey varoluş gereksiniminde kendini geliştirebilir. Kuramda herhangi bir hiyerarşik sıra bulunmayan aynı anda birden fazla da görülebilen üç temel ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin temel fizyolojik ihtiyaçlarını içeren varoluş ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlar Maslow'un (1968) ihtiyaçlar hiyerarşisindeki fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına benzerlik göstermektedir. Bu ihtiyaçlardan ikinci ise ilişki kurma ihtiyacıdır; bireyin sosyal çevresinin olması, iletişim kurması ve duygu düşüncelerini paylaşması bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Maslow ile karşılaştırıldığında ait olma ihtiyacına ve saygı ihtiyacı ile benzerlik göstermektedir. Son ve üçüncü ihtiyaç olan gelişim ihtiyacı ise bireyin sorumluluklarını bilerek başarıya ulaşması ve çevresi tarafından kabul edilmesi olarak

açıklanmaktadır. Maslow ile karşılaştırıldığında kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile benzerlik göstermektedir.

#### **1.2.2.6. Öz Belirleme Kuramı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

Öz-belirleme kuramı 1970'li yıllarda Edward Deci ve Ryan tarafından ortaya konulmuştur. Öz-belirleme bireyin davranışta bulunurken dayatmalarından ve kurallarından ziyade, bireyin kendi hür iradesiyle kararlar verebilmesi olarak ifade edilmiştir (Deci ve Ryan, 1971). Kısaca öz-belirleme bireylerin kendi davranışlarını kendi seçimleri sonucu gerçekleştirmesidir. Bir başka tanıma göre de öz-belirleme, bireylerin özgürce seçimler yapmasının yanında bu seçimlerin sorumluluğunu da almasıdır (Browder vb., 2001). Öz-belirleme kuramı bireylerin davranışlarının nedenlerini açıklayan ve bireylerin gelişim süreçlerini içeren bir kişilik kuramıdır. Bahsedilen tanımlardan yola çıkıldığında bireyler davranışta bulunurken kararlarını bağımsız şekilde verirler ve sonrasında yapılan davranışın sorumluluğunu üstlenirler (Browder vd., 2001; Wehmeyer, 1999; Yarkin, 2013).

Temel psikolojik ihtiyaçlar öz-belirleme kuramının içinde yer almaktadır. Bu kuram kapsamında insanların gelişim göstermesine katkı sağladığı belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaçtan bahsedilmiştir. Bunlardan ilki olan özerklik ihtiyacı Deci ve Ryan (1986) tarafından en önemli ihtiyaç olarak görülmüştür. Özerklik ihtiyacı bireyin kendi iradesini ortaya koyması ile ilgilidir. Özerkliğe sahip olan birey davranışlarını kendi iradesiyle seçer ve sürdürür (Ryan ve Deci 2000a). Özerklik ihtiyacının doyumunun sağlanması için bireyin baskı altında hissetmemesi gereklidir. Birey eylemde bulunurken bu kendi seçimi olmalıdır. Eğer birey başkalarının baskısı altında davranışlarını gerçekleştiriyor ve bu baskılara karşı koymaya çalışıyorsa bu durum kişinin özerklik ihtiyacının karşılanmadığını göstermektedir (Deci vd. 1991). Bireyi özerk olarak tanımlamak için isteklerinin farkında olması ve seçim hakkının olduğunu bilmesi ve buna yönelik davranması gereklidir (Ryan ve Stiller, 1991). Weinstein vd. (2012) özerkliği üç şekilde incelemişlerdir; davranışsal, bilişsel ve duygusal. Davranışsal özerklik bireyin davranışlarını kontrol etmesiyle, bilişsel özerklik bireyin kararlarının kendi seçimi olmasıyla, duygusal özerklik ise bireyin duyguları üzerinde kontrol sağlaması ile ilgilidir.

İkinci ihtiyaç olan yeterlilik ihtiyacı ise kişinin yaptığı işlerin üstesinden gelmesi sonucu takdir görmesi ve kendini yeterli hissetmesi ile ilgilidir. Bu ihtiyacı karşılanmış

bireyler hedeflerine ulaşma konusunda karardırılar (Deci ve Ryan, 2002). Yeterlik ihtiyacı yalnızca bireyin çeşitli donanımlara sahip olması ile ilgili değildir. Aynı zamanda yeterli olduğuna dair inancı ile de ilgilidir. Bireyin karşılaşacağı zorluklarla başa çıkabileceğine dair inançları, yeterliliklerine inanmaları bu sorunları aşmasına yardımcı olacaktır (Deci ve Ryan, 1985).

İlişkili olma ihtiyacı ise son ihtiyaçtır ve bireyin topluluğun bir parçası olma isteğiyle ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985). Bu ihtiyaç insanlarla paylaşımlarda bulunma ve çatışmadan kaçınma ihtiyacıdır (Baumeister ve Leary, 1995). İlişkili olma ihtiyacı içindeki bireyler çevresindeki insanları önemserler, empati yetenekleri gelişmiştir ve sosyal etkileşime daha çok girerler (Cihangir ve Kaya, 2016).

Özetle temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili çalışmalar incelendiğinde ihtiyaçların çeşitli bakış açılarıyla değerlendirildiği görülmektedir. Kuramlarda ele alınan ortak yön davranışının kaynağının ihtiyaç olarak belirlenmesidir. Kuramların bazıları fizyolojik ihtiyaçları bazıları ise psikolojik ihtiyaçları ele alırken bazı kuramlar da her ikisini ele almıştır. İhtiyaç kuramları kişiden kişiye ve ihtiyaçların baskınlığına göre fark gösterse de ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmasının bireyin iyi oluşu için gerekli olduğu ifade edilmiştir. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken bir denge sağlaması psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde etkileyebilmektedir (Ryan ve Deci, 2017).

### **1.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Affetme ile İlgili Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar ve affetme ile ilgili mevcut bazı araştırmalar şu şekildedir; Ceyhan ve Özteke Kozan (2021) evli bireylerde bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlarla affetme düzeyleri arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar affetme üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir. Özellikle başarı ihtiyacının affetmenin üç alt boyutu için en önemli yordayıcı olduğu gözlemlenmiştir. Evli bireylerin başarı ihtiyacı karşılandıkça kendilerini, başkalarını ve durumu affetme puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyi ile kendini bağışlamanın ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada da Ayseli ve Yıldırım (2016) benlik değerine vurgu yapılarak kendini bağışlama düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasındaki ilişkide benlik değerinin aracı rolü bulunmuştur. Başka bir araştırmaya göre affetmenin evlilik uyumunu, yaşam kalitesini artırdığı ve ilişki süresinin uzun olmasında etkili olduğu

bulunmuştur (Fenell 1993; Karremans vd., 2003; Burchard v., 2003). Araştırmalara göre temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin affetmelerinde etkili rol oynamaktadır. Bu durum ilişki ihtiyacı yüksek bireylerin yakın ilişkilerinden doyum almak için ve ilişkileri sürdürmek için başkalarını affetmeleri ile pozitif yönde ilişkili olabileceğini gösterebilir.

### **1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duyguların insan yaşamında; sosyal ilişkileri sürdürme, bireyi tehlikelerden koruma ve amaca ulaştırma gibi çeşitli etkileri bulunmaktadır. Fakat duygular uygun yer ve zamanda ortaya konulmadığında bireyin yaşamını zor bir hale getirebilmektedir. Yaşanılan durumla uyumlu olmayarak ortaya çıkması veya yoğun ve uzun bir süre devam etmesi duyguların işlevini yitirerek kişi için bir sorun boyutuna gelmesine neden olur (Werner ve Gross, 2010). Duygular olumlu ve olumsuz şekillerde ortaya çıkarak insan yaşamında büyük bir rol üstlenmektedir (Leahy vd., 2011). Duygular kurduğumuz ilişkilerin devamının sağlanması, bakış açılarının anlaşılması ve bireyleri nasıl etkilediğinin incelenmesi açısından psikoloji bilimi tarafından çalışma konusu olarak ele alınmıştır (Sünbül, 2016). Duyguların önemli bir özelliği kontrol edilebilir olmasıdır ve duyguların kontrol edilebilir olması bu duyguların düzenlenmesinin de olası olduğunu göstermektedir (Gross ve Thompson).

Duygu düzenleme kavramı hakkında Gross (1998) tarafından önemli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme bireyin hissettiği duyguyu nasıl ve ne düzeyde yaşayacağına, nasıl harekete geçeceğine karar verme stratejileri olarak tanımlanmıştır. Başka bir tanıma göre ise bireylerin hedeflerine yönelmesi, sağlıklı ilişkiler kurması ve bunu sürdürmesi şeklinde tanımlanmıştır (Cole vd., 2004). Bu tanımlar ışığında duygu düzenlemede amacın duyguyu kontrol etmek değil duyguyu çevreye uygun bir hale getirerek düzenlemek olduğu söylenebilir. Kontrol sınırlayıcı bir kavram olarak ele alınmışken düzenleme dış koşullara uyum şeklinde tanımlanmıştır (Cole vd., 1994).

Bireylerin yaşadıkları duyguların farkında olmamasını, olumsuz duygulara karşı uygun olmayan ve dürtüsel tepkiler verip, duygularını tam olarak anlamlandıramamasını duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade etmektedir. Yani birey duygu düzenleme

stratejilerini işlevsel olarak kullanamadığında duygular uygun bir şekilde yaşanamayacak ve duygu düzenleme güçlüğü meydana gelecektir (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme becerilerinin şu adımları içerdiğini belirtmişlerdir:

- a. Duyguların fark edilmesi ve anlaşılabilirliği
- b. Duyguların kabulü
- c. Olumsuz duygusal deneyimlerle karşılaşılması sonucu dürtüsel tepkilerden kaçınma ve olumsuz duygular yaşanırken amaca uygun davranma
- d. Duruma uygun duygu düzenleme becerisinin kullanımı

Gross'un (2000) süreç modelinde, duygu düzenleme konusunda 5 kısma dikkat çekilmiştir:

1. Durumun Seçimi: Kişi ve olayların duygusal etkilerinin sonucunda kaçınma ve yaklaşma davranışlarını içermektedir.
2. Durumu Değiştirme: Bir durum sonucu ortaya çıkan duygusal tepkinin değişmesi amacıyla yapılan düzenlemeleri içermektedir.
3. Dikkati Düzenleme: Durumun ve seçeneğin odaklanılacak veya kaçınılacak yönü seçmek için kullanılır
4. Bilişsel Değişim: Durum hakkındaki anlamı ve duruma yönelik düşünceleri değiştirmeyi tanımlar.
5. Tepki düzenleme: Duyguların ortaya çıkmasının ardından verilecek olan tepki eğilimlerini değiştirme çabalarıdır. Diğer duygu düzenleme süreçlerinden farklı şekilde tepki başladıktan sonra gerçekleşir.

Duygu düzenlemenin amacı; bireyin yaşadığı olumsuz duygulardan uzaklaşmak bunun yerine istendik duygulara sahip olmak değil, bulunduğu şartlara uygun tepkiler vermesinde kişiye katkı sağlamasıdır. Yani duygular bu sayede değişen çevre şartlarına uyum sağlamış olur. Etkili bir duygu düzenleme kişinin duygularını anlaması, tanıması, bunları kabul etmesi ve istenmedik bir durumla karşı karşıya gelindiğinde duygu durumunu ayarlaması yeteneğini içinde barındırmaktadır (Gross, 1998).

### **1.3.1. Duygu Düzenleme G  l  , Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Affetme ile İlgili Araştırmalar**

Baker (2014) duygu düzenleme stratejileri ile bireylerin affetme düzeyleri arasındaki ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre affetme düzeyleri yüksek bireyler daha fazla olumlu duyguya sahipken affetme düzeyleri düşük bireyler daha fazla olumsuz duyguya sahip olmaktadır. Başka bir araştırmaya göre ise affetmenin olumlu ve olumsuz duyguları d zenleyebilmekten geçtiğini, kişilerarası ilişkileri korumaya ve sürdürmeye istekli olan bireylerin affetme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bunun da yaşam doyumlarını arttırdığını göstermektedir (Bono ve McCullough, 2004). Küçüker (2016),  niversite  ğrencilerinin katılım sağladığı duygu düzenleme stratejileriyle yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin rollerini belirlemek için gerçekleştirdiği araştırmasında duygu düzenleme stratejilerinin affetme ve yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ayseli (2019)  niversite öğrencileri ile yaptığı temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme g  l  , suçluluk ve utanç duygularının aracılığını incelediği çalışmasında kendini bağışlama ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur. Yıldırım ve Ayseli (2023) temel psikolojik ihtiyaçlar ile kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Bulgular sonucunda kendini bağışlama ile temel ihtiyaçların doyumunun sağlanmasıdaki ilişkiye duygu düzenleme g  l  n n kısmen aracılık ettiği g r lm ştir. İntihar etme düşüncesi olmadan kendine zarar verme davranışında bulunan  niversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin düzeyinin düşük ve duygu düzenleme g  l   seviyesinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Emery vd 2015).n

### **1.4. Psikolojik Kırılганlık**

Kırılганlık kavramı stres yaratan bir olay sonucu negatif yönde uyum ve iyileşme kapasitesinde düşüklük olarak tanımlanmaktadır (Clark vd., 2007). Başka bir tanıma göre ise kırılганlık “zedelenmeye müsaitlik” olarak ifade edilmektedir (Turner ve Noh, 1983). Bazı insanlar travmatik olaylardan diğerlerine göre daha fazla etkilenmektedir (Levine, 2004; Vestal, 1980). Başka bir değişle bazı insanlar sorunlara karşı daha duyarlıdır ve bu

durum da zorlu yaşam olaylarına karşı verdiği tepkilerin ve bu yaşantılardan etkilenme düzeylerinin daha farklı olmasına neden olmaktadır. Kırılgan bireyler zorlayıcı yaşam olayı ile karşı karşıya geldiğinde diğer insanlara göre daha hızlı bir geri çekilme gösterirler ve hissettikleri stres düzeyi daha fazla olur (Levine, 2004). Yaşanılan bazı olaylar bireylerde ruhsal sorunlar meydana getirebilmektedir kırılganlık kavramı da bireyin ruhsal iyi oluşu için bir sorun olarak görülmektedir (İngram ve Price, 2010).

Psikolojik kırılganlık pozitif psikoloji ile karşımıza çıkan kavramlardan biridir. Birey kurduğu ilişkiler sonucu etrafından çeşitli tepkiler alır ve bunları kendi düşünce sistemiyle anlamlandırmaya çalışır. Psikolojik kırılganlık bu anlamlandırmaların sonucunda ortaya çıkar (Ekşi vd., 2019). Yaşam şartlarının eşit olmadığı bir dünyada her bireyin kendine özgü bir psikolojik kırılganlık düzeyi vardır, bu düzey kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Rogers, 1997). Kırılganlığı etkileyen diğer bir faktör de kişiliğin yapısıdır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Psikolojik kırılganlık ile ilgili yapılan ilk araştırmalarda psikolojik kırılganlık; kişinin bilişsel inançlarına, kendi benliğine dair yaptığı değerlendirmelere ve bu değerlendirmeleri oluştururken çevresindeki insanlara bağlı kalarak onlardan aldığı onaya göre benlik değerini belirlemesi şeklinde tanımlanmıştır (Sinclair ve Wallston, 1999). Başka bir tanımla psikolojik kırılganlık bireyin benlik algısını, toplumdaki yerini ve başarısını toplumdan aldığı onaylara göre belirlemesine neden olan bir düşünme yapılanmasıdır (Mechanic ve Tanner, 2007; Clark vd., 2007). Bu tanımlardan yola çıkarak psikolojik kırılgan olarak kabul edilen bireyler başkalarından aldığı tepkilere duyarlıdır ve yaşamlarında başkalarından aldığı onaya diğer bireylerden daha fazla ihtiyaç duyarlar.

Dış dünyanın onayına ve diğer bireylerin kabulüne ihtiyaç duyan ve kişilik yapısını bu şekilde geliştiren birey bir süre sonra bu dışsal kaynaklara bağımlılık geliştirebilir Buna göre kişinin kendiliği, kendine verdiği değer ilişki kurduğu kişilere göre belirlenir. Kişi zamanla bu onayı almak için mükemmeliyetçi bir kişilik örüntüsü oluşturabilir. Bu kişilik örüntüsü bireyde belirsizlik, başarısızlığa karşı aşırı hassasiyet ve olumsuz sonuçlara karşı düşük tahammül seviyesine sebep olmaktadır (Clark vd., 2007). Araştırmalara göre psikolojik kırılganlığın oluşumunda iki temel bulunmaktadır; “başarı” ve “sosyal onay”. Psikolojik olarak kırılgan olan birey için ötekilerin onayına çok fazla

değer biçer ve dışsal dünyayı geçerli bir kaynak olarak değerlendirir (Mongrain ve Blackburn, 2005). Bu değerlendirmeler ve inanç kalıpları Ingram ve Luxton'a (2005) göre kişinin çocukluk çağı yaşantılarına ve sonrasında oluşan deneyimleri sonucu gerçekleşen "işlevsiz öğrenmelerine" bağlı gelişmiştir. Crocker ve Park'a (2003) göre bireylerin öz değer algılarını değerlendirirken kullandıkları yedi temel olgu bulunmaktadır. Bunlardan en önemli olan ise onay alma olarak kabul edilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik kırılganlığa neden olan bu düşünce yapılarıyla ilgili farklı bakış açıları bulunmaktadır. Bu bakış açılarından biri olan genetik bakış açısına göre psikolojik kırılganlık genlerden gelmektedir, aile yaşantısı ve kişisel yaşam tecrübeleri gibi deneyimler sonucu oluşan psikolojik kırılganlık ise sonradan kazanılmış olandır (Zubin ve Spring, 1997). Psikolojik kırılganlık kişilik yapısı ve sosyal açıdan da ele alınmıştır. Bu kuramlar tarafından bireyleri psikolojik sorunlara hazırlayan faktörler kişilik yapısı ile ilişkilendirilirken bireylerin sosyal ilişkiler kurarak psikolojik kırılganlığa açık hale geldiği belirtilmiştir. Psikolojik kırılganlık içsel kaynaklar yerine dışsal kaynakların onayının alınması gerektiğinin düşünüldüğü bir bilişsel kırılganlık şeklidir (Satıcı vd., 2013).

Psikolojik kırılganlığın psikolojik sorunların görülmesinde önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda kırılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam içinde ruhsal sıkıntılar yaşaması daha olasıdır (Ingram ve Price, 2010). Kırılganlık düzeyi yüksek bireyler başkalarının onayına ihtiyaç duyduğu için öz denetimi zamanla azalır ve yüksek kırılganlık bireyde umutsuzluk, çaresizlik gibi duyguların oluşmasına neden olur (Rogers, 1997). Birey diğerleriyle ilişki kurarken bazı bilişsel beklentilere sahip olduğunda bu bilişsel kalıplar bireyde iyi oluşu ve problem durumları ile başa çıkma becerilerini etkilemektedir (Sinclair ve Waltson, 1999). Buradan yola çıkarak psikolojik kırılganlığın ilişkisel sorunlara yol açtığı söylenebilir.

Özetle psikolojik kırılganlık bireyin dışsal kaynakları geçerli kabul ederek bu kaynaklardan aldığı onay sonucu kendi benliğini değerlendirmesi ile ilgili bir kavramdır. Sosyal çevrenin sonucu birey kendini başarılı görür ve aldığı takdir çerçevesinde kendilik algısını oluşturur. Bir düzeye kadar her bireyde görülmesi oldukça normal olarak kabul edilirken psikolojik kırılganlık bireyleri psikolojik sorunlara daha açık hale getirebilecek bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bireylerin başkalarının tepkilerini algılayış şeklinin

etkili olduğu bu kavram bireyin sosyal ilişkilerini ve iyi oluşunu önemli derecede etkileyen bir etkidir.

#### **1.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Affetme Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Kırılabilirlik ile İlgili Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde psikolojik kırılabilirlik ile ilgili sınırlı çalışma bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan değişkenlere benzer çalışmalar incelendiğinde ise Rastgoo vd. (2023) acil tıp hekimlerinin savunma stilleri ile psikolojik kırılabilirlik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırmaya Tahran da görev yapmakta olan hekimler katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre savunma stilleri, psikolojik kırılabilirlik ve duygu düzenleme arasında doğrudan ilişkiler bulunmaktadır. Sarıçam (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında minnettarlık ve psikolojik kırılabilirliğin affetme üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre affetme şükran ve psikolojik kırılabilirlik tarafından güçlü bir şekilde yordandığı görülmüştür.

#### **1.5. Psikolojik İyi Oluş**

Pozitif psikoloji kavramı olarak karşımıza çıkan psikolojik iyi oluş ilk olarak Bradburn (1969) “The Structure of Psychological Well-Being” adlı eserinde konu olarak ele alınmıştır. Fakat günümüzde kullandığımız şekli tanımlayan kişi ise Amerikalı psikolog Carl D. Ryff’tir. Ryff (1995) psikolojik iyi oluşu iyi hissetmekten farklı olarak bireyin yapabileceklerinin farkında olması ve bunu arttırmak için çaba sarf edip işlevsel olarak tam fonksiyonda bulunması olarak tanımlanmıştır. Ona göre psikolojik iyi oluş sadece bir olumlu ve olumsuz hisler yaşama durumu değildir; yaşama yönelik tutumlardan oluşan çok faktörlü bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş bireyin kendiyle ilgili değerlendirmeler sonucu bunlarla barışık olması ve bunlara adapte şekilde yaşamını sürdürmesidir.

##### **1.5.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları**

Ryff (1995) psikolojik iyi oluş kavramını daha detaylı şekilde ele almak ve kavramı kapsamlı şekilde anlatmak için çok boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş modelini ortaya koymuştur. Ryff (1995) bu modeli ortaya koyarken Jung’un bireyselleşmesinden, Bühler’in temel yaşam eğilimlerinden, Johoda’nın (1958) pozitif ruh sağlığı ölçütlerinden ve Erikson’un (1964) psikososyal gelişim kuramından, Allport’un (1961) olgunluk

kavramından, Neugarten'in (1965) kişiliğin yürütücü süreçlerinden, Frankl'ın (1986) anlam arayışından, Maslow'un (1987) kendini gerçekleştirmesinden ve Rogers'ın (1959) tam işlevsel kuramlarından faydalanmıştır. Aşağıda bu kuramlardan kısaca bahsedilmiştir.

- a. **Jung ve Bireyselleşme Yaklaşımı:** Jung'a göre bireyin doğası pozitif yönelme eğilimindedir. Jung benliğin ve bilinçdışının birçok yönünün birleşmesini "bireyselleşme" olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda bireyin doğuştan büyüme gelişme potansiyeline sahip olduğuna dikkat çekmiştir. Jung'a göre bireyselleşme sürecinde bireyin bilinç düzeyinin artmasıyla içsel güçleri ortaya çıkar (Stevens, 1997). Diyebiliriz ki bu kurama göre bireyselleşme yaklaşımı pozitif bir yönelim ve kişisel gelişim odaklı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu durum ise Selligman (2011) tarafından pozitif psikolojinin temelini oluşturmaktadır.
- b. **Bühler Temel Yaşam Eğilimleri Yaklaşımı:** Bühler (1971) çalışmalarını hümanist psikoloji ve benlik gelişimi alanında yapmıştır. Hümanist psikoloji kişilerin tüm yönleriyle bütün olarak ele alınmasını vurgulamaktadır. Bühler'e göre bireyler kendini gerçekleştirmek için bir çaba içerisinde ve bu çaba her birey için kendine özgüdür (Bühler, 1971). Bu kurama göre bireylerin yapısının dört temel eğilimden oluştuğunu söylenmiştir bunlardan ilki haz ihtiyacı, ikincisi adaptasyon sağlama, üçüncü olarak başarı için gelişim gösterme ve sonuncusu ise düzeni koruma eğilimidir. Bu temel yaşam eğilimleri bireyin benliğince düzenlenir ve hayatı boyunca gelişimine destek olur (Bühler, 1959). Bühler'in kuramının bireyin kendini gerçekleştirmesine odaklı bir yaklaşım olduğunu söyleyebiliriz. Kuramda bireyin değişim potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır.
- c. **Jahoda'nın Psikolojik Sağlık Yaklaşımı:** Jahoda'ya (1958) göre iyi oluş yalnızca bir rahatsızlığın yokluğu olarak görülmemektedir. İyi oluş, belirli bir pozitif yönelimli akıl sağlığı ölçütlerini taşımalıdır. Akıl sağlığının merkezinde mutluluğun yer aldığını belirtmiştir. Mutlulukla beraber olumlu bir özsaygı da bu kuramda önemli görülmektedir. İdeal psikolojik sağlık için altı temel ölçüt belirlemiştir; bireyin kendisine yönelik tutumları, kişinin kendi potansiyellerini davranışları yoluyla gerçekleştirme derecesi, bireyin

kişiliğindeki fonksiyonellik, sosyal etkilere karşı bağımsızlık derecesi, dış dünyayı algılama şekli ve hayatı olduğu gibi alıp onu yönetme yeteneği şeklindedir. Özetle bu kuram ruh sağlığını değerlendirirken mutluluk kavramını temel alarak ruh sağlığını pozitif bir özelliklerle betimlemeye çalışmışlardır.

**d. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı:** Erikson (1964) kuramını sağlıklı bireyi tarif etmek amacı üzerine dayandırmıştır. Kurama göre sağlıklı bireyler,

- Çevreye uyum sağlama çabası içerisinde olan
- Bireysel ve sosyal ilişkilerini birlik ve bütünlükle sürdüren,
- Dış dünyayı ve benliğini gerçek şekilde algılayan bireylerdir.

Erikson'a göre (1964) insanın gücü doğuştan gelmektedir dolayısıyla birey doğuştan olumlu özellikleri ile var olmuştur. Bundan dolayı bu kuram iyimserlik boyutundan değerlendirilmiştir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı sekiz evrenden oluşmaktadır ve her evrede temel gelişim görevleri bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle her evrede bir çatışma ve çatışmanın sonunda bir kazanım elde edilir (Weiland, 1993). Kişi bu evreleri başarılı şekilde geçtiğinde her evrenin sonunda; irade, umut ve bağlılık gibi erdemler elde etmektedir (Henson ve Eller, 1999).

**e. Allport'un Olgunluk Yaklaşımı:** Allport'a göre (1961) sağlıklı insan yaşamındaki tüm yönleri bütünleştirerek kişiliğini oluşturmak için sürekli çaba göstermektedir. Sağlıklı insan başkalarıyla ilişki kurabilen insandır. Bu özellik olgunluk kavramının temel ölçütüdür. Allport'a (1961) göre olgunluk kavramının yedi işlevi bulunmaktadır;

- Yaşam etkinliklerine katılım
- Başkalarıyla sıcak ilişkiler kurmak
- Kendini kabul etmek
- Gerçekçi değerlendirmeler
- Sorun çözme becerisi
- Kendinin farkında olmak
- Hedef ve değerlerin tanınması ve bütünleştirilmesi şeklindedir

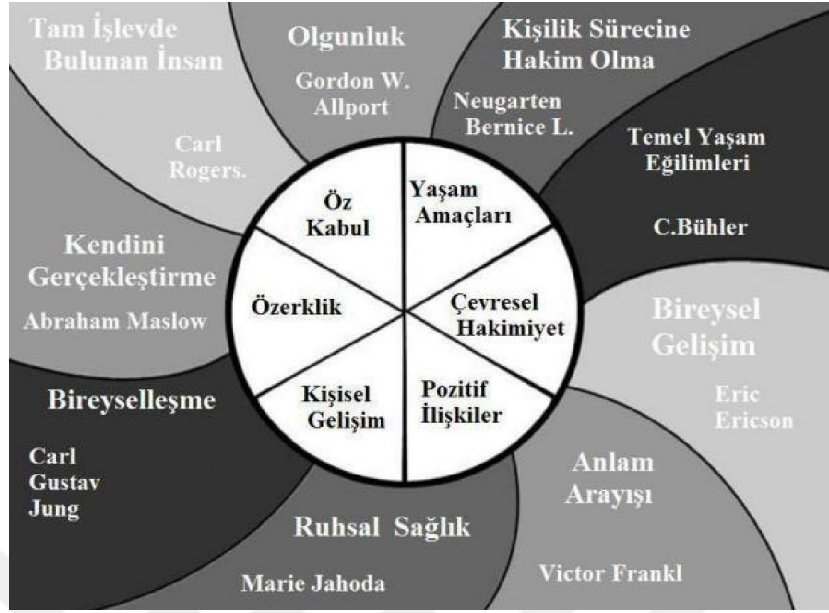
Allport kişiliğin oluşumunda birbirinden farklı çeşitli benzersiz yapılar bulunduğunu yani her bireyin kendine özgü olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bakış açısı

kişinin bireysel kapasitesinin gelişimine yani bireysel gelişime önem vermiştir (Feist ve Feist, 2008).

- f. Neugarten Kişilik Değişim Özellikleri:** Neugarten (1965) yaşın insan gelişimi ve davranışı üzerindeki sınırlamaların etkisi üzerinde durmaktadır. Çalışmalarında yaş normlarına ait davranış kalıplarını açıklamıştır. Zamansal düşünmenin yaş alma ve yaşam doyumu için temel etken olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal saatlerin yaşamı değerlendirmek için nasıl kullanılması gerektiği üzerinde durmaktadır.
- g. Maslow'un Kendini Gerçekleştirme Kuramı:** Maslow kuramını olumlu kişilik özellikleri çerçevesinde geliştirmiş ve İhtiyaçlar Hiyerarşisine dayalı olarak oluşturmuştur. İhtiyaçları bir piramit şeklinde üst üste koyarak sıralamıştır. Son basamak olan kendini gerçekleştirme bireyin bu potansiyele sahip olduğunu ve bu deneyimi sürdürmeye yönelik eylemlerinin bulunduğunu göstermektedir (Maslow, 1987). Kuramın özellikle kişisel gelişime ve pozitif özelliklerin gelişimine dikkat çekmesi önemli bulunmuştur.
- h. Rogers'ın Tam İşlevsel Birey Yaklaşımı:** Rogers (1959) insanların büyüme, gelişme ve bağımsız olmaya yönelik içsel bir güce sahip olduğunu söylemiştir. Bu büyüme hem psikolojik hem bilişsel hem de iyi oluşa doğru büyümedir ve bu sayede birey tam işlevsel hale gelir (Maurer ve Daukantaite, 2020). Rogers'a (1961) göre insan özünde iyi olarak dünyaya gelir ve bir dizi psikolojik aşamadan geçerek potansiyel olarak iyi oluşa doğru olgunlaşır (Overton, 1984).
- i. Frankl'ın Anlam Arayışı Yaklaşımı:** Frankl'ın kuramının temelinde anlam ve amaç kavramları bulunmaktadır. Frankl'a göre amaç ve anlam bulma duygusu bireyin yaşamına olumlu birçok katkı sağlayabilir aynı zamanda anlamlı bir yaşam bireyin oluşturduğu kendi değer sistemiyle tutarlı şekilde ilerlemesini sağlar (Frankln, 1986).

Şekil 1.2 'de faydalanan kuramlar ışığında iyi oluşun boyutları verilmiştir.

**Şekil 1.2:** Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ( Ryff ve Singer, 2008, s.20)



Şekil 1.2'ye göre Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli; kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirebilme, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı alt boyut olarak sınıflandırılmıştır (Ryff, 1989). Bu boyutlar şu şekilde açıklanmıştır;

**Kendini Kabul:** Kişinin kendini özünde olduğu gibi kabul etmesi, kendine yönelik olumlu tutum geliştirmesi ve potansiyelini en yüksek düzeyde ortaya çıkarabilmesi boyutudur. Kişinin hem kendini hem de önceki yaşantılarını kabul etmesine dikkat çeker. Bu sayede sahip olduğu iyi veya kötü deneyimlerin farkına varıp sürekli yakınan bir birey olmak yerine geçmişteki olumsuz yaşantıların suçlusu olarak kendini görmekten vazgeçen bir birey haline gelir. Böylece birey kendine karşı olumlu tutumlar edinir.

**Diğerleri ile Olumlu İlişkiler:** Sosyal bir varlık olmamızdan kaynaklı olarak iyi yaşanmış bir hayat içerisinde iyi kişiler arası ilişkileri de barındırmaktadır. Diğerleriyle samimi ve güvene dayanan ilişkiler kurmak iyi bir psikolojik işleyişin varlığına işaret eder. Allport'a göre ilişki kurabilmek bir olgunluk göstergesidir. Kendini gerçekleştiren birey başkalarına karşı daha derin ilişkiler kurar ve insanlara karşı sevgi, empati ve şefkat duygularına daha yüksek düzeyde sahiptir. Bir kişiyi sevebilme potansiyeli kişinin psikolojik sağlığının temel bir bileşenidir.

**Bireysel Gelişim:** Bireyin var olan potansiyelini geliştirmesini, bunu bir birey olarak sürdürmesini ifade etmektedir. Bireysel olarak gelişim gösteren birey yeni

deneyimlere açık ve devamlı gelişme hissiyatı içerisinde. Bu boyutun merkezinde bireyin kendini gerçekleştirmesi ve potansiyelini fark etme süreci bulunmaktadır. Kişisel gelişim sürecinde olan birey yapabileceklerinin farkındadır, kendindeki gelişme ve ilerlemeyi fark eder. Birey bir problem durumu ile karşılaştığında sabit çözümler yerine devamlı kendini geliştirip yeni çözüm yolları arar. Bu boyut kişinin yeni deneyimlere açık olma ve kişisel durgunluktan uzak olması ile ilgilidir.

**Yaşam amacı:** Bu boyut kişinin sürdürdüğü yaşama ilişkin amaçlarının ve bu amaçları ortaya çıkaran düşünceleri doğrultusunda şimdi ve geçmiş zamandaki deneyimlerinin bir anlamı olduğuna inanması ile ilgilidir. Bireyin yaşamda bir amacı olması gerektiğine dikkat çekilmektedir. Hayatında anlam olan bireyin hayatında ulaşmak istediği hedefleri bulunmaktadır. Bu sayede kişi hayatın yaşamaya değer olduğu hissine kapılır

**Özerklik:** bireyin davranışlarını içsel bir standart oluşturarak belirlenmesidir. Özerk birey dışsal kaynaklar yerine içsel motivasyonla hareket eder. Bu bireylerin öz disiplinleri yüksektir başkasının onayı ve yönlendirmelerinden etkilenmez.

**Çevresel Hâkimiyet:** kişinin bireysel koşullarına en uygun olan ortamı seçme yeteneği ile ilgilidir. Kişi kendine uygun bir çevre seçiminde bulunur veya bulunduğu çevreyi kendine uygun ve yaratıcı bir şekilde düzenler. Çevreyi düzenlemenin yanı sıra bu bireyler çevresel durumları kontrol etme becerisine sahiptir. Kişinin bulunduğu ortamda kendini ifade edebilmesini ve kendi benliğini ortaya koyabilmesini vurgulamıştır. Bu boyuta yüksek düzeyde sahip olan kişiler çevresindeki olanaklardan daha çabuk haberdar olur ve dış dünyayı kendi ihtiyaçları, istekleri ve değerleriyle şekillendirebileceğine inanır.

### **1.5.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerde bağlanma ile (Erdem ve Kabasakal, 2015); sosyal etkinliklerden hoşnut olma, içsel kontrol odağı ve kadın olmak ile (Cooper vd., 1995) ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca Çeçen ve Cenkseven (2007) çalışmasında psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan diğerleri ile olumlu ilişkilerin yalnızlığın en önemli yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Leonard (2008) ergenlerin psikolojik iyi oluş durumlarını incelendiğinde arkadaşlık ilişkilerinin aile bireyleriyle olan ilişkilerine göre iyi oluşları üzerinde daha etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde ailesini kaybeden ve ailesiyle zayıf iletişimi

bulunan ergenlerin diğerlerine göre iyi oluşları daha düşüktür. Kaya (2020) problem çözme becerisi yüksek olan bireylerin hayatında çatışmayı azalttığını ve iyi oluşlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Cenkseven'in (2004) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarına göre; öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk durumu, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet ebeveyn ilişkilerinden alınan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi olmayı yordamaktadır. Aynı şekilde algılanan sağlık durumu ve sosyo- ekonomik durum ve akademik başarının psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığını belirtmiştir. Cooper vd. (1995) sosyal etkileşim ve kişisel kontrol ile psikolojik iyi oluş ilişkisini etkisi incelendiği çalışmasında aile ile arkadaş ile yapılan sosyal etkinliklerden alınan doyumun psikolojik iyi olma için bir ön gereklilik olduğu tespit edilmiştir. Hamurcu (2011) gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında ergenlik çağındaki öğrencilerin iyi oluşları ile cinsiyetleri ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır.

#### **1.5.4. Psikolojik İyi Oluşun Ruh Sağlığına Etkisi**

Alan yazını incelendiğinde gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik iyi oluşları yüksek olan bireylerin fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip, daha fazla olumlu duygu yaşayan, mutlu, iyimser bireyler olduklarını ve depresyon, kaygı, stres gibi psikolojik sıkıntı belirtilerini daha az yaşadıklarını göstermektedir (Diener vd., 2010). Bu çalışmalar bağlamında psikolojik iyi oluşun artırılması hem bireylerin hem de toplum ruh sağlığının korunmasına yardımcı olacağı söylenebilir.

Gerçekleştirilen araştırmalar üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamları boyunca bir dizi akademik, duygusal ve ekonomik stres kaynağıyla karşı karşıya kaldığını göstermektedir (Beiter vd., 2015; Köksal ve Topkaya, 2021). Ayrıca bu dönemde üniversite öğrencileri yaşamlarında kendilerini keşfetme, karşı cinsten biriyle yakın ilişkiler kurma, kariyer tercihleri yapma ve bağımsızlık kazanma gibi bir dizi gelişim görevini yerine getirmek zorundadır (Özden ve Berk, 2017). Üniversite öğrencileri bu gelişim görevleriyle ve stres kaynaklarıyla başarılı bir şekilde başa çıkamadıklarında psikolojik iyi oluşları olumsuz yönde etkilenebilmekte ve depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanım bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklar

yaşayabilmektedir (Auerbach vd., 2018; Oswalt vd., 2020). Özetle psikolojik iyi oluş sağlanmadığında bireyin ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenmekte ve psikopatolojik durumlar meydana gelme riski artmaktadır.

#### **1.5.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Affetme, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar**

Affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ilk olarak Emerson (1964) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Affedicilik kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Lawyer Row ve Piferi (2006), altmış yaşın üzerindeki bireylerle yaptıkları araştırma sonuçlarına göre affedici bireylerin diğerlerine göre daha az stres ve depresyon yaşadığı, hem öznel hem psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve yaşlanma davranışlarını daha fazla gösterdikleri belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar incelendiğinde ise; Hamurcu (2011) ergenlerin yetkinlik inançlarını ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçların etkisini incelediği çalışmada ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının başarı ihtiyacı alt boyutu psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen diğer bir değişken olan duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili alanyazın incelendiğinde; Bradley'in (2000) çalışmaları sonucu ise bireyler sürekli olarak duygularını düzenlemede başarısız olduklarında, psikolojik işleyişin ciddi şekilde bozulduğu ve duygu düzenleme yaşanan güçlüklerin psikolojik sağlığa olumsuz etkide bulunduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar incelendiğinde; Bayrı ve Sapancı (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında algılanan öz düzenleme ve psikolojik kırılganlık değişkenlerinin etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öz düzenleme ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Köksal vd. (2023) üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz şefkat düzeyleri yüksek ve psikolojik kırılganlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Yelpaze vd. (2021) Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde sosyal bağlılık ve iyi oluş arasında psikolojik kırılganlığı aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal bağlılık iyi oluşu hem doğrudan hem de psikolojik kırılganlık aracılığıyla yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve iyi oluş ile ilgili alanyazın incelendiğinde gerçekleştirilen çalışmalar ışığında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve affetme psikolojik iyi oluşu artıran değişkenler olarak görülürken duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlık psikolojik iyi oluşu düşüren değişkenler olarak gözlemlenmiştir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin toplanmasında kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına dair bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüş ve ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli değişkenler arası ilişkileri betimleme yoluyla ifade edildiği bir model şeklinde tanımlanmaktadır (Karasar, 2011). Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik kurulan hipotetik model yapısal eşitlik modelleme yöntemi ile test edilmiştir.

#### 2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Erzincan ilinde öğrenim gören ortaöğretim düzeyinde öğrenciler oluşturmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmaya 9, 10, 11 ve 12. sınıfta bulunan öğrenciler katılım sağlamıştır. Çalışma grubunun betimsel özelliklerini gösteren veriler Tablo 1.1’de belirtilmiştir.

**Tablo 1.1:** Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

|              |           | F   | %     |
|--------------|-----------|-----|-------|
| Cinsiyet     | Erkek     | 219 | 54,8% |
|              | Kadın     | 181 | 45,3% |
| Sınıf Düzeyi | 9. sınıf  | 80  | 20,0% |
|              | 10. sınıf | 116 | 29,0% |
|              | 11.sınıf  | 155 | 38,8% |
|              | 12. sınıf | 49  | 12,3% |
| Toplam       |           | 400 | 100   |

Tablo 1.1 incelendiğinde çalışmaya lise düzeyinde bulunan 400 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılım sağlayan grubun %54,8'i erkek, %45,3'ü ise kadınlardan oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %20'si 9. sınıf, %29'u 10. sınıf, %38,8'i 11. sınıf ve %12,3'ü 12. sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin yaşları 13-19 arasında farklılık göstermekte olup, yaşlarının ortalaması 15,90 (Ss=1,171) olarak hesaplanmıştır.

### **2.3. Veri Toplama Süreci**

Çalışmanın veri toplama sürecinde, ilk önce veri toplama araçlarının kullanımı için gerekli izinler alınmış ve sonrasında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurulundan etik onay temin edilmiştir. Devamında ise ölçekler elektronik bir ortama aktarılmış çevrimiçi bağlantı adresi oluşturulmuş ve bu adres çalışma grubu ile paylaşılmıştır. Çalışmanın gizlilik ve gönüllülük esasına dayandığı, çalışmanın amacı ve kapsamına yönelik bilgilendirme yapıldıktan sonra katılımcılardan ve velilerinden onam alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılanların araştırmaya ilişkin soru ve geri bildirimleri için araştırmayı gerçekleştiren kişiye ulaşım sağlayabilecekleri bir e-posta adresi paylaşılmıştır. Bu süreç sonucunda gerçekleştirilen çalışma kapsamında toplam 407 ortaöğretim öğrencisine ulaşılmıştır.

### **2.4. Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın veri toplama sürecinde ilgili verilerin toplanmasında beş ölçek kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçekler şu şekildedir: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form (DDGÖ-16), Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'dir. Bunlara ek olarak katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla “ Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

#### **2.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından araştırmanın alt problemleri doğrultusunda hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”nda katılımcıların cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, ilişkin demografik değişkenler yer almaktadır.

#### **2.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği (TPİTEÖ)**

Cheng ve arkadaşları tarafından (2015) geliştirilen Selvi ve Bozo (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminini ve engellenmesini ölçmektedir. Beşli Likert tipinde derecelendirilmiş olan ölçek (1= tamamen yanlış, 5= tamamen doğru) 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek özerklik tatmini, özerkliğin engellenmesi, ilişkisellik tatmini, ilişkiselliğin engellenmesi, yeterlilik tatmini ve yeterliliğin engellenmesi şeklinde 6 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması tatmin faktörü için yüksek düzeyde ihtiyaçların karşılandığını gösterirken, engel boyutu içinde yüksek düzeyde engellenme olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları incelendiğinde özerklik tatmini alt faktörü için ,82 , özerklik engellenmesi için ,74 , ilişkisellik tatmini için ,88 , ilişkisellik engellenmesi için ,84 , yeterlilik tatmini için ,75 ve yeterlilik engellenmesi için ise ,79 şeklinde hesaplanmıştır. Tablo 3.1’de bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları verilmiştir. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları özerklik tatmini alt faktörü için .68, özerklik engellenmesi için .68, ilişkisellik tatmini için .62, ilişkisellik engellenmesi için .69, yeterlilik tatmini için .69 ve yeterlilik engellenmesi için ise .83 olarak elde edilmiştir.

#### **2.4.3 Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)**

Bireylerin affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Thompson vd. (2015) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması ise Bugay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 18 maddeden oluşmakta ve yedili Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve kendini affetme alt ölçeği için ,64 , başkalarını affetme alt ölçeği için ,79 ve durumu affetmek alt ölçeği için ,76 bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise ,81 olarak hesaplanmıştır. Tablo 3.1’de bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları verilmiştir. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları kendini affetme alt ölçeği için ,54 , başkalarını affetme alt ölçeği için ,34 ve durumu affetmek alt ölçeği için ,53 ve ölçeğin tümü için ,71 olarak hesaplanmıştır.

#### **2.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ)**

Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Formu, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini    mek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü      'nin kısa form şeklidir.    ek Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından      n Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. DDGÖ bir öz bildirim      dir ve be  alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olarak adlandırılmıştır.    ek 16 maddeden oluşmakta ve maddeler 1(hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında derecelendirilmiştir.Yüksek puan duygu düzenleme g  l   n n yüksekliğine işaret etmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı DDGÖ toplam puan için .92 alt boyutlardan açıklık için 84., amaçlar için .84, dürtü için.87, stratejiler için.87 ve son olarak kabul etme için .78 bulunmuştur. Tablo 3.1'de bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları DDGÖ toplam puan için .92 , açıklık alt boyutu için ,72 , amaçlar alt boyutu için ,81 , dürtü alt boyutu için ,81 , stratejiler alt boyutu için ,82 ve kabul etmeme alt boyutu için ,79 bulunmuştur.

#### **2.4.5. Psikolojik Kırıl nlık       (PK )**

Türkçe geçerlik ve güvenirlik  alı ması Akın ve Eker (2011) tarafından yapılan Sinclair ve Walston (1999) tarafından geliştirilen, Psikolojik Kırıl nlık      , bireyin öz-değerlendirmesine dayanmaktadır. Altı madde ve tek boyuttan oluşan    ek beşli Likert tipindedir.    ekte bulunan ifadelerin 1- 6 arasında (1: Bana hiç uygun değil, 6 Bana tamamen uygun) derecelendirilmektedir..    ekten alınan puanın yüksek olması psikolojik kırıl nlık düzeyinin fazla olu una, alınan puanın düşük olması ise kırıl nlık düzeyinin az olu una işaret etmektedir.     n Türkçeye uyarlanması esnasında i  tutarlılığı ,75 olarak bildirilmiştir (Akın ve Eker, 2011). Tablo 3.1'de bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ,69 olarak bulunmuştur.

#### **2.4.6. Psikolojik İyi Olu        (P  )**

   ek psikolojik iyi oluşu    mek için Diener ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir.      n ismi öncelikle Psikolojik İyi Olu        (Psychological Well-Being Scale) olarak belirlenmiş ardından “Flourishing Scale” şeklinde

değiştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uygunluk çalışması Telef (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bireylerin benlik saygısı, yaşam amacı, iyimserlik, olumlu ilişkiler alanlarındaki algılarını ölçen ölçek 7'li Likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1 ile 7 puan arasında cevaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,80 olarak bulunmuştur. Tablo 3,1'de bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları verilmiştir. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı ,86 olarak bulunmuştur.

## 2.5. Verilerin Analizi

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında çalışma grubunun katılımını sağlamak amacıyla hazırlanan çevrimiçi bağlantı adresiyle 407 kişiye ulaşılarak cevap alınmıştır. Uygun yanıtlanmayan veriler silinerek toplamda 400 ham veriye dönüştürülmüştür.

Analizlerde ilk olarak veri setinin parametrik istatistiksel analizlere uygunluğunu belirlemek için bazı ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler arasında normallik dağılımı, basıklık ve çarpıklık katsayılarının hesaplanması yer almaktadır. Yapısal eşitlik modellemesinde çarpıklık değerinin +/- 3 arasında, basıklık değerinin ise +/- 10 arasında normal olarak kabul edildiğini göz önünde bulundurarak, veri setindeki çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir normallikte olduğu tespit edilmiştir. (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluşun aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizinden sonra alanyazın kapsamında oluşturulan hipotetik model, iki aşamalı yapısal eşitlik modeli yaklaşımı kullanılarak ilk önce ölçme modeli ile test edilmiştir. İkinci aşamada ise önerilen model yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal eşitlik modellemesinde PKÖ ve PİÖÖ'nün maddeleri ile TPİTEÖ, HAÖ ve DDGÖ'nün alt boyutları gözlenen değişkenler olarak kullanılmıştır. Daha sonra oluşturulan model üzerindeki dolaylı etkilere ait durumlar ise %95 güven aralığı değerleri aracılığıyla değerlendirilmiştir Model uyum iyiliği incelenmesi için kay kare testi, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yakınlık kareler ortalamalarının karekökü değeri (RMSEA) ve standardize edilmiş artık değerlerin kareler

ortalamalarının karekökü değeri (SRMR), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri ve Tucker- Lewis indeksi (TLI) raporlaştırılmış ve ilgili referans değerlerinin ölçüt olarak kabul edilmiştir. Aralıklar incelendiğinde iyi uyum ölçütleri için referans değer aralıkları  $0 \leq \chi^2/sd \leq 3$ ,  $RMSEA \leq ,05$ ,  $SRMR \leq ,05$ ,  $TLI \geq 0,95$  ve  $CFI \geq ,95$  değerlerinde, kabul edilebilir uyum ölçütlerinin ise  $3 \leq \chi^2/sd \leq 5$ ,  $RMSEA \leq ,08$ ,  $SRMR \leq ,10$ ,  $TLI \geq 0,90$  ve  $CFI \geq ,90$  değer aralığında yer alması gerekmektedir (Brown, 2015; Kline, 2011). Araştırmada verilerin analizinde “SPSS 22. Paket Programı” ve “M plus 8.4” programı kullanılmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Öncelikle, araştırma değişkenlerine ait betimsel istatistikler ve bu değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgular sunulmuştur. Ardından, önerilen hipotetik modelin test edilmesi ve elde edilen sonuçların raporlanması gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra, modelin kendi sunduğu iyileştirme endeksleriyle beraber nihai modelin oluşturulması ve nihai model oluşturulduktan sonra model üzerindeki dolaylı etkilerin hesaplanmasıyla ilgili bulgular da sunulmuştur.

#### 3.1. Betimleyici İstatistiklere Ait Bulgular

Tablo 3.1’de araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 3.1:** Değişkenlere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

|       | Min-Max | $\bar{x}$ | Ss       | Çarpıklık | Basıklık | $\alpha$ |
|-------|---------|-----------|----------|-----------|----------|----------|
| HAÖ   | 24-126  | 73,8975   | 14,45958 | ,026      | 1,552    | ,75      |
| TPIÖT | 12-60   | 42,6210   | 9,12002  | -,321     | ,231     | ,84      |
| TPIÖE | 12-60   | 34,0825   | 9,77982  | ,076      | -,037    | ,83      |
| DDGÖ  | 16-80   | 39,6025   | 13,95569 | ,519      | -,269    | ,92      |
| PKÖ   | 6-30    | 17,9900   | 5,33536  | -,069     | -,404    | ,69      |
| PIÖ   | 8-56    | 38,39     | 9,92     | -,558     | -,062    | ,86      |

**Not:** N: 400, **x:** Aritmetik Ortalama, **Ss:** Standart Sapma **a:** Cronbach Alfa, **HAÖ:** Heartland Affetme Ölçeği, **DDGÖ:** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, **PIÖ:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, **PKÖ:** Psikolojik Kırılganlık Ölçeği **TPIÖT:** Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tatmini **TPIÖE:** Temel Psikolojik İhtiyaçlar Engellenmesi

Tablo 3.1'e göre Heartland Affetme Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 73,89 ve standart sapması 14,45'tir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 39,60 ve standart sapması 13,95'tir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 38,39 ve standart sapması 9,92'tür. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 17,99 standart sapması 5,33 olarak hesaplanmıştır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tatmin puanlarının aritmetik ortalaması 42,62 standart sapması 9,12'dir. Son olarak temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi puanlarının aritmetik ortalamasının 34,08 standart sapmasının 9,77'i olduğu görülmektedir.

### 3.2 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2:** Değişken Gruplarının Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Matrisi

|         | 1 | 2      | 3       | 4       | 5       | 6       |
|---------|---|--------|---------|---------|---------|---------|
| 1. HAÖ  | 1 | ,298** | -,369** | -,481** | -,336** | ,290**  |
| 2.TPİÖT |   | 1      | -,326** | -,278** | -,202** | ,536**  |
| 3.TPİÖE |   |        | 1       | ,431**  | ,508**  | -,276** |
| 4.DDGÖ  |   |        |         | 1       | ,509**  | -,309** |
| 5.PKÖ   |   |        |         |         | 1       | -,207** |
| 6.PİÖ   |   |        |         |         |         | 1       |

**Not:** HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, PİÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, PKÖ: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği TPİÖT: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tatmini TPİÖE: Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi

Tablo 3.2.'de yer alan verilere göre değişkenler arasındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Affetme ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ( $r=298$ ,  $p<.01$ ) ve psikolojik iyi oluş arasında ( $r=290$ ,  $p<.01$ ) düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Affetme ile temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ( $r=-369$ ,  $p<.01$ ) ve psikolojik kırılganlık ( $r=-336$ ,  $p<.01$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönlü, affetme ile

duygu düzenleme arasında ( $r=-.481$ ,  $p<.01$ ) ise orta düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

### 3.3. Ölçme Modeline Ait Bulgular

Ölçüm modelini test etmek için değişkenler arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçme modeline ait uyum değerleri ( $\chi^2/sd=2,19$ , RMSEA=0.055, CFI=0.906, TLI=0.894 ve SRMR değeri 0.055) kabul edilebilir sınıır altında olduğu görülmüştür. Bunun üzerine düzeltme önerileri dikkate alınarak Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme ve başkasını affetme alt boyutlarının hata terimleri arasında kovaryans konularak nihai ölçüm modeli oluşturulmuştur. Oluşturulan nihai ölçme modelinin uyum değerleri;  $\chi^2/sd=2,15$ , RMSEA=0.054, CFI=0.909, TLI=0.898 ve SRMR değeri 0.056 şeklinde bulunmuştur. Bu değerlere göre, ölçme modelinin uygun uyum sonuçlarına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.3'te ölçme modelinde gizil değişkenler ile ilgili oldukları tespit edilen gözlenen değişkenlere yer verilmiştir.

**Tablo 3.3:** Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişkenlere Ait Değerler

| Gizil Değişken            | Gözlenen Değişken | B     | $\beta$ | Standart hata | t      | P     |
|---------------------------|-------------------|-------|---------|---------------|--------|-------|
| Affetme                   | Kendini           | 1.000 | 0.816   | 0.034         | 23.908 | 0.000 |
|                           | Başkasını         | 0.295 | 0.210   | 0.062         | 3.384  | 0.001 |
|                           | Durumu            | 0.854 | 0.707   | 0.036         | 19.794 | 0.000 |
| İhtiyaçların Tatmini      | Özerklik          | 1.000 | 0.823   | 0.026         | 31.692 | 0.000 |
|                           | İlişki            | 0.680 | 0.580   | 0.039         | 14.974 | 0.000 |
|                           | Yeterlilik        | 1.071 | 0.827   | 0.026         | 32.075 | 0.000 |
| İhtiyaçların Engellenmesi | Özerklik          | 1.000 | 0.681   | 0.034         | 20.015 | 0.000 |
|                           | İlişki            | 1.025 | 0.661   | 0.035         | 19.016 | 0.000 |
|                           | Yeterlilik        | 1.281 | 0.844   | 0.027         | 31.673 | 0.000 |

**Tablo 3.3:** Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişkenlere Ait Değerler (Devamı)

|                               |          |       |       |       |        |       |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Duygu<br>Düzenleme<br>Güçlüğü | Açıklık  | 1.000 | 0.658 | 0.031 | 21.121 | 0.000 |
|                               | Amaç     | 2.007 | 0.742 | 0.026 | 29.086 | 0.000 |
|                               | Dürtü    | 1.913 | 0.717 | 0.027 | 26.352 | 0.000 |
|                               | Strateji | 3.631 | 0.921 | 0.014 | 65.793 | 0.000 |
|                               | Kabul    | 1.762 | 0.688 | 0.029 | 23.584 | 0.000 |
| Psikolojik<br>Kırılganlık     | Pk1      | 1.000 | 0.424 | 0.048 | 8.792  | 0.000 |
|                               | Pk2      | 0.652 | 0.277 | 0.053 | 5.249  | 0.000 |
|                               | Pk3      | 1.755 | 0.693 | 0.036 | 19.413 | 0.000 |
|                               | Pk4      | 1.525 | 0.621 | 0.039 | 15.988 | 0.000 |
|                               | Pk5      | 1.341 | 0.557 | 0.042 | 13.145 | 0.000 |
|                               | Pk6      | 1.349 | 0.540 | 0.043 | 12.500 | 0.000 |
| Psikolojik İyi<br>Oluş        | Pio 1    | 1.000 | 0.764 | 0.025 | 30.240 | 0.000 |
|                               | Pio 2    | 0.879 | 0.704 | 0.029 | 24.080 | 0.000 |
|                               | Pio 3    | 0.981 | 0.721 | 0.028 | 25.613 | 0.000 |
|                               | Pio 4    | 0.645 | 0.515 | 0.040 | 12.720 | 0.000 |
|                               | Pio 5    | 0.706 | 0.580 | 0.037 | 15.695 | 0.000 |
|                               | Pio 6    | 0.961 | 0.722 | 0.028 | 25.589 | 0.000 |
|                               | Pio 7    | 0.914 | 0.634 | 0.034 | 18.790 | 0.000 |
|                               | Pio 8    | 0.80  | 0.629 | 0.034 | 18.494 | 0.000 |

Tablo 3.3. incelendiğinde ölçme modelinde gizil değişkenler ile ilgili oldukları tespit edilen gözlenen değişkenlerin katsayılarının  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Affetme ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki kat sayısı ,81 ile ,21 temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki kat sayısı ,82 ve ,58 , temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki kat sayısı ,84 ile ,66 , duygu düzenleme gücü ile gözlenen değişkenler

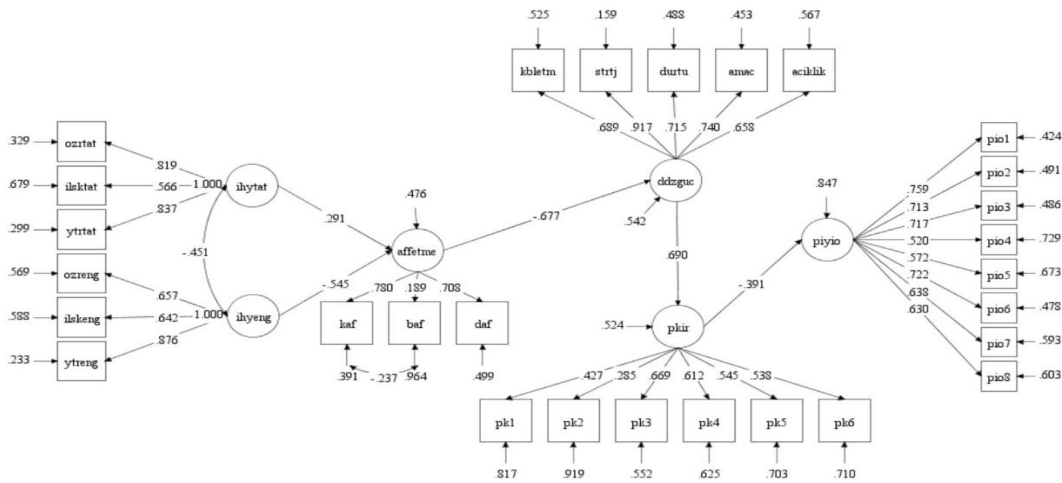
arasındaki ilişki kat sayısı ,92 ile ,65 ,psikolojik kırılganlık ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki kat sayısı ,62 ile ,27, psikolojik iyi oluş ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki kat sayısı ,76 ile ,51 değerleri aralığında değişim göstermektedir.

Ölçme modelinde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında; affetme, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki tüm ilişkilerin  $p < ,01$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre affetme, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ( $\beta = ,51$  Sh = ,05  $p < ,001$ ) ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ( $\beta = ,47$  Sh = ,05  $p < ,001$ ) ilişkili bulunurken temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ( $\beta = -,62$  Sh = ,04  $p < ,001$ ), duygu düzenleme güçlüğü ( $\beta = -,61$  Sh = ,04  $p < ,001$ ) ve psikolojik kırılganlık ile negatif yönde ( $\beta = -,54$  Sh = ,05  $p < ,001$ ) ilişkili bulunmaktadır.

### 3.4. Hipotetik Modele Ait Bulgular

Hipotetik modelin uyum değerleri şu şekildedir: :  $\chi^2 /sd$  oranı 2,67 RMSEA değeri 0.065, CFI değeri 0,86, TLI değeri 0,85 ve SRMR değeri 0,102 olarak bulunmuştur. Elde edilen verilere dayanarak, hipotetik modelin iyi uyum değerlerine sahip olmadığı sonucuna varılmıştır. Hipotetik model ve bu modelde yer alan standardize edilmiş regresyon katsayıları şekil 3.1’de gösterilmektedir.

**Şekil 3.1:** Hipotetik Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



**Not:** **ihytat:** ihtiyaçların tatmini, **ihyeng:** ihtiyaçların engellenmesi, **dđguc:** duygu düzenleme güçlüğü, **plir:** psikolojik kırılganlık, **piyio:** psikolojik iyi oluş, **ozttat:** özerklik tatmini, **ilskttat:** ilişki tatmini, **ytrttat:** yeterlilik tatmini, **özreng:** özerklik engellenmesi, **ilskeng:** özerklik engellenmesi, **ytreng:** yeterlilik engellenmesi, **kaf:** kendini affetme, **baf:** başkasını affetme, **daf:** durumu affetme

Şekil 3.1’ de verilen yol katsayılarının ,189 ile ,917 arasında değişim gösterdiği ve tüm yolların  $p < ,001$  düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Tablo 3.4’te bu modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki yollara ait standardize edilmiş ve standardize edilmemiş değişkenler, standart hata, t puanı ve anlamlılık değerlerine yer verilmiştir.

**Tablo 3.4:** Hipotetik Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

| Katsayı        | B      | $\beta$ | Sh    | T         | P     |
|----------------|--------|---------|-------|-----------|-------|
| IHYENG-AFFETME | -0.093 | -0.545  | 0.055 | -9.936**  | 0.000 |
| IHYTAT-AFFETME | 0.497  | 0.291   | 0.059 | 4.965**   | 0.000 |
| AFFETME-DDZGUC | -0.171 | -0.677  | 0.039 | -17.562** | 0.000 |
| DDZGUC-PKIR    | 0.318  | 0.690   | 0.040 | 17.065**  | 0.000 |
| PKIR-PIYIO     | -0.882 | -0.391  | 0.055 | -7.091**  | 0.000 |

**Not:** İHYTAT: ihtiyaçların tatmini, İHYENG: ihtiyaçların engellenmesi, DDZGUC: duygu düzenleme güçlüğü, PKIR: psikolojik kırılganlık, PIYIO: psikolojik iyi oluş

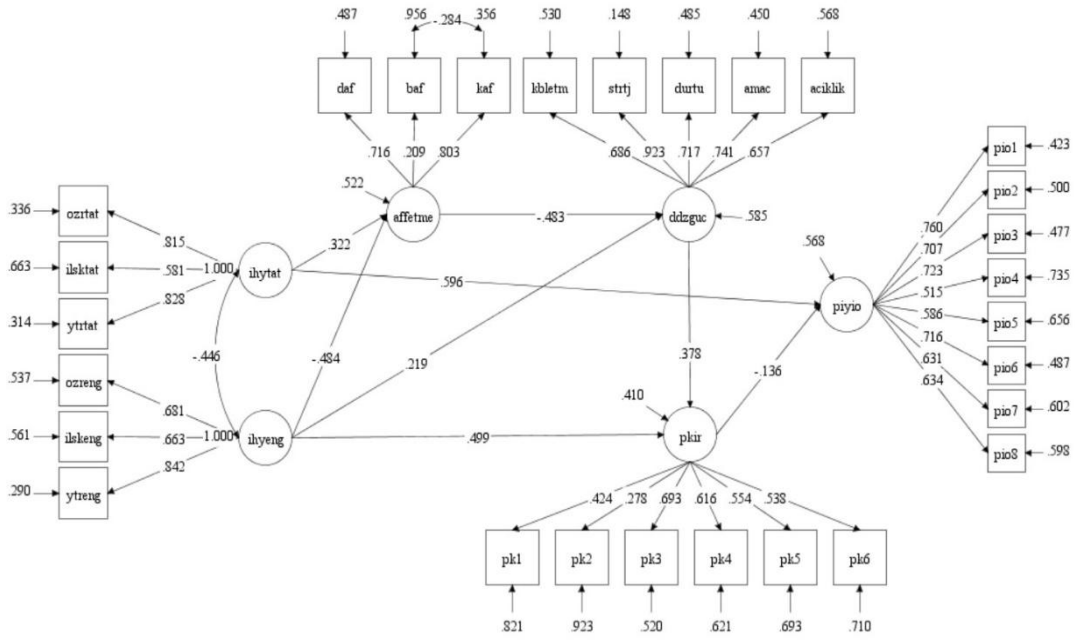
Tablo 3.4’te ki bulgular incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile affetme arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = -,54$   $p < ,001$ ). Benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $\beta = ,29$   $p < ,001$ ). Affetmenin duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ( $\beta = -,67$   $p < ,001$ ). Aynı şekilde duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik kırılganlığın anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görüşmüştür ( $\beta = ,69$   $p < ,001$ ). Son olarak psikolojik kırılganlık ile psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır ( $\beta = -,39$   $p < ,001$ ). Hipotetik modele ilişkin düzeltme önerileri incelendiğinde psikolojik ihtiyaçların tatmini ile psikolojik iyi oluş arasında kurulacak doğrudan bir ilişkinin modelin uyum değerlerini önemli ölçüde iyileştireceği görülmüştür. Bu kapsamda ilgili düzeltmeler yapılarak modelin son hali verilmiştir.

### 3.5 Nihai Modele Ait Bulgular

Oluşturulan nihai modelin uyum değerleri şu şekildedir:  $\chi^2/sd=740.205/- 340$ , RMSEA= 0.054, CFI= 0.90, TLI= 0,90, SRMR= 0,061. Bu verilere dayanarak, elde edilen nihai modelin mükemmel uyum değerlerine sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Nihai modelde gözlemlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasında bulunan yol katsayıları Şekil 3.2’ de verilmiştir.

**Şekil 3.2:** Nihai Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



**Not:** **ihytat:** ihtiyaçların tatmini, **ihyeng:** ihtiyaçların engellenmesi, **ddzguc:** duygu düzenleme güçlüğü, **pkir:** psikolojik kırılganlık, **piyio:** psikolojik iyi oluş, **ozttat:** özerklik tatmini, **ilsktat:** ilişki tatmini, **ytrtat:** yeterlilik tatmini, **özreng:** özerklik engellenmesi, **ilskeng:** ilişki engellenmesi, **ytreng:** yeterlilik engellenmesi, **kaf:** kendini affetme, **baf:** başkasını affetme, **daf:** durumu affetme

Şekil 3.2’de verilen yol katsayılarının - ,136 ile ,923 arasında değişim gösterdiği ve tüm yolların  $p < ,001$  düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Tablo 3.5’te bu modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkiye ait standardize edilmiş ve standardize edilmemiş değişkenler, standart hata, t puanı ve anlamlılık değerlerine yer verilmiştir.

**Tablo 3.5:** Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

| Yapısal İlişkiler | B      | $\beta$ | Sh    | T        | P     |
|-------------------|--------|---------|-------|----------|-------|
| IHYENG-AFFETME    | -0.964 | -0.484  | 0.057 | -8.424** | 0.000 |
| IHYTAT-AFFETME    | 0.568  | 0.322   | 0.060 | 5.395**  | 0.000 |
| AFFETME-DDGUC     | -0.119 | -0.483  | 0.070 | -6.863** | 0.000 |
| IHYENG-DDZGUC     | 0.107  | 0.219   | 0.073 | 3.010*   | 0.003 |

**Tablo 3.5:** Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler (Devamı)

|              |        |        |       |          |       |
|--------------|--------|--------|-------|----------|-------|
| DDGÜC-PKIR   | 0.173  | 0.378  | 0.060 | 6.299**  | 0.000 |
| IHYENG-PKIR  | 0.112  | 0.499  | 0.061 | 8.196**  | 0.000 |
| PKIR- PIYIO  | -0.309 | -0.136 | 0.056 | -2.404*  | 0.016 |
| IHYTAT-PIYIO | 0.270  | 0.596  | 0.047 | 12.682** | 0.000 |

**Not:** **IHYTAT:** ihtiyaçların tatmini, **IHYENG:** ihtiyaçların engellenmesi, **DDGUC:** duygu düzenleme güclüğü, **PKİR:** psikolojik kırılgnlık, **PIYİO:** psikolojik iyi oluş

Tablo 3.5'teki değerler incelendiğinde nihai modele göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile affetme arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ( $\beta = -.48$  Sh =,05  $p < .001$ ). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile affetme benzer şekilde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmaktadır ( $\beta = .32$  Sh =,06  $p < .001$ ). Affetmenin duygu düzenle gücüğünü anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ( $\beta = -.48$  Sh =,07  $p < .001$ ). Aynı şekilde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi de duygu düzenleme gücüğünü anlamlı şekilde yordamaktadır ( $\beta = .21$  Sh =,07  $p < .05$ ). Duygu düzenleme gücüğü ile psikolojik kırılgnlık arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $\beta = .37$  Sh =,06  $p < .001$ ). Benzer olarak temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile psikolojik kırılgnlık ilişkili bulunmuştur ( $\beta = .49$  Sh =,0  $p < .001$ ). Psikolojik kırılgnlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde ise psikolojik kırılgnlığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. ( $\beta = -.13$  Sh =,05  $p < .05$ ). Son olarak temel psikolojik ihtiyaçların tatminin psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ( $\beta = .59$  Sh =,04  $p < .001$ )

### 3.6. Dolaylı Etkiler

Bu kısımda ise nihai modelde bulunan doğrudan etkiler dışında değişkenler arasındaki dolaylı etkiler, %95 güven aralığı katsayılarının hesaplanması ile incelenmiştir (Preacher ve Hayes, 2008). Bu doğrultuda, standardize edilmiş ve standardize edilmemiş yol katsayıları ile bu katsayılara ilişkin %95 güven aralığı sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur.

**Tablo 3.6:** Nihai Modele Ait Dolaylı Etkiler

| Dolaylı İlişkiler               | B      | %95 Güven Aralığı |        | $\beta$ |
|---------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|
|                                 |        | Alt               | Üst    |         |
| IENG-PKIR-PIYIO                 | -0.035 | -0.125            | -0.011 | -0.068* |
| IHYENG- AFFETME-DDZG-PKIR-PIYIO | -0.006 | -0.024            | 0.000  | -0.012* |
| IHYENG-DDZG-PKIR-PIYIO          | -0.006 | -0.024            | 0.001  | -,0011  |
| IHYTAT- AFFETME-DDZG-PKIR-PIYIO | 0,004  | 0.000             | 0.016  | 0.008   |

**Not:** **IHYTAT:** ihtiyaçların tatmini, **IHYENG:** ihtiyaçların engellenmesi, **DDGUC:** duygu düzenleme güclüğü, **PKIR:** psikolojik kırılganlık, **PIYIO:** psikolojik iyi oluş

Tablo 3.6’da yer alan dolaylı etkilere ilişkin standardize edilmiş değerler incelendiğinde; temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu psikolojik kırılganlık aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $\beta = -,068$ , %95 GA= -,125- -,011,  $p < ,05$ ). Diğer dolaylı etkide ise temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu affetme, duygu düzenleme güclüğü ve psikolojik iyi oluş üzerinden anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $\beta = -,012$ , %95 GA= -,024-,000,  $p < ,05$ ). Diğer bir dolaylı etki incelendiğinde ise temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu duygu düzenleme güclüğü ve psikolojik kırılganlık üzerinden anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ( $\beta = -,001$ , %95 GA= -,024-,001,  $p > ,05$ ). Benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini psikolojik iyi oluşu affetme, duygu düzenleme güclüğü ve psikolojik kırılganlık üzerinden anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir ( $\beta = ,008$ , %95 GA= ,000-,016,  $p > ,05$ ).

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları ve bu sonuçların alanyazındaki diğer araştırmalarla ilişkilendirmesi ele alınmıştır. Araştırmanın tartışma bölümünde, elde edilen sonuçlara dayanarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler geliştirilmiş ve değerlendirilmiştir.

### 4.1. Sonuçlar

Bu çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar, affetme, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri içeren, hipotetik model test edilmiştir. Araştırma kapsamında edilen sonuçlar şunlardır:

- Modelde yer alan doğrudan ilişkilere bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçları engellenmesinin ve tatmininin affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Diyebiliriz ki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması veya bu ihtiyaçların doyumunun sağlanmaması affetme düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
- Affetmenin ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.
- Duygu düzenleme güçlüğüne ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin psikolojik kırılganlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.
- Psikolojik kırılganlığın ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir.
- Modelde yer alan dolaylı etkiler incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu psikolojik kırılganlık aracılığıyla dolaylı bir şekilde yordamaktadır.
- Diğer bir dolaylı etkiye göre ise temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu, affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlık aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır. Buna bağlı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin olmadığında affetme düzeyinde azalma olduğunu bunun duygu düzenleme güçlüğüne arttırdığını bunun sonucunda ise psikolojik kırılganlığın da artış göstererek psikolojik iyi oluşta düşüşe sebep olacağı söylenebilir.

## 4.2. Tartışma

Araştırma sonuçlarına göre temel psikolojik ihtiyaçlar affetme üzerinde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerde affetme davranışı daha çok görülmekteyken ihtiyaçları karşılanmamış bireylerin bu davranışı daha az gösterdiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Thompson vd. (2005) kendini affetmeyi kişinin kötü davranışından sonra öz saygıyı yeniden kazanması ve sürdürmesi şeklinde tanımlamıştır. Öz saygısı yüksek bireylerde bir işi başarabilme isteği ve becerisi daha yüksek düzeydedir (Diener,1984). Benzer şekilde yeterlik ihtiyacı bireyin amacına başarılı şekilde ulaşacağına dair inancı ile ilgilidir (Williams vd. ,2002). Bu tanımlar ışığında birey hata yaptığında bu durumu kendine yüklemek yerine davranışını değiştireceğine dair inancıyla affetme davranışında bulunabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının affetmeyi kolaylaştırdığı söylenebilir. Benzer çalışmalar incelendiğinde Ceyhan ve Özteke Kozan (2021) evli bireylerle bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlarla affetme düzeyleri arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 396 evli birey katılım sağlamıştır ve bu çalışmada evli bireylerle affetme ve bağlanma stilleri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma ise affetmenin tüm alt boyutlarının önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Ayseli (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılığını incelediği çalışmasında kendini bağışlama ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur. Lawyer-Row ve Piferi (2006) affetmeye daha yatkın olan bireylerin özerklik ve yetkinlik düzeyinin daha fazla olduğunu ve bunun sonucunda kendini kabul düzeyinin daha yüksek olduğunu açıklamışlardır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyi ile kendini bağışlamanın ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada da Ayseli ve Yıldırım (2016) benlik değerine vurgu yaparak kendini bağışlama düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasındaki ilişkide benlik değerinin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Çalışmaya göre ihtiyaçları tatmin olan bireyin benlik değeri de artacak ve bunun sonucunda yapmış olduğu hatalı davranışı kendi benliğine yüklemek yerine davranışına yükleyeceği düşünülmektedir. Bu bireyler yaptıkları bir hatadan dolayı kendilerini daha rahat bağışlayabilecektir.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre affetmenin duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Affeden bireylerin duygularını düzenlemekte daha az güçlük yaşadığı söylenebilir. Affetme hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan istedik şekilde vazgeçilmesi ve bunların yerine şefkat, iyilikseverlik gibi olumlu duygular geliştirilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu tanıma göre affetme gerçekleşirken duygular üzerinde bir değişim yaşandığı söylenebilir. Webb vd. (2015) ise affetmeyi saldırgan ve olumsuz deneyimleri yeniden çerçevelendirme süreci olarak tanımlamıştır. Duygu düzenleme ise kişinin duyguları üzerinde denetim sahibi olması ve olumsuz davranışsal sonuçların önüne geçilmesine yardımcı bir kavramdır. Yaşanan olumsuz duygular kontrol edilemediğinde ise duygu düzenleme güçlüğü meydana gelmektedir. Bono ve McCollough (2004), olumsuz ve olumlu duyguların düzenlenmesi yoluyla affetmenin gerçekleştiğini açıklamışlardır. Bu açıklamaya göre affeden bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha iyi kullandıklarını ve bunun sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün bu bireylerde daha az yaşandığı söylenebilir. Benzer çalışmalar incelendiğinde ise Küçüker (2016), üniversite öğrencilerinin katıldığı duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkisinde affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin rollerini belirlemek için gerçekleştirdiği araştırmasında duygu düzenleme stratejilerinin affetme ve yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre duygu düzenleme stratejileri affetme, yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Yine duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme, yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Derincegöz (2019), üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, ebeveyn kabul-red algısı, ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin affetme tarafından negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve duygu düzenleme güçlüğünün affetmenin yaklaşık olarak %32'sini açıklayan anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmada ise affetmenin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde negatif yönde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Witvliet ve McCullough (2007) araştırmalarında affetmenin, ruminasyon ve duyguları bastırma şeklinde görülen yanlış duygu düzenleme stratejilerini engellendiği sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda affetmenin şefkat ve merhamet duygularını da

arttırarak daha olumlu bir duygu duruma katkı sağladığını öne sürmüşlerdir. Bu sonuçlara göre affeden bireylerin duyguları düzenlemede daha başarılı olduğu ve araştırma sonuçlarına benzer şekilde duygu düzenlemede daha az güçlük yaşadığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ihtiyaçları engellenen bireyler duygu düzenlemede güçlük yaşamaktadır. Duygu düzenleme bireyin duyguları üzerinde kontrol sağlaması gereken bir süreç olduğu için bireyin ihtiyaçları karşılanmadığında kendi hayatı ve duyguları üzerinde de kontrol sahibi olma ve bunları özerk şekilde yönetme konusunda sorun yaşayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde de benzer sonuçlarla karşılaşmıştır. Yıldırım ve Ayseli (2023) temel psikolojik ihtiyaçlar ile kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Bu çalışmaya yaşları 19-23 arasında değişen 451 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular sonucunda kendini bağışlama ile temel ihtiyaçların doyumunun sağlanması arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne kısmen aracılık ettiği görülmüştür. İntihar etme düşüncesi olmadan kendine zarar verme davranışında bulunan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin düzeyinin düşük ve duygu düzenleme güçlüğü seviyesinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Emery vd 2015). Psikolojik ihtiyaçların tatmini ile aile içi iletişim arasında duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolünü inceleyen benzer bir araştırmaya göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini sağlanan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Shalchi ve Shahna, 2018).

Araştırmanın aracı değişkenlerinden olan duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik kırılganlığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik kırılganlık ile yapılan sınırlı çalışma bulunmaktadır. Benzer sonuçlar veren çalışmalar incelendiğinde ise Rastgoo vd. (2023) acil tıp hekimlerinin savunma stilleri ile psikolojik kırılganlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırmaya Tahran da görev yapmakta olan 380 hekim katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre savunma stilleri, psikolojik kırılganlık ve duygu düzenleme arasında doğrudan ilişkiler bulunmaktadır.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaçları engellenen bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyleri de artmaktadır. Psikolojik kırılganlık kavramı bireyin benlik değerini sosyal çevreden aldığı onaya göre belirlemesi ile ilgilidir. Bu tanıma göre bireyin düşünce, davranış ve duyguları üzerinde dışsal bir otorite etkili olmaktadır. Bundan kaynaklı olarak kırılgan bireylerin olumsuz duygulanım ve yetersizlik algıları kırılgan olmayan bireylere göre daha üst seviyededir (Sinclair ve Waltson, 1999). Bu durum ihtiyaçların doyumunun sağlanmaması sonucu bireyin yeterli inançlarının düşük olduğunu ve bunun da psikolojik kırılganlığa neden olduğunu göstermektedir.

Yapılan araştırmada psikolojik kırılganlığın psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Köksal vd., (2023) üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu 430 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öz şefkat düzeyleri yüksek ve psikolojik kırılganlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bayrı ve Sapancı (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında öz düzenleme ve psikolojik kırılganlığın rolü incelenmiştir. 1112 öğrencinin katılım sağladığı araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme ve psikolojik kırılganlıkların anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yelpeze vd. (2021) Türkiye’deki üniversite öğrencileri üzerinde sosyal bağlılık ve iyi oluş arasında psikolojik kırılganlığı aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 138 kadın ve 123 erkek olmak üzere toplam 261 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal bağlılık iyi oluşu hem doğrudan hem de psikolojik kırılganlık aracılığıyla yordamaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif bir şekilde yordamaktadır. Bu durum ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun sağlandığında psikolojik iyi oluşlarının da artacağını göstermektedir. Bireyin kimlik gelişiminin sağlandığı ergenlik döneminde psikolojik ihtiyaçlarını karşılanmaması bireyde çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilir (Murray, 1938). Gerçeklik Teorisi ve Seçim Kuramına göre bireylerin psikolojik ihtiyaçlarından biri veya birkaçı karşılanmadığında olumsuz duygular ortaya çıkar (Corey, 2008). Glasser (1999) psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan öğrencilerin

duygusal ve davranışsal problemler yaşadığını ve sağlıklı ilişkiler kuramadıkları için disiplin problemleri yaşadığını söylemektedir. Psikolojik ihtiyaçların tatmini ile psikolojik iyi oluşa ilişkin araştırmalar incelendiğinde yapılan araştırma ile paralel sonuçlar bulunmaktadır. Hamurcu (2011) ergenlerin yetkinlik inançlarını ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçların etkisini incelediği çalışmasında 1250 ergenden veri toplamıştır. Bu araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının başarı ihtiyacı alt boyutu psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir. Aynı şekilde Bell (2010) öz belirleme kuramında yer alan boş vakitleri ve eğlenme zamanlarını değerlendirme, özerklik, ilişki ve yeterlilik ihtiyaçlarının içsel motivasyonu artırma ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 101 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları yeterlik, özerklik ve ilişkide olma ihtiyaçlarının içsel motivasyonu etkileyen temel etkenler olduğunu, yaşı büyük ergenlerde ise bu ihtiyaçların psikolojik iyi oluşu ve uzun süreli olarak sağlıklarına dikkat etmelerini de etkilediğini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmaya benzer şekilde Kermen ve Sarı (2014) üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği, 768 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonucuna göre ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluştaki varyansın %58 'ini açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Belecı (2022) evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, evlilikte çatışma çözme stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu en az 1 yıldır evli 357 birey oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin özerklik ihtiyacı doyumu psikolojik iyi oluş üzerinde en önemli etkiye sahiptir. Aynı zamanda evli bireylerin yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının doyumu arttıkça psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin sayısının da arttığına ilişkin sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin psikolojik iyi oluşu psikolojik kırılganlığın aracı rolüyle yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde diğer bir sonuca göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki bulunmasa da affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlık aracılığıyla negatif yönlü anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi psikolojik iyi oluşu affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlık değişkenleri üzerinden yordamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığında affetme davranışı daha az görülmekte, duygu düzenleme güçlüğü

artmakta ve psikolojik kırılganlık artış göstermektedir bu durum ise psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmaktadır. Alan yazınında benzer bulgulara rastlanmamış olsa da yapılan farklı araştırmalar incelendiğinde araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Akhtar ve Barlow'un (2018) meta-analiz çalışmasının sonucu, süreç modeline dayalı affetme terapilerinin mental iyi oluşu olumlu yönde geliştirdiği ve travmatik yaşantılardan kaynaklı problem yaşayan bireylerde psikolojik iyi oluşun artırılmasında affetme müdahalelerinin etkili bir rolü olduğu sonucuna varmıştır. Halisdemir (2013) yaşam amacının en yüksek düzeyde yordayıcısı olarak kendini affetmeyi açıklarken psikolojik iyi oluş ile affetme düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Asıcı (2018) lise düzeyinde eğitim görmekte olan 65 öğrenci ile yaptığı affetmenin öznel iyi oluş ve saldırganlık üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmasında deney grubunun affetme eğilimlerinin artış göstermesi sonucu şiddet içeren duygulardan uzaklaştıkları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde affetme davranışı sonucu duyguların düzenlemesiyle duygularda olumlu yönde değişim yaşanmaktadır. Sarıçam (2015) 416 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında minnettarlık ve psikolojik kırılganlığın affetme üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre affetme şükran ve psikolojik kırılganlık tarafından güçlü bir şekilde yordanmaktadır. Benzer şekilde Huta ve Hawley (2010) affetme ile psikolojik kırılganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Koca ve Ekşi (2021) fen liseleri öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş arasında kişilerarası duygu düzenlemenin aracılık rolünü incelemiştir. Lise öğrencileri ile yaptığı çalışmaya göre ergenlerin öz yeterliklerinin yüksek olması duygu düzenleme becerisine katkı sağlamak ve bunun sonucunda ise iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır. Aprilia ve Nashori (2023) bağışlama, empati ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına zorbalığa uğramış 233 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme ve empatinin affetme üzerinde eş zamanlı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda zorbalık mağdurlarında duygu düzenleme, affetme ve empati arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bireyler sürekli olarak duygularını düzenlemede başarısız olduklarında, psikolojik işleyiş ciddi şekilde bozulabilir ve nitekim duygu düzenleme alanındaki kronik açıklar tüm psikopatolojinin gelişmesine katkıda bulunur (Bradley, 2000). Sosyal alanda da sağlıklı uyum için duyguların düzenlenmesi esastır. Dostluklar ve samimi ilişkiler, karşılıklı duygusal işbirliği içerir. Her ne kadar birçok duygu düzenleme modeli mümkün

olsa da, başarılı ilişkiler genellikle, olumlu etkileşimin, olumsuz etkileşimden önemli ölçüde daha büyük bir oranda yaşandığı, oldukça istikrarlı etkileşim kalıplarıyla tanımlanır (Gottman, 1993). Yapılan araştırmaya benzer şekilde alanyazın da duygusal düzenlemede yaşanan güçlüğün psikolojik iyi oluşu etkilediğini desteklenmektedir.

### **4.3 Öneriler**

Gerçekleştirilen çalışmanın bu kısmında elde edilen sonuçlara dayalı olarak alanda çalışma yapacak olan uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

#### **4.3.1. Araştırmada Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

1. Araştırma bulguları temel psikolojik ihtiyaçların affetme düzeyini, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluşu yordadığını ortaya koymuştur. Affetme bireylerin kendine, başkalarına ve duruma ilişkin olumsuz duygularını yeniden yapılandırarak olumlu duygu ve düşünceler geliştirmesini sağlayan bir süreçtir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gelecekte bireylerin kendilerine, başkalarına ve durumlara ilişkin bağışlayıcı tutumları arttıracak ve negatif duygulardan uzaklaştıracaktır. Bu noktada yaşamın ilk dönemlerinden itibaren çocuk ve ergenlerin gelişim dönemi özellikleri dikkate alınarak ve gelişim dönemine ilişkin ihtiyaçlar hakkında özellikle ruh sağlığı uzmanları tarafından ebeveynler bilgilendirilerek psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması sağlanmalıdır. Benzer şekilde ergenlik döneminde karşılanmamış ihtiyaçlar bireyin benlik algısını oluştururken etkili olacaktır. Bireyin bu ihtiyaçları karşılandığında duyguları üzerindeki kontrolü artacak ve daha sağlıklı bir duygulanım yaşayacaktır. Okul psikolojik danışmanları tarafından ebeveynlere yönelik müdahale programlarında bu bileşenlere yer verilmesi aynı zamanda öğretmenlerin de bu ihtiyaçları göz ardı etmemesi için seminer vb. çalışmalar düzenlenerek ergenlik dönemi ihtiyaçlarına ilişkin bilgi ve becerilerin kazandırılması gereklidir. İhtiyaçları karşılanan birey duygu düzenleme güçlüğü düzeyi azalacak bu da ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecektir. Ayrıca bireyin özerk, yeterli ve ilişkilerin sağlıklı olması da ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu yüzden ergenlere özellikle okullarda kendilerini başarılı hissedecekleri deneyimlerde bulunacağı sorumluluklar verilmesi, sosyal sorumluluk projelerine yönlendirilmesi ve sosyal ilişkilerini geliştirebileceği ortamlarda bulunması sağlanarak psikolojik iyi oluşuna katkı sağlanabilir.

2. Araştırma bulguları affetmenin duygu düzenleme güçlüğünü yordadığını ortaya çıkarmıştır. Ahlaki açıdan gelişim gösteren ve soyut işlemler döneminde bulunan ergenler yapılan hataları farklı şekillerde değerlendirmeye dair düşünce sistemi geliştirmektedirler. Çocuklar yapılan hatanın cezalandırılması gerektiğini düşünürken ergenler bundan daha farklı düşünür. Bu yüzden yapılan hataları değerlendirip duygu ve düşüncelerini yeniden düzenleyebilirler. Affetme davranışı duygularda da değişimi gerektirdiği için duygu düzenleme becerisi kazandırılması bu dönemde ergene yaşam becerisi olarak katkı sağlayacaktır. Psikolojik danışmanlar tarafından affetmeyi arttırmaya yönelik psikoeğitim programları geliştirilerek ergenlerin affetme düzeyleri arttırılırken duygu düzenleme becerileri konusunda destek sunulabilir. Ergenlere duygu düzenleme noktasında sağlanan destek kendilerine, başkalarına ve durumlara karşı olan duygularını düzenleyip ilişkileri güçlendirmelerine katkı sağlayacaktır.

3. Araştırma bulguları duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik kırılganlığı anlamlı şekilde yordadığını ortaya çıkarmıştır. Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılacak çalışmalar ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerini azaltacaktır. Kendi duygularının farkında olan ve bunları kontrol eden ergenler dışsal değerlendirmelerden etkilenme düzeyi de azalacaktır.

4. Araştırma bulguları psikolojik kırılganlığın psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Ergenlerin kimlik gelişiminde içsel standartlar oluşturma konusunda farkındalık kazanması ruh sağlığını da olumlu şekilde etkileyecektir. Buna yönelik özdenetim becerilerini geliştirmek için yapılan çalışmalar psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacaktır.

#### **4.3.2. Araştırmacıya Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırma Erzincan ili sınırlı şekilde yürütülmüştür. Daha kapsamlı sonuçlar için daha geniş kitle ile çalışmalar yapılarak daha geçerli sonuçlar elde edilebilir.

2. Sadece ergenleri konu alarak yapılan bu çalışmanın farklı yaş grupları ile tekrar araştırılabilir.

3. Bu çalışmada kullanılan yapısal modelden farklı olarak psikolojik iyi oluşa etki edebilecek ve aracı olabileceği düşünülen farklı değişkenlerle (bilişsel çarpıtmalar, duygusal hassasiyet vb.) çalışmalar gerçekleştirilebilir.

4. Araştırma bulgularını desteklemek için alanyazın incelendiğinde psikolojik kırılganlık değişkeni ile sınırlı çalışmalar yapılmıştır. Bu değişkenle ilgili çalışmalar arttırılabilir.

5. Gerçekleştirilen alışma ergenlik döneminde bulunan öğrenciler üzerinde kesitsel desende yapılmıştır. Yapılacak çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile psikolojik iyi oluş arasında bulunan ilişkiler ve değişkenlerin aracılık rolü boylamsal desende incelenebilir.



## KAYNAKÇA

- Acun, A. (2018). *Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel Psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Akboy, R. (2005). Eğitim psikolojisi ve çoklu zekâ. İzmir: Dinozor Kitapevi
- Akın, A., ve Eker, H. (2011). Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: study of validity and reliability. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society'da sunulmuştur, 18-20 Temmuz, Münster, Almanya.
- Akın, U. (2014). The predictive role of the self-compassion on psychological vulnerability in Turkish university students. *International Journal of Social Science and Education*, 4(3), 693-701.
- Akhtar, S. ve Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, ve Abuse*, 19(1), 107-122. doi: 10.1177/1524838016637079
- Akhtar, S., Dolan, A. ve Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450-463.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart ve Winston.
- Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Hasking, P. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. doi:10.1037/abn0000362
- Ayseli, C (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme*

*güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi.*  
(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Ayseli, C., ve Yıldırım, A. (2023). Basic need satisfaction and self-forgiveness:

The mediating role of emotion regulation difficulties. *Curr Res Soc Sci*, 9(1), 16-29.

Balaban-Salı, J. (2006). Öğrenmede Güdülenme. Eğitimde Bireysel Farklılıklar.2. bs.

Ed. Yıldız Kuzgun, Deniz Deryakulu. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Baymur, Feriha. 1994. Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Bayrı, H., ve Sapancı, A. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş

Düzeylerinin Yordanmasında Öz-Düzenleme ve Psikolojik Kırılganlığın Rolü.

*Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1309-1324.

Bell, G.N (2010). *Self Determination Theory and Therapeutic Recreation: The*

*Relevance of Autonomy, Competence and Relatedness to Participant Intrinsic Motivation*, Degree of Philosophy, Clemson University

Berry, J. W ve Worthington, E. L.(2001). Forgivingness, relationship quality, stress

while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447–455.

Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke.*

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year

college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200.

<https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>

Bradburn, N. M. (1969). The Structure Of Psychological Well-Being. Chicago:

Aldine.

Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2001). Home Environment and Behavioral

Development During Early Adolescence. *Journal of Developmental Psychology*  
Merril-Palmer Quarterly, c.47 (2), ss.165-187

Browder, D. M., Wood, W. M., Test, D. W., Karvonen, M. ve Algozzine, B. (2001).

Reviewing resources on self-determination: A map for teachers. *Remedial and Special Education*, 22(4), 233-244.

Budak, S. 2003. Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bugay, A. ve Demir, A. (2010a). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale.

*Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931

Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide

ruminasyon eğiliminin aracı rolü. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk, İzmir, Ekim, 3-5.

Bühler C. (1959). Theoretical observations about life's basic tendencies. *American Journal of Psychotherapy*, 13,561-581

Bühler, C. (1971). Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *American Psychologist*, 26(4), 378–386. doi: 10.1037/H0032049

Burger, J. M. (2006), *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Can Ceyhan, H., ve Özteke Kozan, H. İ. (2021). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4), 153-167

Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Cihangir Çankaya, Z. (2009a). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-71.

- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K., ve Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(3), S193-S197.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*. 29, p. 395-417.
- Crocker, J., ve Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth.
- Cox, B. J., Enns, M. W., Walker, J. R., Kjernisted, K. and Pidlubny, S. R. (2001). Psychological vulnerabilities in patients with major depression vs panic disorder. *Behavior Research and Therapy*, 39, 567-573
- Çardak, M. (2012). Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çardak, K. C., ve Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary supportfor a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199. Doi:10.1080/01926180390167188.
- Çeçen, A. R., ve Cenkseven, F. (2007). Psychological Well-Being In Predicting

- Loneliness Among University Students. Journal  
of the Cukurova University Institute of Social Sciences, 16(2).
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik  
ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2),  
321-336.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in  
human behavior. *Berlin: Springer Science ve Business Media*.  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and  
education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*,  
26(3ve4), 325-346.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human  
needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4),  
227-268.
- Derincegöz, N (2019). *Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik  
saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordaması. (Yüksek  
lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi). İzmir.*
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13,  
81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R.  
(2010). New well- being measures: Short scales to assess flourishing and  
positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doğruer, N. (2019). Çocukluk çağı travma yaşantısına sahip yetişkinlerde psikolojik  
dayanıklılık ve affetme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu  
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

- Duran, Ö., ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Ekşi, H., Özkapu, D. E. ve Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılğanlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 183-190.
- Emery, A. A., Heath, N. L., ve Mills, D. J. (2015). Basic psychological need satisfaction, emotion dysregulation, and non-suicidal self-injury engagement in young adults: an application of self-determination theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 612–623.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup (The Human Development StudyGrou,1996). Counselig within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness and Self- Forgiveness. *Counseling and Values*. Sayı 40, 107-126.
- Enright, R. D., Santos, M. J., ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal Of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D., ve Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1620-1631.
- Enright, R. D.,Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*. Sayı 21, 99-114.
- Enright, R. D., Knutson-Enright, J., Holter, A. C. ve Knutson, C. (2007). Waging Peace through Forgiveness in Belfast, Norther Ireland II: Educational Programmes for Mental Health Improvement of Children. *Journal of Research in Education*. Sayı 17, 63-78.

- Enright, R. D., Rhody, M., Litts, B. ve Klatt, J. S. (2014). Piloting Forgiveness Education in A Divided Community: Comparing Electronic Pen-Pal and Journaling Activities across Two Groups of Youth. *Journal of Moral Education*. Sayı 43(1), 1-17.
- Enright, R. D. ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup (The Human Development Study Group, 1991). The Moral Development of Forgiveness. W. M.
- Erdem, Ş., ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları.
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. W W Norton ve Co.
- Exline, J. J. ve Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (p. 133–155). Guilford Press.
- Feist, J., Fiest, G., ve Roberts, T.-A. (2008). *Theories of personality*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul. From psychotherapy to logotherapy*, 3rd ed. Trans. Winston, R. and C. New York: Vintage
- Freedman, S. R., ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2004). Çocuk ve ergen gelişimi. Onur, B. (Ed.). Ankara: İmge Kitapevi.
- Geçtan, (2019). *Varoluş ve Psikiyatri*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Girard, M. ve Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults, *Journal of Adult Development*. 4, 209–220  
<https://doi.org/10.1007/BF02511412>

- Glasser, W. (1999). Okulda Kaliteli Eğitim: Öğrencileri Baskısız Yönetmek = The quality school. (Çev. Ulaş Kaplan). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Gotmann J (1993) What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Hillsdale NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gökçakan, Z., Gökçakan, N. Depresyonda bilişsel terapi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 1(1), 91-101.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54
- Gross, J. J., ve Munoz, R. F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gür, T. B. (2021). Öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü. (Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi). Mersin
- Hamurcu, H., ve Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi).Ankara.
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hargrave, T. D., ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hartup, W. W. ve Stevens, N. (1997). Friendships And Adaptation In The Life Course.

*Psychological Bulletin*, 121(3), 335-370.

Henson, K. T. ve Eller, B. F. (1999). *Educational psychology for effective teacher*.

Wadsworth Publishing Company, USA.

Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*. 23(4), 363-384.

Holmgren, M. R. (2012). The nature of forgiveness and resentment. *Cambridge University Press*, İngiltere

Huta, V. ve Hawley, L. (2010). Psychological strengths and vulnerabilities: are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 71-93

Ingram, R. E., ve Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-Stress Models. In B. L. Hankin ve J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability stress perspective* (pp. 32-46). Thousand Oaks, CA: Sage Publications

Ingram, R. E. ve Price, J. M. (2010). Understanding psychopathology: the role of vulnerability. In R. E. Ingram and J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: risk across the lifespan* (pp. 3- 17). New York: Guilford Press.

Jahoda, M. (1958). Joint commission on mental health and illness monograph series: *Vol.1. Current concepts of positive mental health*. Basic Books.  
doi:10.1037/11258-000

Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(8), 222-228.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayın Evi

Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56

- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011–1026
- Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler içinde* (s. 163-192). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Keyes, C. L. M. (2009). Toward a science of mental health. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of positive psychology içinde* (2. bs., ss. 89-96). New York: Oxford University Press.
- Kılıçcı, Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. (5. Basım) Ankara: Anı Yayıncılık
- Koca, D., ve Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 10(3), 1047-1065.
- Köksal, Z., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1309-1324.
- Küçükler, D (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi). Denizli.
- Lawler-Row, K. A., ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: describing a life well lived?, *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Leonard, M. (2008). Social and subcultural capital among teenagers in Northern Ireland. *Youth ve Society*, 40(2), 224-244.

- Levine, C. (2004). The concept of vulnerability in disaster research. *Journal of Traumatic Stress, 17*(5), 395-402.
- Monroe, S. M., ve Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin, 110*, 406–425.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. 1943. *Psychological Review, 50*.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*: Prabhat Prakashan.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., ve McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*, 170–180.
- personal growth: A theoretical review of rogers and its connection to positive psychology. *Frontiers in Psychology, 11*, 1706. doi:10.3389/fpsyg.2020.01706
- Maurer, M. M., ve Daukantaitė, D. (2020). Revisiting the organismic valuing process theory of personal growth: A theoretical review of Rogers and its connection to positive psychology. *Frontiers in Psychology, 11*, 1706.
- McClelland, D. C. 1955. *Studies in Motivation*. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- McClelland, D. C. ve Burnham, D. G. (1976), Power is the Great Motivator, *Harvard Business Review*, Motivating People, January, 2003, 1-11
- McCullough, M. E., Bono, G., ve Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 490-505.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- Mechanic, D. and Tanner, J. L. (2007). Vulnerable people, groups, and

- populations:societal view. *Health Aff Airs*, 26(5), 1220- 1230.
- Mongrain, M., ve Blackburn, S. (2005). Cognitive vulnerability, lifetime risk, and the recurrence of major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 747–768 *Monographs of the Society for Search in Child Development*, 59(2-3), 25-32.
- Monroe, S. M., ve Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406–425.
- Neugarten, B. L. (1965). Personality and patterns of aging. *Anthropology ve Medicine*, 13(4), 249–256. doi:10.1086/223965
- North, S. (1987). *The making of knowledge in composition: Portrait of an emerging field*. Upper Montclair, NJ: Boynton/Cook.
- Onaran, O. (1981), Çalışma Yaşamında GÜDÜLENME Kuramları, Sevinç Matbaası, Ankara
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A. ve Ortiz, D. (2020). Trends in college students’ mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*, 68(1), 41-51. doi:10.1080/07448481.2018.1515748
- Overton W. F. (1984). World views and their influence on psychological theory and research: Kuhn-Lakatos-Laudan. *Advances in Child Development and Behavior*, 18, 191–226. doi:10.1016/s0065-2407(08)60374-2
- Özden, K., ve Sertel-Berk, H. (2017). Reliability and validity study of Turkish version of the Korean career stress inventory (KCSI). *Studies In Psychology*, 37
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press
- Porter, L. W. ve Steers, R. M. (1979). Motivation and work behavior. New York:

- Rastgoo F, Zarbakhsh Bahri M R, Rahmani M A. The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Defense Styles and Psychological Vulnerability Among Emergency Medicine Physicians. *J Clin Res Paramed.Sci.*2023;12(1):e137868. <https://doi.org/10.5812/jcrps137868>
- Rogers, A. C., Vulnerability, Health and Health Care, *Journal of Advanced Nursing*, 1997, 26, 65-72.
- Rosenfeld, P., Culbertson, A. L. ve Magnusson, P. (1992). *Human needs: A literature review and cognitive life span model*. (No. Nprdc-tn-92-13). Navy personnel research and development center: San Diego Ca.
- Brown, R.P. Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression personality and Social Psychology Bulletin(2003)
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being In Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(57), 1069–1081.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sarı, M. (2018). *İETT’de çalışan otobüs ve metrobüs şoförlerinin temel psikolojik ihtiyaçları, iş tatmin düzeyleri ve yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıçalı, Mehmet; Satıcı, Seydi Ahmet (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl 10, Sayı 1, Haziran 2017, ss. 655-670
- Sarıçam, H. ,Uluslararası Psikoloji Araştırma Çalışmaları Dergisi 2015 Ekim, Cilt 4 Sayı 4, 61-74
- Satıcı, B., Sarıçalı, M., Satıcı, S. A., ve Çapan-Eraslan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., ve Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528.
- Satıcı, S. A., Uysal, R., Yılmaz, M. F., ve Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.
- Seybold, K. S., ve Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and

- physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21– 24.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00106>
- Schultz, D., Schultz, S. (1997). Theories of personality. Pacific Grove : Brooks/Cole Pub.
- Scobie, E. D., ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shalchi, B., ve Shahna, E. M. (2018). Relationship of family functioning, satisfaction of basic psychological needs and depression considering the mediatory role of emotion regulation difficulty. *HMJ*, 22 (1), 52-61
- Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Sünbül, Z. (2016). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişki: öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, E. S. ve Korkut Owen, F. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 64-67.
- Tang, S. S. (2006). An implementation of a forgiveness education programme in a secondary girls' school. (Master Thesis, University Of Hong Kong). Retrieved from <http://hub.hku.hk/handle/10722/206659> •
- Tang, S. S. (2014). Implementation and evaluation of the forgiveness education programmes based on process model and chinese values with hong kong chinese youth. (Doctorate Thesis, The University Of Hong Kong). Retrieved from <http://hub.hku.hk/handle/10722/206659>

- Tangney, J., Boone, A. L. ve Dearing, R. (2005). Forgiveness of the self; Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. Hoboken: Brunner-Routledge
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- TDK (2024). Büyük Türkçe Sözlük. [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) adresinden 11.04.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. vd. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ve Roberts, D. E. (2005). *Dispositional Forgiveness Of Self, Others, And Situations. Journal Of Personality*, 73(2), 313-360.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition.
- Toussaint, Loren - Jon R. Webb. "Gender Differences in The Relationship Between Empathy And Forgiveness". *The Journal of Social Psychology* 145/6 (2005), 673- 685. [https:// doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686](https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686)
- Turner, R. J., ve Noh, S. (1983). Class and psychological vulnerability among women: The significance of social support and personal control. *Journal of Health and Social Behavior*, 2-15
- Tutar, H. (2013). *Davranış bilimleri: Kavramlar ve kuramlar*: Seçkin Yayınevi
- Ulus, L. (2015). Annelere uygulanan empatik eğilim programının bağışlama ve empati düzeylerine etkisi. (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi). Ankara.
- Ulus L., Yalçıntaş Sezgin E. Türkiye sosyal araştırmalar dergisi, cilt.24, sa.3, ss.646-667,2019
- Weiland, S. (1993). Erik Erikson: Ages, stages, and stories. *Generations: Journal of the*
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R. ve Deci, E. (2002). Facilitating Autonomous

- Motivation for Smoking Cessation. *Health Psychology*, 21 (1), 40-50
- Worthington, Jr. E.L. ve Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Yılmaz, Y., ve Önder, F. C. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme Güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4) 168-182.
- Yalçıntaş-Sezgin, E. Ulus, L. (2018). "Ergen Bireylerin Reaktif- Proaktif Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", International Congress on Science and Education (ICSE 2018), Afyon, Türkiye, s.587.
- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2007). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldırım, A. (2016, September 6). The mediating role of self-esteem in the association between basic psychological need satisfaction and self-forgiveness [Conference presentation]. 19th National Congress of Psychology, İzmir, Turkey.
- Yelpaze, İ., Deniz, M.E. ve Satıcı, B. (2021). Sosyal bağlılık ve refah arasındaki ilişki: Psikolojik kırılganlığın aracılık rolü üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 11(62), 367-382.
- Zubin, J., ve Spring, B. (1977). Vulnerability: a new view of schizophrenia. *Journal of abnormal psychology*, 86(2), 103

## EKLER

### EK-1 Etik Kurul Onayı



**T.C**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ**  
**ETİK KURULU KARARI**

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etik Kurul Toplantı Tarihi</b> | 27/10/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Protokol No</b>                | 11/05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Araştırma Başlığı</b>          | Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Kırılganlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Affetme Rolünün İncelenmesi                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Araştırma Türü</b>             | Nicel- İlişki arayıcı araştırma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Araştırmacılar</b>             | İlkem YILDIZ (Sorumlu Araştırmacı)<br>Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU (Danışman)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Karar</b>                      | Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Açıklama:</b>                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.</li><li>2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.</li></ol> |

*e-imzalıdır*

**Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL**  
**İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri**  
**Etik Kurul Başkanı**

## **EK-2 Bilgilendirilmiş Onay Formu**

“Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Affetme, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rolü” adlı çalışma, lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik kırılganlığın aracı rolünün incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın Kasım 2023-Haziran 2024 tarihleri arasında yapılması planlanmaktadır. Öz-değerlendirmeye dayalı soru formları aracılığıyla veriler toplanacak, bunun için sizden 15-20 dakika ayırmanız beklenmektedir. Araştırma sürecinde ve soru formları içerisinde katılımcıların fiziksel ve psikolojik sağlığına tehdit oluşturan herhangi bir risk bulunmamaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırmada toplanan veriler sanal veri kayıt uygulamalarında ve harici bellek araçlarında şifreli ve katılımcıların kimliklerini açığa çıkarmayacak şekilde muhafaza edilecek ve araştırma tamamlandıktan belli bir süre sonra imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya .....@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

## **EK-3 Kişisel Bilgi Formu**

### **Demografik Bilgiler**

**1)Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( )Erkek

**2)Yaşınız:**

**3)Okul Türü:**

( ) Sosyal Bilimler Lisesi

( ) Anadolu Lisesi

( ) Meslek Lisesi

( ) İmam Hatip Lisesi

( ) Fen Lisesi

**4)Sınıfınız:**

( ) 9.sınıf

( ) 10.sınıf

( ) 11.sınıf

( ) 12.sınıf

**5)Anne-Baba Birliktelik Durumu:**

( ) Evli

( ) Ayrı Yaşıyor

( ) Boşanmış

( ) Anne Vefat Etmiş

( ) Baba Vefat Etmiş

**6)Kardeş Sayınız:**

( ) Kardeşim yok

( )1 Kardeş

( ) 2 Kardeş

( ) 3 Kardeş

( ) 4 Kardeş ve üstü

**7)Anne Eğitim Düzeyi:**

- ☐ Okur yazar değil
- ☐ Sadece okuma yazma biliyor eğitimi yok
- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Üniversite mezunu
- ☐ Lisansüstü mezunu

**8)Baba Eğitim Düzeyi:**

- ☐ Okur yazar değil
- ☐ Sadece okuma yazma biliyor eğitimi yok
- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Üniversite mezunu
- ☐ Lisansüstü mezunu

**EK-4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği**  
**Örnek Maddeler**

|                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |               |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|---|---|
| <b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıdaki hayatınız boyunca tecrübe edebileceğiniz farklı yaşantılar sorulmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her ifadeyi hayatınızın bu döneminde geçerli olacak şekilde 1’den 5’e kadar derecelendiriniz. |   |   |               |   |   |
| 1                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 3 | 4             | 5 |   |
| Tamamen yanlış                                                                                                                                                                                                                             |   |   | Tamamen doğru |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 1. Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum.                                                                                                                                                                 |   |   |               |   |   |
| 2. Yaptığım pek çok şeyi yapmak zorundaymışım gibi hissediyorum                                                                                                                                                                            |   |   |               |   |   |
| 3. Önemsediğim insanların da beni önemseddiğini hissediyorum                                                                                                                                                                               |   |   |               |   |   |
| 4. Ait olmak istediğim gruptan dışlanmış olduğumu hissediyorum.                                                                                                                                                                            |   |   |               |   |   |

## EK-5 Heartland Affetme Ölçeği

**AÇIKLAMA:** Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğimizi düşünürüz ve aşağıdaki aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7’li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğinizce dürüst ve samimi olunuz.

|                                                                                          | 1 (Beni hiç yansıtıyor) | 2 | 3 (Beni pek yansıtıyor) | 4 | 5 (Beni biraz yansıtıyor) | 6 | 7 (Beni tamamen yansıtıyor) |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|---------------------------|---|-----------------------------|
| 1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim. |                         |   |                         |   |                           |   |                             |
| 2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.                                     |                         |   |                         |   |                           |   |                             |
| 3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmeme yardımcı olur.               |                         |   |                         |   |                           |   |                             |
| 4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek gerçekten zordur.                        |                         |   |                         |   |                           |   |                             |

### EK-6 Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form (DDGÖ-16)

**AÇIKLAMA:** Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini dikkate alarak, ilgili seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                    | Hemen hemen hiç (%0-%10) | Bazen (%11-%35) | Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65) |  o u zaman (%66-%90) | Hemen hemen her zaman (%91-%100) |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.                      |                          |                 |                                |                      |                                  |
| 2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya arım.                       |                          |                 |                                |                      |                                  |
| 3. Kendimi kötü hissetti imde kontrolden çıkarım.                  |                          |                 |                                |                      |                                  |
| 4. Kendimi kötü hissetti imde uzun süre böyle kalacağına inanırım. |                          |                 |                                |                      |                                  |

### EK-7 Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

|                                                                                                                                 |                         |              |            |             |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| <b>AÇIKLAMA:</b> Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. |                         |              |            |             |                        |
|                                                                                                                                 | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| 1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.                                                    |                         |              |            |             |                        |
| 2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.                                             |                         |              |            |             |                        |
| 3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.                                                |                         |              |            |             |                        |
| 4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.                                                 |                         |              |            |             |                        |

### EK-8 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

|                                                                                                                                                                       |                         |                    |              |            |             |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------|------------|-------------|-------------------|------------------------|
| <b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıdaki katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir madde için uygun olan cevabı belirtiniz. |                         |                    |              |            |             |                   |                        |
|                                                                                                                                                                       | Kesinlikle katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Biraz katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.                                                                                                                          |                         |                    |              |            |             |                   |                        |
| 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.                                                                                                                |                         |                    |              |            |             |                   |                        |
| 3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.                                                                                                                          |                         |                    |              |            |             |                   |                        |
| 4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.                                                                                                 |                         |                    |              |            |             |                   |                        |

## ÖZGEÇMİŞ

|                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Ad Soyad: İlkem YILDIZ</b>       |                                       |
| <b>Eğitim Bilgileri</b>             |                                       |
| <b>Lisans</b>                       |                                       |
| <b>Üniversite</b>                   | Koceli Üniversitesi                   |
| <b>Fakülte</b>                      | Eğitim Fakültesi                      |
| <b>Bölümü</b>                       | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık   |
| <b>Yüksek Lisans</b>                |                                       |
| <b>Üniversite</b>                   | Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi |
| <b>Enstitü Adı</b>                  | Sosyal Bilimler Enstitüsü             |
| <b>Ana Bilim Dalı</b>               | Eğitim Bilimleri                      |
| <b>Programı</b>                     | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık   |
| <b>Makale ve Bildiriler (Varsa)</b> |                                       |
|                                     |                                       |