

Kocaeli Üniversitesi

Eğitim Dergisi

E-ISSN: 2636-8846

2024 | Cilt 7 | Sayı 1

Sayfa: 1-16



Kocaeli University  
Journal of Education

E-ISSN: 2636-8846

2024 | Volume 7 | Issue 1

Page: 1-16

Lise öğrencilerinde öznel zindeliğin yordayıcısı  
olarak temel psikolojik ihtiyaçlar: Öz-şefkatin aracı  
rolü

Basic psychological needs as a predictor of subjective  
vitality in high school students: The mediating role of  
self-compassion

Simge ÇELEBİ,  <https://orcid.org/0000-0002-5515-781X>  
ssimgecelebi@gmail.com

İsmail SANBERK,  <https://orcid.org/0000-0002-4677-8059>  
Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, sanberk@cu.edu.tr

Bu çalışma, Prof. Dr. İsmail Sanberk danışmanlığında Simge Çelebi (2022) tarafından hazırlanan "Ergenlerde öznel zindeliğin yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar: öz-şefkatin aracı rolü" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Gönderim Tarihi	Düzeltilme Tarihi	Kabul Tarihi
3 Şubat 2023	29 Aralık 2023, 15 Ocak 2024	23 Ocak 2024

Önerilen Atıf

Çelebi, S., & Sanberk, İ. (2024). Lise öğrencilerinde öznel zindeliğin yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar: Öz-şefkatin aracı rolü. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(1), 1-16. <http://doi.org/10.33400/kuje.1246545>

Recommended Citation

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir. Araştırma çalışma grubunu Adana ilinde yer alan liselerde öğrenime devam eden 9., 10. ve 11. sınıflardan 336 kız ve 296 erkek olmak üzere toplamda 632 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada öğrencilerin kişisel bilgilerine ilişkin veriler "Kişisel Bilgi Formu" öznel zindeliğe ilişkin veriler "Öznel Zindelik Ölçeği" (Ryan & Frederick, 1997), temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin veriler "İhtiyaç Doyum Ölçeği" (Deci & Ryan, 1991) ve öz-şefkate ilişkin veriler "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu" (Raes vd., 2011) aracılığı ile toplanmıştır. Lise öğrencilerinin öznel zindelik düzeyleri, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Öznel zindelik ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Makro ile analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde SPSS 25 ve Process Makro v4.1 programlarından yararlanılmıştır ve aracılığın etki büyüklüğü yorumlanırken Preacher ve Kelley (2011)'nin önerdiği değerler baz alınmıştır. Araştırma bulgularına göre öznel zindelik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz-şefkat arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile öznel zindelik ve öz-şefkat arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının öznel zindeliği ve öz-şefkati anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Process Makro ile gerçekleştirilen aracılık analizinde özerklik, yeterlik ve ilişki olma ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü tespit edilmiştir.

*Anahtar Sözcükler:* öznel zindelik, temel psikoloji ihtiyaçlar, öz-şefkat

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between basic psychological needs and subjective vitality in high school students. The study group consists of a total of 632 students, 336 girls and 296 boys, from the 9th, 10th and 11th grades of high schools in Adana. The study collected data on students' personal information with the Personal Information Form, data on subjective vitality Subjective Vitality Scale (Ryan & Frederick, 1997), data on basic psychological needs with the Need Satisfaction Scale (Deci & Ryan, 1991), and data on self-compassion with the Self-Compassion Scale Short Form (Raes vd., 2011). The relationship between high school students' level of subjective vitality, satisfaction of basic psychological needs, and level of self-compassion was examined using the Pearson Product Moments Correlation. The mediating role of self-compassion in the relationship between subjective vitality and basic psychological needs was analyzed using Process Macro, developed by Hayes (2013). SPSS 25 and Process Macro v4.1 programs were used for statistical analysis of the data, and the values suggested by Preacher and Kelley (2011) were used as the basis for interpreting the effect size of mediation. According to the research results, positive relationships were found between subjective vitality, basic psychological needs and self-compassion. Positive relationships were found between the subdimensions of basic psychological needs, namely autonomy, competence, and relatedness and subjective vitality and self-compassion. Autonomy, competence, relatedness were found the significantly predict subjective vitality and self-compassion. In the mediation analysis conducted with Process Macro, the mediating role of self-compassion between autonomy, competence and relatedness and subjective vitality was found.

*Keywords:* subjective vitality, basic psychological needs, self-compassion

## GİRİŞ

Ergenlik dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasında zorlu gelişim görevleriyle dolu bir dönemdir. Ergen bu dönemde akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak, duygusal bağımsızlığını gerçekleştirmek, iş ve evlilik yaşamına hazırlanmak, kendisini ve bedenini olduğu gibi kabul etmek, toplumda uygun bir yer edinebilmek gibi bazı gelişim görevleriyle karşı karşıya kalır. (Gander & Gardiner, 2004). Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin en üst düzeyde olduğu bir evredir (Erikson, 1968). Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik bütünlüğü için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması oldukça önemlidir (Russel & Bakken, 2002). İhtiyaç bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını sürdürerek büyümesine ve bütünlüğünü korumasına katkı sağlayan gerekli kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Öz belirleme kuramı üç temel psikolojik ihtiyaç olduğunu savunur bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaktır (Chirkov vd., 2003). Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan özerklik, bir ergenin ebeveynlere ve diğer yetişkinlere daha az bağımlı aynı zamanda benzersiz ve yetenekli bir kişi olması anlamına geldiği için, ergenlik ve gençlik yıllarında özel bir anlama sahiptir. Ebeveynler ve diğerleri, gençlerin özerklik olarak adlandırılan bu özyönetim, sorumluluk, bağımsızlık ve karar alma duygusunu geliştirmelerine yardımcı olabilir (Russel & Bakken, 2002).

Ergenlik dönemindeki kritik görevlerden birisi de bireyin hemcinsleri ve karşı cins bireyler ile daha sağlıklı ilişkiler kurmasıdır. Ergenlerin sağlıklı ilişkiler kurması bireyin bağımsızlığına ve özerkliğine katkıda bulunur (Gander & Gardiner, 2004). Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri de yeterliktir ve bir kişinin yeterlik duygusu üzerinde sosyal çevrenin rolü önemlidir. Bireyin etrafından aldığı olumlu geribildirimler, yeterlik duygularını geliştirirken; olumsuz geribildirimler ve eleştiriler yeterlik duygularının azalmasına sebep olur (Ryan vd., 2009). Bu sebeple bireylerin sağlıklı gelişimi için öz-yeterlik konusunda ergenleri desteklemek gerekir (Borg-Laufs, 2013).

Temel psikolojik ihtiyaçların ilişki içerisinde olduğu önemli değişkenlerden birisi öznel zindeliklidir. Psikolojik ihtiyaç tatmini yaşayan bireyler daha mutlu ve zinde hissederken (Ryan & Deci, 2000); ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin psikolojik sağlığı olumsuz etkilenebilir (Coleman, 2000). Öz belirleme kuramının öne sürdüğü üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) karşılanması öznel zindeliğin sürdürülmesi ve güçlendirilmesine katkı sağlar (Nix vd., 1999; Ryan & Deci, 2008). Literatür incelendiğinde öz-şefkatin, öznel zindelikteki varyansın % 32'sini açıkladığı bulunmuştur (Akın, 2014). Bu sebeple öznel zindeliğin önemli yordayıcılarından biri de öz-şefkattir.

Öz-şefkat kavramı, Doğu felsefi düşüncesinde yüzyıllardır varlığını sürdürürken, Batı'da nispeten yenidir (Neff, 2009). Öz-şefkat kişinin acılarını, hatalarını, başarısızlıklarını eleştirmeden ve suçlamadan nezaketle kabul edebilmesidir. Öz-şefkat; öz-nezaket, ortak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluşur (Neff, 2003). Öz-nezaket; sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmaktan ziyade, kendine özen gösterme ve kendini anlama eğilimini ifade eder (Neff, 2009). Ortak paylaşımların bilincinde olma durumu her insanın hata yapabileceğini ve bunun insan olmanın bir parçası olduğunu kabul edebilmeyi ifade eder (Neff, 2011). Ortak paylaşımların bilincinde olan insan acı çekerken daha az soyutlanmış hisseder. Bu nedenle öz-şefkat kendine acımadan farklıdır (Neff & Dahm, 2015). Öz-şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık ise şu anda neler olduğunu fark etmektir. Deneyimle ilişki kurmanın bir yolu olan farkındalık, acıları azaltmak için kullanılmaktadır (Germer, 2004). Öz-şefkat, olumsuz düşüncelerimiz ve duygularımız hakkında bilinçli farkındalık gerektirir, böylece olumsuz duygu ve düşüncelerimize daha sakin yaklaşabiliriz (Neff & Dahm, 2015).

Ergenliğin gelişimsel aşaması özellikle zorlu olabilir; çünkü ergenler sıklıkla kendilerini yargılama ve öz değerlerini sorgulama eğilimindedir (Bluth & Blanton, 2014). Çok yönlü değişimlerin yaşandığı zorlu bir dönem olan ergenlikte öz-şefkat koruyucu bir faktördür (Jativa ve Cerezo, 2014). Öz belirleme kuramına göre üç temel psikolojik ihtiyaç evrenseldir ve tüm kültürlerde karşılanması gerekir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında sosyal çevrenin rolü oldukça büyüktür. (Deci & Ryan, 2000). Ergenlerle yapılan bireysel çalışmalarda sosyal çevrenin etkisini

kontrol etmek çok da mümkün değildir. Şimdiki deneyimin kabulü, mutlu ve acılardan uzak olma arzusu öz-şefkatle birleşerek kişinin tam potansiyeline ulaşma yeteneğini en üst düzeye çıkararak (Neff & Germer, 2017) temel psikolojik ihtiyaçlarının doyuma ulaşmasına katkı sağlar. Bu noktada psikolojik ihtiyaçlarla pozitif ilişki içerisinde olan öz-şefkat (Busch, 2014; Gunnell vd., 2017; Gerber & Anaki, 2020) koruyucu işlev görmesi beklenmektedir.

Literatür incelendiğinde dünyada ergenlik dönemi için önemli olan temel psikolojik ihtiyaçlar, öznel zindelik ve öz-şefkat incelendiği az sayıda çalışma varken (Busch, 2014; Gunnell ve diğerleri, 2017), ülkemizde bu üç değişkenin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu amaçla temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkat rolünün incelenmesi ergenlik döneminde bireyin benlik bütünlüğü açısından önemli olan temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile bireyin psikolojik olarak tam bir iyilik halinde yani; öznel olarak zinde olmasında öz-şefkat etkisinin belirlenmesinin ergenlik döneminin daha iyi anlaşılmasına imkan sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısı ile bu araştırmanın hedefi lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri ile öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat aracı rolü olup olmadığını incelemektir.

### Araştırmanın Amacı

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

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

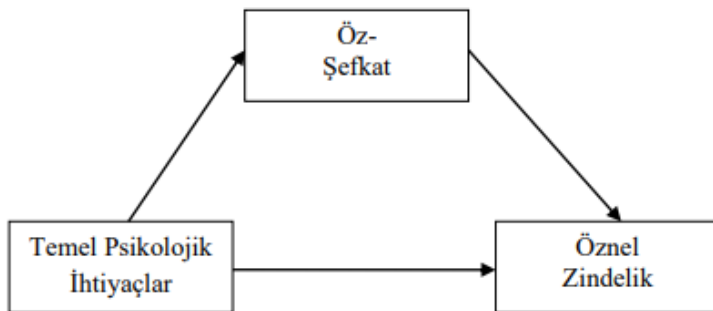
### YÖNTEM (BİRİNCİ DÜZEY BAŞLIK)

#### Araştırma Modeli

Temel psikolojik ihtiyaçların öznel zindelik ile arasındaki ilişkide öz-şefkat aracı rolünü ortaya koymaya dönük ilişki tarama türünde betimsel bir çalışmadır. Araştırma modeli Şekil 1'de gösterildiği gibidir.

#### Şekil 1

##### Araştırma Modeli



## Araştırma Grubu

Araştırma grubu Adana ilinde bulunan Anadolu liselerinde okuyan 9, 10 ve 11. sınıf kız ve erkek öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubunda 336 (%53.2) kız, 296 (%46.8) erkek öğrenci olmak üzere toplam 632 kişi yer almaktadır.

## Veri Toplama Araçları

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

### *Kişisel bilgi formu*

Bu form katılımcıların cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

### *Öznel zindelik ölçeği (ÖZÖ)*

Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Akın ve diğerleri (2012) yapılmıştır. Ölçme aracı bireylerin öznel zindelik düzeylerini ölçmektedir. 7 maddeden oluşan tek boyutlu ölçek 7'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 49'dur. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin öznel zindelik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri;  $\chi^2/sd = 1.74$ , GFI = .99, NFI = .99, CFI = 1.00; RMSEA = .056, AGFI = .96 olarak hesaplanmıştır. DFA sonucuna göre ölçeğin tüm iyilik indeks değerlerinin uygun sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Güvenirlik analizi kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu ölçeğin ergenler için uygunluğu Satıcı ve Deniz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada desteklenmiştir. Buna göre ÖZÖ-Ergen Formunun uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür;  $\chi^2/sd = 2.11$ , GFI = .98, CFI = .99, NFI = .98; AGFI = .95, TLI = .98, SRMR = .025 ve RMSEA = .056. Güvenirlik analizi kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85 bulunmuştur. Lise öğrencileriyle yapılan bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89. olarak hesaplanmıştır.

### *İhtiyaç doyum ölçeği (İDÖ)*

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen ölçek Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin toplam madde sayısı 21'dir ve özerklik, ilişkili olma, yeterlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Özerklik alt boyutunda yedi, yeterlik alt boyutunda altı, ilişkili olma alt boyutunda ise dokuz madde bulunmaktadır. Ölçek 7'li likert tipindedir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 21-147 arasında değişmektedir. Alt boyutlardan elde edilebilecek puanlar özerklik için 7-49; yeterlik için 6-42; ilişkili olma için ise 9-63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin temel psikolojik ihtiyaç doyum düzeyleri de artmaktadır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri; RMSEA: 0.07, GFI: 0.86, AGFI: 0.82, CFI: 0.82, NNFI:0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere göre modelin veriye uygun olduğu söylenebilir (Cihangir-Çankaya & Bacanlı, 2003). Ölçeğin cronbach alfa katsayıları ölçeğin tamamı için .83, ilişkili olma alt ölçeği için .74, yeterlik alt ölçeği için .60, özerklik alt ölçeği için .71'dir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin cronbach alfa katsayıları ölçeğin tamamı için .88, ilişkili olma alt ölçeği için .81, yeterlik alt ölçeği için .75, özerklik alt ölçeği için .77 olarak hesaplanmıştır.

### *Öz-şefkat ölçeği kısa formu (ÖŞÖ-KF)*

Raes ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. Öz-şefkat ölçeği kısa formu zaman açısından daha kullanışlı olacağı düşünülerek 26 maddelik "Öz-Şefkat Ölçeği"nden alınan maddelerden oluşturulmuştur. Öz-şefkat ölçeği kısa formu 11 maddedir ve tek boyutlu 5'li likert tipinde bir ölçektir. Toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin öz-şefkat düzeyleri de artmaktadır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerine bakıldığında; RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0,94 olarak hesaplanmıştır.

Buna göre uyum indeks değerlerinin uygun sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Byrne & Campbell, 1999; akt. Yıldırım & Sarı, 2018). Ölçeğin tamamına ait iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre öz-şefkat ölçeği kısa formunun lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir (Yıldırım & Sarı, 2018).

## **İşlem**

Araştırma için Çukurova Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ve Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Okul ortamında yüz yüze veri toplamanın ve öğrencilere ulaşmanın zor olması sebebi ile ölçüm araçları Google Form'a aktarılarak veriler online ortamda toplanmıştır. Okul idaresi ile görüşülüp araştırma hakkında gerekli bilgiler verildikten sonra katılımcılara okul psikolojik danışmanları aracılığıyla ulaşılmıştır. Form içerisinde araştırmada kullanılan ölçeklerin yanı sıra veli onam formuna da yer verilmiş olup, araştırma verileri veli onayı ile beraber öğrencilerin gönüllüğü esasında toplanmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Öncelikle tek değişkenli uç değerlerin analizi kapsamında Z puanı hesaplanmış ve +3,-3 puan aralığı dışında kalan veriler uç değer olarak kabul edilmiş ve 2 veri analiz dışı bırakılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin analizi kapsamında mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve uç değer olarak belirlenen 3 veri analiz dışı bırakılmıştır. Analiz dışı bırakılan verilerden sonra 632 veri ile analizler yapılmıştır. Ölçeklerin cronbach alfa katsayıları bu veri setinde tekrar hesaplanmış ve tüm katsayıların .75 ve üzeri olduğu görülmüştür. Normallik varsayımının test edilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analizde tüm değerlerin -1 ile +1 aralığında olduğu görülmüştür. Buna göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Hair vd., 2013). Değişkenler arası ilişki pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS 25 programı kullanılmıştır. Aracılık etkisini analiz etmek için Hayes (2013)'in geliştirmiş olduğu Process Makro v4.1 kullanılmıştır. Process Makroda analiz sonucu güven aralıklarına göre değerlendirilir. Aracılık analizinde her zaman normal bir dağılım olmadığı için güven aralıkları daha doğru sonuçlar verir. Aracılık etkisinin anlamlılığı güven aralığının sıfırın içinde olup olmamasına bağlıdır. Sıfır güven aralığının dışındaysa aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Aracılığın etki büyüklüğü yorumlanırken Preacher ve Kelley (2011)'nin önerdiği değerler baz alınmıştır.

## **Araştırma Etiği**

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Bu araştırmada lise öğrencilerine ölçek uygulama izni Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilmiştir (22.10.2021/E-98258552-2035358727). Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanım izni ölçeğin uyarılama çalışmasını yapmış olan kişilerden alınmıştır.

## **Etik kurul izin bilgileri**

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi:03.06.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası:108846

Simge ÇELEBİ, İsmail SANBERK

Lise öğrencilerinde öznel zindeliğin yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar: Öz-şefkatın aracı rolü

## BULGULAR

Bu bölümde değişkenlere ilişkin betimsel istatistik değerleri, korelasyon değerleri ve aracılık modelleri sunulmuştur.

Değişkenlere ait aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Araştırmaya İlişkin Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler*

	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Öznel Zindelik	30.51	10.07	-.26	-.62
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	97.48	21.40	-.22	-.38
Özerklik*	27.57	7.68	-.31	-.40
Yeterlik*	25.64	57.36	-.07	-.49
İlişkili Olma*	44.28	10.14	-.42	-.23
Öz-Şefkat	31.53	8.47	-.08	-.29

Not: \*İhtiyaç Doyum Ölçeği Alt Boyutları

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

Öznel zindelik, öz-şefkat, temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri*

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

Not: \*\*p<.01

Tablo 2 incelendiğinde öznel zindelik puanı ile temel psikolojik ihtiyaçlar puanı arasında pozitif yönde  $r=.65$  düzeyinde, öznel zindelik puanı ile öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde  $r=.46$  düzeyinde, temel psikolojik ihtiyaçlar puanı ile öz-şefkat puanı arasında ise pozitif yönde  $r=.63$  düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

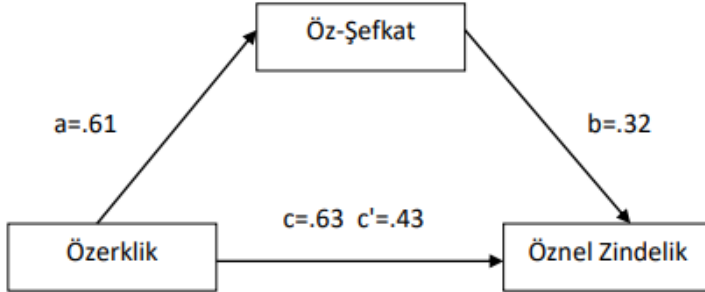
Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan özerklik ile öznel zindelik puanı arasında pozitif yönde  $r=.48$ , öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde  $r=.56$  düzeyinde; yeterlik puanı ile öznel zindelik puanı arasında pozitif yönde  $r=.61$ , öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde  $r=.61$  düzeyinde; ilişkili olma puanı ile öznel zindelik puanı arasında pozitif yönde  $r=.55$ , öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde  $r=.45$  düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

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

Özerklik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü şekil 2'de verilmiştir.

### Şekil 2

Özerklik İle Öznel Zindelik Arasında Öz-Şefkatin Aracı Rolü



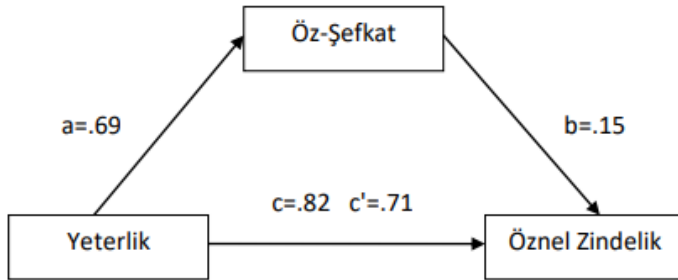
Analiz sonucuna göre özerkliğin öz şefkati (a) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ( $\beta=.61$ ,  $t=8.53$ ,  $p<.001$ ). Öz-şefkat, öznel zindeliği (b) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.32$ ,  $t=6.82$ ,  $p<.001$ ). Özerkliğin öznel zindelik üzerindeki toplam etkisi (c)  $\beta=.63$ ,  $t=14.03$ ,  $p<.001$  olarak belirlenmiştir. Özerkliğin, öznel zindelik üzerindeki doğrudan etkisi (c')  $\beta=.43$ ,  $t=8.22$ ,  $p<.001$ 'dir. Şekil 2'de sunulmuş olan analiz sonucuna göre aracı değişken eşitliğe girdikten sonra özerkliğin öznel zindelik üzerindeki etkisi düşmüştür (.63'ten .43'e). Özerkliğin öznel zindelik üzerinde dolaylı etkisinin (ab) olması ( $\beta=.20$ ,  $p<.001$ ) ve güven aralığının sıfırı kapsamaması (%95 GA=.139-.275) özerkliğin öznel zindelik üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yapılan analizde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .15'tir. Buna göre modeldeki aracılık etkisi orta düzey olarak değerlendirilebilir (Preacher & Kelley, 2011).

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

Yeterlik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü şekil 3'te verilmiştir.

### Şekil 3

Yeterlik İle Öznel Zindelik Arasında Öz-Şefkatin Aracı Rolü



Analiz sonucuna göre yeterliğin öz-şefkati (a) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ( $\beta=.69$ ,  $t=19.73$ ,  $p<.001$ ). Öz-şefkat öznel zindeliği (b) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.15$ ,  $t=3.34$ ,  $p<.01$ ). Yeterliğin öznel zindelik üzerindeki toplam etkisi (c)  $\beta=.82$ ,  $t=19.66$ ,  $p<.001$  olarak belirlenmiştir. Yeterliğin, öznel zindelik üzerindeki doğrudan etkisi (c')  $\beta=.71$ ,  $t=13.51$ ,  $p<.001$ 'dir. Şekil 3'te sunulmuş olan analiz sonucuna göre aracı değişken eşitliğe girdikten sonra yeterliğin öznel zindelik üzerindeki etkisi düşmüştür (.82'den .71'e). Yeterliğin öznel zindelik üzerinde dolaylı etkisinin (ab) olması ( $\beta=.10$ ,  $p<.001$ ) ve güven aralığının



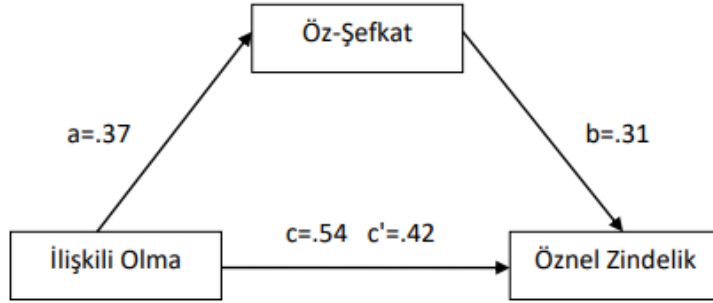
sıfırı kapsamaması (%95 GA=.039-.181) yeterliğin öznel zindelik üzerindeki etkisinde öz-şefkatın aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yapılan analizde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü.08'dir. Buna göre modeldeki aracılık etkisi orta düzey olarak değerlendirilebilir (Preacher & Kelley, 2011).

## İlişkili Olma ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

İlişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolü şekil 4'te verilmiştir.

### Şekil 4

İlişkili Olma İle Öznel Zindelik Arasında Öz-Şefkatın Aracı Rolü



Analiz sonucuna göre ilişkili olmanın öz-şefkati (a) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir ( $\beta=.37$ ,  $t=12.74$ ,  $p<.001$ ). Öz-şefkat öznel zindeliği (b) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.31$ ,  $t=7.49$ ,  $p<.001$ ). İlişkili olmanın öznel zindelik üzerindeki toplam etkisi (c)  $\beta=.54$ ,  $t=16.66$ ,  $p<.001$  olarak belirlenmiştir. İlişkili olmanın, öznel zindelik üzerindeki doğrudan etkisi (c')  $\beta=.42$ ,  $t=12.10$ ,  $p<.001$ 'dir. Şekil 4'te sunulan araştırma sonucuna göre aracı değişken eşitliğe girdikten sonra ilişkili olmanın öznel zindelik üzerindeki etkisi düşmüştür (.54'ten .42'ye). İlişkili olmanın öznel zindelik üzerinde dolaylı etkisinin (ab) olması ( $\beta=.12$ ,  $p<.001$ ) ve güven aralığının sıfırı kapsamaması (%95 GA=.081-.161) ilişkili olmanın öznel zindelik üzerindeki etkisinde öz-şefkatın aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yapılan analizde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .12'dir. Buna göre modeldeki aracılık etkisi orta düzey olarak değerlendirilebilir (Preacher & Kelley, 2011).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öz-şefkat, öznel zindelik ve temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu düzeyleri arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ergenlerin, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin bulunması ile Babenko ve Oswald (2018)'in de tıp öğrencileri ile yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunması paralellik göstermektedir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada da özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz-şefkat arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Aydın & Kahraman, 2020). Öz-şefkat, özerklik ve seçim duygusunu ifade ederken, öz-şefkatın bileşeni olan ortak paylaşımların bilincinde olma ilişkili olma ihtiyacını besler; ayrıca öz-şefkat kişinin yeterlik ihtiyacının karşılanmasını sağlayabilir; ancak yeterlik ihtiyacının eksikliğine olan tepkisini hafifletmeye yardımcı olur (Gerber & Anaki, 2020). Bu doğrultuda özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur.

Ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ile öznel zindelik düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gunnel ve diğerlerinin (2017) yaptığı çalışmada öznel zindelik ile öz-şefkat arasında pozitif ilişkinin bulunması bu çalışmada elde edilen bu bulguyu desteklemektedir. Kişinin kendisine özenle ve şefkatle yaklaşması, psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir rol oynar.

Sevgi dolu, bağlantılı ve dengeli bir zihin durumunu benimsemek psikopatolojiyi azaltırken aynı zamanda hayattaki neşeyi, anlamı ve zindeliği de arttırır (Neff & Germer, 2017). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile öznel zindelik arasında pozitif yöndeki ilişki bulgusu, literatürde yer alan daha önce yapılan çalışmalarla uyumludur (Gunnel vd., 2017; Yiğit vd., 2016). Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Chen ve Sengupta (2014)'nın yaptığı çalışmada da özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel zindelik arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca yapılan araştırmalarda öznel zindeliğin özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ryan & Frederick, 1997). Bu bulgular elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Aracılık analizleri sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu araştırmada aracılık analizleri temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarına göre değerlendirildiğinde, ilk bulgu özerklik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün olduğudur. Bu sonuca göre, özerklik ihtiyacının doyuma ulaşması öz-şefkati arttırmakta, öz-şefkat de öznel zindeliği arttırmaktadır. Özerk bireyler kendilerine karşı naziktir; yani öz-şefkat düzeyleri daha yüksektir üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya göre bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması, kişinin davranışları üzerinde kontrol duygusu olduğunu hissetmesi yani özerklik ihtiyacının karşılanması ile ilişkili bulunması (akt; Martin-Cuellar vd., 2019) bunu destekler niteliktedir; Özerklik ihtiyacı karşılanan ve öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler zevk alma duygusuyla yönlendirilen davranışları sürdürme, yeni ve zorlayıcı beceriler öğrenme eğilimindedirler bu da kişiyi mutluluğu bulmaya teşvik ederek öznel zindelik düzeylerinin artmasını sağlayabilir (Neff & Dahm, 2015). Çünkü kişisel irade ve kişinin seçme özgürlüğü özerklik ihtiyacının doyumunu artırarak öznel zindelik seviyesinin artmasını sağlar (Chen & Sengupta, 2014). Deci ve Ryan (2000)'a göre özerk olarak gerçekleştirilen davranışlar, dış kontrole gerçekleştirilen davranışlara göre kişinin öznel olarak daha zinde hissetmesini sağlar. Grow ve Ryan (1996), yaşlı kişilerle yaptıkları çalışmada daha fazla özerklik ve daha yüksek kaliteli ilişkilerin her ikisinin de daha fazla öznel zindelik için öngörücü olduğunu bulmuştur (akt. Ryan & Frederick, 1997). Ayrıca Akın (2014)'ın yaptığı araştırma sonucuna göre öz-şefkatin öz-nezaket, bilinçli farkındalık ve ortak paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının öznel zindeliği pozitif düzeyde yordaması da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Aracılık analizlerinden elde edilen ikinci bulgu ise yeterlik ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolüdür. Bu sonuca göre, yeterlik ihtiyacının doyuma ulaşması öz-şefkati arttırmakta, öz-şefkat de öznel zindeliği arttırmaktadır. Neff (2015)'e göre öz eleştiri, kişinin başarısızlıklarına ve yetersizliklerine yönelik tepkisidir. Bireyin yetersiz ve başarısız olduğu alanları kabul etmesi, bunların insan olmanın bir parçası olduğunu görebilmesi, öz-şefkat kapasitesiyle alakalıdır (Aydın & Kahraman, 2020). Başarısızlıklarla karşılaştıktan sonra bile kendilerini olumlu algılayan bireyler, kendilerini hedeflerine ulaşmak için gerekli becerileri geliştirecek kadar yetkin olarak görürler; yani kendilerini yargılamadan, eleştirmeden kabul edebilirler; bu da bireylerin öz-şefkat düzeylerinin artmasını sağlar (Nalipay & Alfonso, 2018). Yeterlik algısı yüksek kişiler, kendilerini eleştirip yargılamak yerine, kendilerine öz-şefkatli bir şekilde yaklaşabilirler (Neff vd., 2005). Gunnel ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir araştırmada öz-şefkattaki artışlar, kişisel olarak zorlayıcı görevler sırasında etkili hissetme; yani yeterlik ihtiyacının karşılanmasındaki artışlarla ilişkili bulunmuştur. Yüksek yeterlik algısına sahip kişiler daha pozitif bir ruh haline sahiptir (Bandura, 1994), öz-şefkat düzeyleri daha yüksektir; öz-şefkat düzeyleri yüksek bireylerin mutluluk ve enerji düzeyleri artmakta buna bağlı olarak deneyimlenen öznel zindelik de artmaktadır. Çünkü yeterlik algısının yükselmesi, yeterlikle pozitif ilişki içerisinde olan öznel zindeliğin (Torres vd., 2020) de yükselmesine katkı sağlar. Ergenlerle yapılan boylamsal bir araştırmada Caprara ve diğerleri (2006), yeterlik inançlarının ergenlerin anlık ve iki yıl sonraki pozitif düşünme ve mutluluğunu yordadığını belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak yeterlik inancının yüksek olması, bireyin daha pozitif düşünmesi ve mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkiler sağlayarak öznel zindelik seviyesinin de artmasını sağlayabilir.

Aracılık analizlerinden elde edilen üçüncü bulgu ise ilişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolüdür. Bu sonuca göre ilişkili olma ihtiyacının doyuma ulaşması öz-şefkati arttırmakta, öz-şefkat de öznel zindeliği arttırmaktadır. İnsanların öz-şefkat düzeyleri ile bağlantılı olabilecek bir faktör, ilişkilerinde ne kadar güvende hissettikleridir. İlişkilerinde güvenli bağlanan, ilişkili oldukları kişilere bağlı hisseden; yani ilişkili olma ihtiyacı karşılanan bireyler daha esnek olma ve daha öz-şefkatli olma eğilimindedirler. Başkalarıyla bağlantı kurmak, ilişki içerisinde olmak, kişinin kendisine öz-şefkatli bir şekilde yaklaşmasını da kolaylaştırır (Barnard & Curry 2011). Olumlu sosyal ilişkiler, ilişki ihtiyacının karşılanmış olması öz-şefkati teşvik ederken, öz-şefkat ilişkisel ve duygusal iyilik halini teşvik eder ve bu da kişinin öznel zindelik seviyesinin artmasını sağlar (Lathern vd., 2021). Alzheimer hastalarının bakıcıları ile yapılan bir çalışmaya göre yoga ve şefkat meditasyonu çalışmalarının bireylerin yaşam kalitesini, öznel zindelik ve öz-şefkat düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Danucalov vd., 2017). Yani kişilerin öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik yapılan meditasyon çalışmaları sonucunda öznel zindelik düzeyleri de artmıştır. Bu durum öznel zindelik ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ryan ve Frederick (1997), insanların psikolojik açıdan ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılandığı koşullarda öznel zindelik düzeylerinin arttığını savunmaktadır. Bireylerin ilişkili olma ihtiyacının karşılanmış olması öz-şefkat düzeylerinin artmasını sağlar; aynı zamanda öz-şefkat ilişkili olma ile öznel zindelik arasında aracı rol görerek ilişkili olma ile öznel zindelik arasındaki ilişkiyi güçlendirir, bir başka deyişle ilişkili olma ihtiyacı öz-şefkati arttırdığı için öznel zindelik artmaktadır. Bu durum da araştırma sonucunu desteklemektedir.

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

Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyuma ulaşması öz-şefkat düzeylerini arttırmakta dolayısıyla öznel zindelik düzeylerini de arttırmaktadır. Bu sebeple temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda çevresel faktörler önemli olduğu için bu konuda okul psikolojik danışmanları öğretmenleri ve ebeveynleri bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar planlanabilir. Ayrıca öz-şefkat geliştirilebilir bir beceri olduğu için okullarda öz-şefkat ile ilgili çalışmalara daha fazla yer verilebilir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi araştırma grubunun Adana ilinde yaşayan lise öğrencilerinden oluşmasıdır. Ayrıca araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir, daha sonra yapılacak çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında aracılık etkisi olabilecek başka değişkenler de modele dahil edilerek daha detaylı bulgulara ulaşılabilir. Araştırma deneysel desen şeklinde tasarlanarak öz-şefkatin aracılık etkisi bu doğrultuda sınırlı daha detaylı bulgularla alan yazına katkı sağlanabilir.

### **Destek ve Teşekkür**

Bu çalışma, Simge ÇELEBİ(2022) tarafından hazırlanan “Ergenlerde öznel zindeliğin yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar: öz-şefkatin aracı rolü” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmanın birinci yazarı araştırmanın tüm süreçlerini gerçekleştirmiş olup araştırmanın ikinci yazarı araştırmanın tüm süreçlerine danışmanlık sağlamıştır.

## Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarları olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanımız olmadığını ifade ederiz.

## Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi:03.06.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 108846

## KAYNAKÇA

- Akın, A., Satici, S. A., Arslan, S., Akın, Ü. & Kayış, A. R. (2012, Şubat). The validity and the reliability of the Turkish version of the subjective vitality scale (SVS). *4rd World Conference on Educational Sciences, Barcelona, Spain*.
- Akın, U. (2014). The predictive role of self-compassion on subjective vitality in Turkish university students. *Online Journal of Counseling & Education, 3*(3).
- Aydın, A., & Kahraman, N. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlılık üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal, 45*(4), 1625-1633.
- Babenko, O., & Oswald, A. (2018). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher, 1-4*.<https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1442564>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, ss. 71-81). New York: Academic Press.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies, 23*, 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Borg-Laufs, M. (2013). Basic psychological needs in childhood and adolescence. *Journal of Education and Research, 3*(0).<https://doi.org/10.3126/jer.v3i0.7851>
- Busch, T. (2014). *Does self-compassion buffer the impact of poor basic need satisfaction on organismic well-being: A cross-sectional study on the relation between self-compassion and vitality*. Unpublished master's thesis, University of Twente.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale, 15*(1).30-43.<https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>
- Chen, F., & Sengupta, J. (2014). Forced to be bad: The positive impact of low-autonomy vice consumption on consumer vitality. *Journal of Consumer Research, 41*(4), 1089-1107.

- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 97. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>
- Cihangir-Çankaya, Z. & Bacanlı, H. (2003). *İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri. İnönü Üniversitesi.
- Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry, 11*(4), 291-294
- Danucalov, M. A., Kozasa, E. H., Afonso, R. F., Galduroz, J. C., & Leite, J. R. (2017). Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of Alzheimer's disease patients: A randomized controlled trial. *Geriatrics & Gerontology International, 17*(1), 85-91. <https://doi.org/10.1111/ggi.12675>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991, January). A motivational approach to self: Integration in personality. *In Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 38, No. 1, ss. 237-288).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Gander, M.J., & Gardiner, W.H.(2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. İmge Kitapevi Yayınları
- Gerber, Z., & Anaki, D. (2020). The role of self-compassion, concern for others, and basic psychological needs in the reduction of caregiving burnout. *Mindfulness, 12*(3), 741-750.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal, 22*(3), 24-29.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43-48.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2013). *Multivariate data analysis*: Pearson Education Limited.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guildford Press.
- Jativa, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimisation and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect, 38*, 1180-1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., & Atencio, D. J. (2019). Therapist mindfulness and subjective vitality: the role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health, 1-8*. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644491>
- Nalipay, M. J. N., & Alfonso, M. K. S. (2018). Career and talent development self-efficacy of filipino students: The role of selfcompassion and hope. *Philippine Journal of Psychology, 51*(1), 101- 120.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K. D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *In Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (121-137).
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological well-being*. Oxford Handbooks Online.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*(3), 266-284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods, 16*(2), 93-115.

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Russel, S. & Bakken, J.R. University of Nebraska Lincoln.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.
- Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2019). Ergenlerin kendilik algıları ve okul doyumunu: öznel zindeliğin aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 44(197). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2019.7289>
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923-949. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x>
- Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., López-Walle, J. M., González-Gallegos, A., Pappous, A. S., & Tomás, I. (2020). Students' perceptions of teachers' corrective feedback, basic psychological needs and subjective vitality: A Multilevel Approach. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yiğit, M. M., & Sarı, İ., & Kolayış, H. (2016). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının, öznel zindelik ve mutluluk ile ilişkisi.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Adolescence is a time full of challenging developmental tasks between childhood and adulthood. During this time, adolescents must accomplish a number of developmental tasks, such as establishing healthy relationships with peers, realizing their emotional independence, preparing for work and married life, mastering the accept themselves and their bodies as they are, and carve out an appropriate place in society. Needs are defined as the necessary resources that contribute to the individual's growth and integrity by maintaining their psychological and physiological health. According to self-determination theory: there are three basic psychological needs: Autonomy, relatedness and competence (Chirkov vd., 2003), and each of these needs is very important to a person's psychological health (Ryan, 1995). It is very important to meet basic psychological needs during adolescence, when identity development is most pronounced. One of the important variables related to basic psychological needs is subjective vitality. While individuals whose psychological needs are met feel happier and fitter (Ryan & Deci, 2000), the mental health of individuals whose needs are not met may be negatively affected (Coleman, 2000). According to self-determination theory, the satisfaction of three basic psychological needs, autonomy, competence, and relatedness, contributes to the maintenance and enhancement of subjective vitality (Nix vd., 2008). In examining the literature, self-compassion was found to explain 32% of the variance in subjective vitality (Akin, 2014). For this reason, self-compassion is one of the most important predictors of subjective vitality. Self-compassion is important for healthy identity development. Self-compassion is a particularly noteworthy construct for understanding adolescents because it can influence well-being. A review of the literature reveals that there are few studies that address the basic psychological needs, subjective vitality, and self-compassion that are important to adolescence (Busch, 2014; Gunnell vd., 2017). For this reason, the purpose of this study is to examine whether self-compassion plays a mediating role in the relationship between high school students' basic psychological needs and their subjective vitality levels.

### Method

This research is a descriptive study in the form of a relational survey that aims to show the mediating role of self-compassion in the relationship between basic psychological needs and subjective vitality. The independent variable of the study is basic psychological needs (autonomy-competence-relatedness), the dependent variable is subjective vitality, and the mediator variable is self-compassion. IBM SPSS program 25 was used to analyze the data. The relationship between the variables was examined using Pearson product-moment correlation. Process Macro v4.1, developed by Hayes (2013), was used to analyze the mediating effect of self-compassion on the relationship between basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness) and subjective vitality. The bootstrap method was used to test whether the variable self-compassion has a mediating role in the relationship between basic psychological needs and subjective vitality. In the bootstrap analysis, 5000 replicate samples were optio.

### Results

This study examined the mediating role of self-compassion in the relationship between basic psychological needs and subjective vitality in adolescents. The results of the study are presented below.

- High school students' subjective vitality and satisfaction with basic psychological needs; There were positive and significant relationships between subjective vitality scores and self-compassion scores and between basic psychological needs satisfaction scores and self-compassion scores.

- There were significant positive correlations found between high school students' autonomy-competence-relationship scores, which are subdimensions of basic psychological needs, and subjective vitality and self-compassion scores.
- It was found that the total score of basic psychological needs of high school students predicted the total score of self-compassion positively and significantly. Autonomy, competence and relatedness needs were also found to predict self-compassion positively and significantly.
- It was found that high school students' self-compassion scores significantly and positively predicted their subjective vitality scores.
- It was found that the total score of high school students' basic psychological needs significantly and positively predicted the total score of subjective vitality. Additionally, it was found that needs for autonomy, competence, and relatedness positively and significantly predicted subjective vitality.
- The relationship between autonomy and subjective vitality was found to be mediated by self-compassion.
- The relationship between competence and subjective vitality was found to be mediated by self-compassion.
- The relationship between relatedness and subjective vitality was found to be mediated by self-compassion.

## Discussion and Conclusion

The results of this study suggest that the relationship between subdimensions of basic psychological needs, such as autonomy, competence, and relatedness, and subjective vitality is mediated by self-compassion. Busch (2014) found in his study that self-compassion directly affects subjective vitality. He also found that self-compassion increases when basic psychological needs are met, and that self-compassion indirectly affect subjective vitality. In addition, self-compassion was found to have a positive affects on subjective vitality. Furthermore, Shepherd & Cardon (2009) found that self-compassion protects against unpleasant emotional reactions to the non-satisfaction of psychological needs. The relationship between the satisfaction of basic psychological needs and subjective vitality is affected by self-compassion. According to Gunnell vd., (2017) research, an increase in subjective vitality correlates with an increase in self-compassion and satisfaction of psychological needs. According to this study, the literature also supports the mediating function of self-compassion between basic psychological needs and subjective vitality.