



Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Açıklanmasında Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolü

The Role of Basic Psychological Needs in Explaining Psychological Resilience in Adolescents

Dr. Öğr. Üyesi Özge CANOĞULLARI¹, Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ², Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER³

Öz

Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşantılar karşısında göstermiş olduğu uyum sağlama ve başa çıkma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık sosyal destekle ilişkilidir ve benlik algısı, sevgi, şefkat, bir gruba ait olma gibi temel ihtiyaçlar karşıladığında hem fiziksel hem de ruh sağlığını doğrudan olumlu etkilemektedir. Ergenlik dönemi, yoğun duyguların ve çalkantıların yaşandığı bir dönem olduğundan bu dönemde ergenlerin karşılanan psikolojik ihtiyaçlarının ve algıladıkları aidiyet duygusunun psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple araştırmada ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, Hatay ili merkez ilçelerinde yer alan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 264'ü kız (%61) ve 169'ü (%39) erkek toplam 433 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Temel Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının birlikte ergenlerde psikolojik sağlamlığı yüzde 42 oranında yordadığı görülmüştür. Çıkan sonuçlar ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkisi göz önüne alındığında ergenlere ve ailelerine bu konuyla ilgili bilgilendirici çalışmalar yapılması önerilebilir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran başka çalışmaların yapılması ve farklı örneklem gruplarıyla çalışılması ileride yapılacak araştırmalar için önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar

Makale Türü: Araştırma

Abstract

Psychological resilience is an individual's ability to adapt and cope in the face of negative experiences. Since adolescence is a period of intense emotions and turbulence, it is stated that the psychological needs of adolescents and the sense of belonging they perceive are related to the level of psychological resilience. For this reason, the aim of this study was to determine to what extent basic psychological needs predict psychological resilience in adolescents. The research was carried out on a total of 433 students, 264 female (61%) and 169 male (39%), studying in secondary education institutions located in the central districts of Hatay province. Data were collected using the Child and Adolescent Resilience Scale and the Basic Psychological Resilience Scale. Multiple regression analysis was used to determine the extent to which students' basic psychological needs predict psychological resilience. As a result of the study, it was found that relationship, competence and autonomy needs together predicted psychological resilience in

¹ Artvin Çoruh Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, ozgecanogullari@artvin.edu.tr

² Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, ysnylmz@gmail.com

³ Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, fulyac@cu.edu.tr

adolescents by 42 percent. The results were discussed and interpreted in line with the relevant literature. Considering the positive effect of meeting basic psychological needs on psychological resilience, it may be recommended to conduct informative studies on this issue for adolescents and their families.

Keywords: Adolescent, psychological resilience, basic psychological needs

Paper Type: Research

Giriş

Ergenlik, birçok duygunun bir arada yaşandığı, çalkantılı ve zorlu süreçlerin olduğu bir dönemdir. Özellikle ergenler stresli ve olumsuz yaşam koşullarına maruz kaldıklarında çeşitli psikolojik sorunlar veya olumsuz duygular yaşayabilir ve bu durum uzun süreli devam edebilir. Ergenlerin bir kısmı ise bu olumsuz duygularla daha kolay baş ederek kendi gündelik yaşamlarına daha kısa sürede devam edebilirler. Psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılarından ya da stresten hızlı bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve kendini toparlayabilme gücü pozitif psikolojide psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlığın bir başka tanımı ise bireyin karşılaştığı olumsuz yaşantılar karşısında göstermiş olduğu uyum sağlama ve başa çıkma becerisi olarak belirtilmektedir (Block ve Kremen, 1996). Birçok çalışmada (Örn. Gizir, 2007; Kararımak, 2006) psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu ve risk faktörlerinin olduğu belirtilmektedir. Psikolojik sağlamlık için çevresel koruyucu faktörler olarak, sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, akran/arkadaş desteği ve etkili toplumsal kaynaklar belirtilmektedir (Gizir, 2007). Sosyal destek, bireyin tüm yaşamı boyunca ihtiyaç duyduğu ve çevresinden aldığı yardımlar olarak tanımlanır. Sosyal desteğe sahip olma, benlik algısı, sevgi, şefkat, bir gruba ait olma gibi temel ihtiyaçları karşıladığından hem fiziksel hem de ruh sağlığını doğrudan olumlu etkilemektedir (Yayman, 2019). Larson (2011) ve Masten'e (2001) göre de destekleyici aileler, olumlu okul atmosferi, öğrencileri bağımsız kararlar almaya teşvik eden şefkatli yetişkinlerin olması ergenlerde psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır.

Ryan ve Deci (2000) temel psikolojik ihtiyaçları öz belirleme kuramı çerçevesinde birleştirici bir kavram olarak ele almışlardır. Öz belirleme kuramına göre insan davranışları ve deneyimleri birey için anlam taşımakta ve sosyal bir varlık olan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması önem taşımaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel olup, özellikle içinde bulunulan sosyal ortam ile ilişkilidir ve bu ihtiyaçlar karşılandığında bireylerin gelişimi ve iyi oluşları için olumlu etki yaratır. Ryan ve Deci (2002), temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde doyurulmasının ruh sağlığının daha iyi korunmasına, davranış ve karakter gelişiminin sağlanmasına yardımcı olduğuna dikkat çekmiştir. Bu ihtiyaçlar, tüm insanlar için motivasyonel süreçlerin ve esenliğin temelinde yer alan psikolojik besinler olarak tanımlanmaktadır. Öz belirleme kuramına göre, sağlıklı gelişim için üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik (kendini yönetme), yeterlik ve ilişkili olma (aidiyet) arasında bir denge gereklidir (Ryan ve Deci, 2000). Bu ihtiyaçlardan bahsedilecek olursa; özerklik kısaca bireyin bir davranışı kendisinin başlatabilmesi olarak tanımlanabilir (Deci ve Ryan, 2000). Bu noktada özerklik aslında çok geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ryan ve Brown (2003) özerkliği tanımlarken bireyin özgür iradeye sahip olmasına vurgu yapmakla birlikte davranışı başlatma sürecinde kendi kendine karar verebilme yeterliliğine de dikkat çekmektedirler. Dolayısıyla özerklik tam anlamıyla bir bağımsızlıktan ziyade içinde bulunulan sosyal ortam ile doğrudan ilişkilidir. Deci vd. (2001) bu noktaya vurgu yaparak özerkliğin bireylere seçim yapma hakkının verildiği ve bireyin karar verme noktasında cesaretlendirildiği ortamlarda gelişebileceğini ifade etmektedirler. Sonuç olarak özerklik; kişinin kendi seçimini yapabilmesine, iradeye, yetkinliğe ve bir etmen olma yeteneğine odaklanır ve kişi kendini nasıl kontrol edeceğini bilir. Aynı zamanda bu ihtiyaç sadece bağımsız olmakla ilişkili olmayıp kişinin ilgi ve değerlerine uygun herhangi bir faaliyette bulunurken özgür irade duygusuna sahip olması anlamına gelmektedir.

Temel ihtiyaçlardan bir diğeri olan yeterlik ya da etkililik ise bireylerin davranışlarını harekete geçirici ve uzun süreli etkileri dikkate alındığında bireylerin ruh sağlığı için gerekli olan bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Deci ve Ryan'a (2002) göre gerçekleştirilen bir faaliyette yetenekli olmaktan ziyade etkin ve güvenli hissetmeyi içermektedir. Bu açıdan bakıldığında kişinin içinde bulunduğu çevreyi tanıması, bu doğrultuda yaptığı işlerde kendisini daha yetkin hissederek istediğini elde etmesi ve başarıya ulaşması söz konusudur. Bu ihtiyaç aynı zamanda kişinin gerçekleştirdiği faaliyetlerde başa çıkma mekanizmalarını ve birlikte yaşadıkları insanlarla nasıl ilişki kurduğunu ifade etmektedir. Diğer bir ihtiyaç ise kişinin çevresindeki insanlarla bağlantılı hissettiği, birbirleriyle özgürce etkileşim kurma ve ilişki kurma biçimlerine dayalı, karşılıklı paylaşım, saygı ve güven içinde oldukları ilişkili olma (aidiyet) ihtiyacıdır (Ryan ve Deci, 2000). Kişi etrafındaki insanlarla ilişkili olma gereksinimi karşılarken aynı zamanda özgür hissetmek ve ilişki üzerinde denetim sahibi olmak yani yetkinlik ihtiyacını da karşılamak istemektedir (Ryan, 1995). Ergenlik döneminde doyurulmayan ilişkili olma (aidiyet) ihtiyacının ruh sağlığı açısından bozulmalara yol açabileceği ve bu sebeple ergenlerde sosyal destek kaynaklarını ve aidiyet duygusunu genişletmenin koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Derment, 2008).

Ait olma duygusu kişinin herhangi bir sistem ya da çevreye katılma deneyimidir ve böylece kişinin bu sistem ya da çevrenin bir parçası olmasıdır (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema ve Collier, 1992). Baumeister ve Leary (1995) ise aidiyeti asgari miktardaki kişiler ile kalıcı kişiler arası ilişkiler kurma ve sürdürme ihtiyacı olarak tanımlamaktadır. Sosyal bir varlık olan insanın ilişkili olma ihtiyacı karşılandığında sorunlarını daha kolay bir şekilde çözüme kavuşturduğu ve psikolojik ihtiyaçlarını da daha iyi doyurduğu belirtilmektedir (Kesici, 2015; Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017). İlişkili olma, insanların birbirleriyle duygusal yönden bağlanma ve ilişki kurması açısından önemli bir ihtiyaç olarak tanımlanmakta ve kişilerarası ilişkilerde temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir (Duru, 2015; Hill, 2006). Kişi kendisini bir ortama veya gruba ait hissettiğinde kendisini daha değerli algılama potansiyeline sahiptir. Aynı zamanda Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ait olma ve sevilme gereksinimi de fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacından sonra doyurulması gereken üçüncü temel ihtiyaçlardan biridir. Bu üç ihtiyaç doyurulmadığı sürece kişinin üst düzey diğer ihtiyaçlarını (kendini gerçekleştirme, aşkınlık gibi) karşılama konusunda yetersizlik yaşayacağı belirtilmektedir (Maslow, 1943). Ergenler açısından bakıldığında da ergenlerin kendilerini yalnız hissetmemek için bir şeylerin parçası olduklarını hissetmeye ihtiyaç duydukları belirtilmektedir. Bu sebeple ergenlerde ilişkili olma kavramının sosyal ilişkileri ve bağları şekillendirip güçlendirmek açısından önemli bir değişken olarak araştırıldığı görülmektedir (Hill, 2006; Jones ve Carver, 1991). İlişkili olma kavramının koruyucu bir faktör olarak psikolojik sağlamlık düzeyini arttırabileceği ve başa çıkma kaynaklarını iyileştirebileceği de belirtilmektedir (Baskin, 2004; Yıldırım, Aziz, Vostanis ve Hassan, 2022). Bu sebeple psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörlerden biri olan sosyal destek ve bağlılığın ilişki ihtiyacı açısından da önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar da temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığını ortaya koymaktadır (Deci vd.; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000; Werner, 2013; Werner ve Smith, 2001).

Öz belirleme modeli çerçevesinde yürütülen araştırmalar günümüzde de devam etmektedir. Özellikle model kapsamında belirtilen psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğuna ve bu ihtiyaçların farklı kültürlerde farklı şekillerde karşılandığına dair görüş psikolojik ihtiyaçların Türk kültürü içerisinde de sınanması gerekliliği düşündürmektedir. Bu bağlamda ilgili çalışmalar doğrultusunda ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları karşılandığında psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı ve zorlu yaşam olayları karşısında kendilerini daha kolay toparlayabildikleri düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmanın temel amacı Türk kültüründe ergenlerde psikolojik sağlamlığın açıklanmasında temel psikolojik ihtiyaçların rolünü araştırarak ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını belirlemektir. Aynı zamanda araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular

doğrultusunda temel psikolojik ihtiyaçların anlaşılması ve kültürel farklılıkların değerlendirilmesi noktasında da alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Yöntem

Araştırma ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının psikolojik sağlamlıklarını ne düzeyde yordadığını belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

2.1. Katılımcılar

Çalışmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleri tercih edilmiştir. Bu kapsamda kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılarak Hatay ili merkez ilçelerinin ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 264'ü kız (%61) ve 169'ü (%39) erkek toplam 433 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 14 ile 19 arasında değişmektedir ($\bar{x}=15.79$, $Ss=1.24$). Öğrencilerin 130'u (%30) 9. sınıfta, 124'ü (%28.6) 10. sınıfta, 109'u (%25) 11. sınıfta ve 70'i (%16.2) 12. sınıfta öğrenim görmektedir.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçme aracı 12 maddeden oluşmakta ve “*Beni tamamen tanımlıyor (5)*” ile “*Hiç tanımlamıyor (1)*” arasında derecelendirme yapılan beşli Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinali tek faktörlü bir yapıda olup güvenirlik katsayısı .84 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonuçlarına göre ölçek orijinalinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapıdan oluşmakta ve toplam varyansın % 51.28'ini açıklamaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .90'dır.

2.2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Ölçek Deci ve Ryan (2000) tarafından bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek yedili Likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Özerklik, Yeterlik ve İlişki ihtiyacı olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Her bir boyuttan alınana yüksek puan bireyin o ihtiyacı yüksek düzeyde hissettiğini göstermektedir. Türkçe uyarlaması Kesici ve ark. (2003) tarafından yapılan ölçeğin orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte ölçeğin uyarlamasında orijinalinden farklı olarak *Çok Doğru (5)* ile *Hiç Doğru Değil (1)* arasında bir derecelendirme yapılarak beşli Likert tipi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları Özerklik İhtiyacı için .73, Yeterlik İhtiyacı için .61 ve İlişki İhtiyacı için .73 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayıları Özerklik İhtiyacı için .75, Yeterlik İhtiyacı için .61 ve İlişki İhtiyacı için .79 olarak hesaplanmıştır.

2.3. İşlem

Çalışmanın örneklemini Hatay ili merkez ilçelerinde bulunan dört ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi SBBABYEK'ndan Etik Kurul Onayı (07/04/2022 tarih ve 39 karar nolu yazısı) alındıktan sonra Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (07/04/2022 tarih ve 474225269 sayılı yazı) gerekli izinler alınarak çalışma yürütülmüştür. Uygulama aşamasında çalışma kapsamında öncelikle öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü katılım formları imzalatılmış ve daha sonra kullanılan ölçekler hakkında gerekli bilgiler verildikten sonra verilerin toplanması aşamasına geçilmiştir. Verilerin toplanması yaklaşık üç hafta sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Veri toplama aşamasından sonra verilerin analize hazırlanması aşamasına geçilmiştir. Bu kapsamda toplanan 484 veri incelenmiş ve ölçeklerden bazılarının hiç cevaplanmadığı ölçümler veri setinden çıkartılmıştır. Ardından kayıp ve uç değerlerin incelenmiş ve 41 ölçümde uç değer tespit edilmiştir. Bu ölçümler veri setinden çıkartıldıktan sonra kayıp verilerin ortalamaları alınarak veri seti analiz işlemlerine hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle veri setinin normal dağılım sergileyip sergilemediği incelenmiş; normal dağılım sergilediği anlaşıldıktan sonra parametrik testlerin analiz işlemleri yapılmıştır. Bu kapsamda öğrencilerin cinsiyete göre psikolojik sağlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki farklılıkları saptamak için t testi; temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını belirlemek için ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 paket programında çözümlenmiştir.

3. Bulgular

Araştırma kapsamında öncelikle çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği ve temel ihtiyaçlar ölçeği alt ölçeklerine ait değerler cinsiyet açısından t testi kullanılarak incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Temel İhtiyaçlar Ölçeği alt ölçekleri puanlarının cinsiyete göre t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
1. Psikolojik Sağlamlık	Kadın	264	43.90	10.76	431	.821	.412
	Erkek	169	43.02	11.07			
2. Özerklik ihtiyacı	Kadın	264	23.08	5.74	431	-1.019	.309
	Erkek	169	23.63	4.97			
3. Yeterlik ihtiyacı	Kadın	264	18.80	4.17	431	-1.237	.217
	Erkek	169	19.31	4.22			
4. İlişki ihtiyacı	Kadın	264	27.41	6.45	431	-1.718	.086
	Erkek	169	28.47	5.97			

Tablo 1'den anlaşılacağı gibi; öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık [$t(431) = .821, p > .05$], özerklik ihtiyacı [$t(431) = -1.019, p > .05$], yeterlik ihtiyacı [$t(431) = -1.237, p > .05$] ve ilişki ihtiyacı [$t(431) = -1.718, p > .05$] ölçeği puanları anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını bulmak amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikle değişkenler arası ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış, Cronbach Alfa değerleri ve betimleyici istatistikler araştırılmıştır. Bu bulgulara ait değerler Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenler arası ilişkiler, Cronbach Alfa değerleri ve betimleyici istatistik sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Psikolojik Sağlamlık	1			
2. Özerklik ihtiyacı	.58*	1		
3. Yeterlik ihtiyacı	.48*	.64*	1	
4. İlişki ihtiyacı	.56*	.60*	.49*	1
Ortalama	43.55	23.29	19.00	27.83
Standart sapma	10.88	5.45	4.19	6.28
Cronbach alfa	.90	.75	.61	.79

* $p < .001$

Tablo 2’de görüldüğü üzere ölçekler arasındaki ilişkiye ait bulgular; psikolojik sağlamlık ile özerklik ihtiyacı ($r = .58$), yeterlik ihtiyacı ($r = .48$) ve ilişki ihtiyacı ($r = .56$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .001$). Temel ihtiyaçlar ölçeği alt ölçekleri arasında ise özerklik ile yeterlik ($r = .72$) ve ilişki ihtiyacı ($r = .60$) arasında; ayrıca yeterlik ve ilişki ihtiyacı ($r = .49$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < .001$).

Temel ihtiyaçlar alt ölçekleri olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; üç yordayıcı değişkenin öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %42’sini anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .42$ $p < .001$). Çoklu regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standart olmayan katsayılar		Standart olan katsayılar		p	R	R ²	F
	B	SE _B	β	t				
Regresyon katsayısı	7.823	2.146		3.645	.000			
1. Özerklik	.635	.106	.318	6.003	.000	.65	.42	101.949*
2. Yeterlik ihtiyacı	.326	.126	.126	2.587	.010			
3. İlişki ihtiyacı	.530	.081	.306	6.528	.000			

* $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının psikolojik sağlamlığın toplam varyansının yaklaşık olarak %42’sini anlamlı bir şekilde açıkladığı anlaşılmaktadır ($\Delta R^2 = .42$ $p < .001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki görece önem sırası özerklik ihtiyacı ($\beta = .318$), ilişki ihtiyacı ($\beta = .306$) ve yeterlik ihtiyacı ($\beta = .126$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise özerklik ($t = 6.00$, $p < .001$), ilişki ($t = 6.53$, $p < .001$) ve yeterlik ($t = 2.59$, $p < .05$) ihtiyaçlarının psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu anlaşılmaktadır.

4. Tartışma

Yapılan analizler sonucunda ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının birlikte ergenlerde psikolojik sağlamlığı yüzde 42 oranında yordadığı görülmüştür. Alanyazın incelediğinde ilgili değişkenlerle alakalı sınırlı çalışma olduğu ve ergenler ile birlikte üniversite öğrencileri üzerinde de araştırma yapıldığı görülmektedir. Neufeld ve Malin (2019) temel psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesinin onların psikolojik sağlamlık ve iyilik halleriyle olumlu bir şekilde ilişkili olacağı hipotezinden yola çıkarak üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda özerklik ve ilişki ihtiyacının iyilik haliyle olumlu yönde ilişkili olduğu, yeterlik ihtiyacının da psikolojik sağlamlık üzerinde bir etkisi olduğu ve psikolojik sağlamlığı artırdığı görülmüştür. Neufeld, Mossiere ve Malin (2020) başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinde farkındalık, psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları engellendiğinde daha yüksek stres hissettikleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Lera ve Abualkibash’in (2022) yaptığı çalışmada travmatik koşullara maruz kalan ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki çalışılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik ihtiyaçların karşılanması travma karşısında psikolojik sağlamlığı artırmada önemli bir rol üstlendiği görülmüştür.

Liu ve Huang (2021) psikolojik sağlamlığın temel psikolojik ihtiyaçlar ile akademik performans arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği varsayımından yola çıkarak lise öğrencileriyle

yaptıkları çalışmada üç temel psikolojik ihtiyacın (yani özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) akademik performans üzerinde etkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı artırdığını bulmuşlardır. González, Castillo ve Balaguer (2019), basketbol ve futbol oyuncularını ile yaptıkları çalışma sonucunda sporcuların psikolojik sağlamlıklarının temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile pozitif ve bunun engellenmesi ile negatif ilişkili olduğu bulmuşlardır. Xu, Liu, Tian, Ma, Jia ve Sun (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yeterlilik ihtiyacı, özerklik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacının fiziksel aktivite ve psikolojik sağlamlık üzerindeki aracı etkisini araştırmışlardır. Sonuçlar, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ve üç temel ihtiyacın fiziksel aktivite ile psikolojik sağlamlık arasında önemli aracı roller oynadığını göstermiştir. Thein ve Phyo (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçların üç alt ölçeğinin tümünün psikolojik sağlamlık ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Gupta, Singh ve Slatia (2020) ergenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuştur. Dursun, Kaplan, Altunbaş ve Bahtiyar (2022), yetişkinlerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlığın, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı olarak önemli bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yapılan çalışmaların araştırma bulgusunu desteklediği görülmektedir. Bu nedenle, bir öğrencinin psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ne kadar yüksekse, psikolojik dayanıklılığının da o kadar yüksek olduğu söylenebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan birisi olan ilişki aynı zamanda öz belirleme kuramı kapsamında aidiyet olarak da tanımlanmaktadır. Bu kapsamda psikolojik sağlamlık ve aidiyet arasındaki ilişkiye değinen çalışmalar incelenecek olursa; Arslan'ın (2015) yaptığı çalışmada çocukluk dönemi psikolojik istismarın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunun aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda çocukluk dönemi psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal bağlılık ve aidiyetin koruyucu faktörler olduğu görülmüştür. Yıldırım, Aziz, Vostanis ve Hassan'ın (2022) yaptığı çalışmada Suriyeli mültecilerin yaşam doyumunu ve psikolojik gelişimi yordamada psikolojik sağlamlık, umut, aidiyet ve sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik sağlamlığın ve umudun yaşam doyumunu yordamada önemli değişkenler olduğu, aidiyet ve sosyal desteğin de psikolojik gelişimi yordadığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ve aidiyetle ilgili yapılan çalışmaların araştırma bulgusunu desteklediği görülmektedir. Çocukluk döneminde ve ergenlikte aidiyet ihtiyacı karşılanan, ailesine veya çevresine yönelik bağlılık geliştiren kişilerin psikolojik sağlamlık yönünden daha güçlü oldukları söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışma sonucunda psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yapılan çalışmaların özellikle Türkiye'de sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın Türkiye'de yapılan ilk çalışmalardan biri olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran başka çalışmaların yapılması ve farklı örneklem gruplarıyla çalışılması ileride yapılacak araştırmalar için önerilebilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkisi göz önüne alındığında ergenlere ve ailelerine bu konuyla ilgili bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 47-58.
- Baskin, T. W. (2004). *Belongingness as a major resiliency factor for students with low peer acceptance in a multicultural environment* (Doctoral dissertation). University Of Wisconsin-Madison, ABD.

- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D.R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self determination. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Dermen, O. (2008). *Ergenlerde psikososyal gelişim*. Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, İstanbul.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- González, L., Castillo, I., & Balaguer, I. (2019). Exploring the role of resilience and basic psychological needs as antecedents of enjoyment and boredom in female sports. *Revista de Psicodidáctica*, 24 (2), 131–137.
- Gupta, K., Singh, D., & Slathia, K. (2020). Resilience, psychological needs and wellbeing among adolescents of border areas of Jammu. *International Journal of Applied Social Science*, 7(8), 323-327. doi: 10.36537/IJASS/7.7&8/323-327.
- Hagerty, B.M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K.L., Bouwsema, M., & Collier P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Arch Psyc Nurs*, 6, 172-177.
- Hill, L. H. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(5), 210–216. doi:10.1016/j.apnu.2006.04.003.
- Jones, W. H., & Carver, M. D. (1991). *The experience of loneliness: Adjustment and coping implications*. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. New York: Pergamon.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2017). *Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş* (19. Baskı). İstanbul: Evrim Kitabevi.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Keleş, Y. (2015). İnsan kaynakları yönetiminin tarihi gelişimi. E. Pelit (Ed.), *Turizm işletmelerinde insan kaynakları yönetimi* içinde (ss. 17-43). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği*. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Kesici, S. (2015). Psychological needs as predictors of human values in high school students. *The Anthropologist*, 19(2), 499-506. doi:10.1080/09720073.2015.11891684.
- Koçyiğit, M., Tekel, E. ve Karadağ, E. (2018). *Eğitimde ahlâk ve etik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Larson, R. W. (2011). Positive development in a disorderly world. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 317–334. doi:10.1111/jora.2011.21.issue-2.

- Lera, M. J. & Abualkibash, S. (2022). Basic psychological needs satisfaction: A way to enhance resilience in traumatic situations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6649. doi: 10.3390/ijerph19116649.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135.
- Liu, Y. & Huang, X. (2021) Effects of basic psychological needs on resilience: A human agency model. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2021.700035.
- Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). General Belongingness Scale. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 311-316. doi: 10.1016/j.paid.2011.10.027.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-96.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227.
- Neufeld, A. ve Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: A quantitative study. *Medical Education*, 19(405), 1-8. doi:10.1186/s12909-019-1847-9.
- Neufeld, A., Mossiere, A., & Malin, G. (2020). Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula. *Medical Teacher*, 42(12), 1401–1412.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63, 397- 427.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 71 – 77
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester. New York: The University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. ve Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Thein, K. M. & Phyo, A. C. M. (2017). Relationship between satisfying psychological needs and resilience in B.Ed students. *Yangon University of Education Research Journal*, 7(1), 1-15.
- Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C. ve Sun, G. (2021). Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(7), 3722. doi:10.3390/ijerph18073722.
- Werner, E. E. (2013). What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies?. in *Handbook of Resilience in Children* (ss. 87-102). Boston, MA: Springer. doi:10.1007/978-1-4614-3661-4_6.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2015). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.

Yıldırım, M., Aziz, I. A., Vostanis, P., & Hassan, M. N. (2022). Associations among resilience, hope, social support, feeling belongingness, satisfaction with life, and flourishing among Syrian minority refugees. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-16. doi:10.1080/15332640.2022.2078918.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı: Mustafa Kemal Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı

Tarih: 07/04/2022

No: 39

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %40

2. yazar katkı oranı : %35

3. yazar katkı oranı : %25

* Bu çalışmada 2. yazar olan Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ, 6 Şubat 2023 Hatay depreminde vefat etmiştir. Arkadaşımızı rahmetle anıyor ve katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz.