



T.C.

İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE PSİKOPATOLOJİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ**

Berfin KARADOĞAN

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL

2024

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE PSİKOPATOLOJİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ
Berfin KARADOĞAN

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Tezin Sunulduğu Tarih: 05/02/2024

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY USUN

İSTANBUL
2024

T.C. İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrenci Adı Soyadı	Berfin KARADOĞAN
Öğrencinin Numarası	211107108
Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Programın Adı	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı
Çalışmanın Başlığı	Psikolojik Sağlıkla İle Psikopatoloji Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü
Çalışmanın Türü	Yüksek lisans tezi ☒ Doktora tezi ☐ Sanatta yeterlilik tezi ☐ Proje ☐

Jürimiz **05.02.2024 tarihinde** toplanarak yukarıda detayı verilen tezi incelemiş ve **70 dakika** süreyle yapılan sözlü sınav sonunda **Berfin KARADOĞAN'ı oybirliği** ile başarılı bulmuştur.

Tez Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	Karar			İmza
		Başarılı	Başarısız	Düzeltilme	
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Yeliz YAZICI	X			
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY USUN	X			
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM KUZGUN	X			
Üye					
Üye					

ABD Bildirim Tarihi	
EYK Kararı Tarih ve Sayısı	

TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI

Öğrenci Adı Soyadı	Berfin KARADOĞAN		
ABD - Program	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı - Tezli Yüksek Lisans Programı		
Tez Başlığı	Psikolojik Sağlamlık ile Psikopatoloji Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü		
Tez Türü	Yüksek lisans ☒	Doktora ☐	Sanatta yeterlilik ☐
Etik Kurul İncelemesi	Yapıldı. Sonuç olumlu ☐	Gerekli Değil ☐	
İntihal Raporu	Olumlu ☒		
Danışman Onayı	Var ☒		
Projeyi Destekleyen Kurum			Yok ☒

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi (Üniversite) Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'ni ve Senato esaslarını inceledim. Tanımlanan azami benzerlik oranlarına göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda verilen tüm bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Yukarıda bilgileri verilen tezin, bilimsel, şekilsel ve etik kurallar çerçevesinde, Üniversite Etik İlkeleri ve Etik Kurulu Yönergesine uygun hazırlandığını ve Jüri karşısında savunulabilir olduğunu bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

Berfin KARADOĞAN- İMZA

I declare that I have carefully read Rumeli University (The University) Graduate Regulations Senate Principles; that according to the maximum similarity index values specified in the Principles, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the student information provided above is correct to the best of my knowledge. The thesis mentioned above is prepared compliance with The University Ethic Principles and Ethic Board Directives scientifically, formally and ethically. I hereby submit for your information that the thesis is defensible to committee members.

Sincerely

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde ve yüksek lisans eğitim sürecini verimli geçirmemde büyük emeği olan, çalışmam boyunca mesleki tecrübeleri bana ışık tutarak benden yardımını esirgemeyen sevgili Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK hocama, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY USUN'a ve çok değerli jüri üyelerim Yeliz YAZICI ile Tubanur BAYRAM hocalarıma katkılarından dolayı teşekkürlerimi ve minnetlerimi sunarım.

Bugün bu noktaya gelmemde emeği olan tüm öğretmenlerime en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her evresinde bana destek olan, inanan, tüm yaşamım boyunca kendimi şanslı hissetmemi sağlayan sevgili anne ve babama, zorlu tez sürecinde desteklerini hissettiğim tüm arkadaşlarıma ve her zaman heyecanımı paylaşılabildiğim biricik kız kardeşim Şevval KARADOĞAN'a teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız...

Son olarak çalışmama katkı sağlamak adına gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara ayırdıkları zaman için teşekkürlerimi sunarım.

Berfin KARADOĞAN

İstanbul, Şubat 2024

SİMGELER VE KISALTMALAR

DASS-21	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
ÇEV.	Çeviren
ED.	Editör
CDPSÖ	Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
TPIÖ	Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
ÖBK	Öz Belirleme Kuramı
DEP	Depresyon
KAY	Anksiyete
PS	Psikolojik Sağlamlık
PIH	Temel Psikolojik İhtiyaçlar
DASS	Depresyon Anksiyete Stres
VD.	Ve Diğerleri
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

ÖZET

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE PSİKOPATOLOJİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ

Berfin KARADOĞAN

İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY USUN

05/02/2024, CXXIV

Bu tez çalışmasında psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma Türkiye'nin 7 farklı bölgesinden rastgele illerden katılım sağlayan 18 yaş üzeri kadın ve erkekleri kapsamaktadır. Örneklem 126 erkek, 328 kadın olmak üzere toplam 454 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılara veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) uygulanmıştır. Araştırmanın analizinde Lisrel 8.51 ve Spss 27.0 programları kullanılmış ve ortaya konulan yapısal eşitlik modellemesi neticesinde psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık etkisi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik Sağlamlık, Psikopatoloji, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND PSYCHOPATHOLOGY

Berfin KARADOĞAN

İstanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Master of Science Thesis in Clinical Psychology

Advisor: Assist. Prof. Hilal AKÇAY USUN

05/02/2024, CXXIV

In this thesis, the mediating role of basic psychological problems in the relationships between psychological resilience and psychopathology was investigated. The research includes men and women over the age of 18 who participated from random provinces in 7 different regions of Turkey. There are a total of 454 participants in the sample, 126 of whom are men and 328 of whom are women. Personal Information Form, Connor-Davidson Psychological Resilience Scale (CDPSS), Basic Psychological Needs Scale (TPIS) and Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) are guaranteed as data collection tools in the research. Lisrel 8.51 and Spss 27.0 programs were used in the analysis of the research, and as a result of the healthy freedom maintenance, situations in which the full mediating effect of basic psychological psychology were reached in the relationship between psychological resilience and psychopathology.

Keywords: Psychological Resilience, Psychopathology, Basic Psychological Needs

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	ii
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM 1	
GİRİŞ	6
1.1 Araştırmanın Problemi	6
1.2. Araştırmanın Amacı	9
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.5. Sayıtlılar	11
BÖLÜM 2	
GENEL BİLGİLER	12
2.1. Psikolojik Sağlamlık	12
2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Tarihsel Gelişimi	12
2.1.2. Pozitif Psikoloji Kapsamında Psikolojik Sağlamlık	12
2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Tanımı	13
2.1.4. Psikolojik Sağlamlık Modelleri.....	16
2.1.5. Psikolojik Sağlamlık Faktörleri.....	20
2.1.6. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	24
2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	25
2.2.1. İhtiyaç Kavramı.....	25
2.2.3. Öz Belirleme Kuramı	26
2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	29
2.3. Psikopatoloji.....	34
2.3.1. Depresyon	35
2.3.2. Anksiyete.....	39

2.3.3. Stres.....	43
2.4. Kavramların Birbiriyle İlişkisi ve İlgili Çalışmalar	48
2.4.1. Psikolojik Sağlamlık ile Psikopatoloji İlişkisi	48
2.4.2. Psikolojik Sağlamlık ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar İlişkisi.....	53
2.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Psikopatoloji İlişkisi	54
BÖLÜM 3	
GEREÇ VE YÖNTEM.....	57
3.1. Araştırma Deseni ve Analiz Stratejisi	57
3.2. Katılımcılar ve İşlem.....	57
3.3. Veri Toplama Araçlar	58
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	58
3.3.2. Kişisel Bilgi Formu	59
3.3.3. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ)	59
3.3.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	60
3.3.5. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)	60
BÖLÜM 4	
BULGULAR.....	62
4.1. Ölçüm Modeli Sonuçları	63
4.2. Uyum İyiliği İndeksleri Sonuçlarının İncelenmesi	66
4.3. Yapısal Model Sonuçları.....	67
BÖLÜM 5	
TARTIŞMA VE SONUÇ	69
KAYNAKLAR	76
EKLERİ	I
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	II
EK 2. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	IV
EK 3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	VI
EK 4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği	VII
ÖZGEÇMİŞ	VIII

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 1. PIH, DASS, PS'ye ilişkin DFA sonuçları (standardize çözümleme değerleri).....	63
Şekil 2. PIH, DASS, PS'ye ilişkin DFA sonuçları (<i>t</i> -değerleri)	64
Şekil 3. Yapısal modele ait standardize faktör yük değerleri	67



TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler	58
Tablo 2. PIH, DASS, PS'ye ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri	62
Tablo 3. DFA sonuçlarına göre ölçme modeline ait faktör yükleri, standart hata ve t- değerleri	65
Tablo 4. Modele ait örtük değişkenlerin kovaryans matrisi bulgularının incelenmesi	66
Tablo 5. Ölçme modeli ve yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri	66
Tablo 6. Yapısal modele ilişkin yol katsayıları	67



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu araştırma, psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü incelemektedir. Araştırmanın giriş bölümünde araştırmanın problemi, amacı, hipotezi, önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları yer almaktadır. İkinci bölüm olan genel bilgiler bölümünde ise çalışmamızda yer alan kavramlara dair literatür bilgisi ile ilgili kavramların tanımları, birbirleri ile ilişkileri ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Gereç ve yöntemin yer aldığı üçüncü bölümde, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, analiz yöntemi ve katılımcılara ait sosyo-demografik bilgilere yer verilmiştir. Dördüncü bölümde çalışmaya dair elde edilen veriler bulgular başlığı altında verilmiş ve son olarak beşinci bölümde bulgular literatür ışığında tartışılmış, araştırmacılara ve alanında çalışan uzmanlara bazı önerilerde bulunulmuştur.

1.1 Araştırmanın Problemi

Kişinin deneyimlediği sarsıcı olayların yarattığı etkilerle baş edebilme yeteneğine psikolojik sağlamlık adı verilmektedir (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007, s. 20). Bir diğer tanımda ise psikolojik sağlamlık, zorlayıcı yaşantılara karşılık bireylerin, yaşanan duruma kolayca uyum sağlayabilmesini veya kendi kendini toparlayarak eski haline dönebilmesini ve işlevselliğini sürdürebilmesini sağlayan beceri olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Psikolojik sağlamlığın belirli faktörlerin (risk faktörleri, koruyucu faktörler ve yatkınlık faktörleri) etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik bir yapıya sahip olduğu görülmektedir (Avey, Luthans ve Jensen, 2009; Kararımak, 2006). Strese neden olan ve zorlayıcı deneyimler sonucunda güçlenerek bu süreçte pek çok kaynak kazanan bireylerin, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler olduğu söylenebilir (Walsh, 2003). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin zorlayıcı yaşantı deneyimleri karşısında mücadeleci bir tutum sergiledikleri görülmektedir (Kavi ve Karakale, 2018). Psikolojik sağlamlığın bir diğer işlevi ise zorlayıcı yaşantıların sebep olabileceği psikiyatrik bozukluklara karşı koruyucu bir faktör olmasıdır (Arnetz, Rofa, Arnetz, Ventimiglia ve Jamil, 2013; Herrmann vd., 2011; Lee vd., 2016).

Psikiyatrik bozukluklara karşı koruyucu rolü olan faktörleri barındırarak genel bir unsur olarak görülen psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilecek zorlayıcı yaşam deneyimlerine karşı en düşük düzeyde etkilenmesine veya

hiç etkilenmeden devam edebilmesini sağlayacak bir yapı olarak kabul görmektedir (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal 2005; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikopatoloji ise çok genel bir kavramdır. Araştırma kapsamında psikopatoloji; depresyon, anksiyete ve stres olarak ele alınarak sınırlandırılmıştır. Depresyon, duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmakta ve yaşam isteğinin azalmasını, bireyin öncesinde zevk aldığı aktivitelerden artık eskisi kadar zevk almamasını, düşünmede ve konuşmada yavaşlamaların gerçekleşmesini, geleceğe yönelik umudun olmamasını ve vejetatif işlevlerde birtakım değişimlerin varlığını bulundurmaktadır (APA, 2013; Krynicki, Upthegrove, Deakin ve Barnes, 2018; Nelson, Cho, Berk, Holland ve Roth, 2010; Wang, 2011; WHO, 2017). Anksiyete kavramı ise bireyin iç veya dış dünyasına karşı tehdit olarak algıladığı durumlarda meydana gelen, belirli bir objesi veya nesnesi olmayan tedirginlik, endişe ve huzursuzluk hali olarak yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Karamustafalıoğlu ve Akpınar, 2010). Araştırma kapsamında ele alınan bir diğer kavram ise strestir. Bireyin psikolojik veya fizyolojik bütünlüğüne yönelik tehdit olarak algıladığı olaylar stresin oluşmasına etki eden nedenler olarak görülürken bu olaylar karşısında verilen tepkiler stres tepkileri olarak görülmektedir (Smith vd., 2015).

Bireyler yaşam boyunca benzer deneyimlere ve olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Birey karşılaştığı olumsuzluklar ile baş edebilmişse, bireyin psikolojik olarak sağlam olduğu varsayılırken baş edememe durumunda birtakım patolojilerin gelişmesi beklenmektedir çünkü psikiyatrik bozuklukların nedenleri genellendiğinde tek bir nedene değil pek çok risk faktörlerinin veya yıkıcı yaşantıların birleşmesiyle oluştuğu görülmektedir (Cicchetti ve Sroufe, 2000, s. 259). Yapılan pek çok araştırma, psikolojik sağlamlık kavramının psikiyatrik bozukluklara (örneğin; depresyon, anksiyete ve stres) karşı koruyucu bir işlevinin olduğunu ortaya koymaktadır (Bitsika, Sharpley ve Bell, 2013; Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen ve Stiles, 2011; Mujeeb ve Zubair, 2012).

Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile depresyon (Bitsika, Sharpley ve Bell, 2013; Ristevska-Dimitrovska, Stefanovski, Smichkoska, Raleva ve Dejanova, 2015; Doğan, 2015; Fradelos vd., 2018; Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen ve Stiles, 2011; Mealer, Jones, Newman, McFann, Rothbaum ve Moss, 2012; Mealer vd., 2014; Poole, Dobson ve Pusch, 2017; Ran vd., 2020; Schumacher, Sauerland, Silling, Berdel ve Stelljes, 2014; Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2015; Wu vd., 2017; Zhang vd., 2020), anksiyete (Doğan, 2015; Hjemdal vd., 2011; Mealer vd., 2012; Mealer vd., 2014; Schumacher vd., 2014; Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2015; Zhang vd., 2020) ve stres

(Doğan, 2015; Hjemdal vd., 2011; Mealer vd., 2012; Mealer vd., 2014) belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu destekleyecek araştırmaların var olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ele alından kavramlardan bir diğeri ise temel psikolojik ihtiyaçlardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulan Öz Belirleme Kuramı'na dayanan bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2000). Öz Belirleme Kuramı (ÖBK), bir motivasyon kuramıdır ve bireyin ortaya koyduğu davranışlarının dış etkenlerden daha çok kendi kararları sonucu oluşan davranışlar olduğunu savunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Ryan ve Deci, 2002; Cihangir Çankaya, 2009b; Ryan ve Deci, 2017). Pek çok motivasyon kuramları ile yakinen ilişkili olan Öz Belirleme Kuramı, bireyin kendi kendini belirlemesini, tanımlamasını ve yaratmasını içermektedir (Ryan ve Deci, 2000; Howard, Gagné, Morin ve Broeck, 2016). Öz Belirleme Kuramı ve kuram kapsamında ele alınan temel psikolojik ihtiyaçlar, ilgili literatürde pek çok araştırmanın konusu olmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasındaki doyum, bireylerde büyüme, gelişme ve iyi oluş için gerekli olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Deci ve Ryan'ın (2000) oluşturduğu Öz Belirleme Kuramı, iyi olma durumu ve sağlıklı kişisel gelişim için özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini savunmaktadır. Temel ihtiyaçlardan üçü de farklı ihtiyaçları tanımlamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı; bireyin yaşamını kendi kendine düzenlediğini hissetme ihtiyacı olarak, yeterlik ihtiyacı; bireyin çevresine hâkim olma ve içinde yer aldığı çevrede kendini değerli hissetme ihtiyacı olarak ve son olarak ilişkisellik ihtiyacı ise başka bireylerle bağlantıda olma, aidiyet ve destek hissetme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bu temel ihtiyaçlar doğuştandır ve yaşam boyunca kişilerarası ilişkilerde desteklenmektedir.

Destekleyici durumlar ihtiyaç doyumunu arttırmakta ve böylece iyi olma hissini artırmaktadır; zorlayıcı ve engelleyici durumlar ise bireylerde tatmin olma ihtiyacını bırakmakta, bu durum da onların iyi olma duygusunu azaltmakta ve hastalığa yol açabilmektedir. (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017). Literatürde iyi oluşla ilgili önemli kavramlardan birinin psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve önlenmesi olduğu belirtilmektedir (Ryan ve Deci 2001). Ulusal ve uluslararası literatürde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireysel iyi oluşu artırdığını gösteren çalışmaların olduğu tespit edilmiştir (Akbağ ve Ümmet, 2018; Cihangir-Çankaya, 2009; Chen vd., 2015; Çivitçi, 2012; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Milyavskaya ve Koestner, 2011; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Bu bağlamda Ryan, Huta ve Deci (2008) iyi oluşun sağlanması için psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının gerekliliğinden bahsetmektedir. İster fizyolojik ister psikolojik

olsun temel ihtiyaçların karşılanması, iyi olma durumu olarak kabul edilebilir ve özerklik, ilişkisellik ve yeterlik bu durumu desteklemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçların düşük düzeyde tatmin edilmesi veya bu ihtiyaçların engellenmesinin bireysel refah ve kişisel gelişim üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

Yapılan alışma aracılığıyla teorik alt yapısı mevcut olan psikolojik sağlamlık ve psikopatoloji arasındaki ilişki ele alınarak bu ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü saptanmıştır. Bu ilişki yapısını aydınlatmanın önemli olduğu ve literatürdeki eksikliği giderebileceği, literatürdeki bu alana dair bazı soru ve problemlerinin czm için ışık tutacağı; ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlarının aracı rolü ortaya konularak alanında uzman klinisyenlere ve araştırmacılara; psikopatoloji önleyici çalışmalarında, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik çalışmalarında ve ilgili pek çok araştırmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemektir. Yapılan araştırmanın literatüre katkı sağlaması, bir sonraki araştırmacıların çalışmalarına ışık tutması ve depresyon kaygı ve stres psikopatolojilerinin nedenlerinden psikolojik sağlamlığın ve temel psikolojik ihtiyaçların önemini ortaya koyarak alanda çalışan klinisyenlere önerilerde bulunması amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın problemi ve amacı doğrultusunda şu hipotezler sınanacaktır:

H1: Psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Psikolojik sağlamlık ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikopatoloji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçlar aracılık etmektedir.

1.4. Araştırmanın nemi

Psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelendiği bu araştırmada psikopatoloji depresyon kaygı ve stres olarak alınmıştır.

Dünya çapında 264 milyondan fazla insan depresyondan muzdariptir. Bu durum bunun dünya çapında yaygın bir hastalık olduğunu göstermektedir (WHO, 2020). Aynı zamanda ruh sağlığı alanında çalışan herkes depresyonun öneminin farkındadır (Beck ve Alford, 2009). Depresyonun en kötü sonuçlarından biri intihar olarak karşımıza çıkmaktadır. Her yıl yaklaşık 800.000 kişi intihar nedeniyle ölmektedir. İntihar, 15-29 yaş arası kişilerde ikinci önde gelen ölüm nedenidir (Kline, 1964; WHO, 2020). Tanı güçlüğü, intihar davranışının ortaya çıkması, ortaya çıkan işlev bozuklukları, ekonomik sorunlar ve kronikleşme gibi sonuçları nedeniyle depresyonun önemi giderek artmaktadır (Kaya ve Kaya, 2007). Anksiyete bozuklukları dünyada sağlık sorunlarına neden olan, ölümcül olmayan altıncı en yaygın ruhsal hastalıktır (WHO, 2007). Üstelik anksiyete en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan biridir (Hoehn ve Saric, 1979). Araştırmada yer alan bir diğer önemli kavram olan stres ise hayatın pek çok alanında mevcuttur. Stresli deneyimler sadece stresli yaşam olaylarıyla sınırlı olmayıp aynı zamanda kalıcı ve zor günlük yaşam durumlarını da içermektedir ve bazı çalışmalarda bunlara kronik stres etkenleri veya uzun süre devam eden stres etkenleri adı verilmektedir (Matud, Ibáñez, Bettencourt, Marrero ve Carbarreira, 2003).

Normal ve normal dışı bireyleri dirençli kılan koşulları belirlemek için öncelikle risk altındaki popülasyondaki hastalık durumunu ve koruyucu faktörleri belirlenmeli, daha sonra bu faktörlerin pozitif adaptasyon üzerindeki etkisi belirlenmelidir (Cicchetti ve Garnezy 1993). Psikolojik sağlamlık dinamik bir yapıdır, doğuştan gelen ve değişmeyen bir yapı değildir. Bu durum yaşamın herhangi bir aşamasında ortaya çıkabileceği için boylamsal çalışmalar sağlamlık hakkında daha net bilgi sağlamaktadır (Cicchetti ve Garnezy 1993, Cicchetti 2010). Araştırmalar özellikle problem çözme, aktif problem yönetimini, çatışmayı, planlama yeteneğini ve geleceğe yönelimi sağlamlığın göstergeleri olarak ele almaktadır (Cicchetti 2010).

İlgili literatür incelendiğinde depresyon, anksiyete ve stresin pek çok çalışmada ve araştırmada yer alan önemli kavramlar olduğu görülmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres, nedenleri sonuçları gibi farklı perspektiflerden ele alınarak çalışmalara konu olmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bu kavramların psikolojik sağlamlık ile birlikte ele alındığı çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu araştırma kapsamında da psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye bakılarak literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır. Psikolojik sağlamlık ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye farklı değişkenlerin de aracılık edebileceği öngörülerek araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolüne bakılmaktadır.

1.5. Sayıtlılar

Araştırmaya katılan 454 kişinin (328 kadın, 126 erkek) araştırma evrenini doğru bir şekilde temsil ettiği varsayılmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarını dürüst, tarafsız ve güvenilir bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)'nin araştırma modelini test etmek için yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemini 454 kişi ile sınırlıdır. Araştırmada 328 kadın ve 126 erkek katılımcı olması sebebiyle cinsiyet eşit dağılmamıştır. Cinsiyet değışkeninin yanı sıra yaş, meslek, psikiyatrik tanının olması veya olmaması ve çeşitli değışkenler bakımından eşitlik sağlanmaması nedeniyle sınırlıdır. Yetişkin bireyler psikopatoloji oluşumunu etkileyecek faktörlerden yalnızca psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar faktörleri çalışma dahilindedir. Bu durum araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Araştırma verileri Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ile elde edilen öz bildirime dayalı bilgilerle sınırlıdır.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde öncelikle ilgili kavramları açıklamak amacıyla sırasıyla psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikopatoloji açıklanmış ve kavramların birbirleriyle ilişkisi ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Tarihsel Gelişimi

Sağlamlık kavramı, psikolojik literatürde 1950'li ve 1960'lı yıllarda araştırmacıların çocukların zor durumlarla zarar görmeden nasıl başa çıkabileceklerini merak ettikleri dönemde ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk ve en kapsamlı çalışma Werner (1993) tarafından 1955 yılında Hawaii'nin Kauai Adasında doğan bebeklerin 40 yıl boyunca gözlemlenmesiyle yapılmıştır. Araştırmaya katılan bebeklerin üçte biri güvensiz yaşam koşullarında yaşamaktadır. Sosyoekonomik durumu düşük, yoksul, sağlık sorunları olan, tek ebeveynli ailelerde büyüyen bu çocuklara 10, 18 ve 40 yaşlarında test yapılmıştır. Çocukların üçte ikisine öğrenme güçlüğü, zihinsel engel veya uyum bozukluğu tanısı konulmuştur. Çocukların üçte birinin hiçbir sorun yaşamaması, sosyal becerilerini geliştirmesi ve başarılı, sağlıklı yetişkinler haline gelmesi dikkat çekici olmaktadır. Bu sonuçlar, insanların maruz kaldığı risk faktörlerinin bireysel farklılıklara bağlı olarak farklı sonuçlara yol açtığını göstermiş ve psikolojik sağlamlık araştırmalarında araştırmacılara öncülük etmiştir.

2.1.2. Pozitif Psikoloji Kapsamında Psikolojik Sağlamlık

Özellikle 20. yüzyılın sonlarına doğru psikolojide büyük bir paradigma değişikliği yaşanmıştır. Teşhis ve patolojiye dayalı bir psikoloji anlayışına yanıt olarak, insanların zayıf yönleri ve hastalıklarından ziyade güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikoloji gibi akımlar ortaya çıkmıştır (Pan ve Chan, 2007). 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığını yapan Martin Seligman (1999), Pozitif Psikoloji adı verilen yeni bir psikoloji yaklaşımını dünyaya tanıtarak insanları daha mutlu ve daha iyi hissetmenin yolları konusunda araştırma yapmanın önemine dikkat çekmiştir. Pozitif psikoloji, insanların güçlü yönlerine odaklanmanın ve onları geliştirmenin onların ruh sağlıklarını korumada daha etkili

olduğunu savunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2009). Pozitif psikolojideki ilerlemeler, insanların zorluklarla karşılaştıklarında güçlü yanlarını daha iyi kullanmalarını sağlamıştır. Psikolojik sağlık kavramı, tutum ve mücadele yeteneğini tanımlamak için doğmuştur (Kararımak, 2006). Pozitif psikolojide kişilerin zor durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bile kısa sürede toparlanıp günlük hayatlarına devam edebilmeleri psikolojik sağlık olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2015, s. 93).

2.1.3. Psikolojik Sağlık Tanımı

Günümüzde sosyoloji, eğitim, psikoloji ve psikiyatri alanlarında "sağlık" kavramı, kişinin stresten, travmadan, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaçarak, tüm zorlukları aşarak güçlendiği görüşü etrafında şekillenmektedir (Gizir, 2007; Özer, 2013, s. 2). Psikolojik sağlık kavramında kullanılan yılmazlık teriminin etimolojisi incelendiğinde Latince “esnek, elastik” anlamına gelen “resiliens” kelimesinden türetildiği bildirilmektedir. Sağlık sözcüğü aynı zamanda “önceki duruma dönebilme yeteneği” olarak da tanımlanabilir (Greene, 2002). İngilizce’de “resiliency” ya da “resilience” olarak kullanılan bu kavram, ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda “dayanıklılık” olarak da tanımlanmaktadır (Eminağaoğlu, 2006; Basım ve Çetin, 2011; Işık, 2016). Bazı çalışmalarda "yılmazlık" (Gürkan, 2014; Bayraklı, 2010).), bazı çalışmalarda ise “sağlık” olarak tercih edilmektedir (Gizir, 2004; Kararımak, 2006; Bozkuş, 2019). Birçok alanda psikolojik sağlık, kişinin yaşamda karşılaştığı zorluklar ve bunların ilerlemesi sonucunda uyum sağlama veya psikolojik iyi olma ile karakterize edilen fenomen bir kavram olarak kabul edilmektedir (Masten, 2001).

Literatür incelendiğinde araştırmacıların bu kavram ve tanımı konusunda farklı görüşlere sahip olduğu görülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 8). Bu tanımlardan bazıları aşağıda listelenmiştir.

Holahan ve Moos (1985) psikolojik sağlamlığı “bireyin fizyolojik ve psikolojik zorluklar karşısında hayata uyum sağlama yeteneği” olarak tanımlamaktadır.

Ortaya çıkan bütün zorluklara rağmen bu durumlara uyum sağlama durumu, psikolojik sağlık olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cichetti ve Becker 2000, s. 543).

Connor ve Davidson (2003) psikolojik sağlamlığı homeostasis adı verilen yaşam olayları karşısında beden ve zihin dengesini koruyabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Kişinin zorluklarla karşılaştıktan sonra bu süreci daha güçlü bir yapıyla atlatabilmesi, bu zorluğun ardından hızla toparlanıp kendini iyileştirebilmesi olmak üzere psikolojik sağlık tanımı yer almaktadır (Ramirez, 2007, s. 73).

Bir başka tanım ise psikolojik sağlamliğın; olumsuz durumların başarıyla üstesinden gelmeyi ve stresli yaşam zorluklarına olumlu şekilde uyum sağlamayı ifade ettiğini belirtmektedir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999, s. 131).

Garmezy (1993) kişinin karşılaştığı zorluklarla baş edebilme yeteneğinin doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürerek psikolojik sağlamliğı "bireyin karşısına çıkan zorlukların ardından tekrar eski davranış kalıplarına dönebilme yeteneği" şeklinde tanımlamaktadır.

Murphy (1987, s. 101) psikolojik sağlamliğı çocukların stresle nasıl başa çıktıkları ve travmadan nasıl kurtuldukları veya travma sonrası nasıl iyileştikleri ile ilgili genel bir kavram olarak ele almakta ve psikolojik sağlamliğın olumlu başa çıkma stratejilerinin sonuçları olarak yeterlik (competence) ve uyum (adaptation) vb. umut, geleceğe dair yönelme ve olumlu gelişme ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

Fraser, Richman ve Galinsky (1999, s. 136) psikolojik sağlamlik kavramını “olağandışı durum ve deneyimlere uyum sağlama, zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar elde etme yeteneği” olarak tanımlamaktadır.

Rutter (1987)'a göre psikolojik sağlamlik, karşılaştığı zorluklarla baş edebilen ve ileriye gidebilen bireylerde mevcuttur.

Benard (1991) psikolojik sağlamliğı, kişinin gelişim sürecinde yaşadığı olumsuz durumlarla karşılaştığında koruyucu faktörleri kullanarak olumlu uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır (akt. Aydın, 2018, s. 8).

Rirkin ve Hoopman (1991) bu kavramı, travmatik bir deneyim nedeniyle kişinin ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine rağmen normal hayata dönebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Gilligan (1997, s. 13) 'ın tanımına göre psikolojik açıdan sağlamliğı olan bireyler travmatik olaylarla başa çıkma becerisine sahiptir.

Vanderpol'un 2002 tarihli tanımında psikolojik sağlamlik, kişinin karşılaştığı zorluklar karşısında travma sonrası stres bozukluğu yaşamadan kendini koruyabildiği psikolojik durum olarak ifade edilmiştir (Vanderpol, 2002; akt. Varıcıer, 2019, s. 4).

Luthans Vogelgesang ve Lester (2006) psikolojik sağlamliğı “bireyin zorluklarla, belirsizlikle ve olumsuz yaşam koşullarıyla baş etme yeteneği” olarak tanımlamaktadır.

Terzi (2008) psikolojik sağlamliğın zorluklar karşısında başa çıkma yeteneği olarak uygulanan bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürmektedir.

Xing ve Sun (2013) psikolojik sağlamliğın “mutlu insanların zaman içinde yarattıkları yaşam glklerini etkili bir şekilde çözmelerine yardımcı olan önemli bir kaynak” olduğunu belirtmektedir.

Özer (2013, s. 7) psikolojik sağlamliğı “olumsuz ya da stresli durumlarla karşılaştığında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu hayatında meydana gelen değişikliklere kolaylıkla uyum sağlayan kişi” olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz olay ve durumlarla baş edebilme ve sonrasında büyüyebilme yeteneği olarak da tanımlanabilmektedir (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015).

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlık kavramının tanımı konusunda genel bir fikir birliği bulunmamakla birlikte, psikolojik sağlamliğın g, sağlamlık, yılmazlık, başa çıkma yeteneği ve yeterlik kavramlarıyla karakterize edildiği açık bir şekilde görülmektedir (ztrk ve Uluşahin, 2014). Tüm bu tanımlar dikkate alındığında psikolojik sağlamlık kavramı; “kişinin karşılaştığı çeşitli stres ve zorluklarla baş edebilme, yeni yaşamlara ve durumlara uyum sağlama yeteneği” şeklinde tanımı ile karşımıza çıkmaktadır (zbağır, 2019, s. 10-11).

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımı konusunda net bir fikir birliği olmasa da farklı araştırmacılar tarafından sıklıkla tartışılan temel gerçekler bulunmaktadır (Kararımak, 2006, s. 130). Psikolojik sağlamliğın tüm tanımlarında önemli sayılan ortak noktalar bulunmaktadır. Bunları 8 unsurla sıralayabiliriz:

Psikolojik sağlamlık geliştirilebilecek özellikleri içermektedir.

Psikolojik sağlamlık olgusu dinamik ve gelişimsel süreçtir.

Psikolojik sağlamliğı geliştirme süreci; travma, güçlü yaşam deneyimleri veya önemli risklerle başa çıkma, sağlıklı bir şekilde uyum sağlama veya beceri geliştirme becerisini içermektedir.

Psikolojik sağlamliğın ortaya çıkabilmesi için bireyin risklerle ve zorluklarla yüzleşmesi, bu süreç sonunda duruma uyum sağlaması ve olumsuzluklara rağmen hayatın çeşitli alanlarında başarıya ulaşması gerekmektedir.

Koruyucu faktörler psikolojik sağlamliğın geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir.

Psikolojik sağlamliğın başlangıçta patolojiye dayandığı dşnlmekteydi ancak bugün herhangi bir patolojisi olmayan kişiler üzerinde yapılan çalışmalarla sağlamliğı geliştirme yeteneği ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, yeni durumlara uyum sağlama ve zorluklarla baş etme yeteneğini içermektedir.

Psikolojik sağamlık sergileyen kişilerin kişilik özellikleri incelendiğinde; iç kontrol odaklılık, güçlü problem çözme becerisi, kişilerarası iletişim becerisi,  zg ven, yüksek özsaygı, olumlu öz empati, vazgeçmeme gibi özellikler ortaya çıkmaktadır. Zorluklar karşısında kendine güvenmeye, m cadeleciliğe, i  motivasyon yoluyla gelişmeye ve empati yeteneğine vurgu yapılmaktadır (Windle, 1999; akt. G rgan, 2006).

2.1.4. Psikolojik Sağamlık Modelleri

Psikolojik sağamlık konusunda ilgili alanlarda yıllardır yapılan araştırmalar, bu konuda birçok model ve teorinin geliştirildiği anlamına gelmektedir. Bu sayede psikolojik sağamlığın teorik  er evesi önemli ölçüde gelişmiştir. Dahası, psikolojik sağamlık oldukça popüler olmaya devam etmekte ve yeni görüşler ve teorilerin keşfedilmeye devam etmesiyle daha da geliştirilmeye açık hale gelmektedir. Psikolojik sağamlığın en önemli modellerden ve teorilerden birkaçı aşağıda listelenmiştir.

Henderson ile Milstein'a Ait Olan Psikolojik Sağamlık  ember Modeli

Henderson ve Milstein (1996) sağamlık kavramını kişiden kişiye değişen ve zamanla artan veya azalan bir " zellik" olarak tanımını yapmışlardır. Araştırmacılar, çalışmalarında  evre tarafından sağamlığın hangi bileşenlerinin geliştirilebileceğini açıklayarak bunu bir "sağlık çemberi" olarak kavramlaştırmışlardır.

Henderson ve Milstein (1996) tarafından sunulan bu model kapsamında tanımlanan stratejiler geliştirilerek risk faktörlerinin en aza indirilip sağamlığın arttırıldığı bir ortam yaratmak mümkün olabilmektedir. Bu model birçok okulda örneğin  ğrenci ve öğretmenlerle uygulanabilmektedir.

Hawkins, Catalono ve Miller (1992), sağlık çemberi modeli araştırmasının temelini oluşturan dış riskleri ve risk durumlarını en aza indirmek için üç önemli koşulu belirlemişlerdir:

Sosyal bağları güçlendirmek: Bireyin arkadaşlarıyla ve diğer yaş gruplarıyla olumlu ilişkilerini geliştirmek anlamına gelmektedir.

Açık sınırlar ve beklentiler: Bir bireyin davranışını yönlendiren tutum ve normları açıklamaktadır. Normlar adil olmalı, sürekli olmalı ve bireylerin rızasıyla oluşturulmalıdır.

Yaşam becerilerinin kazanılması: bireylerin sağlıklı kararlar vermesini sağlamak için iletişim, stres yönetimi ve çatışma çözümü alanlarında başa çıkma becerilerinin kazanılmasını ifade etmektedir.

Benard Modeli

Benard'a (1991) göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, doğuştan gelen kişisel özelliklere ve yaşamları boyunca edinilen bir dizi özellik ve beceriye sahip bireylerdir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin doğuştan gelen özellikleri şunlardır: genel olarak yumuşak bir mizaca sahiptirler, etrafındakilerden olumlu geri bildirim alma yeteneğine sahiptirler, genellikle çok arkadaş canlısıdırlar, samimidirler, etraflarındaki diğer bireyler tarafından sevilen, saygı duyulan ve birlikte olmaktan keyif alınan bireylerdir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin yaşamları boyunca kazandıkları kişisel özellik ve yetenekler şu şekilde sıralanabilir:

Empati becerisine sahip olur ve başkalarına karşı hoşgrl davranırlar.

Etkili iletişim becerisine sahiptirler ve kişiler arası beceriler gösterirler.

Kendileriyle barışık olup ve espri anlayışına sahiptirler. Zor durumlarda olayların ironisinin farkına vararak olumsuz duygularını katlanılabilir bir düzeye indirip olumlu bir bakış açısı geliştirebilirler.

Başarılı bir kimliğe sahiptirler. Geçmişini unutmayan ve bundan gururla bahsedenler, geçmişin güçlü bağlarından güç alarak zorlukların üstesinden gelebilirler.

zgrce hareket edebilme yeteneğine sahiptirler. Girişimci olup üstlenilen görevleri yerine getirebilirler.

Olumsuz durumlardan ve insanlardan kaçabilme becerisine sahiptirler. Psikolojik sağlamlığa sahip bireyler olumsuz duygular uyandıran insanlardan ve olaylardan uzaklaşabilir, derinlemesine düşünerek bilinçli eylemle çözüm bularak ve hareketlerini planlayarak iyi bir hayat yaşama olanağına sahiptirler.

Gelecekten ne beklediğini bilerek amaç belirlerler. Kendilerini toplumun bir yesi olarak kabul ederek kendilerini yararlı ve ihtiyaç duyulan bireyler olarak hissederek, olumsuzluklardan etkilenmeden umut ile geleceğe odaklanabilirler.

Karar verebilen, çözüm üretebilen kişilerdir. Zekâ düzeyi yüksek, soyut düşünebilen, esnek, stresle baş edebilen, hayatın kontrolünü elinde tutan, olumsuz deneyimlerden ders alabilen, heyecanlı, tutkulu, toplumun diğer bireyelerine destek verebilen ve değerlere ve sorumluluklara sahip olan kişilerdir (Thomsen, 2002).

Wolin Modeli

Psikiyatrist Stephen Wolin ve eşi S. Wolin (1993), danışanlarla yaptıkları araştırma ve deneyimlere dayanarak bir psikolojik sağlamlık modeli geliştirmişlerdir. Dr. S. Wolin, hastaları için geleneksel tıbbı kullanmayı tercih etse de hastalarına yönelik ilaçla tedavi

sisteminden rahatsız olduğunu belirterek hastaların ilaç alacak kadar hasta olmadığına inandığını vurgulamaktadır.

Bu doğrultuda Wolin, hastaların gizli güçlerine ve insanların daha güçlü olmasına ve zor durumlara rağmen hayatta kalmasına yardımcı olacak modelleme özelliklerine odaklanmaktadır.

Araştırmacılar sağlamlık tutum ve davranışlarını kategorize etmişler ve bunları “yedi sağlamlık davranışı” olarak kavramlaştırmışlardır (Thomsen, 2002). Wolin ve Wolin (1993) tarafından geliştirilen bu sağlamlık davranışları aşağıda listelenmiştir:

Farkındalık sahibi olmak: Sorunlu aile ilişkilerini inceleyerek sorunları tanımlamak,

Özerk olmak: Zarar görmemek için sorunlu aile ilişkilerine duygusal ve fiziksel mesafeyi sağlamak,

İlişki durumu: Danışanların sorunlu aile yapısından dolayı hissedemedikleri huzur, sevgi, destek ve hoşgörüyü hissettirebilecek başka bireyler ile bağ kurmasını sağlamak,

Girişimci olmak: Sorunlu aile yapısını sahip bireylerin umutsuzluk ile içinde oldukları mücadelede ilk adımı atabilmek,

Yaratıcı olmak: Olumsuz duygu ve durumları yansıtmaya savunma düzeneği ile sanatsal olarak ifade edebilmek,

Esprî anlayışına sahip olmak: Deneyimlenen olumsuz ve sıkıntılı durumların ironisini anlamak ve yarattığı zorluk düzeyini en aza indirmek,

Ahlaklı olmak: İnsanların çevresinde "kötülük" varlığına rağmen "iyilik" duygusuyla "bilgiye dayalı" bir vicdana sahip olmak (Wolin ve Wolin, 1993).

Richardson’ın “Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı”

Richardson, Niger, Jensen ve Kumpfer'in (1990) çalışmasında sunulan Meta Kuramı, bireyin fizyolojisi ve psikolojisinin yanı sıra ruhsal dengesini de temellendirmeyi amaçlamaktadır. Psikolojik sağlamlığı artırmak için bireylerin ‘anlık’ fiziksel, bilişsel ve duygusal durumlarına odaklanmaları ve konsantre olmaları önemli olmaktadır. Bu görüşe göre psikolojik sağlamlık, bireyin kendi iç enerjisini, potansiyelini ve kaynaklarını kullanması ile ilgilidir.

Benson’un Psikolojik Sağlamlık ve Özellikler Kazandırma Kuramı

Benson'ın 1989 yılında öne sürdüğü bu görüşe göre sağlamlık ile Özellikler Edindirme Teorisi arasında açık benzerlikler bulunmaktadır. Benzerliklerin birbirini tamamladığını görülmektedir. Gençlerin "özellikler" edinmesine katkıda bulunan, yetişkinlerin yarattığı

ortam ve deneyimlerdir. Bu teoriye göre bireylerin kendilerine ilişkin sahip oldukları olumlu özellikler riskli davranışları en aza indirmektedir (Thomsen, 2002; akt. Gürkan, 2006).

Krovetz'in “Sağlamlık” Kuramı

Krovetz'in bu teorisi, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin yaşamlarında var olan, ancak sorunlu bireylerin yaşamlarında bulunmayan koruyucu faktörleri açıklamaktadır (Krovetz, 1999). Bazı koruyucu faktörler mevcut olması bile kişi zorluklarla baş etme becerisini geliştirebilmektedir. Bu teorisyene göre tüm bireyler belirli sağlamlık özelliklerine sahiptir. Önemli olan kişinin zor olaylarla karşılaştığında bu özelliklerini ne kadar iyi kullanabildiğidir. Sağlamlığın yüksek düzeyde kullanımı, erken çocukluk dönemindeki koruyucu faktörlerin varlığıyla da açıklanabilmektedir (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

Süreklilik Kuramı

Süreklilik teorisine göre sağlamlık, bir bireyin dışsal özellikleri şefkat, yüksek beklentiler ve mantıklı katılım için uygun fırsatları sürdürmede tutarlılıktır (Costantine, Benard ve Diaz, 1999). Bireylere zorlukların üstesinden gelebilecekleri inancı aşılanarak yüksek beklentiler oluşturulabilmektedir. Yüksek beklentiler özerklik, kimlik ve öz kontrol için gerekli olan özgürlüğü ve keşfetmeyi belirlemektedir (WestEd, 2000). Anlamli katılım fırsatları, öğrencilerin sorumluluk ve katkı olanakları ile uyumlu, ilgi çekici ve ilginç etkinliklere katılmalarına olanak tanımaktadır (Goodlad, 1984; WestEd, 2000). İnsanlar hayatlarının her aşamasında ilişkilerine karşı şefkatli olmakta, yüksek beklentilere sahip olmakta ve her aşamada mantıklı katılım için uygun fırsatları korurlarsa okulda başarı oranları ve artan sağlamlık çok daha yüksek olmaktadır (Wasonga, 2002).

Psikolojik sağlamlık teorileri ve modelleri incelendiğinde, sağlamlık özelliklerinin doğuştan geldiği ancak daha sonra edinilip geliştirilebileceği yönünde genel bir fikrin olduğu ortaya çıktığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlığa ilişkin farklı değişkenlerin ele alındığı tüm bu kuramların bütünleştiği noktada; sağlamlığı güçlendiren niteliklerin geliştirilebileceğini, ailelerin, okulların ve toplumların bu gelişim için önemli sorumluluklara sahip olduğu vurgulanmış ve kişinin içsel ve dışsal niteliklerinin öneminin anlaşılması gerektiğini savunulmuştur. Tüm araştırmacıların ortak olarak kabul ettiği nokta risk faktörlerinin olumsuz etkileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlamlığa yönelik farklı yaklaşımlar ise genellikle kişisel ve dış faktörlerin sağlamlık üzerindeki etkisini ve türlerini yorumlamaya odaklanmıştır. Psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılması ve farklı faktörlerin

önemünün ortaya konulması açısından bakış açılarının farklı yorumlanması önemli olmaktadır (Öztörel, 2018, s. 18-19).

2.1.5. Psikolojik Sağlamlık Faktörleri

Psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörlerle desteklenen aynı zamanda çevresel ve bireysel risk faktörlerinden etkilenen bir yapıdır. Bu arka plan doğrultusunda psikolojik sağlamlık kavramı, mutlaka sağlıklı uyumla ilişkili olarak ve bu uyum sürecine katkıda bulunan koruyucu faktörler ile önceden var olan risk faktörleri arasındaki önemli etkileşimler sonucu gelişen bir olgu (Windle, 1999, s. 163) olarak tanımlanmıştır ve bu durum risk ve koruyucu faktörlere öncelik verilmesi gerektiğini göstermektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin bilinmesi, risk grubundaki bireylerin travmatik deneyimlere maruz kalmadan önce bu bireylere önleyici nitelikte çalışmaların yapılmasına yardımcı olabilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 40). Rutter (1999) 'a göre risk ve koruyucu faktörlerin etkisi altında gelişen psikolojik sağlamlık, travmatik deneyimin yaşanma düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Olumsuz çocukluk deneyimleri, ekonomik yetersizlik, aile içi şiddete maruz kalma gibi faktörler psikolojik sağlamlık için risk faktörleri olarak gösterilmektedir (Kararımak, 2006, s. 130). Koruyucu faktörler bireyin kişilik özelliklerine, ailesinden aldığı desteğe, yaşadığı toplumun etkisine göre şekillenmektedir. Problem çözme becerileri, sosyal beceriler ve yüksek düzeyde öz yeterlik, psikolojik sağlamlığın kişisel özellikleri olarak ifade edilmekte; aile ve arkadaşlarla iyi iletişim, psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen çevresel bir faktöre örnek olarak gösterilmektedir (Baş ve Yurdabakan, 2017, s. 204).

Son zamanlarda psikolojik sağlamlık, travmatik ve zor yaşam koşullarına neden olan risk faktörleri ile risk faktörlerine rağmen olumlu gelişime katkıda bulunan koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan gelişimsel bir süreç olarak kabul edilmektedir (Kararımak, 2006).

Bu bölümde psikolojik sağlamlığın gelişimini etkileyen risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu etkiler ele alınmaktadır.

Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için öncelikle psikolojik sağlamlık süreçlerinin ortaya çıkmasını tetikleyen risk faktörlerini ele almak gerekir. Risk faktörleri, kişilerde psikolojik sağlamlığa ulaşma sürecini tetikleyen zor durumları ifade etmektedir.

Risk, olumsuz sonuçlara yol açabilecek bir olayın olasılığını artıran durum veya faktörlere maruz kalmayı ifade etmektedir (Şahin, 2014). Risk faktörleri insanların potansiyellerine ulaşmasını engellemektedir aynı şekilde öz saygı ve öz yeterlik üzerinde olumsuz bir etkisi de vardır. Bireylerin stresli yaşam olayları ile karşı karşıya geldiğinde kendini toparlama sürecini zorlaştırmaktadır (Garmezy, 1993). Masten ve Sesma (1999)'nın Minnesota'daki evsiz çocuklarla yaptığı araştırmada, aileleriyle birlikte barınaklarda yaşayan çocuklar ile düşük gelirli ailelerin evinde yaşayan çocukların okulda başarılı olma ve şiddete başvurma olasılıkları ve davranışsal problemlere sahip olup olmadıkları karşılaştırılmıştır. Her iki grupta da anne babanın ayrı olması ve tek ebeveynli aile yapısı, eğitim seviyesi düşük ebeveynler, ebeveyn işsizliği, aile içi şiddet ve ölüm gibi ortak risk faktörleri bulunmuştur. En az bir risk faktörüne sahip çocukların akademik başarı oranlarının diğer çocuklara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ebeveynlik tarzının okul başarısı ve davranışsal uyum üzerinde de en büyük etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çocuklarıyla yakın ilişkiler geliştiren ve çocuklarının eğitimiyle ilgilenen ebeveynlerin, risk faktörlerine rağmen çocuklarının akademik başarısını arttırdığı görülmüştür.

Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri tartışılırken kişinin hayatını etkileyen tek bir risk faktörüne odaklanmak yerine birden fazla risk faktörünün bir arada varlığını inceleyen araştırmalar ön plana çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlığın koruyucu ve risk faktörlerinin etkileşiminin bir sonucu olduğu açıkça görülmektedir. Bu nedenle risk faktörlerinin ayrıntılı olarak ele alınması gerekmektedir. Bu konuda farklı araştırmacılar tarafından birçok sınıflandırma yapılmış olsa da Gizir (2007)'in çalışmasında bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri şeklinde yapılan sınıflandırma en yaygın olanıdır.

Bireysel risk faktörleri arasında düşük zekâ, düşük öz kontrol ve düşük kendine güven (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, 2005), kaygılı ve saldırgan mizaç tarzı ile zayıf kendini ifade etme becerileri yer almaktadır (Willis ve Burnett, 2016). Ayrıca bireysel risk faktörleri arasında bireylerdeki sosyal uyumsuzluk, düşük doğum ağırlığı ile doğum, erken doğum, kronik rahatsızlıklar ve genetik bozukluklar gibi faktörler de yer almaktadır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Ailesel risk faktörleri arasında ebeveyn psikopatolojisi, tek ebeveynli evde büyüme, ebeveynlerin eğitim durumunun düşük seviyede olması (Crosnoe ve Elder, 2004), anne babanın boşanması ve ölüm, aile içi şiddet, ihmal ve istismar, katı ve tutarsız ebeveyn davranışları yer almaktadır (Gizir, 2007; Tümlü, 2012).

Çevresel risk faktörleri arasında doğal afetler, düşük sosyoekonomik düzeyler, olumsuz sosyal ortamlar, uygun rol modellerinin eksikliği, toplumsal şiddet olayları ve ekonomik zorluklar yer almaktadır (Engle, Castle ve Menon, 1996; Tümmlü, 2012).

Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında olumsuz yaşam koşulları, düşük sosyo ekonomik düzey, kronik hastalıklar, erken yaşta anne-baba kaybı, anne-babanın ayrı olması, anne-babanın zihinsel ve fiziksel engelleri, tek ebeveynle büyümek, okul başarısızlığı, okulu bırakma, madde bağımlılığı, ihmal ve istismar mağduriyeti, suça karışma, doğal afet veya savaş gibi ağır travmatik deneyimler, şiddete maruz kalma, ilişkilerde başarılı olamama, işsizlik, hastalık, ailesel felaketlerin yaşanması, ebeveyn ilgisizliği ve evsizlik gibi pek çok faktörler risk faktörlerinin kaynağı olarak sayılabilmektedir (Gürkan, 2006).

Norman (2000) ise risk faktörlerinin nedenlerini içeren kaynakları; aile çatışmaları ve iletişim sorunları, aile yapısında bozulma, zayıf aile bağları, düşük benlik saygısı, yüksek stres içeren yaşam olayları, akademik başarısızlık, yoksulluk, çevresel yapı ve ırksal köken, kişilerarası ilişkilerde ayrımcılık, reddedilme, yabancılaşıma gibi sorunlar, zekâ seviyesinin düşük olması, sosyal ve bilişsel eksiklikler olmak üzere belirtmektedir.

Koruyucu Faktörler

Olumsuz deneyimler nedeniyle kendilerini benzer durumlarla karşı karşıya bulan bazı kişiler, zorlukları hızla aşarak hayatlarına devam etmeyi başarırken bazıları ise toparlanmakta zorlanmaktadır. Araştırmacılar bu farklılığın nedenlerini anlamaya çalıştıkça bireyleri başarılı kılan ve zorluklarla baş etmede psikolojik sağlamlıklarını artıran koruyucu faktörlerin önemi ortaya çıkmıştır (Troy ve Mauss, 2011). Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerinin etkisini azaltan veya ortadan kaldıran faktörlere koruyucu faktörler denilmektedir (Masten, 2001). Koruyucu faktörler, kişinin gelecekte yaşayabileceği olumsuz deneyimlerin olasılığını ve etkisini azaltmaktadır (Masten, 1994). Koruyucu faktörler, tehlikeli durumlardan kaynaklanan olumsuz sonuçların etkilerini azaltan veya ortadan kaldıran, kişinin hayatındaki yetkinliği ve uyumu artıran unsurlardır (Earvolino-Ramirez, 2007). Bireylerin bazı kişilik özellikleri koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini artırabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan son zamandaki araştırmalar, risk faktörlerini ele almaktan ziyade koruyucu faktörleri anlamaya ve güçlendirmeye odaklanmıştır. Araştırmacılar, bireyin yaşamını zorlaştıran risk faktörleri yerine, tüm bu zorluklara rağmen azim ve uyum göstermeyi beceren bireyleri anlamaya ve bu bireylerde var olan koruyucu

faktörleri araştırmaya başlamışlardır (Rutter, 2006). Olası riskleri ortadan kaldırmak veya etkilerini azaltmak için ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek için koruyucu faktörlerin belirlenmesi önemli olmaktadır. Koruyucu faktörler üzerinde yapılan en yaygın sınıflandırmalar bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörlerdir (Garmezy, 1987).

Bireysel koruyucu faktörler veya içsel koruyucu faktörler olarak da tanımlanan bu faktörler arasında özsaygı, zeka, olumlu mizaç özellikleri (Friborg vd., 2005), iyimser kişilik yapısı, merak, güçlü mizah anlayışı, problem çözme becerisi ve yüksek düzeyde eğitim seviyesi (Garmezy, 1987; Rutter, 2006), empati ve kişilerarası ilişkilerde sorumluluk duygusuna sahip olma yer almaktadır (Gizir ve Aydın, 2006; Tümlü, 2012).

Ailesel koruyucu faktörler arasında aile ortamının olumlu özellikleri, özellikle de ebeveynlerin tutumları yer almaktadır. Olumlu bir ev ortamı ve ebeveynlerin güven veren, destekleyici, sıcak, kabul edici ve saygılı davranışları (Herrman vd., 2011), ihmal veya istismar öyküsünün olmaması ve yüksek düzeyde ebeveyn eğitimi (Crosnoe ve Ellder, 2004), ailede psikopatolojinin var olmaması, düzenli bir ev ortamı ve aile ilişkilerinin olumlu olması psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörlerden ailesel faktörleri arasındadır (Garmezy, 1987; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Rutter, 2006).

Çevresel koruyucu faktörler, bireyin aile dışındaki sosyal yapı içerisinde sahip olduğu fırsatlar ile ilgilidir. Bu fırsatlar arasında bireyin yetişkinlerle kurduğu olumlu ve destekleyici ilişkiler, akraba ve arkadaşlarla kurduğu olumlu ilişkiler, huzurlu bir toplumsal yapıda yaşamak, destekleyici kamu kurumlarının var olması, nitelikli eğitim ve sağlık hizmetlerinin varlığı olarak gösterilmektedir (Garmezy, 1987; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Luthar ve Cicchetti, 2000; Rutter, 2006).

Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan sonuçlar olumlu sonuçlar (positive outcomes) kavramını ifade etmektedir. Koruyucu ve risk faktörlerinin yanı sıra psikolojik sağlamlık araştırmalarının olumlu sonuçlar sunması gerektiği yönünde görüşler mevcuttur (Masten, 2001). İnsanların yaşam doyumlarının yüksek olması, olumlu duygu, düşünce ve eylemlere sahip olması, suç içeren davranışın olmaması, herhangi bir uyumsuzluk ve psikopatolojinin var olmaması, olumlu sonuçlarla ilişkilendirilen ve kabul edilen kriterlerdir (Masten ve Reed, 2002). Olumlu sonuçlar, zor çevre koşulları karşısında bireylerin sergilediği uyum ve yetkinlik/yeterlik kavramlarıyla ilişkilidir (Gizir, 2007; Masten, 2001).

Literatürde olumlu sonuçlar iki şekilde ifade edilmektedir; birincisi bireyde psikopatolojinin bulunmaması, ikincisi ise bireyde sosyal yeterlilik, akademik başarı gibi olumlu durumların ortaya çıkmasıdır (Masten, Hubbard, Gest vd., 1999). Bazı araştırmacılar, insanların gelişim sırasında risk faktörlerine maruz kalmasına rağmen gelişimsel görevleri yerine getirmesinin olumlu bir sonuç olduğuna inanmaktadır (Masten, 2014). Neyin olumlu sonuç olarak kabul edileceği çalışmanın teorik çerçevesine ve riskin niteliğine bağlı olmaktadır. Örneğin, yüksek risk faktörlerine sahip olmasına rağmen psikopatoloji gelişmemesi olumlu olarak değerlendirilebilirken daha düşük risk faktörlerine maruz kalan bireylerin gelişimsel ödevlerini yerine getirebilmeleri olumlu olarak değerlendirilebilir (Luthar ve Zelazo, 2003).

Gürkan (2006) çalışmasında psikolojik sağlamlıkla ilişkili olumlu sonuçları; artan yaşam doyumu ve mutluluk, ruh sağlığı, bireyin yaşa uygun olacak şekilde spor yapması, psikolojik açıdan sağlıklı olma, daha az duygusal sorun, kurallara uyma ve olumlu sosyal ilişkiler inşa etme yeteneği ve sosyal olarak yeterli olma, okula devam etme ve akademik başarı, bireyin kendisine karşı kabul ve uyum, suç içermeyen davranışlar, gelişimsel görevlerin tamamlanması, psikososyal uyum ve topluma hizmeti faaliyetlerine katılım olmak üzere sıralamaktadır.

2.1.6. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin genellikle dört özelliği vardır (Benard, 1991):

Sosyal beceriler: Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, erken yaşlardan itibaren olumlu sosyal ilişkiler geliştirme ve başkalarından olumlu tepkiler alma eğiliminde olurlar.

Problem Çözme Becerisi: Bu beceri, problemleri etkili ve işlevsel bir şekilde çözebilme ve problemleri çözmek için gerektiğinde başkalarından yardım alabilme becerisini içermektedir.

Özerklik: Bireyin bağımsız hareket edebilme ve kendi kararlarını verebilme yeteneğini tanımlayan bir kişilik özelliğidir.

Amaç ve Gelecek Duygusu: Bu, bireyin yaşamdaki amacını ve geleceğe yönelik beklentilerini, hayallerini, inançlarını ve ulaşmak isteklerini içermektedir.

Yetişkinlerle etkileşimlerin ve çevresel faktörlerin psikolojik sağlamlığı arttırmada etkili olduğu bulunmuştur (Richardson, 2002, s. 307). Psikolojik sağlamlığın farklı kriterleri olan bir kavram olduğunu ve dolayısıyla kişilik yapısının psikolojik sağlamlıkta bir faktör olduğu da bilinmektedir (Campbell-Sills, Cohan, Stein 2006: 585; Luthar, Cicchetti, Becker

2000: 543). Konuyla ilgili son dönemde yapılan araştırmalar sonucunda mevcut görüş, psikolojik sağlamlığın insanlarda her zaman var olan doğuştan gelen bir nitelik olmadığı, daha ziyade insan ve çevrenin birçok unsurunun etkileşimi sonucu ortaya çıkan aktif bir varlık olduğu yönünde ve psikolojik sağlamlığın bir süreç olduğu yönündedir (Erdoğan,  zdoğan, Erdoğan 2015, s. 1262; Luthar, Zelazo 2003, s. 510).

2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Bu bölümde öncelikle psikolojik ihtiyaçlar kavramı hakkında bilgi verilmekte, daha sonra  z Belirleme Kuramı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisinden hareketle çalışmanın amacı olan temel psikolojik ihtiyaçların kuramsal alt yapısı aktarılmıştır. Genel bilgiyi aktarabilmek adına bu bölümü özerklik, ilişkiselilik ve yeterlik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaçla sonlandırılmıştır.

2.2.1. İhtiyaç Kavramı

Bir organizmanın varlığını sürdürebilmesi için gerekli olan şartlara veya mevcut şartlardaki bir maddenin bulunmamasına ihtiyaç denir (Cüceloğlu, 2021, s.227). Baymur (2020) ihtiyaç kavramını, bireylerin çevresindeki kişilere ve durumlara uyum sağlaması; yaşam boyunca daha fazla gelişme için önemli koşulların yokluğu olduğunu belirtmektedir. Bir organizmanın dış çevresinde, özellikle de i  çevresinde sürdürdüğü denge durumunun farklı koşullara karşılık varlığını sürdürmesi olarak tanımlanan homeostatik dengenin (Gorman, 2004; G r n, 1991) ancak ihtiyaç durumunun ortaya çıkmasıyla bozulduğunu ve böylece organizmada belli bir gerilim yaşanmasına sebep olduğu bilinmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). İhtiyaç veya gereksinim, gerçekleşmemiş istekler, arzular ya da doğal yoksunluklardan kaynaklanan içsel bir gerilimdir (Türk, 2013). Ortaya çıkan gerginlik durumunun giderilmesi ancak organizmanın ihtiyaçlarının karşılanmasıyla mümkün olmakla birlikte ortaya çıkan duruma dürtü durumu adı verilmekte (Cüceloğlu, 2021); organizmada hissedilen ihtiyacı doyuracak şekilde eyleme geçme durumuna güdü; bu güdülerin eylemleri ortaya çıkarmasıyla sonuçlanan (Baymur, 2020), bireylerin belli bir amaca ulaşmak için uyarılma, eyleme geçme ve belirli eylemleri devam ettirme süreci ise güdülenme olarak tanımlanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2013; Golembiewski, 2000). İhtiyaçların yapısını anlamamanın ve kategorize etmenin çok zor olduğu kabul edilse de genellikle birbiriyle ilişkili olduğu d ş n lmekte ve bu nedenle genel eğilim ihtiyaçların, psikolojik ve fizyolojik olmak üzere iki başlık altında incelenmesi yönündedir (Baymur, 2020). Murray'ın İhtiyaçlar Kuramı (Murray, 1938) ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kuramı (Maslow, 1943) ihtiyaç kavramını fizyolojik ve psikolojik olarak tanımlanmaktadır. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000), ihtiyaç kavramının psikolojik açıdan ele alındığı bir teori örneğidir. Araştırıldığında psikolojik ihtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçlardan daha az belirgin olan, fiziksel anlamdan ziyade duygularla ve zihinle ilgili olan, kişiden kişiye farklılık gösteren ve öğrenmenin bir ürünü olduğu düşünülen ihtiyaçlardır (Karaburç, 2017). Murray, ihtiyaçları kişisel gelişimini mümkün kılan eylemler olarak tanımlamaktadır ve bu nedenle ihtiyaçlar yaşam boyu gelişmekte ve değişmektedir (Meehl, 1992). Bir bireyin yaşamında sürekli hayatta kalmanın sağlanmasına yönelik olan birincil ihtiyaçlar, duygusal iyi oluşu sağlayan ikincil ihtiyaçlar, çevresel uyaranlara verilen yanıtları içeren reaktif ihtiyaçlar, çevreden bağımsız proaktif ihtiyaçlar, motor davranışlarda gözlemlenebilen ve net bir şekilde görülen ihtiyaçlar ve bireyin hayal gücünde var olan gizli ihtiyaçlar olmak üzere altı ihtiyaçtan söz edilmektedir (Fabellon, Hernandez ve Lanik, 2011). Hull (1943) ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar olarak görmektedir ve bunların yiyecek, su ve cinsel ihtiyaçlar gibi insanların doğuştan gelen özellikleri olduğunu savunmaktadır (Akt; Ryan ve Deci, 2000).

2.2.3. Öz Belirleme Kuramı

Öz Belirleme, bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu alması (Browder, Wood ve Test, 2001), eylemlerini çevresel faktörlerden ziyade içsel değerlere göre düzenlemesi ve gerçekleştirilmesi, bireyin yaşamının sorumluluğunu üstlenerek, seçimlerini özgürce yapabilmesi anlamına gelmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Gereksiz dış etkiler veya müdahaleler olmadan kişinin kendi hayatı üzerinde birincil etki sahibi olarak hareket etmesi ve kendi hayatı hakkında kararlar alması eylemidir (Wehmeyer, Agran ve Hughes, 2000). Whetten ve Cameron (2010, s.448) öz belirlemeyi “kişinin eylemlerini başlatma ve kontrol etme konusunda bir seçim duygusunun deneyimi” olarak tanımlamaktadır. Öz Belirleme Kuramı, bireylerin her türlü sorunla karşılaştıklarında içsel olarak çözüm odaklı olduklarını, tutarlı davrandıklarını, entelektüel gelişimleri konusunda olumlu olduklarını ve yaşamlarını bütünleştirmeye çalıştıklarını öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Ryan ve Deci (2000), bireyin çevresinin etkilerinden soyutlanarak özgür ve istekli bir şekilde karar alabilme durumunu öz belirleme olarak tanımlamaktadırlar. Spereitzer, Kızılos ve Nason (1997) ise öz belirlemeyi, bireyin kendi yaşamında söz hakkına sahip olması ve eylemlerini kontrol edebilmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Öz belirlenmiş davranış, amacına ilişkili olarak dört temel özellik ile tanımlanan eylemleri ifade etmektedir (Wehmeyer vd., 2000). Bu dört temel özellik; özerk hareket

edebilme (autonomy), kendi davranışlarını düzenleyebilme (self regulation), olayları psikolojik açıdan güçlü (empowerment) bir şekilde başlatabilme ve kendini gerçekleştirme hedefi ile davranışlarda bulunma (self realizing) olarak sıralanmaktadır (Wehmeyer vd., 2000).

Ryan ve Connell (1989), dışsal motivasyon türlerinin öz belirleme üzerinde farklı düzeylerde etkileri olduğunu öne sürmektedir. Artan özerklik derecelerine göre kategorize edilen, insanların davranışlarını kontrol eden dört tür motivasyon önerisi mevcuttur. Bunlar dışsal (external), içe yansıtılmış (introject), özdeşleşmiş (identified) ve bütünleşmiş (integrated) düzenlemedir (Ryan ve Connell, 1989).

Dış düzenleme, ebeveyn veya öğretmen gibi bir otorite figürüne itaat etmek amacıyla hedeflenen bir davranışın gerçekleştirilmesidir. Örneğin öğrenciler bir öğretmenin yönlendirmesiyle bir etkinliğe katılabilirler.

İçe yansıtılmış düzenleme, öz saygıya dayalı iç baskılarla karakterize edilmektedir. Suçtan, utanmaktan kaçınmak ya da kendisinin ya da başkalarının onayı konusunda endişelenmek örnek olarak verilebilir.

Özdeşleşmiş düzenleme, davranışın birey tarafından değerlendirildiği ve seçildiği varsayıldığında ortaya çıkmaktadır. Davranış, kendi belirlediği bir şekilde dahili olarak düzenlenmektedir. Bu bağlamda içsel motivasyon olarak sınıflandırılmaktadır. Ancak farklı bir açıdan bakıldığında davranışın kişinin kendisi için değil, bir amaç için yapıldığı, için dışsal motivasyon olarak görülebilmektedir.

Bütünleşmiş düzenleme, dışsal motivasyonun tamamen içselleştirilmesidir. Bireysel değerlerin ve ihtiyaçların sentezinin sonucudur. Bireyler içsel temsillerine başvururlar ve davranışlarının kimlikleri ve benlik duygularıyla tutarlı olduğuna ve davranışlarının kişisel ihtiyaçlarını karşıladığına inanırlar. Bireylerin eylem motivasyonlarını içselleştirmeleri arttıkça özerklik duyguları da artmaktadır (Ryan ve Connell, 1989; Akt. Hayamizu, 1997).

Öz Belirleme Kuramı Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilmiştir ve bu kuram, kişinin sosyal durumlardaki ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kişiliği ve motivasyonu açıklayan bir teoridir. Bir kavram olarak öz belirleme, bireyin kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olma duygusudur (Deci, Connell ve Ryan, 1989). Deci ve Ryan (1985) "öz değerlendirme" terimini, insanların sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunurken bağımsız olarak kendi başlarına karar vermesi ve kararlar alması olarak tanımlamaktadır ve bu açıklamalar öz-belirleme kuramının temeline dayanmaktadır (Sorhan, 2014). Öz Belirleme Kuramı bağlamında "ihtiyaçlar" kavramı, psikolojik gelişim, bütünlük ve iyilik hali için gerekli olan ve bir kişide doğuştan itibaren mevcut olan temel psikolojik besinler olarak

tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Deci ve Ryan (2000), “besin” olarak adlandırdıkları bu ihtiyaçlar karşılanmadıkça insanın sağlıklı bir şekilde gelişemeyeceğini savunmaktadır. Öz Belirleme Kuramı, bireylerin yaşamda belirli hedeflere sahip olduğunu, bu hedeflere ulaşmak için çabaladığını ve bu hedeflere ulaştıklarında psikolojik tatmin yaşadıklarını belirtmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Deci ve Ryan tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramı temel olarak kişiliğin gelişimini, motivasyonu, bireyin gönüllü eylemlerini ve bireyleri belirli bir şekilde davranmaya teşvik eden sosyokültürel koşulları dikkate alarak açıklar ve psikolojik iyi oluşu araştırmaktadır (Ryan, 2009).

Öz Belirleme Kuramı (ÖBK), bireysel iyi oluşun motivasyona dayalı açıklamaları ile geniş bir çerçeve sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2002, 2012; Ryan, 2009). Bu bağlamda ÖBK, temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi de dahil olmak üzere birtakım alt teorilerin geliştirilmesiyle ortaya çıkmıştır (Ryan ve Deci, 2002). Bu bağlamda iyi oluşa yönelik psikolojik ihtiyaçları vurgulayan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Basic Psychological Needs Theory) geliştirilmiştir (Ryan ve Deci, 2002). Daha spesifik olarak ÖBK, farklı kültürlerde ve sağlık alanlarında yürütülen araştırmaların yanı sıra Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory), Nedensellik Yönelimleri Kuramı (Causality Orientations Theory), Hedef Belirleme Kuramı (Goal Content Theory), Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic integration theory) , İlişkiler Güdülenme Kuramı (Relationships Motivation Theory) ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı olmak üzere altı mini alt kuramların yorumlanması ve geliştirilmesi sonucu oluşan bir kuramdır (Deci ve Ryan, 2011). Her teori farklı olsa da birbiriyle bağlantılı olduğuna (Ryan ve Deci, 2002) ve ÖBK bağlamında geliştirilen alt teorilerin açıklanmasına yardımcı olabileceğine inanılmaktadır. Bu kuramlar:

Bilişsel Değerlendirme Kuramı: Odak noktasının içsel motivasyonu artıran veya azaltan dış olayların ve sosyal durumların etkisi olduğu ileri sürülmektedir (Deci ve Ryan, 2011).

Nedensellik Yönelimleri Kuramı: Bireyin davranışının nedenlerinin kişisel veya dışsal olaylarda yattığı görüşü temelinde oluşturulan bir kuramdır (Deci ve Ryan, 2002; Deci ve Ryan, 2011).

Hedef Belirleme Kuramı: İçsel ve dışsal olarak belirlenen hedeflerin bireyler üzerindeki etkisine ve buna bağlı olarak motivasyon kaynaklarını ve yaşam hedeflerini odak almaktadır (Deci ve Ryan, 2011).

Organik Bütünleşme Kuramı: İçselleştirmeyle ilgili bireysel gelişime dayanmaktadır ve sosyal durumların temel psikolojik ihtiyaçları destekleyerek ve/veya engelleyerek

işselleştirmeyi kolaylaştırabileceği veya engelleyebileceği fikrini esas almaktadır (Deci ve Ryan, 2011).

İlişkiler Güdülenme Kuramı: Kişisel ilişkilere ve ilişkilere olan ihtiyacı vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2011, 2017).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı: Psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının iyi oluş üzerindeki etkisine dayanmaktadır (Ryan ve Deci, 2011).

2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi, Öz Belirleme Kuramı'nın mini teorilerinden biridir ve bireylerin sağlıklı gelişimi ve refahı için temel psikolojik ihtiyaçların önemini vurgulayan araştırmaların teorik temelini oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a). Temel psikolojik ihtiyaçlar eksik kaldığında bireyin bütünlüğü ve sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir (Sorhan, 2014; Güler, 2020). Bu ihtiyaçlar, refahın veya sağlığın bozulmasının sosyal çevreye ve onun temel psikolojik ihtiyaçları karşılama potansiyeline bağlı olduğunu göstermektedir (Waller, Stringer ve Meyer, 2012).

z Belirleme Kuramı'nda psikolojik ihtiyaçlar özerklik, ilişkisellik ve yeterlik olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar insanlara özgü ve evrensel olsa da Deci ve Ryan (2000) bu ihtiyaçların her kültürde aynı şekilde karşılanmadığını ve farklılıklar olduğunu belirtmektedir. Kollektif kültürlerde bireyler grup kurallarına ve değerlerine göre davranırlar ve bu davranışlar bireylerin özerkliklerini artırmalarına, ilişkiler kurmalarına ve kendileri için önemli olan değerleri benimsemelerine yardımcı olmaktadır (İlhan, 2009). Bireyci kültürlerde ise grup kurallarına uyan bireyler kendilerini itaatkâr olarak grecekleleri için grup kurallarına bağlı kalarak eylemde bulunmayı özerklik ihtiyaçlarına yönelik bir tehdit olarak algılayabilmektedirler (İlhan, 2009).

Deci ve Ryan (2014) bu üç temel psikolojik ihtiyacı yeterince karşılayamayan kişilerin kaygılı ve öfkeli olabileceklerini belirtmektedir. Bu ihtiyaçlardan yalnızca birinin karşılanması yeterli olmamakta bu üç ihtiyacın tamamının asgari düzeyde karşılanması, bireyin iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Aynı zamanda bu üç temel ihtiyacın tatmininin kişisel büyüme ve gelişmenin temeli olduğu vurgulanmış ve bu psikolojik ihtiyaçların tatmini ve hayal kırıklığının ayrı süreçler olduğu öne sürülmüştür (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Vansteenkiste ve Ryan (2013, s. 265) ise bu durumu şu satırlar ile dile getirmektedir:

“...bitkiler güneş ışığı ve su almazsa (düşük ihtiyaç tatmini), büyümeyizler ve zamanla ölürlür; ancak, bitkilere tuzlu su atılırsa (ihtiyacın engellenmesi), daha hızlı kururlar. Bu nedenle, düşük ihtiyaç tatmini muhtemelen zaman içinde bir bozulmayı ifade ederken, ihtiyaçların engellenmesi söz konusu olduğunda bu süreç hızlanacaktır...”

Özerklik

Literatürde özerklik teriminin tanımları farklılık göstermektedir. Bu tanımlardan bazıları:

Öz Belirleme Kuramı'na dayalı olarak özerklik kavramı, bireyin herhangi bir durumda eylemlerini başlatma, kontrol etme ve eylemleri üzerinde sorumluluk alma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ersöz, 2011).

Özerklik, bireyin yaşamında karar alırken özgür iradesini kullanabilmesi ve bir faaliyetin başlangıcında, devamında ve bitişinde kendi kararlarını uygulayabilmesi ve vurgulaması olarak tanımlanmaktadır (Uzun, 2021).

Belecı (2022) özerkliği bireyin eylemlerini kendi istekleri doğrultusunda yönlendirmesi olarak tanımlamaktadır.

Deci ve Ryan (2000) 'a göre özerklik, bireyin kendi eylemlerini düzenleme ve sahiplenme durumudur.

Friedman (2003) özerkliği kişinin kendi davranışlarını düzenleme gücüne sahip olması şeklinde tanımlamaktadır.

Başka bir deyişle özerklik, kişinin kendi eylemlerinin özgür ve arzu ettiği bir şekilde düzenlenmesidir (Ryan ve Deci, 2017).

Özerklik kavramı, insanların bağımsız olarak karar vermesi, fikir ve eylemlerinden sorumlu olması olarak tanımlanmaktadır (Andersen, 2000; Deci ve Ryan, 1985).

Bir kişi eylemlerini gönüllü olarak başlattığında, sürdürdüğünde ve var ettiği değerleri özümseğinde özerk kabul edilmektedir (Tschöfen ve Mackness, 2012). Özerklik kişiye kendini kontrol etme yeteneği vermektedir (deCharms, 1968). Özerklik kavramı olarak bireylerin sosyal bağlarını koparması anlamına gelmemekte, aksine etkili sosyal etkileşimler ve güçlü duygusal bağlar bireysel özerkliğe olumlu katkı sağlamaktadır (Ryan ve Lynch, 1989). Bireyler özerk olduklarında davranışlarını seçme, yönetme ve kontrol etme süreci bireyin kendi içindedir (Kasser ve Ryan, 1999).

Ryan ve Lynch (1989) özerkliği duygusal, davranışsal ve değerlerde özerklik olmak üzere üç alt kategoride ele almıştır:

Duygusal özerklik: Gençlerin kendi kararlarını verme isteğine dayanmaktadır. Duygusal olarak özerk olmak isteyen genç bireyler ebeveynlerinden bağımsız olma ve kendi işlerinin sorumluluğunu üstlenme arzusuna sahiptirler (Ryan ve Lynch, 1989). Ryan ve Deci (2000) yaptıkları araştırma sonucunda "özerklik desteği" sağlayan ebeveynlerin çocuklarının, baskıcı ebeveynlerin çocuklarına göre daha çok "içsel olarak motive oldukları" sonucuna varmışlardır.

Davranışsal özerklik: Bireyin kendi adına karar verme becerisine dayanmaktadır. İnsanların kendi algı ve yetenekleri çerçevesinde sergiledikleri eylemleri dış etkenlerden etkilenmeden gerçekleştirebilme yeteneğidir (Wehmeyer, 1999).

Değerlerde özerklik: İnsanların değer yargıları, özellikle ergenlik döneminde periyodik olarak değişkenlik göstermektedir. Bu aşamada bireyler kendilerine en yakın olan değer yargısını benimser ve o değer yargısına göre hareket etmektedirler (Ryan ve Lynch, 1989).

Yeterlik

Yeterlilik kavramının tanımına ilişkin literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazıları aşağıda verilmiştir:

Broeck, Ferris, Chang ve Rosen (2016) yeterlik ihtiyacını bireylerin konuşma ve soyut düşünme gibi becerileri geliştirmeleri için motivasyon aracı olarak tanımlamaktadır.

Deci ve Ryan (2000) yeterlik ihtiyacını, bireyin birlikte vakit geçirdiği insanlar için değerli olduğunu hissetmesi olarak tanımlamaktadır.

Deci ve Moller (2005) ise yeterlik ihtiyacının merak ve etkili olma çabası şeklinde tanımını yapmaktadır.

Niemiec ve Ryan (2009) yeterlik ihtiyacını, bireyin istenen sonuca nasıl ulaşacağına ilişkin bilgi sahibi olması olarak tanımlamaktadır.

Yeterlik ihtiyacı, bir kişinin bir görevi yerine getirmek için bireyde mevcut olması gereken güç, bilgi, beceri ve bireyin yapabileceğine dair inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ingledew, Markland ve Sheppard, 2004).

Yeterlik ihtiyacı, bireyin yaşamda karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmesi, hedeflere ulaşabilmesi ve görevleri tamamlayabilmesi için bireyin kendini yeterli hissetme gereksinimidir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Bireyin yeterlik duygusunun gelişiminin çocukluğa kadar uzanabileceğine inanılmaktadır. Erken çocukluk döneminde desteklenerek takdir gören çocuklar bir yeterlik duygusu geliştirebilirler. Anne babanın baskıcı ve koruyucu tutumları bireylerin yeterlik

ihtiyaçlarını karşılamasını engellemektedir öte yandan demokratik ve destekleyici tutum sergileyen ebeveynlerin çocukları, yeterli ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk ekmemektedirler (Grolnick, Ryan ve Deci, 1991). Yetenekli olan ve bu süreçte başarılı bir şekilde geliştiğini hisseden kişiler, yeterli ihtiyaını karşılamaktadır (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006). Bireylerin baskı olmadan kendilerini rahat hissetmelerine olanak tanınarak yeterli ihtiyaçları daha verimli bir şekilde karşılanabilmektedir (Sorhan, 2014). Yeterlik ihtiyaı sosyal çevreden etkilenebilir, bireyin davranışı evre tarafından kabul edildiğinde ve olumlu geri bildirim verildiğinde yeterlilik ihtiyaı karşılanmaktadır bunun tersine, utanç, olumsuz geri bildirim ve eleştiri yeterlik ihtiyaının giderilmesini engellemektedir (Deci ve Moller, 2005).

Bireyin yeterlilik ihtiyaı karşılandığında hedeflerine ulaşma ve planlarını gerçekleştirme konusunda kendine olan güveni daha çok artmaktadır (Williams, Gagn, Ryan ve Deci, 2002). Bandura (1996)'ya göre, belirli bir alanda yetenekli olduğuna inanan kişilerin, kendilerine inanmayanlara göre hedeflerine ulaşmak için harekete geçme olasılıkları daha yüksektir ve özgüvenleri, zorluklarla başa çıkmalarında kendilerine yardımcı olmaktadır. Bu fikre paralel olarak Sheldon ve Kasser (2001) tarafından yapılan araştırmada beceri ihtiyaçları karşılandığında kişinin yeni bir içe başladığında başarılı olacağına dair inancının arttığı sonucuna varılmıştır. Yeterlik arttıca bireyin sosyal, kişisel ve iş hayatındaki performansı da etkilenmektedir (Krapp, 2005).

Yeterlik ihtiyaının, işini başarı ile tamamlayarak üstesinden gelen, yaptığı iş çevresi tarafından takdir edinilen bireylerin, bu sayede kendi yeterliklerini fark ederek bu ihtiyaın doyurulduğu düşünülmektedir (Sarı, Yenigün, Altıncı ve ztrk, 2011; Artıran, şimşek ve Turner, 2020).

Yeterlilik ihtiyaının yanı sıra diğer iki ihtiyaç olan ilişkisellik ve özerklik ihtiyaı karşılandığında bireyler daha yetenekli ve yetkin hale gelmektedir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). İnsanların kendilerini yeterli hissedebilmeleri için öncelikle uygun bir sosyal çevreye ve o çevredeki diğer insanlarla etkili ve karşılıklı iletişime geçmelerine ihtiyaçları duyulmaktadır (Ingledew, Markland ve Sheppard, 2004). Deci ve Ryan (2000), insanların özerkliğini desteklemenin ve olumlu geri bildirim sağlamanın, yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olduğunu savunmaktadır.

İlişkisellik

İnsanlar doğası gereği sosyal yaratıklar olduğundan, sosyal düzende "tekilere" ihtiyaç vardır ve bu durumda başkalarıyla ilişkiler kurma ihtiyaı ortaya çıkmaktadır (Deci ve Ryan,

2000). İlişki ihtiyaçları Maslow'un saygı, sevgi ve gruba ait olma teorisine benzer olup diğer insanlarla birlikte olmayı, iletişim kurmayı, duygu ve düşünceleri paylaşmayı, ait olma, sevgi ve saygıyı gerçekleştirmeyi içermektedir (Aydın, 2020). Kısaca kişinin diğer insanlarla bağlantı kurma arzusudur (Güneş, 2019).

Deci ve Ryan (2008) ilişkisellik ihtiyacını, bireyin etrafındaki diğer bireylerle bağlantılı ve ilişki içerisinde olması, aidiyet duygusunu hissetmesi olarak tanımlamaktadır. Andreasson ve Pallesen (2014) ise ilişkisellik ihtiyacını bireyin çevresine karşı kabulü, saygısı ve güveni olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilişkisellik, bir sosyal gruba ait olmak, insanlarla iletişim kurmak ve bireyin çevresindeki insanlara karşı yakın hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Hofer, Bush ve Kartner, 2011). Andersen, Chen ve Carter (2000) ilişkisellik ihtiyacını tartışırken bireyler için değerli olan kişiler tarafından değer görmenin ve desteklenmenin önemine dikkat çekmektedir. İlişkisellik ihtiyacı, insanların yaşamlarında diğer insanlarla bağlantı kurma ihtiyacı duyduğu bir durumdur. Kişinin kendi yaşamına ve çevresine ait olma duygusu (Kowal ve Fortier, 1999) ve kişinin kendi yaşamına ve insanlara önem verme duygusudur (Connell ve Thompson, 1986). İlişkili olma ihtiyacı, başkalarıyla bağlantı kurma ve başkaları tarafından anlaşılma arzusunu ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bireyin içinde yaşadığı ve iletişim kurduğu grup içinde sevmeye ve sevilme duygusu ile bu gruba ait olma duygusunu hissetmesidir (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006). Bireylerin yaşadıkları sosyal çevre tarafından kabul edildiklerini hissetmesi, duygusal destek ve yardım alması ve önerilerine güvenilebileceği bir çevrenin varlığını hissetmesidir (Ntoumanis, Edmunds ve Duda, 2009). İlişkisellik ihtiyacı, bireyin sosyal çevrede diğerlerine ait olma ve katılma duygusunu ne ölçüde hissettiği olarak da tanımlanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Ryan, 1995).

İlişkisellik ihtiyacı, kişinin çevresine ait olma ve diğer bireylerle etkileşim kurma arzusunu içermektedir (Kowal ve Fortier, 1999). Bireyler sosyalleşme sürecinde kendi yaşam alanlarını genişletmek için özerkliği destekleyen ilişkiler kurma çabasındadırlar (Levesque, Zuehlke, Stanek ve Ryan, 2004). İlişkisellik; paylaşma, ait olma, sağlıklı iletişim kurma, birbirine yardım etme, kaostan kaçınma ve kaliteli zaman geçirme gibi olguları içermektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu tanımlardan hareketle ilişkisellik ihtiyacı, bireyler arasındaki güven, saygı, duyarlılık ve iletişim olgularının ön plana çıkarılması olarak özetlenebilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). İlişkisellik, güven ve duygusal kabulü, saygı ve şefkati, duyarlılığı ve sıcaklığı içermektedir (Andersen, 2000).

İlişkisellik ihtiyacının ilk olarak ebeveynler tarafından tatmin edildiğine inanılmaktadır. Bireyler birincil bakım verenleriyle erken dönemde güvenli bir bağ

kurduğunda aidiyet ve güven duygusu ortaya çıkmaktadır (Ekşi, 1990). Bireyler gelecekteki ilişkisellik ihtiyacını sosyal çevresi ve eşi aracılığıyla karşılamaktadır (Cihangir Çankaya, 2005).

İnsanların ilişkisellik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için çevrelerinin desteklendiğini, duygusal olarak desteklendiğini ve yönlendirildiğini hissetmeleri gerekmektedir (Ntoumanis, Edmunds ve Duda, 2009). Öğretmenler ve aile üyeleri gibi bazı otorite figürleri, çevresel kalite açısından önemli olan bağlılık duygusunu etkileyebilmektedirler (Krapp, 1993). İlişkili olma ihtiyacını karşılamak için insanların diğer insanlarla temas halinde olması gerekmektedir (Kowal ve Fortier, 1999).

İlişkisellik ihtiyacı karşılanan bireyler kendilerini saygın ve önemli hisseder ancak ilişkisellik ihtiyacı tatmin edilmemiş bireyler kendilerini reddedilmiş, dışlanmış ve önemsiz hissetme eğilimindedirler (Andersen, Chen ve Carter, 2000; Costa, Soenens, Gugliandolo, Cuzzocrea ve Larcen, 2015). İnsanlar, ilişkisellik ihtiyaçları karşılandığında, etkileşim yoluyla başkalarına bağlı olduklarını hissederken bu ihtiyaçları karşılanmadığında kendilerini yalnız ve sosyal çevreden yabancılaşmış hissetmektedirler (Costa vd., 2015). Bireyler ilişkisellik ihtiyaçlarını karşıladığında sosyal çevrelerinden destek algılayacak ve doyum yaşayacaklardır (Ingledew vd., 2004). Kesici (2008), başkalarıyla ilişkilerini sürdüren ve güçlü bağlar geliştiren kişilerin, onların kendi ihtiyaçlarını karşılamalarına ve refah düzeylerinin artmasına yardımcı olduğunu savunmaktadır. Psikolojik ve tıbbi literatür, kişinin fiziksel ve bilişsel sağlığı geliştikçe sosyal çevreyle ilişkilerinin daha dengeli ve uyumlu hale geldiğini vurgulamaktadır (Ryff, 1995).

2.3. Psikopatoloji

Bir bilim olarak psikoloji, ruh sağlığını ve zihinsel olarak sağlıklı olanı tam olarak tanımlayamamakta ancak sağlıklı olmayı belirli kriterlere göre ayırmaktadır. Sağlıksız kişiler duygu, düşünce ve eylemlerinde aşırı düzeyde tutarsızlık, uygunsuzluklar ve yetersizlik sergilemektedir ve bu belirtiler sürekli olması verimliliği etkileyerek ilişkilerde sorunlara neden olmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Psikopatoloji; zihinsel ve ruhsal sağlıkla ilgilenen, "normal" ve "normal dışı" zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin ayrıntılı olarak anlaşılmasına ve değerlendirilmesine yardımcı olan bilimsel bir alan olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2020a). Herhangi bir gelişim aşamasında veya herhangi bir yaşta yaşanan travmatik olaylar, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Dorji, Dunne ve Deb, 2020; Kalmakis ve Chandler, 2015; Öztürk, 2020a; Sonu, Post ve Feinglass, 2019). Özellikle kişi, biyopsikososyal gelişimini

tamamlamadan (çocukluk ve ergenlik) yaşadığı travmaya ve içinde bulunduğu olumsuz çevresel koşullara bağlı olarak travmatik olaya tepki vermekte ve buna bağlı olarak yetişkinlikte psikiyatrik bozukluklar ortaya çıkabilmektedir (Sivers, Buhle ve Ochsner, 2014; Öztürk, 2018a; Öztürk ve Derin, 2021a).

Ossorio'ya göre herhangi bir psikopatolojinin nedeni (örneğin depresyon veya anksiyete) kişinin hayatındaki ve sosyal çevresindeki koşulları önemli ölçüde sınırlamasıdır (Ossorio, 1985). Ossorio (1985), psikopatolojinin tanımının yapılması için bireyin “sosyal çevreye uyum sağlama” becerisinde önemli bir azalma görülmesi gerektiğini belirtmektedir (Ossorio, 1985).

Ruhsal bozukluk kavramı DSM-5'te “Ruhsal işlevselliğin altında yatan ruhsal, biyolojiyle ilgili ya da gelişimsel süreçlerde işlevsellikte bir bozulma olduğunu gösteren, kişinin biliş, duygu düzenlemesi ve davranışlarında klinik açıdan belirgin bir bozukluk olmasıyla belirli bir sendromdur” şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2013)

2.3.1. Depresyon

Kişinin kendini üzgün hissetmesi, normalde keyif aldığı aktivitelere ilgisini kaybetmesi, temel bakım becerilerinde azalmanın olması, uyku süresinde artma veya azalma, iştahının az ya da çok olmak üzere değişmesi, dikkat sorunları yaşaması, karar vermede zorluk yaşaması, kendini değersiz hissetmesi, kendini suçlu hissetmesi ve düşük seviyede enerjisinin olması, intihar düşüncelerinin ve eğilimin artması, günlük yaşamı devam ettirmede zorluk yaşaması, cinsel istekte azalmaların olması gibi belirtilere sebep olan rahatsızlık depresyon olarak tanımlanmaktadır (Ceylan, 2004).

Depresyon, derin üzüntü, keder, suçluluk, değersizlik duygusu, başkalarından uzaklaşma, uyku bozuklukları, iştah bozuklukları ve daha önce zevk alınan etkinliklere ve cinsel ilgilere karşı ilgisizlik ile karakterize bir duygudurum bozukluğudur (Oltmanns, Martin, Davison ve Neale, 2011).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı DSM-5 Türkçe baskısında, bir Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu dönemi tanı ölçütleri şu şekilde belirtilmiştir:

- A. Aynı iki haftalık dönem boyunca aşağıdaki belirtilerden en az beşinin bulunması,
Çökkün duygudurumun, neredeyse her gün, günün büyük bölümünde bulunması ve bu durumu ya kendisinin bildirmesi ya da bu durumun başkalarınca gözlenmesi

Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgi göstermede belirgin bir azalma görülmesi ya da bu etkinliklerden zevk almama, bu durumun neredeyse her gün, günün büyük bölümünde görülmesi

Kilo vermeye çalışmıyorken çok kilo verme ya da kilo alma (bir ay içinde ağırlığının yüzde 5'inden daha çok bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma

Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma

Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilen)

Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü)

Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları

Neredeyse her gün, düşünmekte, odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama

Yineleyici ölüm düşünceleri, özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme. Girişimi ya da kendini öldürmek üzerine eylem tasarlama (APA, 2013).

Depresyon Belirtileri

Fiziksel yorgunluğa, enerji eksikliğine ve psikomotor performansın azalmasına ek olarak depresif ruh hali, uyku bozukluklarına (uykusuzluk veya aşırı uyuma) ve iştah bozukluklarına neden olabilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Ayrıca bazı kişilerde başka insanlarla iletişim kurma konusunda isteksizlik ve yalnız kalma isteği gelişmekte, derin üzüntü ve sıkıntı duygularına intihar düşünceleri de eşlik edebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Depresif ruh hali bilişsel performansı olumsuz etkileyebilir bu nedenle düşünmede yavaşlama, konsantrasyonda azalma, unutkanlık vb. durumları ortaya çıkabileceği gibi düşüncelerin içeriğinde de kendini değersizlik, kendini suçlama ve yetersizlik duyguları bulunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyonun en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan biri olduğu belirtilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2013). Depresyon sık görülen, tekrarlayan bir ruh sağlığı sorunudur ve bu nedenle ciddiye alınması gerekmektedir (Spijker vd., 2004). Dünya Sağlık Örgütü (2020)'ne göre dünya nüfusunun %4,4'ü duygudurum bozukluklarına sahiptir. Depresyon bozukluğuna sahip bireylerin sayısının her geçen yıl artma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Moreno-Agostino vd., 2021). Depresyonun görülme sıklığı yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir. Majör depresyon vakaları genellikle ergenliğin sonlarında başlamaktadır

(Kessler ve Bromet, 2013). Depresyonun kadınlarda daha yaygın görülen bir bozukluk olduğuna dair birçok psikolojik ve sosyal açıklama vardır. Kadınlar çocukluk döneminde cinsel istismara, yetişkinlik döneminde ise kronik strese erkeklere göre daha fazla maruz kalmakta, kadınlar daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanmakta ve rol temelli öz eleştirel tutumlara daha sık rastlanmaktadır ve bu nedenle depresyonun yaygınlığında cinsiyet farklılıkları olduğunu belirtilmektedirler (Kring ve Johnsonn, 2018).

Kadınların erkeklere göre iki kat daha fazla duygudurum bozukluklarına yakalandığı yaygın olarak belirtilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2014; Van de Velde, Bracke ve Levecque, 2010). Türk üniversite öğrencileri arasında depresyon yaygınlığını araştıran bir meta-analizde depresyon yaygınlığının %20,6 ile %48 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Binbay vd., 2014). Depresyonun görülme sıklığı ekonomik nedenlerden dolayı da farklılık gösterebilmektedir, araştırmalar düşük sosyo ekonomik düzeydeki bireylerin, yüksek sosyo ekonomik düzeydekilere göre depresyon bozukluğuna yakalanma olasılığının yaklaşık üç kat daha fazla olduğunu göstermektedir (Kessler vd., 2005). Depresyonun kültürler arası yaygınlığını araştıran çalışmalar, depresyonun tüm ülkelerde yaygın olduğunu, yaşam boyu yaygınlık tahminlerinin ülkeler arasında büyük farklılıklar gösterdiğini, 12 aylık yaygınlık tahminlerinin düşük ve orta gelir sahibi ülkelere, yüksek gelir sahibi ülkelere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kessler ve Bromet, 2013).

Depresyonla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Literatürde depresyonun gelişimini açıklamaya yönelik birçok teorik yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımların en önemlileri psikodinamik, bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardır. Aşağıdaki bölümlerde bu yaklaşımlara ilişkin literatür bilgileri verilmektedir.

Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımlar, erken çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan bilinçdışı çatışmaların ve düşmanca duyguların depresyon gelişimindeki rolüne vurgu yapmaktadır. Freud (1924)'a göre, depresyonun gelişiminde genellikle biyolojik faktörler rol oynamaktadır ancak bazı durumlarda kişisel kayıplar veya aile üyeleri tarafından reddedilme deneyimleri de rol oynayabilmektedir. Freud (1924), depresif kişilerde özeleştiri ve suçluluk duygusunun kökeninin, kayıp nesneye karşı duyulan ama kendine yönelmiş öfke duygusu olduğunu belirtmektedir. Bir bireyin hissettiği öfke, çocuklukta ebeveyn çocuk ilişkilerindeki karşılanmamış ihtiyaçlar ve beklentiler de dahil olmak üzere birçok erken

deneyime dayanmaktadır. Bir yetişkin olarak kayıp yaşamak, geçmişteki bu düşmanca duyguları canlandırabilmektedir. Ancak bu duygular artık kişinin kendi egosuna yönelerek kişinin kendisini suçlamasına sebep olmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2013).

Depresyonun bir diğer psikodinamik kavramsallaştırılması Nesne İlişkileri Kuramı bağlamında Klein (1935) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre kişi yaşamının ilk yıllarında paranoid şizofreni halindedir, sonraki aylarda ise depresif evreye geçmektedir. Klein (1935) depresif durumların, bebeklerin yaşamın ilk aylarında ilk sevgi nesnesi olan anneleriyle ilişkilerinde yaşadıkları yoğun suçluluk ve korku duygusuyla bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre bebekler anneleriyle güçlü bir bağ kurmakta ve anneyi kaybetme korkusu içerisine girmektedirler. Öte yandan annesinden ayrıldığında saldırganlık hissettiği için suçluluk duygusu içerisine girmektedirler. Klein (1935) bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde yaşadığı depresyonun, bu depresif durumun devamı olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle depresif evre sırasında yaşanan ikilemler, doğru bir şekilde çözümlenmez ise gelecekte kişinin depresyon bozukluğuna sahip olmasına neden olabilmektedir.

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşımlar, depresyonun altında yatan bilinçdışı faktörlere değil, bireylerin gözlemlenebilir davranışlarına ve bu davranışları şekillendiren olumlu pekiştirme ve cezanın etkisine odaklanmaktadır (Williams vd., 2005). Bu yaklaşıma göre depresif duygudurum, bireyin yaşamında bir kayıp ya da değişiklik yaşaması, çevresinden yeterince olumlu destek alamaması ya da aşırı cezaya maruz kalması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu gibi durumlara maruz kalan birey, üzülme ve sosyal açıdan içine kapanmaktadır. Bu durum başlangıçta çevrenin artan ilgi ve sempatisiyle pekiştirilmektedir (Biglan, 1991). Ancak daha sonra kişinin depresif ruh hali ve içe kapanma nedeniyle çevresindeki kişilerin bireye olan ilgisi ve şefkati azalmaktadır. Bu, kişinin çevreden olumlu pekiştireç alma şansını azaltır ve depresyon belirtilerinin artmasına neden olmaktadır (Mufson, Dorta, Moreau ve Weissman, 2011).

Bilişsel Yaklaşım

Depresyonun bilişsel yaklaşımında merkezde iki önemli teori vardır. Bunlardan ilki, depresyon araştırmalarında literatüre katkı sağlayan Beck (1983)'in bilişsel teorisidir. Beck (1976), bireyin bir durum veya olaya verdiği duygusal veya davranışsal tepkinin öncelikle dış dünyayı nasıl algıladığıyla belirlendiğini belirtmektedir. Bilişsel teoride depresyonu

kavramsallaştırmaya yönelik bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hatalar olmak üzere üç önemli kavram yer almaktadır (Türkçapar, 2018). Beck (1983) depresif kişilerin kendileri, süregelen yaşamları ve gelecekleri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduklarını bulmuş ve bu durumu bilişsel üçlü olarak kavramsallaştırmıştır. Bu kişiler yetersiz olduklarına ve sorun yaşadıklarına, mevcut yaşamlarının olumsuz olduğuna, geleceklerinin zor olacağına dair olumsuz bir tutuma sahiptirler. Bu bakış açısı kişinin yaşadığı deneyimi anlamlandırmasını zorlaştırmakta ve depresyonun altında yatan belirtilerin ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Ek olarak, kişinin kendi yaşamını sürekli olarak olumsuz değerlendirmesi, değişmek için gereken motivasyonu engellemektedir.

Bilişsel kuramın önemli kavramlarından bir diğeri olan şemalar, bakım verenlerle erken ilişkiler sırasında oluşan köklü, değişime karşı dirençli inançları temsil etmektedir (Leahy ve Holland, 2009). Beck (1976), insanların deneyimlerine tepki olarak şemaların harekete geçtiğini ve insanların, deneyimleri kendi şemalarına göre yorumladığını belirtmektedir ancak kişi depresif durumda olduğunda, işlevsel olmayan ve uyum bozucu şemaların bilişsel gücü artmakta ve kişi işlevsel şemaları kullanamaz hale gelmektedir (Türkçapar, 2018). Depresyonu kavramsallaştırmaya yönelik bilişsel teorideki bir diğer önemli kavram da bilişsel hata veya bilişsel çarpıtmadır. Bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler de dahil olmak üzere belirli durumlarda insanların kendilerine ve çevrelerine ilişkin gerçekçi olmayan yorumlara sahip olmalarına neden olan bilişsel yapılardır. Depresyonlu kişilerde yaygın olarak görülen bilişsel çarpıtmalar arasında keyfi akıl yürütme, büyütme veya küçültme, kişiselleştirme, ya hep ya hiç düşüncesi ve aşırı genelleme yer almaktadır (Burns, 2016).

2.3.2. Anksiyete

Anksiyete; korkunun duygusal, düşünsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler yoluyla yaratılmasıdır (Köroğlu, 2011). Korku, insanların tehlike karşısında hayatta kalabilmek için koruyucu önlemler almasına olanak tanımaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005). Anksiyete ise daha geleceğe yöneliktir, gerçek tehditlerden ziyade zihnin oluşturduğu tehlikelerden beslenmekte ve anksiyeteye benzer belirtiler göstermektedir ancak bu belirtiler daha uzun sürme eğilimindedir (Barlow, 2004). Çoğu zaman korkuyla karıştırılan anksiyete ve korku arasındaki fark, anksiyetenin nesnesinin olmamasıyla açıklanmaktadır ve korkunun nesnesi bir kişi veya durum gibi net olsa bile anksiyetenin nesnesinin belirsiz olabileceği bu farklılığa örnek olarak gösterilebilmektedir (Budak, 2000). Anksiyete, korku olarak deneyimlendiğinde (gerçek bir tehdidin yokluğunda), kişi için işlevsiz hale gelmektedir.

Ancak optimal anksiyete düzeyleri, insanların günlük işleyişini sürdürmede ve hayatta kalmak için gerekli uyarılma düzeyini sürdürmede önemli bir işleve sahiptir (Craske, Roy-Byrne ve Stein, 2009).

Beck ve Emery (1985) anksiyetenin mutlaka patolojik süreçlerle ilişkili olmadığını ve gerçek bir tehdit ortaya çıktığında ortaya çıkan anksiyete durumunun normal olduğunu belirtmektedir. Anksiyete, bireyin yaşamındaki yeni durumlara uyum sağlamayı arttırma, performansı arttırma ve bireyi geliştirme işlevine sahip olduğu gibi bireyin uyumunu bozma ve bireyi engelleme işlevine de sahiptir (Karamustafaloğlu ve Yumrukçal, 2011). Kişinin anksiyete düzeyini kontrol edememesi ve günlük işleyişinin olumsuz etkilenmesi patolojiyle ilişkilidir (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998; Kelly, 2002). Anksiyete uyum bozucu bir durumda olduğunda nefes almada zorluk, terleme, kalp çarpıntısı, el titremesi gibi fiziksel belirtilerin yanında, kötü bir şey olacağına dair düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar gibi bilişsel iç stres gibi psikolojik belirtileri de içerebilmektedir. (Sadock ve Sadock, 2008).

DSM-5 Yaygın Anksiyete Bozukluğu kriterlerini şu şekilde belirlemiştir:

A. En az altı aylık sürenin çoğu gününde birtakım etkinliklerle alakalı olarak aşırı bir anksiyete ve kuruntu vardır

B. Kişi, kuruntularını denetim altına almada güçlük çeker.

C. Bu anksiyete ve kuruntuya, aşağıdaki belirtilerden en az üçü eşlik eder

1. Dinginleşememe ya da gergin ya da sürekli diken üzerinde olma
2. Kolay yorulma
3. Odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması
4. Kolay kızma
5. Kas gerginliği
6. Uyku bozukluğu (APA, 2013).

Anksiyete Belirtileri

Literatürde anksiyete ile ilişkili birçok semptom tanımlanmaktadır. Barlow (2004) anksiyetenin duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtileri olan karmaşık bir kavram olduğunu belirtmektedir. Anksiyetenin fiziksel belirtileri; çarpıntı, tansiyonda görülen değişiklikler, yüz kızarması, göz bebeklerinin genişlemesi, nefes almada zorluk, kalp atış hızının artması, yutma güçlüğü, mide sorunları, idrar bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, titreme, terleme, soğuk terleme, ciltte kızarma, karıncalanma ve baş dönmesi, bayılma ya da bayılacak gibi hissetme, kas gerginliği, boğazda tıkanıklık ya da boğulma, halsizlik ya da güçsüzlük hissi, çabuk yorulma, uyku güçlüğü ve konsantrasyon güçlüğü gibi belirtiler

ortaya çıkmaktadır (Sürmeli, 1997). Anksiyeteli kişilerin korkulu bir duygudurum içinde oldukları, kendilerini rahat hissetmedikleri ve genel olarak kuruntulu bir ruh hali içerisinde oldukları söylenmektedir (Dağ, 1999). Anksiyete belirtileri arasında uzun süre tek bir yerde oturmak, hareketsiz durmakta zorluk, terlemede artış, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma ve mide rahatsızlığı yer almaktadır (Sadock ve Sadock, 2008).

Anksiyetenin Epidemiyolojisi

En sık görülen psikiyatrik bozukluklardan biri olan anksiyete bozukluklarının yaşam boyu görülme sıklığı kadınlarda %30,5, erkeklerde %19,2 olarak bildirilmektedir. Ayrıca yıllık görülme sıklığının %12,6 yaşam boyu görülme sıklığının ise %14,6 olduğu belirtilmektedir (Reiger vd., 1990). Araştırmalar anksiyete bozukluklarının kadınlarda erkeklere göre en az iki kat daha sık görüldüğünü göstermektedir (Kring ve Johnson, 2015; Wittchen, Zhao, Kessler ve Eaton, 1994). Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley ve Allen (1998) tarafından yapılan bir araştırmada bu farklılığın erken yaşta başladığı ve yaşamın neredeyse tüm dönemleri boyunca devam ettiği bulunmuştur. Literatürde anksiyete bozukluklarının kadınlarda daha sık görüldüğü konusunda görüş birliği vardır. Kadınların erkeklere göre daha fazla cinsel tacize maruz kalması (Tolin ve Fao, 2008), cinsiyet rolleri ve biyolojik faktörler gibi birçok açıklama öne sürülse de bu farklılığın doğası tam olarak anlaşılamamaktadır (Kring ve Johnson, 2015).

Anksiyeteyle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Literatürde anksiyete durumlarının gelişimini açıklamaya yönelik pek çok teorik yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımların en önemlileri psikodinamik, bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardır. Aşağıdaki bölümlerde bu yaklaşımlara ilişkin literatür bilgileri verilmektedir.

Psikodinamik Yaklaşım

Freud (1924)'un yapısal modelinde anksiyete, egonun bir işlevi olarak görülmektedir. Ego, idin arzularını tatmin etmekten ve dış çevrenin nesnel gerçekliğiyle ilgilenmekten sorumludur. Üstelik bu görevlerin ego tarafından süperegonun sınırlamaları dikkate alınarak yürütülmesi gerekir. Bunlar egonun karşı karşıya olduğu üç tehdit kaynağını ortaya çıkarmaktadır. Anksiyetenin, egonun bu tehditlere verdiği tepki olduğu açıklanmaktadır. Anksiyetenin insanları doğru eylemlere yönlendiren koruyucu bir işlevi vardır ancak bunun küçük bir kısmı normal ve arzu edilen düzeydedir (Yazgan ve Yerlikaya, 2012).

Anksiyetenin, istenmeyen ve tehdit edici dürtülerin bilinç düzeyine ulaşmasını engelleme ve bu dürtüleri doğru zamanda ve doğru yollar ile tatmin etme işlevine hizmet ettiği belirtilmektedir (Freud, 1978). Ego, kişiyi aşırı anksiyeteden korumak için savunma mekanizmalarını kullanarak bu görevlerini yerine getirmektedir. Savunma mekanizmalarının temel işlevi, idin kabul edilemez dürtülerinin bilinçli eylemlere yansımaları önlemek ve kişinin anksiyetesini azaltmaktır. Psikodinamik yaklaşımda ifade edilen temel savunma mekanizmaları; bastırma, inkâr, yer değiştirme, karşı tepkilerin gelişmesi, yansıtma, rasyonalizasyon, gerilme ve yüceltmedir (Yazgan ve Yerlikaya, 2012).

Freud, kişinin günlük yaşamda anksiyete yaşayabileceğini ve anksiyetenin optimal düzeyde olduğunda gerekli olduğunu belirtmiştir ancak anksiyeteyi, nevrotik bir yansıma olarak kişinin hayatına müdahale eden anksiyete düzeyinin normal anksiyeteden ayıran bazı niteliksel özelliklerin olduğunu açıklamaktadır. Ona göre anksiyete, egonun bütünlüğüne karşıt algılanan tehdit edici durumun niteliğine bağlı olarak objektif (reel) anksiyete, moral anksiyete, nevrotik anksiyete olmak üzere üç türe ayrılmaktadır (Kleinknecht, 1986). Gerçekçi anksiyete, dış dünyada gerçek bir tehdit algılandığında ortaya çıkan bir tepkidir. Gerçekçi anksiyetede birey, yaşadığı tepkiye neden olan uyarının farkındadır. Bu anksiyete türü, bireylerin algılanan tehditlere karşılık olarak önlem almasını sağlamaktadır. Nevrotik anksiyete, ego tarafından idin kabul edilemez dürtülerinin bastırılmayacağı ve bu dürtülerin bilinç düzeyine çıkacağı tehdidine karşı bireyin verdiği tepkidir. Ego bu dürtüleri engelleyemez ve bu nedenle olumsuz sonuçlarla karşılaşma anksiyetesi ortaya çıkmaktadır. Nevrotik anksiyete türü bireylerin savunma mekanizmalarına başvurmaya neden olmaktadır (Burger, 2006). Son olarak ego ve süperegö arasında çatışma sonucunda ahlaki anksiyeteler ortaya çıkmaktadır. Bu, idin kabul edilemeyecek dürtülerinin devreye girmesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Kabul edilemez dürtüleri ifade etmeye çalışırken kişi süperegönün ahlaki sınırlarıyla karşılaşmaktadır. Temelde utanç, suçluluk, cezalandırılma korkusu gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır (Yazgan ve Yerlikaya, 2012).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Anksiyete kavramı davranışsal yaklaşım çerçevesinde öğrenilmiş bir korku olarak görülmektedir. Bu yaklaşıma göre anksiyete, klasik koşullanma ile öğrenilmekte ve ardından edimsel koşullanma yolu ile de sürdürülmektedir (Mowrer, 1939). Birincisi, bireyler nötr bir uyarana korku üreten bir uyarana birleştirilerek uyarana karşı anksiyete yaratırlar. Kişi, bu korkulan uyarandan kaçınarak, o uyarının yarattığı korku ve gerilimi ortadan kaldırır ve olumsuz pekiştirme yoluyla kaçınma davranışını arttırmaktadır (Mowrer, 1947). Ayrıca

Bandura (1969) sosyal öğrenme teorisinde korku öğreniminde sosyal öğrenmenin, modellemenin ve taklidin rolünü vurgulamaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre anksiyeteli bir kişinin zihni sürekli olarak tehlike düşünceleriyle meşgul olmaktadır. Bu durum kişinin var olan tehdit düzeyini abartmasına ve durumu olduğundan daha tehlikeli algılamasına sebep olmaktadır. Bu da kişinin otomatik düşüncelerinde ve şemalarında tehdit temasının aktif kalmasında süreklilik sağlamaktadır. Anksiyetenin gelişiminde bilişsel çarpıtmaların da önemli bir rol oynadığı öne sürülmektedir (Leahy ve Holland, 2009).

2.3.3. Stres

Stres araştırmalarının en bilinen ismi şüphesiz Selye'dir. Selye, ilk kez 1946'da yayınlanan "The Stress of Life" isimli eserinde vücudun taleplere spesifik olmayan tepkisini stres olarak açıklamıştır. Fizyolojik stres tepkisi insan vücudunun herhangi bir değişime, iç veya dış tehdide veya baskıya verdiği bir tepki olmakta daha sonra ise vücut normale dönmekte ve kendini olası hasarlardan korumaya çalışmakta olduğunu aktarmıştır. Binlerce yıl önce insanın farklı fiziksel tehditlerle karşı karşıya kalmasına rağmen hayatta kalmasını sağlayan etkenin bu olduğunu açıklamıştır (Selye, 1956). Selye (1956), stresin aynı zamanda iç ve dış kaynaklardan gelen talepler ile bu talepleri karşılama konusundaki algılanan yeteneğimiz arasındaki dengesizlik durumu olarak da görülebileceğini belirtmiştir.

Bir kavram olarak stres, günlük yaşamda sıklıkla kullanılan bir terimdir ve aynı zamanda psikolojik, tıbbi ve sosyolojik literatürde de kullanılmaktadır. Stres günlük hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır ve modern insanın en yaygın şikâyetlerinden biridir. Stres kavramı hemen herkesin kullandığı bir kavram haline gelmiş ve yaşanan bir psikolojik durum halini almıştır (Albayrak, 2015).

Sözlükte stresin anlamına baktığınızda Fransızca "estree" ve Latince "estrectia" kelimelerinden geldiği bilinmektedir. Bu kelimelerin Türkçe anlamlarına bakıldığında ise; gerginlik, gerilim, baskı altında kalmak ve zorlanmak olduğu görülmektedir. Türkçe'ye aynı zamanda zorlanma ve yüklenme olarak da çevrilmektedir (Saygılı, 2002). Stres kavramının, 17. yüzyılda felaket, bela, üzüntü, talihsizlik, acı, dert vb. anlamlarında da kullanıldığı bilinmektedir. Kavramın anlamı daha sonra 18. ve 19. yüzyıllarda değişmiştir; bireylere, organlara, nesnelere veya psikolojik yapılara atıfta bulunarak zorluk, güç veya baskı anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Stres, bir kişinin veya bir şeyin şeklinin veya durumunun, böyle bir kuvvetin etkisiyle bozulması durumunda ortaya çıkan direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca stres kavramı aynı zamanda “mevcut durumu sürdürmek için gösterilen çaba” ve “bütünlüğü korumayı” da ifade etmektedir (Baltaş,

1997). Stres kelimesinin kullanımı çok eski çağlarda başlamış olsa da stres terimiyle ilgili bilimsel araştırmaların 20. yüzyıl gibi erken bir tarihte başladığı bilinmektedir (Akçeşme, 2017).

Literatürde stres kavramının pek çok tanımı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Kaba (2019)'ya göre stres, insanların tehdit edici ya da zor olarak algıladıkları durumlara karşı verdikleri içe dönük tepkiler olduğu gibi çevrelerindeki ile iletişimleri sonucunda beklenmedik olaylar nedeniyle maruz kaldıkları durumlar olarak da tanımlanabilmektedir.

Stres, bireyi kendi ihtiyaçlarından ayıran ya da tepki vermesini zorlaştıran, bireye içten ya da dıştan gelen ve genellikle bireyde depresyon ve gerginliğe neden olabilen bir güçtür (Söğüt, 2019).

Akçeşme (2017) stresi, vücudun tatmin edici ya da zevkli her türlü talebe uyum sağlama tepkisi olarak tanımlamaktadır.

Cüceloğlu (2021)'na göre stres, kişinin fiziksel ve psikolojik olarak harcadığı çaba ve enerjidir aynı zamanda bu çaba, sosyal ya da çevresel durumlardan kaynaklanan olumsuz durumlar nedeniyle sınırlarının ötesine itilerek gösterilmektedir.

Stresin Türleri

Selye, araştırmasında stresin sadece sınav gibi olumsuz durumlarda değil, kutlama gibi olumlu durumlarda da ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Her ne kadar bu iki stres türü sıklıkla kişinin kaynaklarını ve başa çıkma yeteneklerini yorsa da karamsar sıkıntı ve stres kişiye daha fazla zarar verebilmektedir (Selye, 1974).

Olumlu Stresler

Tanım olarak stres genel olarak insan vücuduna zarar veren ve sağlığı etkileyen bir durum olarak tanımlanmakta ve olumsuzluklar genellikle stresle ilişkilendirilmektedir (Albayrak, 2015). Ancak yaşamın içerisinde belirli düzeylerinde stres durumunun var olması gerekmektedir. Olumlu stres, belirlenen hedeflere ulaşmaya çalışırken kişinin endişelenmek yerine yaratıcılığını kullanmasına neden olan, kişiye neşe ve yaşam doyumunu duygusu veren stres türüdür (İlgöz, 2014).

Olumsuz Stresler

Stres sadece olumlu etki yaratmaz, aynı zamanda büyüklüğü dengelenmezse olumsuz etki de yaratabilmektedir (Söğüt, 2019). Denge bozulduğunda kişi daha olumsuz ve karamsar hale gelebilmektedir. Olumsuz stres, kişinin kendini yetersiz, umutsuz, çaresiz hissetmesine, var olan özgüvenini yitirmesine, hayal kırıklığı yaşamasına neden olan stres türüdür (İlgöz, 2014).

Stresin Belirtileri

Canlılar, tehlikeli olarak algıladıkları durumlara tepki olarak vücutlarında çeşitli fiziksel belirtiler görülmektedir. Her kişinin stresten etkilenme seviyesi farklılık göstermektedir aynı zamanda bir kişinin stres seviyesinin strese maruz kaldığı farklı zamanlara göre değişiklik gösterebilmektedir. Eğer kişi stresi yönetemezse, vücut sürekli olarak savaş ya da kaç tepkisi yaşayacak ve yavaş yavaş vücutta bazı belirtiler ortaya çıkacaktır ve bu belirtiler kişiden kişiye değişmektedir (Söğüt, 2019). Bu semptomlar birçok fizyolojik, psikolojik ve davranışsal faktörü kapsamaktadır. Anksiyete, öfke, gerginlik, yorgunluk hissi, sakarlık, kazaya yatkınlık, baş ağrısı, sık sık idrara çıkma, düzensiz adet dönemleri, kolayca irkilme tepkisi, erteleme ve işten kaçınma gibi belirtiler stres belirtileri arasında yer almaktadır (Paşa ve Kaymaz, 2013).

Stres kişinin zihinsel, fiziksel ve davranışsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebildiği gibi bir örgütsel anlamda da kişiyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tiryaki, 2014). Birçok çalışma stresin, kronik hastalık ve kronik hastalıkların ilerlemesi için önemli bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Gil vd., 2004). Stres, kişinin fiziksel sağlığını ve psikolojik iyi oluş halini tehdit eden bir faktör olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Araştırma sonuçlarını incelediğimizde stresin; korku, anksiyete, depresyon, tükenmişlik gibi duygusal nitelikte; baş ağrısı, terleme, kilo alma veya verme gibi fizyolojik nitelikte; sigara içme, alkol tüketimi, uykusuzluk ya da aşırı uyuma, saldırganlık gibi davranışsal nitelikte olan bulgular gözlenmektedir (Misra, Mc Kean, West ve Russo, 2000). İnsanlar fizyolojik semptomların yanı sıra sinirlilik, anksiyete, korku, depresyon, hayal kırıklığı, tatminsizlik, düşük özgüven, kırılganlık, dengesiz ruh hali, öfke kontrol sorunları ve sosyal geri çekilme gibi psikolojik ve duygusal çeşitli semptomlar da yaşayabilmektedirler (Baltaş ve Baltaş, 1999; Carnegie, 2012).

Stresin etkileri söz konusu olduğunda stres, kişinin performansına veya sağlığına tamamen zarar vermemekte bunun tersine düşük veya orta düzeyde strese maruz kalmak genellikle bireysel gelişimle sonuçlanmakta ancak süre veya yoğunluk artarsa ve bireyin

başa çıkma yeteneğinin ötesinde kabul edilirse olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir (Yerkes ve Dodson, 1908).

Stres Teorileri

Literatürde stresin seyrini açıklamaya yönelik pek çok teorik yaklaşım bulunmaktadır (Arıkan, 2021). Bir sonraki bölümde en yaygın teorilerden olan Genel Adaptasyon Sendromu Modeli ve Transaksiyonel Stres Modeli açıklanmıştır.

Genel Adaptasyon Sendromu Modeli

Selye (1950), stresi ve stres tepkilerini açıklamak için üç aşamalı bir süreci içeren Genel Adaptasyon Sendromu Modeli önermiştir. Genel Adaptasyon Sendromu Modeli'ne göre strese verilen tepki, stresin nedenine bağlı olarak üç aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar; alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır (Selye, 1950). Alarm tepki aşaması bu aşamaların ilkidir. Bu aşamada organizmayı tehdit edecek nitelikte stresli uyaranlar vardır. Bu durumda organizma savaş ya da kaç tepkisine hazırlanır. Otonom sinir sistemi aktive edilerek adrenalin, noradrenalin ve kortikal salınımı artmakta; kan basıncı ve nabız yükselmektedir. Ayrıca nefes alma hızlanır, kan dolaşımı iskelet kaslarına yönlendirilir ve böylece vücut daha kolay harekete geçebilmektedir. Sindirim ve boşaltım organlarının faaliyetleri azalmakta ve ter bezleri aktif hale gelmektedir. Alarm reaksiyonu aşaması organizma için oldukça yorucudur ancak tehlikeli durumlarla başa çıkmak için uyarlanabilir tepkiler içermektedir. Ancak modern stres uyaranlarına verilen bu tepkiler günümüzde çoğu zaman uyumsuz olmakta ve uzun vadede çeşitli olumsuz etkilere sahip olmaktadır (Selye, 1950; Smith vd., 2015).

Direnç aşaması modelin ikinci aşamasıdır. Bu aşamada stres yaratan uyaranın devamlılığı söz konusudur. Direnç aşaması, bir organizmanın uzun bir süre boyunca stres yaratan uyarana maruz kalması durumunda ortaya çıkan mevcut duruma yönelik adaptif tepkinin tamamını ifade etmektedir. Organizma mevcut stresli duruma uyum sağlarken aynı zamanda farklı stres etkenlerine karşı da direnç kazanmaktadır. Önceki aşamada oluşan fizyolojik tepkiler ise bu aşamada yok olmaktadır. Ancak organizma stres yaratan bir uyarana uyum sağlasa bile eğer stres yaratan uyaran uzun bir süre boyunca devam ederse adaptasyon sürdürülemez ve bir sonraki aşama olan tükenme aşamasına geçilir (Selye, 1950).

Modelin son aşaması tükenme aşamasıdır. Bu aşamada stres kronikleşmektedir. Organizmalar stres yaratan uyaranlarla başa çıkmak için mevcut kaynakları kullanmaktadır.

İlk aşamada gözlemlenen stres tepkisi bu aşamada da yeniden ortaya çıkmaktadır. Bireyde çeşitli olumsuz belirtiler görülür ve bu belirtiler; zihinsel ve fiziksel yorgunluk, strese tahammülsüzlük ve bağışıklığın düşmesi gibi belirtilerdir (Smith vd., 2015; Selye, 1950). Bu model, uzun süren stresin olumsuz olarak etkilerine ve stresin fiziksel yönlerine odaklanmaktadır. Ancak strese verilen tepkiler ve strese ilişkin bilişsel süreçlerdeki farklılıklar göz ardı edilmektedir (Arıkan, 2021). Bu noktada Lazarus ve Folkman (1984) bireysel farklılıkların stresi etkilemedeki rolünü tartışmış ve çok yönlü bir stres modeli ortaya çıkarmışlardır.

Transaksiyonel Stres Modeli

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından önerilen Transaksiyonel Stres Modeli, bireyin stres yaratan bir uyarıyı nasıl yorumladığının, uyarının kendisinden daha önemli olduğunu belirtmektedir. Bireyin çevresel etkileşimleri dahilinde stresin etkilerini ele almakta ve stresör uyaranlara ilişkin bilişsel değerlendirmeleri farklı şekillerde kategorize etmektedir. Bu model bilişsel değerlendirme ve stres yönetimine dayalı olarak oluşturulmuş bir modeldir (Curtis, 2000). Bu nedenle birincil, ikincil ve üçüncül değerlendirmelere göre stres uyarısının birey üzerinde nasıl bir etkisi olacağını belirlenmektedir.

Birincil değerlendirme sürecinde bireyler, strese neden olan bir uyarının stres kaynağı olup olmadığını değerlendirirler. Bir kişi durumun kendisini etkilemediğine karar verirse nötr kabul edilmektedir. Uyarıcı bir etki, bireyin var olan durumunu iyileştirici olarak değerlendirilirse olumlu bir etki olarak kabul edilir. Ancak mevcut uyarının olası etkileri olumsuz, benliğe karşı zedeleyici veya tehdit edici olarak değerlendirilirse olumsuz olarak kabul edilir. Mevcut uyarının olumsuz olarak değerlendirilmesi durumunda ikincil değerlendirme süreci başlatılır (Baltaş ve Baltaş, 1999; Lazarus ve Folkman, 1984). İkincil değerlendirme sürecinde bireyler, stres uyarınlarıyla baş etmek için kullanılabilecek mevcut kaynakları değerlendirmektedir (Carlson, Spec, Faris ve Patel, 2007). Bireyin stresör uyarıyı ne kadar tehlikeli olduğuna ilişkin değerlendirmesi ve bu tehdit edici uyarıya baş etmek için başvurabileceği mevcut kaynaklara dair değerlendirme yapması, maruz kalacağı stresin düzeyini belirlemektedir.

Üçüncül değerlendirme sürecinde kişi, stres uyarınlarıyla başa çıkmak üzere kullanacağı başa çıkma stratejilerini değerlendirir. Başa çıkma, bireyin içsel ve dışsal istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için verdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri ifade göstermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu model iki temel başa çıkma stratejisini tanımlamaktadır. Birinci strateji planlama, problem çözme, karar alma ve tavsiye gibi stratejileri içeren mevcut sorunu çözmek veya mevcut sorunun etkisini azaltmak için uygulanan problem odaklı veya aktif başa çıkma şeklidir. İkinci strateji ise kişinin mevcut sorunu yerine sorun kaynaklı istenmeyen duyguların kontrolünü ele almak amacı ile kaçınma, kendini veya başkalarını suçlama, hayallere dalma gibi stratejileri içeren duygu odaklı ya da pasif başa çıkma şeklidir (Folkman ve Lazarus, 1980). Bireyin problem çözme becerileri, fiziksel ve zihinsel sağlığı, sosyal desteği de dahil olmak üzere, hangi başa çıkma stratejilerinin kullanılacağını etkileyen birçok faktörün olduğu ifade edilmektedir. Ancak bireyin mevcut kaynaklarının stres uyarısıyla baş etmede yetersiz olduğu düşünceleri var olduğunda duygu odaklı (pasif) başa çıkma stratejilerinin tercih edildiği bulunmuştur (Smith ve Carlson, 1997).

2.4. Kavramların Birbiriyle İlişkisi ve İlgili Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikopatoloji arasındaki ilişkilere ve literatürde yer alan daha önce yapılmış ulusal ve uluslararası araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Psikolojik Sağlamlık ile Psikopatoloji İlişkisi

Poole, Dobson ve Push (2017) çocukluk çağı travması geçirmiş bireyler arasında psikolojik sağlamlığın çocukluk çağı travması ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tamponlayıcı etkisini araştırmayı amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Araştırmalar çocukluk çağı travmaları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin psikolojik sağlamlığı düşük kişilerde daha güçlü olduğunu göstermektedir (Poole vd., 2017).

Multipl skleroz (MS) tanısı yeni konmuş kişiler üzerinde yapılan kesitsel bir çalışma, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve baş etme stratejilerinin, katılımcıların depresyon ve anksiyete semptomlarını yordadığını veya yordamadığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları depresyon ve anksiyete semptomlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve duygu odaklı, problem odaklı ve kaçınan başa çıkma tarzlarıyla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2015).

Benzer şekilde Schumacher ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir araştırmada allojenik kök hücre nakli (allojeneik kemik iliği nakli) yapılan kişilerden oluşan bir örneklemde psikolojik sağlamlık ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmalar psikolojik sağlamlığın depresyon ve anksiyete belirtileriyle negatif yönde

ilişkili olduğunu göstermekte; yaşam doyumu, öz yeterlik ve işlevselliğin pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Schumacher, Sauerland, Silling, Berdel ve Stelljes, 2014).

Ristevska-Dimitrovska, Stefanovski, Smichkoska, Raleva ve Dejanova (2015) tarafından meme kanseri hastaları üzerinde yapılan çalışmanın amacı, meme kanseri hastalarında psikolojik sağlamlığı değerlendirerek psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın sonucunda depresif belirtileri daha hafif olan hastaların psikolojik olarak diğerlerine göre daha dayanıklı olduğu ve psikolojik sağlamlığın meme kanseri hastalarında depresif bozukluklar için koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur (Ristevska-Dimitrovska vd., 2015).

Meme kanseri hastaları arasında yapılan bir başka çalışmada da dindarlık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlık değişkenleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmalar dindarlık düzeyi ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Dindarlık düzeyi ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde ilişkili olduğunu, psikolojik sağlamlığın depresif belirtiler üzerinde negatif yönde yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır (Fradelos vd., 2018).

Bitsika, Sharpley ve Bell (2013) tarafından yürütülen bir araştırma, otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynliğinde psikolojik sağlamlığın depresyon, kaygı ve stres düzeyleri üzerindeki düzenleyici etkilerini incelemektedir. Yapılan analiz, psikolojik sağlamlığın ebeveynliğin günlük stresinden kaynaklanan kaygı ve depresyon gelişimine karşı koruyucu bir tampon görevi gördüğünü ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi göreceli olarak düşük olan ebeveynler arasında bile bu sağlamlık düzeyinin depresyon ve kaygı belirtilerine karşı koruyucu bir rol oynadığı bulunmuştur (Bitsika vd., 2013).

Pandemi sırasında Covid-19 tanısı alan kişiler arasında yapılan bir araştırma, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile depresyon ve anksiyete semptomları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik sağlamlık düzeyinin depresyon ve anksiyete belirtileriyle negatif yönde ilişkiye sahip olduğunu ve psikolojik sağlamlığın bu belirtilere karşı koruyucu bir görevi olduğunu göstermektedir (Zhang vd., 2020).

Benzer şekilde, Covid-19 salgını sırasında yerli Çinlilerden oluşan bir örnekleme yapılan başka bir çalışmada da psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmalar psikolojik sağlamlığın depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtileriyle negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu desteklemektedir (Ran vd., 2020).

Türkiye'de yapılan bir araştırmada, 18-74 yaş arası bireylerde Covid-19 salgını ve sosyal izolasyonun psikiyatrik semptomlar üzerindeki etkisi psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma tarzları açısından araştırılmıştır. Düşük düzeydeki psikolojik sağlamlığın birçok psikopatolojiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir ve psikolojik sağlamlık düzeyi orta ve yüksek düzeyde olan bireyler için psikopatolojiye karşı koruyucu nitelikte olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada, Covid-19 salgınının ortaya çıkmasının psikolojik sağlamlık düzeyini azalttığı; bu durumun da stres yönetimini olumsuz etkilediği, sosyal izolasyona ilişkin olumsuz algılara yol açtığı ve insanları salgından korunma konusunda savunmasız hale getirdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre; psikolojik belirtiler, stresle baş etmede olumsuz başa çıkma tutumları, sosyal anlamda izole olmak ve Covid-19 salgınına yönelik algı ve tutumların belirleyicileri tarafından pozitif yönde yordanırken psikolojik sağlamlık tarafından olumsuz yönde yordandığı görülmektedir (Bilge ve Bilge, 2020).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili bir diğer araştırma alanı ise ağır fizyolojik hastalıkların etkileriyle ilgilidir. Ciddi tıbbi hastalıkları olan kişilerin hayata uyumları araştırılmıştır. Min ve diğerleri psikolojik sağlamlık düzeyi ile duygusal stres arasındaki ilişkiyi kanser hastaları üzerinden araştırmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygusal stres ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Min vd., 2013).

Barzilay ve diğerleri (2020) kısa bir psikolojik sağlamlık anketi geliştirmiştir ve bunu Covid-19 salgını sırasında 1964 katılımcıyı kadın katılımcı oluşturmak üzere 3042 katılımcıya uygulamışlardır. Çalışmada pandemi sırasında psikolojik sağlamlık, Covid-19 ile ilişkili stres, kaygı ve depresyon kavramları incelenmiştir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık düzeyinin yaygın anksiyete bozukluğu ve depresyon bozukluğu üzerindeki hafifletici etkisi incelenmiştir. Araştırma, yüksek psikolojik sağlamlık puanları ile düşük yaygın anksiyete bozukluğu puanları arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark olmasa da katılımcılar arasında yaşı daha ileri olan katılımcıların genel olarak daha fazla psikolojik sağlamlığa ve daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Barzilay vd., 2020).

Pandemi öncesinde yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Rushton, Batcheller, Schroeder ve Donohue, 2015; Pourafzal, Seyedfatemi, Inanloo ve Haghani, 2013; Wilks ve Spivey, 2010). Pandemi döneminde yapılan çalışmalara bakıldığında spor bilimleri öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada da benzer bir ilişkiye rastlanmıştır (Dereceli, 2021). Covid-19 salgını sırasında tükenmişlik, stres ve sağlamlık arasındaki ilişkiyi

inceleyen başka bir çalışmanın sonuçları da psikolojik sağlamlık ile stres arasında negatif bir ilişki olduğunu doğrulamıştır (Yıldırım ve Solmaz, 2022). Hemşirelik öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda stres ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Berdida ve Grande, 2022; Grannde vd., 2021; Urban, Smith, Wilson ve CIPHER, 2021). Bu perspektiften bakıldığında, Covid-19 salgınının ve günlük faktörlerin etkisi altında ortaya çıkan stresörlerin hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki zorlayıcı etkisinin hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumsuz bir etkiye ulaşmaması ve öğrenciler yaşadıkları zorluk ve sıkıntılardan kurtulup engelsiz bir şekilde hayatlarını sürdürmeye devam edebilmeleri hemşirelik öğrencilerinin geleceği ve mesleği açısından büyük önem taşımaktadır (Mulyadi, Tonapa, Luneto, Lin ve Lee, 2021; Riedel, Horen, Reynolds ve Hamidian Jahromi, 2021; Kluge, 2020; Luthar ve Cicchetti, 2000).

Yetim (2021)'in 12-18 yaş arası 1070 Suriyeli ergen üzerinde yaptığı "Suriyeli Göçmen Ergenlerde Travma, Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikiyatrik Belirtiler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" çalışmasında nüfusun yaşlanmasının psikolojik sağlamlıkta bir azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha yüksek ebeveyn eğitimi ve hane geliri düzeylerinin ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Babası çalışan gençlerin, babası çalışmayan gençlere göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn ölümü yaşayan gençlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Suriyeli mülteci ergenlerde ebeveyn ve ergen arasındaki olumlu iletişimin, zor yaşam koşullarında aile dışından alınan desteğin ve Türkçe bilgisinin gelişmesinin psikolojik sağlamlık düzeyine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın, stresli yaşam olaylarının travma sonrası stres tepkileri, kaygı, depresyon ve dışsallaştırma üzerindeki etkilerini azalttığı bulunmuştur. Travmatik stres tepkisi, kaygı, depresyon ve dışsallaştırma üzerindeki psikolojik sağlamlığın temel etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Yetim, 2021, s. 128-132).

84 üniversite öğrencisini içeren bir çalışmada stresli durumlara verilen tepkiler araştırılmıştır. Araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin olumlu tutumlara sahip olduklarını, kendilerini tehdit eden durumlarda daha sakin olduklarını, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise stres düzeyleri üzerinde orta düzeyde etkili olduğunu göstermiştir (Alfred ve Smith, 1989; akt Terzi, 2008).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yardım çalışanları üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, bireysel özelliklerin TSSB, depresyon ve diğer psikopatolojilerin gelişiminde oynadığı rolü ve etkili başa çıkma mekanizmalarının olumsuz psikolojik deneyimlere karşı

koruyucu etkiler bulundurduğunu belirtmektedir(Haslam ve Mallon, 2003; North vd., 2002; Regehr, Hill, Knott ve Ve Sault 2003).

Halstead, Ekas, Hastings ve Griffith, (2018) otizmli çocukların anneleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Sonuçlara bakıldığında, psikolojik sağlamlığın stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azalttığı, aile bağlarını ve aile memnuniyetini arttırdığı sonucuna varılmıştır (Halstead vd., 2018).

Atalay (2018, s. 39) 360 yetişkin kanser hastasında psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur (Atalay 2018, s. 53). Çalışmanın bir diğer bulgusu olarak, bireyin çalışma durumu, ekonomik düzeyi, tanıdan bu yana geçen süre ve psikolojik iyi oluş sonuçları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Atalay 2018, s. 57).

Lai, Hung, Chen, Shih ve Huang (2019, s. 1-7) 22-72 yaşları arasında meme kanseri tanısı almış 175 kadın katılımcıyı içeren araştırmada kadınların başa çıkma becerileri, psikolojik sağlamlık düzeyleri, kaygı ve depresyon düzeyleri ve uyku kalitesi incelenmiştir. Araştırma, psikolojik sağlamlığı yüksek kadınların kaygı, depresif belirtiler ve uyku sorunlarının daha düşük düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda evlilik doyumu ve olumlu başa çıkma becerileri yüksek olan kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu saptanmıştır (Lai vd., 2019).

Yapılan bir araştırma, psikolojik sağlamlık kavramının otizmli çocuğu olan ailelerde depresyon ve kaygı riskini azalttığını göstermiştir. Kaygı düzeyi daha düşük olan erkeklerin, aynı yaş grubundaki diğer erkeklere göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu kişilerin hem kriz yönetimi konusunda çok başarılı olduklarını hem de sorunlara çözüm odaklı yaklaştıklarını tespit edilmiştir. Kaygı derecelendirme ölçekleri incelendiğinde tanı konulabilir kaygı düzeyine sahip erkeklerin sorunlarla baş edebildiklerini ve bu yönde etkili kararlar verebildiklerini ancak psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. (Bulut, 2016, s.12).

Markovitz, Schrooten, Arntz ve Peters (2015, s. 1642), meme kanseri tedavisi gören kadınlar ile sağlıklı kontrol grubundaki kadınlar arasında karşılaştırma yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlamlık puanı düşük ve orta olan meme kanseri grubundaki kadınların sağlıklı kontrol grubundaki kadınların anksiyete ve depresyon puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu, mutluluk puanlarının ise anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtilmektedir. Ancak psikolojik sağlamlığı yüksek kadınların anksiyete, depresyon ve mutluluk puanlarının kontrol grubundan farklı olmadığı görülmüştür. Ayrıca meme kanseri grubunda psikolojik

sağlamlık puanı yüksek olan kadınların, sağlıklı kontrol grubundaki psikolojik sağlamlık puanı düşük olan kadınlara göre psikolojik belirti puanlarının daha düşük, iyi oluş puanlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur (Markovitz vd., 2015, s. 1644).

2.4.2. Psikolojik Sağlamlık ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar İlişkisi

Dural (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, 25-45 yaş arası yetişkinlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin öz yeterlik üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'un farklı ilçelerinde yaşayan 129 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenler cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum ile öz yeterlilik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak psikolojik sağlamlık düzeyi ile öz yeterlik düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça öz yeterliklerinin de arttığı ve üniversite mezunu katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Dural, 2018).

Tagay, Karataş, Bayar ve Savi-Cakar (2016) tarafından yapılan bir araştırma ile orta yaşlı yetişkin arasında yaşam memnuniyeti, psikolojik sağlamlık ve genel öz yeterlik arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Toplam 210 kişilik örneklem üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öz yeterlilik, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Tagay, Karataş, Bayar ve Savi-Cakar, 2016).

Akçakanat, Köse ve Uzunbacak (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin iyi oluş üzerindeki etkisi 271 akademisyen katılımcı ile incelenmiştir. Bu çalışma, sosyal desteğin bireyin ruh halini pozitif yönde etkilediği ve psikolojik sağlamlığını arttırdığı sonucuna varmaktadır (Akçakanat, Köse ve Uzunbacak, 2018).

Doğan (2020)'ın okul psikolojik danışmanları arasında yürüttüğü bir çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve iş/kariyer tatmini üzerine betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmaya İstanbul'da bulunan 406 rehber öğretmen ve psikolojik danışman katılmıştır. Sonuçlar, rehber öğretmenler ile psikolojik danışmanların öz yeterlikleri, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve iş /kariyer tatminleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Okul rehber öğretmen ve psikolojik danışmanlarının iş/kariyer tatmini ve öz yeterlik inançlarının psikolojik sağlamlık düzeylerini yordadığı sonucuna varılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlık ve alt boyutlarının cinsiyete, öğrenci sayısına, okul düzeyine ve okul türüne göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma, psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin, çalışma ortamından memnun olma seviyelerine, çalıştıkları okulun

sosyo ekonomik düzeyine ve işteki yeterlik düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmaktadır (Doğan, 2020).

Şahin ve Buzul (2017) tarafından hemşirelik öğrencilerinin katılımcı olarak alındığı çalışmada, ASÖ alt boyutlarından biri olan “yetersiz öz yeterlik algısı” ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Şahin ve Buzlu, 2017).

2.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Psikopatoloji İlişkisi

Ruh sağlığı ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonuçları, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasından yüksek tatmin ile daha düşük depresyon düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ve dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır (Ryan, Patrick, Deci ve Williams, 2008). Tian, Chen ve Huebner (2014) tarafından yapılan araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında olumlu duyguların da arttığı bulunmuştur.

Uzman (2014), öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçları ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 774 kişinin katılımı ile bir çalışma yürütmüştür. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları arasında yeterlilik ve ilişkisellik depresyonu, ilişkisellik ve özerklik ise negatif kendiliği, ilişkili olma ve yeterlik somatizasyonu, özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik alt boyutlarının birlikte ruh sağlığındaki varyansın %14’ünü açıkladığı bulunmuştur (Uzman, 2014).

Abela, Koestner ve Veronneau (2005) tarafından 331 öğrenci ile yapılan araştırmada ergenlerin ve çocukların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasından elde edilen tatminin iyilik haline olumlu etkilerinin olduğunu özellikle iyilik halinin alt boyutlarından biri olan depresif belirtiler üzerinde etkilerinin olduğu sonucu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik ihtiyaç tatmininin olumlu duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Abela, Koestner ve Veronneau, 2005).

Üniversite öğrencilerinde bağlanma kaygısı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların, bağlanma kaygısı ile depresyon arasındaki ilişkide kısmen aracı değişken rolü oynadığı saptanmıştır (Kormas, Kamali ve Anagnostopoulos, 2014).

Yıldırım (2019)’ın çalışmasında 561 lise öğrencisinde nomofobi, sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar ile sürekli kaygı ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki ölçülmüş ve nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar, kaygı ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

627 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma ile temel ihtiyaçların tatminini öznel refahla karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminini sosyodemografik özelliklerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, ilişkisellik ve yeterlik düzeyi olmak üzere alt boyutlarının psikolojik iyi oluş düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Türkdoğan, 2010).

Olafsen, Niemiec, Halvari, Deci ve Williams (2017), ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan hayal kırıklığı ve tatminsizliğin stres ile ilişkili olduğunu, bu durumun da fiziksel belirtiler ve duygusal tükenme şeklinde çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığını bulmuşlardır.

Sheldon, Ryan ve Reis (1996), insanların yeterlik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarından tatmin olma düzeyleri arttıkça gün boyunca olumlu duygulanım ve canlılık düzeylerinin arttığını ve olumsuz duygulanım düzeylerinin azaldığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000) bireyin günlük psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinden tatmin olması arttıkça olumlu duyguların arttığı, psikosomatik belirtilerin ve olumsuz duyguların ise azaldığı bulunmuştur. Araştırmalar, öz belirleme düzeyi daha yüksek olan ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin daha mutlu olduğunu göstermektedir (Adie, Duba ve Ntoumanis, 2008; Chen vd., 2015; Deci ve Ryan, 2000; Deci vd., 2001; Sheldon ve Niemiec, 2006; Williams, Mathews ve MacLeod, 1996).

İlhan ve Özbay (2010) tarafından 1211 üniversite öğrencisinin temel psikolojik ihtiyaç tatmininin veya yaşam hedeflerinden hangilerinin, gençlerin iyi oluşunu daha fazla desteklediğini incelemek amacıyla yapılan çalışmada, iyi oluş düzeyini en fazla yordayan değişkenin temel psikolojik ihtiyaç tatmini olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, üniversite öğrencilerinin ilişkisellik, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarına yönelik tatminini arttıkça öznel iyi oluşlarının da arttığı görülmektedir (İlhan ve Özbay, 2010).

Köroğlu (2018)'nin çalışması psikoloji öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak öz yeterlik ve beden imajı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 39'u erkek, 151'i kadın olmak üzere toplam 190 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmada yaş değişkeni iki grup olarak ele alınmış olup birinci grup 18 ve 22 yaş arası katılımcılardan, ikinci grup ise 22 yaş ve üstü katılımcılardan oluşmakta olup yaş değişkenleri arasında fark bulunmamaktadır. Ancak depresyon ile beden imajı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenirken, depresyon ile öz yeterlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Köroğlu, 2018).

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için fizyolojik ölçümler kullanılarak yapılan araştırmada, dolaşım sisteminde üretilen ve stresle ilişkili olduğu bilinen kortizol hormonu salgı düzeyinin, yüksek ve düşük ihtiyaç doyumuna sahip dans bireylerde sahneye çıktıklarında nasıl farklılık gösterdiği araştırılmıştır (Quested, Bosch, Burns, Cumming, Ntoumanis vd., 2011). Sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaçları daha yüksek düzeyde karşılayan dansların sahneye çıktıklarında daha az kaygı belirtileri gösterdiklerini göstermektedir (Quested vd., 2011). Üniversite ğrencileri arasında yapılan bir başka çalışmada da temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma kaygısı ile depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı rapor edilmiştir (Kormas, Kamali, Anagnostopoulos, 2014). Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların daha yüksek düzeyde tatmin edilmesinin olumlu duygularla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Tian, Chen ve Huebner, 2014; Martela ve Ryan, 2015).

155 lkeden denekler üzerinde yapılan geniş örneklemli çalışmada, temel ve psikolojik ihtiyaçlar, yaşam doyumunu ile olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmektedir (Tay ve Diener, 2011). Ülkemizde yapılan bir araştırmada da niversite ğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cihangir ankaya, 2009a). zdemir (2012) tarafından ergenler üzerinde yürütülen bir araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan ilişkisellik ihtiyaının iyi oluş açısından önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

z yeterliğin depresyon ve stresli yaşam olayları üzerindeki aracı rolünü inceleyen bir çalışmada, depresyon yaşayan kişilerin öz yeterlik düzeylerinin, depresyon yaşamayan kişilere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. z yeterliğin, depresyon geçmişi olan kişiler ile stresli yaşam deneyimleri arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Depresyon yks olup olmadığına bakılmaksızın öz yeterlik ile depresif belirti şiddeti arasında negatif bir ilişki varlığı saptanmıştır (Maciejewski, Prigerson ve Mazure 2000, s. 373).

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın gerekçesi ve yöntem bölümünde araştırma deseni ve çalışmada kullanılan analiz stratejisi, katılımcılar ve işlem bölümü, araştırma evreni, örneklem, katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler ve son olarak çalışmada kullanılan veri toplama araçları detaylı bir biçimde açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Deseni ve Analiz Stratejisi

Araştırma, psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü test etmek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmış nicel bir çalışmadır. Araştırma kapsamında psikopatoloji; depresyon, anksiyete ve stres ile sınırlandırılmaktadır. Araştırma verilerinin düzenlenmesinde IBM SPSS Statistics 27.0 uygulaması, analizlerin yapılma aşamasında ise LISREL. 8.51 uygulaması kullanılarak Yapısal Eşitlik Modellemesi çalışması yapılmıştır.

3.2. Katılımcılar ve İşlem

Araştırmanın evrenini 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Türkiye'nin farklı bölgelerinden çeşitli illerden dahil olmuş gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmaya toplamda 454 (328 Kadın, 126 Erkek, N=454) kişi katılmıştır. Araştırma kapsamında Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) bir arada bulunduran bir format hazırlanmıştır. Katılımcılara kimliği belli edecek soruların yer almadığı, elde edilen bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ve çalışmanın etik ilkelere bağlı kalınarak sürdürüleceği bilgisi verilmiş ve katılımcılardan onay alınmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları internet ortamında oluşturulmuş olup katılımcılara çeşitli çevrimiçi platformlar ile rastgele dağıtılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	328	72,2
Erkek	126	28,2
MEDENİ DURUM		
Evli	180	39,6
Bekar	250	55,1
Ayrı	24	5,3
EĞİTİM DÜZEYİ		
İlkokul	10	2,2
Ortaokul	13	2,9
Lise	53	11,7
Lisans	304	67,0
Lisansüstü	66	14,5
Doktora	8	1,8
PSİKİYATRİK TANI		
Var	55	12,1
Yok	399	87,9
Not: N=454		
DEĞİŞKEN	M	SD
Yaş	32,6	12,047

Not: N:454 M= Ortalama, SD= Standart Sapma

3.3. Veri Toplama Araçlar

Bu araştırma kapsamında kullanılan form ve ölçekler; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)'dir.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırma gönüllülük esasıyla yürütülen bir araştırmadır. Bilgilendirilmiş Onam Formunda, araştırmacının ve danışmanın isim-soyisim bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların araştırmaya dair herhangi bir soruları olduğu durumda, araştırmacıya

ulaşılabilecekleri iletişim bilgisi verilmektedir. Aynı zamanda verilerin yalnızca araştırma için kullanılacağı bilgisi katılımcılara sunularak gönüllü olarak katılım onayı alınmaktadır.

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu ile katılımcılara birtakım demografik bilgiler ve kişisel sorular sorulmuştur. Katılımcılar; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, kardeş sayısı, ailede kaçınıcı çocuk olduğu, meslek, herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık yaşıyıp yaşamadığı, rahatsızlık yaşıyor ise bunun ne olduğu, daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım alıp almadığı, aldı ise bunun ne tür bir yardım olduğu, ailede herhangi bir psikolojik/psikiyatrik hastalığı olan birinin olup olmadığı, var ise bunun kim olduğu sorularını cevaplamaktadırlar. Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara kimliği belli edecek sorular sorulmamıştır.

Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların, Kişisel Bilgi Formuna vermiş oldukları yanıtlar ışığında yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, medeni durumları gibi kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler Tablo 1’de sunulmuştur.

3.3.3. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ)

Connor ve Davidson (2003) tarafından dayanıklılığı ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinali, “kişisel yetkinlik ve yüksek standartlarda azim”, “özgüven, negatif etkilere tolerans, strese karşı güçlü duruş”, “otokontrol”, “manevi etkiler” ve “değişiklikler karşısında olumlu bakış açısı, başkaları ile güvenli ilişkiler” olmak üzere beş alt faktörden oluşmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Kararımak (2010) tarafından 246 kişilik bir örnekleme Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türk kültürüne uyumu incelenmiştir ve inceleme sonucunda ölçek, psikometrik özellikleri ile Türk kültürü için güvenilir ve geçerli bulunmuştur. Ölçek, orijinal yapısından farklı olarak “azim ve kişisel yetkinlik”, “negatif olaylara karşı tolerans” ve “manevi eğilim olmak” üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bulgular sonucunda ise güvenilirlik düzeyi Cronbach Alpha katsayısı .92 ve alt boyut katsayıları 0.93, 0.79 ve 0.50 olarak bulunmuştur. Faktörler ve toplam skor arasındaki korelasyon katsayıları: 0.95, 0.83 ile 0.49 olarak hesaplanmıştır (Kararımak, 2010). 25 maddeden oluşan ve puanlaması, hiç doğru değil (0) ile her zaman doğru (4) arasında değişen 5’li likert tipine sahip bir ölçektir. Belirli bir grup için geliştirilmemiş olup, farklı gruplara da uygulanabilmektedir. Toplam puan 0-100 arasında yer almakta ve ölçekte elde edilen yüksek bir puan, kişinin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu gösteren bir göstergedir. Ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekte yer alan 1., 5., 10., 11., 12.,

15., 16., 17., 18., 19., 21., 22., 23., 24., 25. maddeleri ile azim ve kişisel yeterlilik, 4., 6., 7., 8., 13., 14. maddeleri ile negatif olaylara tolerans, 2., 3., 9., 20. maddeleri ile Maneviyata Eğilim olarak adlandırılan üç alt faktör incelenmiştir.

3.3.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Öz Belirleme Kuramı'na (ÖBK) dayanan bir ölçektir ve üç evrensel psikolojik ihtiyacı (yeterlik, özerklik ve ilişkisellik) temsil etmekte, bu üç ihtiyacın insanların en iyi performansları gösterebilmeleri, rahat olmalarının devamı için sürekli olarak karşılanması gerektiğini vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Üç temel psikolojik ihtiyacın ne kadar karşılanıp karşılanmadığını gösteren ölçek, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği'dir. Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ölçek Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Kişinin üç ihtiyaçtan (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) her birine yönelik tatminin değerlendirildiği, üç alt ölçek bulunmaktadır. Türkçe'ye uyarlanırken beşli likert tipi tercih edilen ölçeğin orijinalinde yedili likert tipi tercih edilmektedir. Özerklik ihtiyacı; 1., 4., 8., 11., 14., 17. ve 20. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Yeterlik ihtiyacı; 3., 5., 10., 13., 15. ve 19. maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır. İlişkili olma ihtiyacı; 2., 6., 7., 9., 12., 16., 18. ve 21. maddeler olmak üzere toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 3., 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeler olmak üzere dokuz tane ters madde yer almaktadır. Katılımcılardan, bana tamamen uygun (5), bana oldukça uygun (4), bana uygun (3), bana çok az uygun (2) ve bana hiç uygun değil (1) seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı seçmeleri istenmektedir. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlık katsayıları, toplam 250 öğrenci üzerinde Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları, alt ölçekler için sırasıyla .71, .60 ve .74 ve ölçeğin tamamı için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonuçlarına göre, özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkisellik alt ölçeği için ise .81 Cronbach Alpha katsayıları elde edilmiştir.

3.3.5. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin uzun formu 42 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin ismi Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği'dir. Ölçek 0 "bana hiç uygun değil", 1 "bana biraz uygun", 2 "bana genellikle uygun", ve 3 "bana tamamen uygun"

şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. DASÖ' de 14 madde anksiyete, 14 madde depresyon ve kalan 14 madde de stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır (Tümkaya, Sabahattin ve Çavuşoğlu, 2009). DASS-21 olarak isimlendirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin kısa formu ise 21 maddeden oluşmaktadır. Yılmaz, Boz ve Aslan (2017) tarafından ölçeğin kısa formu Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, dörtlü derecelendirme tipine sahip öz değerlendirilmeye yönelik bir ölçektir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin; 3., 5., 10., 13., 16., 17. ve 21. maddeleri olmak üzere yedi maddesi depresyon alt boyutuna aittir. Ölçeğin 2., 4., 7., 9., 15., 19. ve 20. maddeleri olmak üzere yedi maddesi anksiyete alt boyutuna aittir. Ölçeğin 1., 6., 8., 11., 12., 14. ve 18. maddeleri olmak üzere yedi maddesi ise stres alt boyutuna aittir. Ölçeğin alt boyutlarından biri olan depresyon alt boyutunun Cronbach Alpha değeri .81, anksiyete alt boyutunu Cronbach Alpha değeri .80 ve stres alt boyutunun Cronbach Alpha değeri .75 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha değerlerine bakılarak ölçeğin güvenirlik oranının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, Boz ve Aslan, 2017).

BÖLÜM 4

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün değerlendirilmesi incelenmiştir. Aracı rolünü değerlendirilmek için iki aşamalı YEM kurulmuştur. İlk aşama olan DFA uygulanmış ve ölçme araçlarının örneklemde uyumluluğu sınanmıştır. İkinci aşamada ise YEM uygulanmış ve ölçme araçları arasında daha önceden kurgulanan yol analizleri uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler LISREL 8.51 ve SPSS 27 programları ile yapılmıştır.

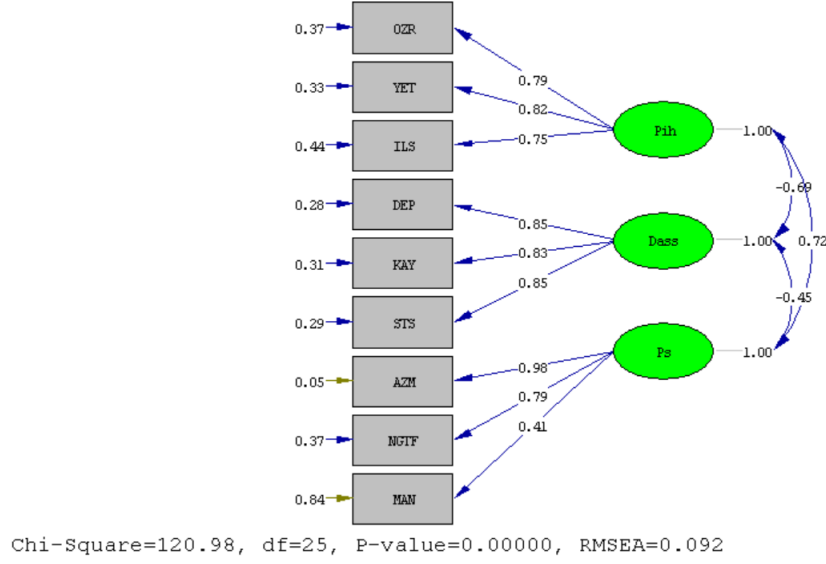
Tablo 2. PIH, DASS, PS'ye ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
PIH		
OZR	-0.05	-0.41
YET	-0.20	-0.22
ILS	0.26	-0.39
DASS		
DEP	-0.59	0.55
KAY	-0.10	0.70
STS	-0.59	0.32
PS		
AZM	0.02	-0.48
NGTF	-0.20	-0.24
MAN	-0.22	-0.48

Normal dağılım varsayımına karar vermek için yukarıdaki veriler ele alındığında, PIH, DASS ve PS değişkenlerine ait basıklık ve çarpıklık katsayıları için -1 +1 referans aralığında olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar bağlamında, değişkenlerin normal dağılım varsayımı karşıladığına karar verilmiştir (George ve Ve Mallery, 2016).

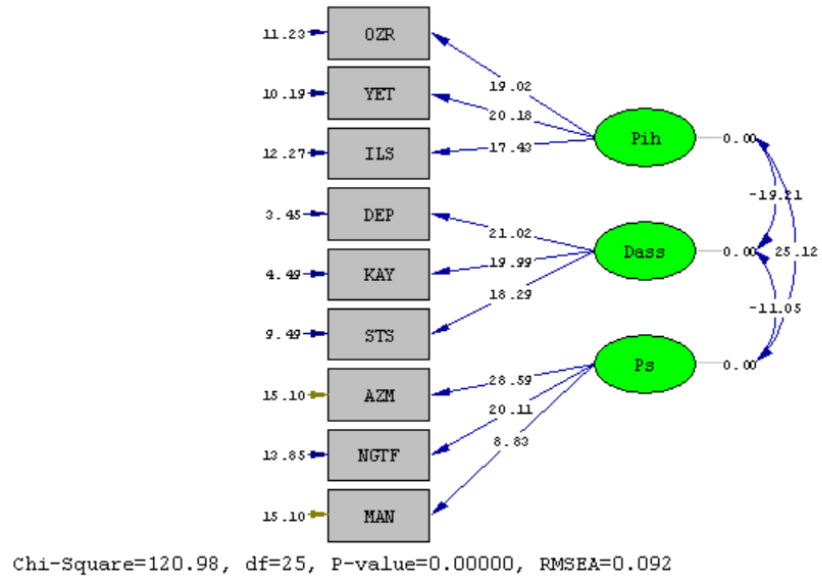
4.1. Ölçüm Modeli Sonuçları

İlk aşamada, DFA ile kullanılan ölçme araçlarının örneklem ile uyumluluğunu test etmek açısından yapılmıştır. PIH, DASS, PS'e ait ölçme modelinin standardize edilmiş katsayıları ve t-değerleri aşağıda aktarılmıştır.



Şekil 1. PIH, DASS, PS'ye ilişkin DFA sonuçları (standardize çözümleme değerleri)

Not: N:454, Pih: Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, OZR: Özerklik, YET: Yeterlik, ILS: İlişki, Dass: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21, PS: Depresyon, KAY: Kaygı, STS: Stres, Ps: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AZM: Azim ve Kişisel Yetkinlik, NGTF: Negatif Olaylara Tolerans, MAN: Manevi Eğilim



Şekil 2. PIH, DASS, PS'ye ilişkin DFA sonuçları (t-değerleri)

Not: N:454, Pih: Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, OZR: Özerklik, YET: Yeterlik, ILS: İlişki, Dass: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21, PS: Depresyon, KAY: Kaygı, STS: Stres, Ps: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AZM: Azim ve Kişisel Yetkinlik, NGTF: Negatif Olaylara Tolerans, MAN: Manevi Eğilim

Tablo 3. DFA sonuçlarına göre ölçme modeline ait faktör yükleri, standart hata ve *t*-değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	T	Standardize Faktör Yük Değerleri
PIH				
OZR	4.00	0.38	19.02	0.79
YET	3.49	0.32	20.18	0.82
ILS	3.78	0.45	17.43	0.74
DASS				
DEP	5.06	0.16	21.02	0.92
KAY	4.34	0.21	19.99	0.89
STS	3.84	0.37	18.29	0.79
PS				
AZM	10.84	0.05	28.59	0.98
NGTF	4.15	0.37	20.11	0.79
MAN	1.09	0.84	8.83	0.41

Tabloya ait verileri incelediğimizde, PIH örtük değişkeninde 0.74-0.82, DASS örtük değişkeninde 0.79-0.92, PS örtük değişkeninde 0.41-0.98 aralığında standardize edilmiş faktör yüklerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Örtük değişkenlere ait faktör yük değerlerinin .45 üzeri yeterlidir fakat faktör yük değerlerinin 0.30 üzeri olması kabul görür bir durumdur. Bu sonuçlara göre, faktör yük değerlerinin yeterli olduğu gözlemlenmiştir. (Büyüköztürk, 2004).

Bir sonraki adımda değişkenlerin *t* değerine bakılmıştır ve *t* değeri 1,96'dan büyükse *p* değerinin anlamlılık düzeyi 0,05, 2,56'dan büyükse *p* değeri 0,001 olarak kabul edilmiştir. (Şimşek 2007; Schumacker ve Lomax 2010). Bu ifade bağlamında tablodaki değerlere baktığımızda hepsinin 1.96'dan yüksek olduğunu görüyoruz.

Sonuç olarak, örtük değişkenler arasındaki ilişkinin -0,45 ile 0,72 arasında değiştiği bulunmuştur. Korelasyon değerleri 0.80'i geçmediği için tüm örtük değişkenlerin arasındaki korelasyon düzeyinin uygun aralıklarda olduğunu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Modele ait örtük değişkenlerin kovaryans matrisi bulgularının incelenmesi

	1	2	3
1-PIH	1		
2-DASS	-0.69**	1	
3-PS	0.72**	-.045**	1

p<.05*, p<.01**

Kovaryans matrisine ait bulgular ele alındığında, PIH ile DASS (-0.69) örtük değişkenleri arasında anlamlı düzey negatif korelasyon, PIH ile PS (0.72) örtük değişkenleri arasında anlamlı düzey pozitif korelasyon, DASS ile PS (-0.45) örtük değişkenleri arasında anlamlı düzey negatif korelasyon olduğu gözlemlenmiştir.

4.2. Uyum İyiliği İndeksleri Sonuçlarının İncelenmesi

Aşağıdaki tabloda, bu çalışmada kullanılan ölçüm modeli ve yapısal modelinin uyum indeksleri gösterilmiştir.

Tablo 5. Ölçme modeli ve yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri

İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçüm Modeli	Yapısal Model
χ^2 /sd	<2	<5	4.84	4.84
GFI	>.95	>.90	.94	.94
AGFI	>.95	>.85	.90	.90
CFI	>.95	>.90	.96	.96
NFI	>.95	>.90	.95	.95
RMSEA	<.05	<.10	.09	.09
SRMR	<.05	<.08	.05	.05

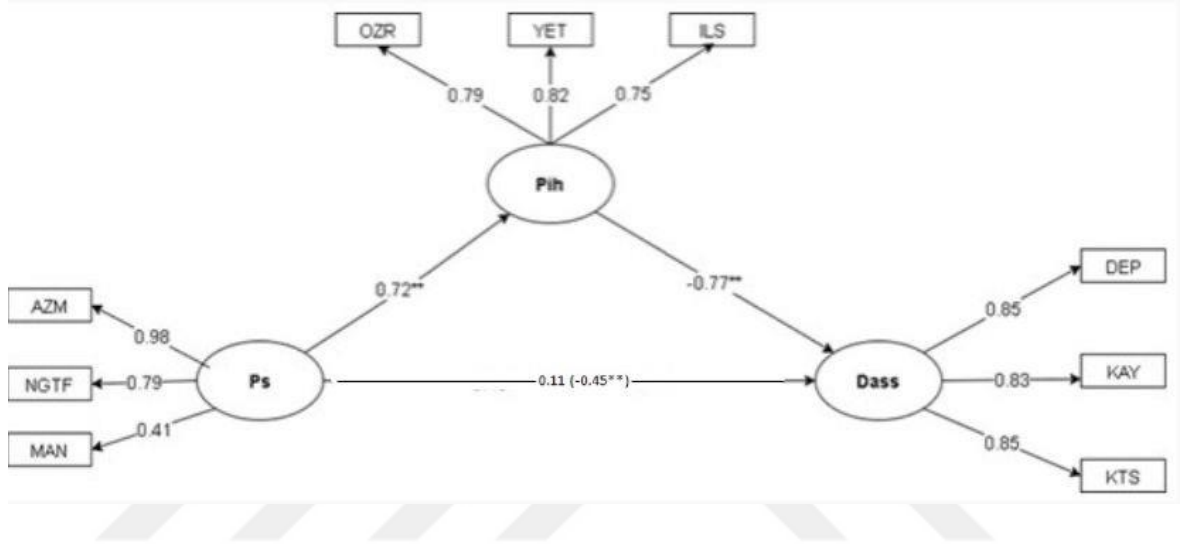
Kaynaklar: (Munro, 2005; Schreiber, Nora, Stage, Barlow ve King, 2006; Şimşek, 2007; Hooper, Coughlan ve Mullen 2008; Schumacker ve Lomax, 2010; Waltz, Strickland ve Lenz 2010; Wang ve Wang, 2012).

DFA'ya göre PIH, DASS ve PS örtük değişkenlerinin uyum iyiliği indeksi değerlendirilmiş ve bu çalışmada yapıyı doğruladığı ve örneklem için kabul edilebilir seviyelerde olduğu bulunmuştur ($\chi^2/sd=4.84$, GFI=.94, AGFI=.90, CFI=.96, NFI=.95, RMSEA=.09, SRMR=.05).

YEM'e göre PIH, DASS ve PS örtük değişkenlerinin uyum iyiliği indeksi değerlendirilmiş ve bu çalışmada yapıyı doğruladığı ve örneklem için kabul edilebilir seviyelerde olduğu bulunmuştur ($\chi^2/sd=4.84$, GFI=.94, AGFI=.90, CFI=.96, NFI=.95, RMSEA=.09, SRMR=.05).

4.3. Yapısal Model Sonuçları

Bu araştırmanın amacına yönelik YEM'e ait diyagram ve modelin standardize regresyon katsayıları aşağıda verilmiştir.



Şekil 3. Yapısal modele ait standardize faktör yük değerleri

Not: N:454, Pih: Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, OZR: Özerklik, YET: Yeterlik, ILS: İlişki, Dass: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21, PS: Depresyon, KAY: Kaygı, STS: Stres, Ps: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AZM: Azim ve Kişisel Yetkinlik, NGTF: Negatif Olaylara Tolerans, MAN: Manevi Eğilim

Tablo 6. Yapısal modele ilişkin yol katsayıları

Yol	Standardize β	T
PS → DASS	0.11	-1.53
PS → PIH	0.72	13.80
PIH → DASS	-0.77	-9.25

Bu çalışmada kullanılan değişkenler üzerinde gerçekleştirilen YEM analizinden standartlaştırılmış faktör yükleri yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Aracı rol etkisi için, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkide modele aracı değişken dahil edildiği zaman, bağımsız değişken ya anlamsız (tamamen aracı) ya da ilişkide azalmış (kısmen aracı) olmalıdır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

YEM'e diyagramı ele alındığında, PS ile DASS örtük değişkenlerinin ilk olarak ilişkisi-0.45 iken PIH aracı değişkeninin modele katılmasıyla 0.11'e gerilemiştir. Sonrasında PIH'ların t- değeri incelenmiştir ve istatistiksel açıdan anlamlılığını yitirdiği gözlemlenmiştir ($\beta=0.11$, $t=-1.53$, $p>0.05$). Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, PS ile DASS arasındaki ilişkide PIH'ların tam aracı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Aracı değişkenin dolaylı etkisi değerlendirildiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($\beta=-0.55$, $SH=0.07$; $t=8.20$).



BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın tartışma ve sonuç bölümünde yapılan araştırmada elde edilen bulgular, literatürde var olan bulgular ile desteklenerek sunulmuştur ve önerilerde bulunulmuştur. Bu çalışma psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların aracılığıyla gerçekleştiği hipotezini doğrulamak amacı ile yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular temel psikolojik ihtiyaçların bu ilişkiye aracılık ettiği hipotezini doğrulamıştır. Bu çalışma, 18 yaş ve üzeri 328 kadın, 126 erkek olmak üzere 454 katılımcının; Kişisel Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğini cevaplamaları ile gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre psikolojik sağlamlık ve psikopatoloji arasındaki ilişki temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisiyle istatistiksel olarak anlamsız hale gelmiştir. Bu bulgular hipotezde belirtildiği gibi temel psikolojik ihtiyaçların bu ilişkiye aracılık ettiğini ve bu aracılığın temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden gerçekleştiğini göstermiştir.

Çalışmamızda, psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasında anlamlı düzeyde negatif yönde korelasyon değerine sahip olduğu, psikolojik sağlamlık ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde korelasyon değerine sahip olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikopatoloji arasında anlamlı düzeyde negatif yönde korelasyon değerine sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre; psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların doyumu artmakta ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arttıkça psikopatolojinin var olma oranı azalmaktadır. Aynı şekilde psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça psikopatolojinin var olma oranı artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanmaktadır.

Çeşitli çalışmalar sağlamlık, kaygı ve depresyonu araştırmıştır (Beasley, Thompson ve Davidson, 2002; Hoge, Austin ve Pollack, 2007). Kısa Süreli Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlandığı bir çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin depresif belirtiler, anksiyete belirtileri ve algılanan stres düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2015). Mevcut araştırmalar psikolojik sağlamlığın depresyon, anksiyete ve stres belirtilerine karşı gelişebilecek koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Bitsika vd., 2013; Ristevska-Dimitrovska vd., 2015; Doğan, 2015; Fradelos vd., 2018; Hjemdal vd., 2011; Mealer vd., 2012; Mealer vd., 2014; Poole vd., 2017; Ran vd.,

2020; Schumacher vd., 2013; Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2015; Wu vd., 2017; Zhang vd., 2020).

Haddadi ve Besharat (2010) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın, çocuklukta ihmal veya istismara maruz kalan kişilerin yetişkinlikte herhangi bir psikopatoloji göstermemesiyle ilişkili olduğunu bulunmuştur (Collishaw vd., 2007). Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan sağlık çalışanlarında anksiyete ve depresyon belirtilerinin artmakta olduğu belirtilmektedir (Foureur, Besley, Burton, Yu ve Crisp, 2013). Psikolojik sağlamlık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ve depresyon ile stres algısı arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Taş, 2013). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişiler kaygı ve depresyon semptomlarından daha az muzdariptir, olumsuz yaşam deneyimleriyle daha iyi başa çıkmaktadırlar (Bonnano vd., 2007; Frederickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) ve bu kişiler iyi bir ruh sağlığına sahiptirler (Steinhardt ve Dolbier, 2008; Cohan, Sills ve Stein, 2006).

Bitsika, Sharpley ve Peters (2010) tarafından öğrenciler arasında yapılan bir araştırmada sağlamlık, anksiyete ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, sağlamlık ölçeğinde daha yüksek puan alan katılımcıların, daha düşük sağlamlığa sahip olanlara göre önemli ölçüde daha düşük anksiyete ve depresyon düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, klinik olarak anlamlı anksiyete veya depresyona sahip kişilerin, klinik olarak anlamlı anksiyete veya depresyonu olmayanlara kıyasla daha düşük sağlamlık düzeyleri olduğu bulunmuştur (Bitsika vd., 2010).

Literatürde yapılan çalışmalarda depresyon, anksiyete ve stres semptomlarından olan pozitif duyguların olmaması (Brown, Chorpita, Korotitsch ve Barlow, 1997), mutsuzluk, değersizlik, ümitsizlik (Szabo ve Lovibond, 2006), anlam yokluğu (Vural, 2021), özgüven eksikliği (Kafes, 2021) ve sosyallik sorunları (Scott, Pina ve Parker, 2018) gibi faktörler psikolojik sağlamlık için risk faktörleri arasındadır. Ayrıca Luthans (1992), psikolojik sağlamlığı stresi etkileyen bir faktör olarak değerlendirmektedir. Ülev (2014), tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile stres düzeyleri, depresyon, anksiyete ve stres ile başa çıkma becerisi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına ve literatürdeki bilgilere göre psikolojik açıdan sağlamlığı olan kişilerin farkındalık (Özcan, 2005) ve stresle baş edebilme (Terzi, 2008) gibi özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Yıldız (2020) tarafından üniversite

öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerde fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal istismar (Arslan ve Balkıs, 2016) ve psikolojik istismar (Arslan, 2015) psikolojik sağlamlığın risk faktörleri arasındadır. Tüm bu çalışmalarla tutarlı olarak psikolojik sağlamlık ile depresyon, kaygı ve stresin birbirini olumsuz etkilediğini söylenebilmektedir.

Psikolojik sağlamlık, son derece zor yaşam olayları karşısında bir yeterlilik ve öz yeterlik modelini yansıtmaktadır (Agaibi ve Wilson, 2007, s.198). Ayrıca psikolojik sağlamlık üzerine yapılan bazı araştırmalar psikolojik sağlamlığı, kişinin kendisini olumsuz duygulardan arındırma yeteneği olarak tanımlamaktadır (Dyer ve McGuinness, 1996, s. 77). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık için yeterlilik ihtiyacı özellikle önemli olsa da özerklik ve ilişkisellik gibi psikolojik ihtiyaçların da sağlamlığı destekleyen bireysel özellikler arasında yer aldığı söylenebilir (Kararımak ve Bugay, 2017, s. 86). Bireyin psikolojik ihtiyaçları karşılandığında aynı zamanda psikolojik sağlamlığının da artacağı öngörülmektedir. Araştırmalar ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında, psikolojik sağlamlığın artması, aktivitelerde performansın artması, olumlu duygular ve daha tatmin edici ilişkiler gibi psikolojik sağlık da dahil olmak üzere daha genel anlamda olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Chirkov, Ryan ve Sheldon, 2011; Deci ve Ryan, 2002).

Psikolojik ihtiyaçların tatminine yönelik araştırmalar çoğunlukla psikolojik iyi oluş kavramıyla yürütülmektedir (Balaguer vd., 2012, s. 1620; Bartholomew, vd., 2011, s. 30; Bell, 2010, s. 1; Cihangir-Çankaya, 2009, s. 24; Çelik, 2015, s. 18; Filak ve Sheldon, 2003, s. 327; Hamurcu, 2011, s. 9; Kanat-Maymon, vd., 2016, s. 70; Ryan ve Deci, 2000a, s. 262; Ryff vd., 1999, s. 248-249; Sheldon ve Niemiec, 2006, s. 331; Sylvester vd., 2014, s. 1046; Vansteenkiste vd., 2020, s. 9; Yiğit, 2012, s. 312). Bu konuyla ilgili ulusal literatürde yer alan çalışmalara da rastlanmaktadır. Deveci (2007, s. 52) çalışmasında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin kendilerini rahat ve huzurlu hissettiklerini ve bu durumların psikolojik iyi oluşa doğrudan etki ettiğini belirtmektedir. Araştırmalar, öz belirleme düzeyi daha yüksek olan ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin daha mutlu olduğunu göstermektedir (Adie vd., 2008; Chen vd., 2015; Deci ve Ryan, 2000; Deci vd., 2001; Sheldon ve Niemiec, 2006; Williams vd., 1996).

Literatürde özellikle psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili psikolojik iyi oluş kavramının aynı zamanda psikolojik sağlamlık kavramıyla da ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Grigorenko vd., 2007; Malkoç ve Yalçın, 2015; Üzar-Özçetin, vd., 2019).

Çeşitli çalışmalar, bireyin psikolojik iyi oluşunun muhtemelen psikolojik sağlamlık için gerekli koruyucu faktörleri kullanarak zor yaşam olaylarıyla başa çıkmayla açıklanabileceğini öne sürmektedir: Benight ve Cieslak (2011, s. 51), psikolojik sağlamlığın, kişilerin olayı çözebileceklerine dair olumlu bir algıya sahip olmalarını sağlamakta olduğunu ve olumsuz olayları daha az stresli olarak değerlendirdikleri için sorunlarla daha iyi başa çıkabildiklerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığını belirtmektedir. Jacelon (1997, s. 123-129)'a göre stresin olumsuz etkilerini azaltarak uyumu destekleyen psikolojik sağlamlık, aynı zamanda bireysel refahı koruyan bir öz düzenleme işlevi de görmektedir. Demirci, Ekşi, Dinçer, Kardaş ve Ekşi (2017, s. 151) de zor yaşam deneyimlerine karşı psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluğun da arttığını belirtmektedir.

Hamurcu (2011, s. 9) da iyi bir psikolojik iyi oluşa ulaşmak için bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini belirtmektedir. Telef (2013, s. 382) ise psikolojik iyi oluşu ölçen bir ölçek geliştirmiş ve bu ölçeğin bütün alt boyutları ile İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin bütün alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Literatür çalışmaları, psikolojik ihtiyaçlar ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha detaylı incelendiğinde; özerklik (örn. Cordeiro vd., 2016; Yu, Levesque-Bristol ve Maeda, 2018), ilişkisellik (örn. Chen vd., 2015) ve yeterlik (Chen vd., 2015) ihtiyaç tatmininin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir ve aksine özerklik (örn. Cordeiro vd., 2016; Ebersold, Rahm ve Heise, 2019), yeterlik (Chen vd., 2015) ve ilişkisellik (örn. Chen vd., 2015) ihtiyaçlarının engellenmesi ile iyi oluş arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında bireylerin iyi oluşlarının arttığı sonucuna varmaktadır (Acun, 2018; Chen, Jing, Hayes ve Lee, 2013; Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003; Cihangir Çankaya, 2009; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; İlhan ve Özbay, 2010; Patrick vd., 2007; Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

Vansteenkiste ve Ryan (2013) psikolojik iyi oluş ile ihtiyaç tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Chen, Farh, Campbell-Bush, Wu ve Wu, (2013) tarafından yapılan araştırmada psikolojik ihtiyaç tatmininin psikolojik iyi oluşu etkilediği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları arttıkça öznel iyi oluşlarının da arttığı bulunmuştur (Acun, 2018). Cihangir Çankaya (2009a), öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ile psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında temel psikolojik ihtiyaçların öznel refah üzerinde önemli bir etkiye

sahip olduğu sonucuna varmıştır. İlhan ve Özbay (2010) üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları karşılandığında öznel iyi oluşlarının da arttığını göstermiştir. Benzer şekilde Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, (2007) ihtiyaç tatmini ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmış ve ihtiyaçlar karşılandığında doyuma ulaşmanın bireyin öznel iyi oluşunu da artırdığı sonucuna varmıştır. Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan (2003) dört farklı kültürde yaptıkları çalışmada katılımcıların özerklik ihtiyaçları karşılandığında öznel iyi oluşlarının arttığını bulmuşlardır. Evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, özerklik ihtiyacının psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır (Belecı, 2022).

Bu bağlamda ihtiyaçların karşılanması ve engellenmesi, çocukluk ve yetişkinlikte (örn., Neubauer, Kramer ve Schmiedek, 2022), yakın ilişkilerde (örn., Sönmez ve Solmazer, 2022; Vanhee, Lemmens ve Verhofstadt, 2016) ve eğitimde (örn. Buzzai vd., 2021) ve iş dünyası (örn. Olafsen, Halvari ve Frölund, 2021) olmak üzere pek çok alanda araştırma konusu olmaktadır. Bu doğrultuda literatürde psikolojik ihtiyaç doyumunun iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmış ve bu teori desteklenmiştir (örn. Milyavskaya ve Koestner, 2011; Šakan, Žuljević ve Rokvić, 2020; Tang, Wang ve Guerrien, 2020). Bazı araştırmalar günlük yaşam deneyimlerinde psikolojik ihtiyaçların tatminini araştırmıştır. Örneğin, temel günlük ihtiyaçlardan daha yüksek tatminin, günlük (kişisel) ve genel (kişilerarası) düzeylerde daha yüksek refahla ilişkili olduğu görülmektedir (örn. La Guardia vd., 2000; Sheldon ve Niemiec, 2006). Özetle psikolojik ihtiyaçlarımız desteklenip karşılandığında refah içinde olunmasını sağlar ancak bu temel ihtiyaçların engellenmesi refahımızı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013; Ryan ve Deci, 2017).

Araştırmacılara Öneriler

Araştırmamız 18 yaşından büyük bireyler üzerinde uygulanmıştır. Katılımcıların üst yaş sınırı belirlenmemiş ve 18 yaşından büyük olması yeterli kabul edilmiştir. Bu doğrultuda sonraki araştırmalarda aynı hipotez belirli yaş aralıklarına sahip bireyler ile test edilebilir. Ayrıca araştırmamızın örneklemini Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır. İlerleyen araştırmalarda belirli illere yönelik veya deprem bölgesi, yoksukluğun yoğun olduğu, eğitim seviyesinin düşük olduğu bölgeler gibi risk altındaki bölgeler ile risk altında olmayan bölgelerden katılımcılar ile test edebilir. Çalışmamızın örnekleminde yer alan kadın ve erkek sayısı eşit değildir sonraki araştırmalarda bu sayı eşit tutularak psikopatolojik durumun cinsiyet açısından değerlendirilmesi ya da tek bir cinsiyet üzerine araştırma yapılarak spesifik bir değerlendirme mümkün kılınabilir. Sonraki

çalışmalarda yalnızca psikiyatrik tanı almış bireylerden veri toplanabilir ve bu çalışmada yer alan psikopatoloji kavramıyla ilgili daha detaylı sonuçlara ulaşılabilir. Çalışmamızda psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, psikopatoloji ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Literatür incelenirken özellikle psikolojik sağlamlık ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar olduğuna rastlanmıştır. İlerleyen araştırmalarda depresyon, kaygı ve stresin yanı sıra OKB, kişilik bozuklukları, panik atak bozukluklar gibi farklı psikopatoloji durumlarına yer verilebilir. Araştırmamızda ölçekler katılımcılara evrimii ortamda sunulmuştur. Bu kapsamda katılımcıların ölçeği tek seferde değil zaman içinde doldurmaları mümkündür. Bu durum o anda verecekleri cevaplarda değişiklikleri ortaya çıkmaktadır. Bu durumun verilerin güvenirliği açısından sonraki çalışmalarda yüz yüze veri toplanarak daha güvenli hale getirilebileceği düşünülmektedir. Günümüzde psikolojik sağlamlık kavramının pek çok risk faktörünün olduğu göz önüne alındığında, psikolojik sağlamlık programlarının önemi artmaktadır bu nedenle araştırmamızın rneklemi genişletilerek ilgili literatüre katkı sağlayabileceği ve aynı zamanda alanda çalışan uzmanlara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlığın psikopatoloji ile ilişkisinin yanı sıra iyi oluş ile ilişkisinin de incelendiği görülmektedir. Bu ilişkilere literatüre yeni kazandırılan bir kavram olan ‘‘ontolojik iyi oluş’’ da aracı değişken olarak sonraki çalışmalarda konu olarak alınabilir.

Klinisyenlere neriler

Okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sağlayan personeller, öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak ve gelişimsel olarak yaşadıkları sorunlara yardım edebilmek amacıyla önleyici hizmetler sağlamak üzere eğitilmişlerdir. Ayrıca ğrencilere, velilere ve öğretmenlere yönelik gerekli bilgilerin sağlanması da kendilerinden beklenmektedir (Yeşilyaprak, 2013). Okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin önemi, ocuk ve ergenlerin gelişimsel ve sosyal konuları dikkate alındığında daha da netleşmektedir (Dumont ve Povost, 1999).

Önleyici müdahalelerin başlangıç noktası hataları veya doğru olmayanları düzeltmek değil, sonucunda yeterliliğe ulaştıracak unsurlara odaklanmaktır. Önleme araştırmalarındaki ilerlemeler, bireyleri zihinsel çarpıklıklara yatkınlıktan koruyan bazı güçlü ynlerin olduğunu göstermiştir, bunlar cesaret, öngörü, kişilerarası beceriler, iyimserlik, inanç, umut, içtenlik, iş ahlakı ve dürüstlük gibi nitelikleri içermektedir (Korkut, 2007). Önleyici nitelikteki çalışmaların amacı çocuklarda ve ergenlerde bu yönleri ortaya çıkarmak ve geliştirmek, ayrıca bireylerin geliştirebileceği eksiklikleri önlemektir bir diğer deyişle

yetersizlik nedenlerinin ortadan kaldırılmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Önleyici çalışmalar, hastalık ortaya çıkmadan önce bireyin işlevselliğini iyileştirmek için risk faktörlerini azaltıp ortadan kaldırmayı ve koruyucu faktörleri güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Coie, Watt, West, Hawkins, Assarow, Markman, Romy, Shure ve Long, 1993; Jessor, 1993). Risk altındaki çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya yönelik önlemlerin okul, toplum ve aile hizmetlerinin kalitesini artırabileceğine inanılmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlamlığı geliştirme potansiyelinin daha iyi anlaşılmasının, önleyici hizmetlerin etkinliğinin artırılması açısından kritik olduğu düşünülmektedir (Kumpfer, 1999). Psikolojik sağlamlık sorunlara, müdahalelere ve baş edebilmeye ilişkin bir bakış açısı oluşturmaktadır. Müdahaleler uygun baş etme stratejilerini belirlemeyi ve bu stratejileri uygulamayı amaçlamalıdır (Liddle, 1994). Okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik uzmanları, öğrencilerin zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarına yardım etmektedir ancak tüm bunların gerçekleşmesi için çeşitli danışmanlık programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu danışmanlık programlarının içeriğinde madde kullanımı, akran dayanışması, sosyal yaşam becerileri eğitimi, mesleki gelişim eğitimi gibi unsurlar yer almaktadır (Selçuk, 2000). Ancak bu tür uygulamaların daha güçlü bir şekilde sürdürülmesi gerekmektedir. Araştırmamızın sonucunda da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık ile psikopatoloji arasında bir ilişki bulunmuştur ve bu ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tam aracı rolü olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmamızın bu bulguları da göz önüne alınarak ilgili konulara yönelik önleyici hizmetlerin verilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z., Koestner, R. F. ve Véronneau, M.-H. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280–292. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.280.62277>
- Acun, A. (2018). Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Gaziantep.
- Adie, J.W., Duba, J. ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: a test of basic needs theory. *Motiv Emot* 32: 189–199.
- Agaibi, C. E. ve Wilson, J. P. (2007). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence & Abuse*. 195-216. doi:10.1177/1524838005277438
- Akbağ, M., ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 8(50), 59-85.
- Akçakanat, T., Köse, S. ve Uzunbacak, H. H. (2018). Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluklarının belirleyicileri olarak sosyal ve örgütsel destek. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 173-193.
- Akçeşme, F. (2017). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin İyimserlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Albayrak, H. (2015). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Stresle Başa Çıkma Tutumları [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Alfred, K. D. ve Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and psychological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257-266.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM - 5: Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11, 4, S: 269-276.

- Andersen, S., Chen, S. ve Carter, C. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-318. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_02
- Andreassen, C. S. ve Pallesen, S. (2014) Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053-4061. doi: 10.2174/13816128113199990616
- Arkan, G. (2021). COVID-19 salgınında stres: Olumsuz, olumlu sonuçları ve önleyici müdahalenin olası rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 135-145. Doi: 10.18863/pgy.752541
- Arnetz, J., Rofa, Y., Arnetz, B., Ventimiglia, M. ve Jamil, H. (2013). Resilience as a protective factor against the development of psychopathology among refugees. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(3), 167. doi: 10.1097 / NMD.0b013e3182848afe
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G., ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Artiran, M., Simsek, O. F., ve Turner, M. (2020). REBT with context of basic psychological needs: RESD-A scale. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 48(5), 598-614.
- Atalay, M. (2018). *Kanser tanısı alan bireylerde yılmazlık ve iyi oluş duygusunun belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Antalya, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Avey, J. B., Luthans, F. ve Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48 (5), 677-693. doi: 10.1002 / hrm.20294
- Aydin, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, H. (2020). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile boş zaman sıkılma algılarının karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J. ve Duda, J. L. (2012). Coaches'

- interpersonal style, basic psychological needs and the well and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629. doi:10.1080/02640414.2012.731517
- Baltaş, A. (1997). Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bandura, A. (1969). *Principals of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1996). Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press.
- Barlow, D. H. (2004). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford press.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37(11), 1459-1473. doi:10.1177/0146167211413125
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C. ve Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational psychiatry*, 10(1), 1-8. doi: 10.1038/s41398-020-00982-4.
- Baş, A. U., ve Yurdabakan, İ. (2017). “Psikolojik Sağlamlık ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.
- Basım, H., N. ve Çetin, F. (2011). Yetiskinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22 (2), 104-116.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baymur, B. F. (2020). *Genel psikoloji* (27. Baskı). İnkilap Kitapevi.
- Bayraklı, H. (2010). Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan Çocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beasley M, Thompson T, Davidson J. (2002). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual*

- Differences*; 34, 77-95.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1983). Cognitive theory of depression: New perspectives. In P. J. Clayton & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (pp. 265–290). New York: Raven Press.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beleci, S. N. (2022). Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 719065).
- 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: Clemson University Press.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, Portland.
- Benight, C. C., ve Cieślak, R. (2011). Cognitive factors and resilience: how self-efficacy contributes to coping with adversities.
- Berdida, D., Grande, R., 2022, Academic stress, Covid-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience, *International nursing review*, 1-9.
- Biglan, A. (1991). Distressed behavior and its context. *Behavior Analyst*, 14, 157–169.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Akvardar, Y., Alptekin, K., Cimilli, C., Çam, B., Debeci, A., Kadri Gültekin, B. ve Şar, V. (2014). Türkiye’de psikiyatrik epidemiyoloji: Yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 25, 264-81.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F. ve Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533-543. doi: 10.1007/s10882-013-9333-5

- Bitsika, V., Sharpley, C. F. ve Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*. 13(1), 9-16. <http://www.gjpsy.uni-goettingen.de/gjp-article-bitsika.pdf>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Borkovec, T. D., Ray, W. J. ve Stöber, J. (1998). Worry: A Cognitive Phenomenon İntimately Linked to Affective, Physiological, and Interpersonal Behavioral Process. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (6), 561-576.
- Bozkuş, K. (2019). Psikolojik Sağlamlığın, Tükenmişlik, İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi: Suriyeli Göçmenlerin Türkçe Öğretmenleri Üzerinde Bir Uygulama. “İş, Güç” *Endüstri ilişkileri ve insan kaynakları dergisi*, 21 (2), 91-110
- Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H. ve Rosen, C. C. (2016). A review of Self-Determination Theory’s basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. doi: 10.1177/0149206316632058
- Browder, D., Wood, W. ve Test, D. (2001). Reviewing Resources on self- determination: A map For Teachers. *Remedial and special education*, 22, 233-244.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W. & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 433837).
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, İ. D. Erguvan Sarıoğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. (2016). *İyi hissetmek*. (Çev. Tuncer, E., Mestçioğlu, Ö., Atak, İ.E., Acar, G.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.

- Buzzai, C., Filippello, P., Costa, S., Amato, V. ve Sorrenti, L. (2021). The relationship between need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours and problematic internet use, academic engagement, and academic achievement. *Social Psychology of Education*, 24(1), 95–118.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., Stein, M. B. (2006), “Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults”, *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Carlson, L. E., Specia, M., Faris, P. ve Patel, K. D. (2007). One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior and Immunity*, 21(8), 1038-1049.
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları*. (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.
- Çelik, E. G. (2015). *Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ceylan, R. (2004). Entegre Eğitime Katılan ve Katılmayan Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, (Doktora Tezi). Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Chavkin, N. F. ve Gonzalez, J. (2000). Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston WV., AEL Inc. Charleston WV. ED447990.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der KaapDeeder, J., ve Ryan, R. M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., ve Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(3), 1033–1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Chen, G., Farh, J. L., Campbell-Bush, E. M., Wu, Z., ve Wu, X. (2013). Teams as innovative systems: Multilevel motivational antecedents of innovation in R&D teams. *Journal of Applied Psychology*, 98, 1018 – 1027. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032663>
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M. ve Sheldon, K. M. (Eds.). (2011). *Human autonomy in cross-*

cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8>

- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97–110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>
- Cicchetti D. (2010) Resilience under conditions of extreme stress: a multi level perspective. *World Psychiatry*, 9:145-154
- Cicchetti D. ve Garmezy N. (1993) Prospects and promises in the study of resilience. *Dev Psychopathol*, 5:497-502.
- Cicchetti, D. ve Sroufe, L. A. (2000). The past as prologue to the future: The times, they've been a-changin'. *Development and Psychopathology*, 12(3), 255-264.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 159269).
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009a). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009b). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200003> adresinden erişilmiştir.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Cohan, L., Sills, C., Stein, B., 2006, Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults, *Behaviour research and therapy*, 44, 585-599.
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Long, B. (1993). The Science of Prevention: A Conceptual Framework and Some Directions for a National Research Program. *American Psychologist*, 48(10), 1013-1022.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. ve Maughan, B. (2007). Resilience To Adult Psychopathology Following Childhood Maltreatment: Evidence From A Community Sample. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 211-229.
- Connell, J., ve Thompson, R. (1986). Emotion and social interaction in the strange situation: Consistencies and asymmetric influences in the second year. *Child Development*,

57(3), 733-745. doi:10.2307/1130350

- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cordeiro, P., Paixão, P., Lens, W., Lacante, M. ve Luyckx, K. (2016). The Portuguese validation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-being. *Psychologica Belgica*, 56(3), 193. DOI: 10.5334/pb.252
- Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F. ve Larcán, R. (2015). The mediating role of experiences of need satisfaction in associations between parental psychological control and internalizing problems: A study among Italian college students. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1106-1116. doi:10.1007/s10826-014-9919-2
- Costantine, N., Benard, B., ve Diaz, M. (1999). Measuring protective factors and Resilience traits in youth: The healthy kids Resilience assessment. Paper presented at the seventh annual meeting of the society for prevention research, New Orleans, LA
- Craske M.G., Roy-Byrne P.P. ve Stein M.B. (2009). Treatment for anxiety disorders: efficacy to effectiveness to implementation. *Behav Res Ther*.47: 931-937
- Crosnoe, R., ve Elder Jr, G. H. (2004). Family dynamics, supportive relationships, and educational resilience during adolescence. *Journal of Family issues*, 25(5), 571-602. <https://doi.org/10.1177/0192513X03258307>
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme*, 18(2), 203-211.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve Davranışı* (40. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Curtis, A. J. (2000). *Health psychology*. London: Routledge.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 181-189.
- deCharms, R. (1968). *Personal Causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. ve Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. A. J. Elliot ve C. S. Dweck (Ed.), *Handbook of competence and motivation* (ss. 579-597). New York: Guilford Publications.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Deci, E. L. ve 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.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2011). Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs. *Psychological Inquiry*, 22(1), 17-22.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.545978>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski ve E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: relationships motivation Theory. *Human Motivation and Interpersonal Relationships*, 53-73. doi: 10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve 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. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237–288). University of Nebraska Press.
- Deci, E.L., Connell J. P. ve Ryan R. M. (1989). Self-Determination in A Work Organization. *Journal of Applied Psychology*. 74. 4: 580-590
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., Kardaş, S. ve Ekşi, F. (2017). Psikolojik sağlık, mutluluk korkusu ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı*, 150-151.
- Dereceli, Ç., 2021, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi, *Spor eğitim dergisi*, 5 (2), 74-81.

- Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Doğan, B.B. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerinin) psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2015). “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dorji, N., Dunne, M., ve Deb, S. (2020). Adverse childhood experiences: association with physical and mental health conditions among older adults in Bhutan. *Public Health*, 182, 173-178.
- Dumont, M ve Povost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stres and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-356.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2020). Depression. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Erişim Tarihi: 10.11.2021.
- Dural, F. Z. (2018). *25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Uskudar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Dyer, J. G. ve McGuinness, T.M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276–282.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Ebersold, S., Rahm, T. ve Heise, E. (2019). Autonomy support and well-being in teachers: differential mediations through basic psychological need satisfaction and frustration. *Social Psychology of Education*, 22(4), 921-942. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09499-1>
- Eifert, G. H. ve Forsyth, J. P. (2005). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner’s treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change. New Harbinger Publications.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Engle, P. L., Castle, S. ve Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and

resilience. *Social science & medicine*, 43(5), 621-635. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)00110-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)00110-4)

- Erdogan, E., Ozdogan, O., ve Erdogan, M. (2015). University student resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia – Soc. Behav. Sci.* 186, 1262–1267. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.047
- Ersöz, G. (2011). Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi. (Doktora tezi). Ege Üniversitesi.
- Fabellon, L. P., Hernandez, M. A. ve Lanic, P. J. (2011). *Henry Alexander Murray's theory of personology* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Santo Tomas, Florida.
- Filak, V. F. ve Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology*, 23(3), 235-247. doi:10.1080/0144341032000060084
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, (3), 219-239.
- Foureur, M., Besley, K., Burton, G., Yu, N. ve Crisp, J., 2013, Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress, *Contemporary nurse*, 45(1), 114–125.
- Fradelos, E. C., Latsou, D., Mitsi, D., Tsaras, K., Lekka, D., Lavdaniti, M., ... Papathanasiou, I. V. (2018). Assessment of the relation between religiosity, mental health, and psychological resilience in breast cancer patients. *Contemporary Oncology*, 22(3), 172. doi: 10.5114/wo.2018.78947
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R., 2003, What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001, *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365-376.

- Freud, S. (1924) The economic problem of masochism. J. Strachey (Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925) (ss. 255-268). The Hogarth Press.
- Freud, S. (1978). Inhibition, Symptom and Anxiety. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, London: The Hogarth Press, Cilt XX, 91-93
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. doi: 10.1002/mpr.15
- Friedman, K. (2003). Theory construction in design research: Criteria: Approaches, and methods. *Design Studies*, 24, 507-522. doi: 10.1016/S0142-694X(03)00039-5
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Garnezy, N. (1993). Children In Poverty: ReSilience Despite Risk. *Psychiatry*. 56, 127-136.
- George, D., ve Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference (14th ed.). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545899>
- Gerrig, R., J. ve Zimbardo, P., G. (2013). *Psikoloji ve Yaşam (19. Baskı)*. (Çev. G. Sart). Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 2012).
- Gil, K. M., Carson, J. W., Porter, L. S., Scipio, C., Bediako, S. M., ve Orringer, E. (2004). Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 23(3), 267-274. <https://doi.org/DOI: 10.1037/0278-6133.23.3.267>
- Gilligan, R. (1997). “Beyond Permanence The Importance of Resilience In Child Placement Practice and Planning”. *Adoption & Fostering*, 21(1), 12-20.
- Gizir, C. (2004). Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,

3(26), 87-99.

- Golembiewski, R. T. (2000). Handbook of organizational behavior, revised and expanded. CRC Press.
- Goodlad, J.A. (1984). A place Called School. New York: Mc Craw–Hill Book Company.
- Gorman, P. (2004). *Motivation and emotion*. Psychology Press.
- Grande, R., Berdida, D., Villagracia, H. N., Cornejo, L., Villacorte, L. M., Borja, M., 2021, Association between perceived resilience and mental well-being of Saudi nursing students during Covid-19 pandemic: A cross-sectional study, *Journal of holistic nursing: Official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 39(4), 314–324.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37 (1), 3–18.
- Grigorenko, E. L., Jarvin, L., Kaani, B., Kapungulya, P. P., Kwiatkowski, J. ve Sternberg, R. J. (2007). Risk factors and resilience in the developing world: One of many lessons to learn. *Development and Psychopathology*, 19(3), 747–765. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000375>
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (1991). Inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83(4), 508-517. doi: 10.1037/0022-0663.83.4.508
- Güler, F. (2020). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğdu R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel iyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Güneş, G. (2019). Namık Kemal Üniversitesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6 (1), 9-14.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Ankara:

Seçkin Yayıncılık.

- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Gürkan, U. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyi Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *NWSA-Education Sciences*. 9(1), 18-35.
- Gürün, O. A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İnkılap Kitapevi.
- Haddadi, P. ve Besharat, M.A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 373-383.
- Halstead, E., Ekas, N., Hastings, R. P. ve Griffith, G. M. (2018). Associations between resilience and the well-being of mothers of children with autism spectrum disorder and other developmental disabilities. *Journal of autism and developmental disorders*, 48, 1108-1121.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haslam, C., ve Mallon, K. (2003). A Preliminary Investigation Of Posttraumatic Stress Symptoms Among Firefighters. *Work and Stress*, 17, 277-285.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 64-105.
- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research*, 39(1), 98-108.
- Henderson M. ve Milstein, M. (1996). *Resiliency in Schools*. Making it Happen for Students and Educators, California: Corwin Press.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Herrmann, D., Scherg, H., Verres, R., Von Hagens, C., Strowitzki, T. ve Wischmann, T. (2011). Resilience in infertile couples acts as a protective factor against infertility-specific distress and impaired quality of life. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, 28(11), 1111-1117. doi: 10.1007/s10815-011-9637-2
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K. ve Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 314-321.

doi:10.1002/cpp.719

- Hoehn-Saric, R. (1979). Anxiety: normal and abnormal. *Psychiatric Annals*, 9(9), 11- 24.
- Hofer, J., Bush, H. ve Kartner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224. doi: 10.1002/per.789
- Hoge EA, Austin ED, Pollack MH. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for post-traumatic stress disorder, *Depression and Anxiety*; 24, 139-152.
- Holahan, C. J. ve Moos, R. H. (1985). Life Stress and Health: Personality, Coping and Family Support In Stress-Resistance. *Journal of Personality And Social Psychology*. 49(3), 739-747.
- Hooper D., Coughlan J. ve Mullen M.R.. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*; 6(1): 53-60
- Howard, J., Gagné, M., Morin, A. J. S., & van den Broeck, A. (2016). Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96, 74-89. 10.1016/j.jvb.2016.07.004
- Hull, C. L. (1943). Principles of behavior: an introduction to behavior theory. Appleton-Century.
- İlgöz, M. (2014). Stres kaynakları, sonuçları ve stresle mücadele (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- İlhan, T. (2009). Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). The predictive role of life goals and psychological need satisfaction on subjective well-being. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(34), 109-116. <https://doi.org/10.17066/pdrd.73398>
- Ingledew, D.K., Markland, D., ve Sheppard, K.E. (2004). Personality and self determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921–1932.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1). 123-129. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x
- Jessor, R. (1993). Successful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings.

- American Psychologist*, 48(2), 117-126.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 73, 63-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/47888/761264>
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
- Kalmakis, K.A., ve Chandler, G.E. (2015). Health consequences of adverse childhood experiences: A systematic review. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*. 27, 457-465.
- Kanat Maymon, Y., Antebi, A., Zilcha Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92. 69-73. doi:10.1016/j.paid.2015.12.025
- Karaburç, G. C. (2017). Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımkar, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350-356. Doi: 10.1016/j.psychres.2009.09.012
- Kararımkar, Ö. ve Bugay, A. (2017). Sağlıklı psikolojik işlevlilik ve travma karşısında uyum sağlama yetisi olarak psikolojik sağlamlık. Erdur Baker, Ö. ve Doğan, T. (Ed.). *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*, içinde (s. 75-109). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Karamustafalıoğlu, O. (Ed.) ve Akpınar, A. (2010). *Anksiyete bozuklukları. Aile hekimleri için psikiyatri* (1.Baskı). İstanbul: MT Uluslararası Yayıncılık.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kasser, V. M. ve Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954. doi: 10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Emek ve Toplum Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77. doi:

- Kaya, B., ve Kaya, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, *Tarihsel Bir Bakış. Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 3-10.
- Kelly, W. E. (2002). Some Evidence for Nonpatological and Pathological Worry as Separate Constructs: An Investigation of Worry and Boredom. *Personality and Individual Differences*, (33), 345-354.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiriler. Malatya, İnönü Üniversitesi.
- Kessler, R. C. ve Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*, 34, 119-138.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Klein, M. (1935). A Contribution to the Psychogenesis of Manic-Depressive States. *International Journal of Psycho-Analysis*, 16, 145-174.
- Kleinknecht, R. A. (1986). The Anxious Self, *Human Sciences Pres*, New York.
- Kline, N. S. (1964). The practical management of depression. *JAMA*, 190(8), 732-740
- Kluge, H. P., 2020, *Statement – physical and mental health key to resilience during Covid-19 pandemic*, <https://www.who.int/europe/news/item/26-03-2020-statementphysical-and-mental-health-key-to-resilience-during-COVID-19-pandemic>.
- Korkut, F. (2007). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kormas, C., Karamali, G. ve Anagnostopoulos, F. (2014). Attachment anxiety, basic psychological needs satisfaction and depressive symptoms in university students: A Mediation Analysis Approach. *International Journal of Psychological Studies*, 6.1., 1-10.
- Köroğlu, E. (2011). *Psikiyatri El Kitabı*, 4. Baskı. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, N. (2018). Psikoloji öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak öz yeterlik ve beden algısı (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İstanbul.

- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355–368. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- Krapp, A. (1993). Lernstrategien: Konzepte, Methoden und Befunde. *Unterrichtswissenschaft*. 27(4), 291-311.
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations, *Learning and instruction*, 15, 381–395.
- Kring, A. M. ve Johnson, S. L. (2018). *Anormal Psikoloji (12. Baskı)*. (M. Şahin, Çev. Ed.). Nobel Akademi Yayıncılık
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*, Corwin Press, Inc. California
- Krynicky, C.R., Upthegrove, R., Deakin, J.F.W. ve Barnes, T.R.E. (2018) The relationship between negative symptoms and depression in schizophrenia: a systematic review. *Acta Psychiatr Scand*, 137(5), 380-90. doi: 10.1111/acps.12873
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework*. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, s. 179-224. New York: Kluwe Academic/Plenum Publisher.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lai, H. L., Hung, C. M., Chen, C. I., Shih, M. L. ve Huang, C. Y. (2019), "Resilience and Coping Styles as Predictors of Health Outcomes in Breast Cancer Patients: A Structural Equation Modelling Analysis", *European Journal of Cancer Care*, 29/1: 1-7. doi.org/10.1111/ecc.13161
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer.
- Leahy, R. L. ve Holland, S. J. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*. (Çev. Aslan, S., Türkçapar, H. ve Köroğlu, E.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Lee, J. K., Choi, H. G., Kim, J. Y., Nam, J., Kang, H. T., Koh, S. B. ve Oh, S. S. (2016). Self-resilience as a protective factor against development of post-traumatic stress disorder symptoms in police officers. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 28(1), 1-7. doi: 10.1186/s40557-016-0145-9

- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R. ve Ryan, R. M. (2004). Autonomy And Competence İn German And American University Students: A Comparative Study Based On Self-Determination Theory. *Journal Of Educational Psychology*, 96(1),S: 68.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R. ve Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents.
- Liddle, H. A. (1994). *Contextualizing Resiliency*. In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects, s. 167-177. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior*. New York, McGraw Hill Co.
- Luthans, F., Vogelgesang, G.R. ve Lester, P. B. (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 5 (1), 25-44.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., Zelazo, L. B. (2003), "Research on resilience: An integrative review", Luthar, S. S. (Ed.), Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities, Cambridge University Press: 510-549. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., ve Mazure, C. M. (2000). Self-Efficacy as a Mediator Between Stressful Life Events and Depressive Symptoms. *British Journal of Psychiatry*. 176(4): 373-378.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230060> adresinden erişilmiştir
- Markovitz, S. E., Schrooten, W., Arntz, A. ve Peters, M. L. (2015), "Resilience as a predictor

- for emotional response to the diagnosis and surgery in breast cancer patients, *Psycho-Oncology*, 24/12: 1639–1645. doi.org/10.1002/pon.3834
- Martela, F. ve Ryan, R. M. (2015). The Benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84, 750-764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). *Resilience in development*. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), The handbook of positive psychology (s. 117-131). Oxford: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Masten, A. S., ve Sesma Jr, A. (1999). Risk and resilience among children homeless in Minneapolis. *Children*, 47(1), 1-19.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychological Association*. 56 (3), 227-238.
- Matud, M. P., Ibañez, I., Bethencourt, J. M., Marrero, R., & Carballeira, M. (2003). Structural gender differences in perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1919-1929.
- Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B. ve Moss, M. (2014). Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American Journal of Critical Care*, 23(6), e97-e105. doi: 10.4037/ajcc2014747 128
- Mealer, M., Jones, J., Newman, J., McFann, K. K., Rothbaum, B. ve Moss, M. (2012). The presence of resilience is associated with a healthier psychological profile in intensive care unit (ICU) nurses: Results of a national survey. *International Journal of Nursing*

- Studies*, 49(3), 292-299. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2011.09.015
- Meehl, P. E. (1992). Needs (Murray, 1938) and state-variables (Skinner, 1938). *Psychological Reports*, 70(2), 1-37. doi: 10.2466/pr0.1992.70.2.407
- Milyavskaya, M., ve Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387–391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y. ve Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21(9), 2469-2476.
- Misra, R., Mc Kean, M., West, S., ve Russo, T. (2000). Academic stress of collage students: Comparison of students and faculty perceptions. *Collage Student Journal*, 34(2), 1-7.
- Moreno-Agostino, D., Wu, Y.-T., Daskalopoulou, C., Hasan, M. T., Huisman, M. ve Prina, M. (2021). Global trends in the prevalence and incidence of depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 235-243.
- Mowrer, O. H. (1939). A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychological Review*, 46, 553-565. doi: 10.1037/h0054288
- Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning –A reinterpretation of “conditioning” and “problem-solving”. *Harvard Educational Review*, 17, 102-148.
- Mufson, L., Dorta, KP, Moreau, D. ve Weissman, MM (2011). *Interpersonal psychotherapy for depressed adolescents*. New York: Guildford.
- Mujeeb, A. ve Zubair, A. (2012). Resilience, stress, anxiety and depression among internally displaced persons affected by armed conflict. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 20-26.
- Mulyadi, M., Tonapa, S. I., Luneto, S., Lin, W. T., Lee, B. O., 2021, Prevalence of mental health problems and sleep disturbances in nursing students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis, *Nurse education in practice*, 57, 103228.
- Munro, B.H. (2005) *Statistical Methods for Health Care Research*. JB Lippincott, Philadelphia.
- Murphy, L. B. (1987). *Further reflections on resilience*. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) The Invulnerable Child. New York: The Guilford Press.
- Murray, H. J. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. Oxford University Press.
- Nelson, C. J., Cho, C., Berk, A. R., Holland, J. ve Roth, A. J. (2010). Are gold standard

- depression measures appropriate for use in geriatric cancer patients? A systematic evaluation of self-report depression instruments used with geriatric, cancer, and geriatric cancer samples. *Journal of Clinical Oncology*, 28(2), 348-356. doi: 10.1200/JCO.2009.23.0201
- Neubauer, A. B., Kramer, A. C. ve Schmiedek, F. (2022). Assessing domain-general need fulfillment in children and adults: Introducing the General Need Satisfaction and Frustration scale. *Psychological Assessment*, 34(11), 1022–1035. <https://doi.org/10.1037/pas0001169>
- Niemiec, C. P. Ve Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom applying Self-Determination Theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7, 133-144. doi: 10.1177/1477878509104318
- Norman, E. (2000). Introduction: The Strengths Perspective and Resiliency.
- North, C.S., Tivis, L., Mcmillen, J.C., Pfefferbaum, B., Spitznagel, E.L., Cox, J., Nixon, S., Bunch, K.P. ve Smith, E.M. (2002). Psychiatric disorders in rescue workers after the Oklahoma City Bombing. *American Journal of Psychiatry*, 159, 857-859.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J. ve Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Olafsen, A. H., Niemiec, C. P., Halvari, H., Deci, E. L. ve Williams, G. C. (2017). On the dark side of work: A longitudinal analysis using self-determination theory. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(2), 275-285.
- Oltmanns, T. F., Martin, M. T., Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2011). *Case studies in abnormal psychology*. John Wiley and Sons.
- Ossorio, P. G. (1985). *An overview of descriptive psychology*. The social construction of the person, 19-40.
- Özbağır, T. (2019). Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Duygusal Zekâyla, Pozitif Öğretmen Özellikleri ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38).

- Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. (Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Öztürk, E. (2018a). Travma merkezli alyans model terapi: Dissosiyatif kimlik bozukluğunun psikoterapisi. E. Öztürk, (Ed.), *Ruhsal Travma ve Dissosiyasyon* (31-38). 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Öztürk, E. (2020a). Travma ve Dissosiyasyon: Psikotravmatoloji Temel Kitabı. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri. 2. Baskı. Nobel Tıp Kitabevi.
- Öztürk, E., ve Derin, G. (2021a). *Adli Psikotravmatoloji ve Adli Psikopatoloji*. Conference: 3rd International TURAZ ACADEMY Forensic Sciences, Forensic Medicine, and Pathology Congress. At: Azerbaycan, p.258-262.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pan, J.Y., ve Chan, C.L.W. (2007). Resilience: A new research area in positive psychology. *Psychologia*, 50(3), 164-176. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2007.164>
- Paşa, M. ve Kaymaz, K. (2013). Stres Yönetimi. *Bursa: Alfa Aktüel*. 29-81.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Poole, J. C., Dobson, K. S. ve Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: the protective role of psychological resilience. *Child Abuse & Neglect*, 64, 89-100. doi: 10.1016/j.jad.2017.03.047
- Pourafzal, F., Seyedfatemi, N., Inanloo, M., Haghani, H., 2013, Relationship between perceived stress with resilience among undergraduate nursing students, *Hayat*, 19, 41-52.
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N. ve Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 828-846.
- Ramirez, E. R. (2007), Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.

- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J. ve Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to Covid-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261. doi: 10.1016/j.socscimed.2020.113261
- Regehr, C., Hill, J., Knott, T., Ve Sault, B. (2003). Social support, selfefficacy and trauma in new recruits and experienced firefighters. *Stress ve Health: Journal Of The International Society For The Investigation of Stress*, 19, 189–193.
- Regier, D. A., Farmer, M. E., Rae, D. S., Locke, B. Z., Keith, S. J., Judd, L. L. ve Goodwin, K. F. (1990). Comorbidity of mental disorders with alcohol and other drug abuse results from the epidemiologic catchment Area (ECA) study. *JAMA*. 264, 2511-2518.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Richardson, G. E. (2002), “The Metatheory of Resilience and Resiliency”, *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307-321
- Richardson, G.E., Niger, B., Jensen, S., ve Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*. 21, 33-39.
- Riedel, B., Horen, S. R., Reynolds, A., Hamidian Jahromi, A., 2021, Mental health disorders in nurses during the Covid-19 pandemic: Implications and coping strategies, *Frontiers in public health*, 9, 707358.
- Rirkin, M. ve Hoopman, M. (1991). Moving beyond Risk to Resiliency. Minneapolis, MN: Minneapolis Public School.
- Ristevska-Dimitrovska, G., Stefanovski, P., Smichkoska, S., Raleva, M. ve Dejanova, B. (2015). Depression and resilience in breast cancer patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 3(4), 661. doi: 10.3889/oamjms.2015.119
- Rushton, C. H., Batcheller, J., Schroeder, K., Donohue, P., 2015, Burnout and resilience among nurses practicing in high-intensity settings, *American journal of critical care*, 24, 412-420
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 2, 119-144. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals*

- of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141.
doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). An overview of Self-determination Theory: An organismic-dialectical perspective. E. L. Deci & R. M. Ryan (Ed.). *Handbook of self-determination research* içinde. New York: The University of Rochester Press, 3-33.
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
doi: 10.2307/1130981
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (pp. 45–64). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_3
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L. ve Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions Based on Self- Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10, 2-5.
- Ryan, R. M., ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in

- motivation, development and wellness. New York: Guilford.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being In Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4,p: 99-104.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. C. D. Ryff ve V.W . Marshall (Ed.), *The Self and Society in Aging Processes* içinde (s. 247-278). NewYork: Springer Publishing Company.
- Sadock, B. J. ve Sadock, V. A. (2008). *Kaplan & Sadock's concise textbook of clinical psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Şahin D. (2014). Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon
- Şahin, G., Buzlu, S., 2017, Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın öz yeterlik sosyal destek ve etkili baş etme ile ilişkisinde algılanan stresin aracı rolü, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 122-135.
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the Covid-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in public health*, 8, 583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). [Effect of satisfaction of the basic psychological needs on general self-efficacy and trait anxiety (Example of Sakarya University Department of Sport Management)]. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Saygılı, S. (2002). Strese Son. Elit Kültür Yayınları.
- Schreiber J.B., Nora A., Stage F.K., Barlow E.A. ve King J. (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review. *The Journal of Educational Research*; 99(6): 323-38.
- Schultz , D., ve Schultz, S. (2007). *Theories of Personality* (8 b.). Delhi: Rahul Print O Pack.
- Schumacher, A., Sauerland, C., Silling, G., Berdel, W. E. ve Stelljes, M. (2014). Resilience in patients after allogeneic stem cell transplantation. *Supportive Care in Cancer*, 22(2), 487-493. Doi: 10.1007/s00520-013-2001-6
- Schumacker R.E. ve Lomax R.G. (2010). A Beginner's Guide to Structural Equation

- Modeling. New York: *Taylor and Francis Group*; p.85-90.
- Scott, B. G., Pina, A. A. & Parker, J. H. (2018). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children. *British Journal of Development Psychology*, 36(3), 402-417.
- Selçuk, Z. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Seligman, M. ve Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392. doi: 10.1136 / bmj.1.4667.1383
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Selye, H., (1974). *Stress without distress*, Lippincott.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491-501. doi: 10.1037/0012-1649.37.4.491
- Sheldon, K. M. ve Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331-341. doi:10.1037/0022-3514.91.2.331
- Sheldon, K. M., Ryan, R. ve Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Silvers, J. A., Buhle, J. T. ve Ochsner, K.N. (2014). *The Neuroscience of Emotion Regulation: Basic Mechanisms and Their Role in Development, Aging and Psychopathology*. New York: Oxford University Press.
- Şimşek Ö.F. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Ekinoks; p.4-22.
- Smith, C. ve Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256. doi.org/10.1086/604249
- Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L., Loftus, G.R., Benm, D.J. ve Maren, S. (2015). Stres, sağlık ve stresle başa çıkma. (Çev. Öznur, Ö. ve Deniz, F.), *Atkinson ve Hilgard psikolojiye giriş* (492-524 ss.). Ankara: Arkadaş.
- Söğüt, R. (2019). Üstün yetenekli olan ve olmayan çocukların anne babalarının ebeveynliğe ilişkin yeterlik algıları ile stres düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi).

Gaziantep Üniversitesi.

- Sönmez, İ. ve Solmazer, G. (2022). Perceived partner responsiveness and intimate partner cyberstalking: The mediating role of basic psychological need satisfaction and frustration. *Nesne*, 10(26), 540-554. DOI: 10.7816/nesne-10-26-01
- Sonu, S., Post, S., ve Feinglass, J. (2019). Adverse childhood experiences and the onset of chronic disease in young adulthood. *Preventive Medicine*, 123, 163-170.
- Sorhan, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Spereitzer, G., Kızılos, M. ve Nason, S. (1997). A dimensional analysis of the relationships between psychological empowerment and effectiveness, satisfaction and strain. *Journal of Management*, 23(5), 679-704. doi: 10.1177/014920639702300504
- Spijker, J., De Graaf, R., Bijl, R. V., Beekman, A. T., Ormel, J. ve Nolen, W. A. (2004). Determinants of persistence of major depressive episodes in the general population. Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Journal of Affective Disorders*, 81(3), 231-240.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008) Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56, 445-453. <http://dx.doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>
- Sürmeli, A. (1997). Anksiyete Kavramı ve Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Psikiyatri Temel Kitabı*. Güleç C, Köroğlu E (editörler). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 429-449.
- Sylvester, B. D., Standage, M., Dowd, A. J., Martin, L. J., Sweet, S. N. ve Beauchamp, R. (2014). Perceived variety, psychological needs satisfaction and exercise-related well-being. *Psychology & Health*, 29(9), 1044-1061. doi:10.1080/08870446.2014.907900
- Szabo, M. & Lovibond, P. F. (2006). Anxiety, depression and tension/stress in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(3), 195-205. DOI:10.1007/s10862-005-9008-3
- Tagay, O., Karataş, Z., Bayar, O. ve Savi-Cakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. *Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives*, 6(1), 11-17.
- Tang, M., Wang, D., ve Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions

- of self-determination theory. *PsyCh journal*, 9(1), 5–33.
<https://doi.org/10.1002/pchj.293>
- Tan-Kristanto, S. ve Kiropoulos, L. A. (2015). Resilience, self-efficacy, coping styles and depressive and anxiety symptoms in those newly diagnosed with multiple sclerosis. *Psychology, Health & Medicine*, 20(6), 635-645. doi:10.1080/13548506.2014.999810
- Taş, S. (2013): Düzce üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Tay, L. ve Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7791/101929> adresinden erişilmiştir
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Thomsen, K. (2002). Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Tian, L., Chen, H. ve Huebner, E. S. (2014). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction At School and School – Related Subjective Well – Being in Adolescents. *Social Indicators Research*, 119, 353-372. Doi: 10.1007/s11205-013-0495-4.
- Tiryaki, A. (2014). Stres: Aşamaları, kaynakları, sonuçları ve mücadele teknikleri (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Tolin, D. F. ve Foa, E. B. (2008). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, S (1), 37–85. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.37>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. Resilience and mental health: *Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- Tschofen, C., ve Mackness, J. (2012). Connectivism and Dimensions of Individual Experience. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 13(1). doi:10.19173/IRRODL.V13I1.1143

- Tümekaya, S., Sabahattin, Ç. A. M., ve ÇAVUŞOĞLU, İ. (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonu'nun türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1).
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk, S. (2013). Akademisyenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve temel doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, H. (2018). Depresyon: Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi SBE.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Urban, R. W., Smith, J. G., Wilson, S. T., Cipher, D. J., 2021, Relationships among stress, resilience, and incivility in undergraduate nursing students and faculty during the Covid-19 pandemic: Policy implications for nurse leaders, *Journal of professional nursing: Official journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 37(6), 1063–1070.
- Üzar-Özçetin, Y. S., Sarıoğlu, G. ve Dursun, S. İ. (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 147-164. doi:10.18863/pgy.589202
- Uzman, E., (2014). Basic psychological needs and psychological health in teacher candidates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3629 – 3635.
- Uzun, M. S. (2021). Ortaokul öğrencilerinin okuldaki psikolojik ihtiyaçları ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Van de Velde, S., Bracke, P. ve Levecque, K. (2010). Gender differences in depression in 23 European countries. Cross-national variation in the gender gap in depression. *Social Science & Medicine*, 71(2), 305-313.
- Vanderpol, M. (2002). “Resilience: a Missing Link in our Understanding of Survival”.

- Harvard Review of Psychiatry*, 10(5), s. 302-306.
- Vanhee, G., Lemmens, G. M. D. ve Verhofstadt, L. L. (2016). Relationship satisfaction: High need satisfaction or low need frustration? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(6), 923–930. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.6.923>
- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. ve Soenensi, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31. doi:10.1007/s11031-019-09818-1
- Varıcıer, Ş. E. (2019). Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri. (Yüksek Lisans Tezi). İbni Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179–201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Vural, M. E. (2021). Hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi: Bir karma yöntem araştırması. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Waller, G., Stringer, H. ve Meyer, C. (2012). What cognitive behavioral techniques do therapists report using when delivering cognitive behavioral therapy for the eating disorders? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(1), 171–175. <https://doi.org/10.1037/a0026559>
- Walsh, F. (2003). Family Resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18. doi:10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
- Waltz C.F., Strickland O.L. ve Lenz E.R. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. New York: Springer Publishing Company; p.176-8.
- Wang J. ve Wang X. (2012). Structural Equation Modeling: Applications Using Mplus: methods and applications. West Sussex: John Wiley and Sons; p.5-9.
- Wang, W. (2011). Psychological factors involved in erectile dysfunction. *Zhonghua Nan Ke Xue* 17,1146–1151. PMID: 22235687
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of Resilience and academic achievement: perpetuation theory approach. *Gender Issues*. 43-54.

- Wehmeyer, M. (1999). A functional model of Self Determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53-62. doi: 10.1177/108835769901400107
- Wehmeyer, M. L., Agran, M. ve Hughes, C. (2000). A national survey of teachers' promotion of self-determination and student-directed learning. *The Journal of Special Education*, 34(2), 58–68. doi: 10.1177/002246690003400201
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- WestEd, (2000). California Healthy Kids Survey. Resilience module report. Unpublished Manuscript, California USD.
- Whetten, D. A. ve Cameron, K. S. (2010). *Developing management skills*. (5. Baskı). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- WHO (2020). Depression. Retrieved 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Wilks, S.E., Spivey, C.A., 2010, Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress, *Social work education*, 29, 276-288.
- Williams, G., Gagné, M., Ryan, R., & Deci, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40-50. doi:10.1037/0278-6133.21.1.40
- Williams, J.M., Mathews, A. ve MacLeod, C. (1996). The emotional stroop task and psychopathology. *Psychol Bull.* 120(1):3-24. doi: 10.1037/0033-2909.120.1.3. PMID: 8711015.
- Williams, R. A., Hagerty, B. K., ve Ketefian, S. (2005). *Depression research in nursing: Global perspectives*. New York: Springer.
- Willis, K. D., ve Burnett Jr, H. J. (2016). The power of stress: perceived stress and its relationship with rumination, self-concept clarity, and resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 483-498.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. (Ed.). *Resilience and development: Positive life*

- adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wittchen, H. U., Zhao, S., Kessler, R. C. ve Eaton, W. W. (1994). DSM-III-R generalized anxiety disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(5), 355-364.
- Wolin, S. ve Wolin, S. (1993). The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard.
- Wu, Y. L., Zhao, X., Ding, X. X., Yang, H. Y., Qian, Z. Z., Feng, F., ... Sun, Y. H. (2017). A prospective study of psychological resilience and depression among left-behind children in China. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 627-636. doi: 10.1177%2F1359105315610811
- Xing, C. ve Sun, J.M. (2013). The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making. *International Journal Of Psychology*, 48 (5), 935-943.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları (6. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yerkes, R. M. ve Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.
- Yeşilyaprak, B. (2013). *21. Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, O. (2021). Suriyeli Göçmen Ergenlerde Travma, Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikiyatrik Belirti İlişkisinin Değerlendirilmesi (Uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27, 317-326. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/107> adresinden erişilmiştir.
- Yıldırım, M., Solmaz, F., 2022, Covid-19 burnout, Covid-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of Covid-19 Burnout Scale, *Death studies*, 46(3), 524-532.
- Yıldırım, O. (2019). Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yıldız, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının psikolojik kırılganlıkla ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü. (Yüksek

- lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* (FESA), 2(2), 78-91.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C. ve Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1863-1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>
- Zhang, J., Yang, Z., Wang, X., Li, J., Dong, L., Wang, F., ... ve Zhang, J. (2020). The relationship between resilience, anxiety and depression among patients with mild symptoms of Covid-19 in China: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21-22), 4020-4029. doi:10.1111/jocn.15425



EK 1. Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz nedir?

Kadın () Erkek () Diğer ()

2) Yaşınız nedir?

...

3) Eğitim düzeyiniz nedir?

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

4) Medeni durumunuz nedir?

Evli ()

Bekar ()

Ayrı (Boşanmış, eş vefatı vb.) ()

5) Kardeş sayınız nedir?

Yok ()

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

+5 ()

6) Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?

...

7) Gündelik hayatınızı etkileyen psikolojik/psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet ()

Hayır ()

8) Cevabınız evet ise lütfen rahatsızlığınızın ne olduğunu belirtiniz.

...

9) Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım aldınız mı?

Evet ()

Hayır ()

10) Cevabınız evet ise lütfen ne tür bir yardım aldığınızı belirtiniz.

...

11) Ailenizde herhangi bir psikolojik/psikiyatrik hastalığı olan var mı?

Evet ()

Hayır ()

12) Cevabınız evet ise lütfen kim olduğunu belirtiniz.

...



EK 2. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerden geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.

	Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Her Zaman Doğru
1.Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.					
2.Stres olduğumda beni rahatlatacak en az bir tane yakın ve güvenebileceğim ilişkim var.					
3.Sorunlarıma açık bir çözüm bulunmadığında, bazen Tanrı ya da kader yardım edebilir.					
4.Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.					
5.Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.					
6.Sorunlarla karşılaştığım zaman, olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.					
7.Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.					
8.Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.					
9.İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.					
10.Sonuç ne olacak olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.					
11.Engeller olsa da hedeflerime ulaşacağıma inanırım.					
12.Umutсуз durumlarda bile vazgeçmem.					
13.Kriz ya da stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.					
14.Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.					
15.Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.					
16.Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.					
17.Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.					
18.Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.					
19.Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.					
20.Yaşamdaki sorunlarla baş ederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerine hareket etmek gerekir.					

21.Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.					
22.Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.					
23.Zoru severim.					
24.Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.					
25.Başarımla gurur duyarım.					



EK 3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak her birine ne ölçüde size uygun olduğunu ya da uygun olmadığını liste üzerindeki uygun yere çarpı (X) işareti koymak suretiyle belirtiniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.Kendi hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.					
2.Etkileşim içerisinde olduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.					
3.Sıklıkla kendimi çok yeterli hissetmem.					
4.Yaşamımda kendimi baskı altında hissediyorum.					
5.Beni tanıyan insanlar bana yaptığım şeyleri iyi yaptığımı söylerler.					
6.İletişim içerisine girdiğim insanlarla iyi anlaşırım.					
7.Oldukça kendi kabuğuma çekilirim ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.					
8.Düşünce ve fikirlerimi ifade etmede kendimi genelde özgür hissederim.					
9.Bugünlerde, ilgimi çeken yeni şeyleri öğrenebiliyorum.					
10.Düzenli olarak etkileşim içinde olduğum insanları arkadaşım olarak kabul ederim.					
11.Günlük yaşamımda sıklıkla bana söylenen şeyleri yapmak zorundayım.					
12.Yaşamımdaki insanlar bana özen gösterirler.					
13.Çoğu gün yaptığım şeylerden kaynaklanan bir başarı hissi yaşarım.					
14.Gündelik etkileşim içerisinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alma eğilimde olurlar.					
15.Yaşamımda ne kadar yetenekli olduğumu göstermek için çok fazla şansım olmuyor.					
16.Yakın olduğum çok fazla insan yok.					
17.Gündelik olaylarda kendim gibi davrandığımı hissediyorum.					
18.Düzenli olarak etkileşim içinde olduğum insanlar benden çok hoşlanıyor gibi görünmüyor.					
19.Sıklıkla kendimi yetersiz hissediyorum.					
20.Gündelik yaşamımda, bir şeyleri nasıl yapmam konusunda kendi adıma karar vermek için çok şansım olmuyor.					
21.İnsanlar genelde bana karşı cana yakın davranırlar.					

EK 4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **GEÇEN HAFTA BOYUNCA** en uygun olan rakamı seçiniz. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalya göre cevap veriniz.

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1	2	3	4
1	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1 2 3
2	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.		
3	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.		
4	Soluk almada zorluk çektim (örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).		
5	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.		
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.		
7	Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.		
8	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.		
9	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.		
10	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.		
11	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.		
12	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi.		
13	Kendimi perişan ve üzgün hissettim.		
14	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum.		
15	Panik haline yakın olduğumu hissettim.		
16	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu.		
17	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.		
18	Alınan olduğumu hissettim.		
19	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim).		
20	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.		
21	Hayatımın anlamsız olduğu hissine kapıldım.		

ÖZGEÇMİŞ

Berfin KARADOĞAN

E-posta Adresi :

ORCID : 0009-0000-7821-1850

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik
Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2020
Yüksek Lisans Öğrenimi : İstanbul Rumeli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2023
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl: Özel Moodist Hastanesi, 2022