TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE KENDİNİ BAĞIŞLAMA: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARININ ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ

Ceylan Ayseli
17 11 04 102

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon: Gelişim Psikolojisi) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Asiye Yıldırım

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

CEYLAN AYSELİ'ın "Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Kendini Bağışlama: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Suçluluk ve Utanç Duygularının Aracı Rollerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 20.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Asiye YILDIRIM Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Gülin GÜNERİ Arel Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

25/09/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

CEYLAN AYSELİ

C. AY.

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca neredeyse tüm ailemin desteği benim için çok değerliydi. Öncelikle tüm hayatım boyunca sevgi ve desteklerini benden esirgemeyen, sonsuz güç kaynaklarım olan annem ve babama teşekkürlerimi sunarım. Hem yakınımda hem de uzaklarda olan, koşulsuz sevgilerini ve desteklerini esirgemeden, hayatımın her alanında yanımda olduklarını hissettiren anneannem, teyzem ve canım aileme minnettarım. Dünyaya gelişiyle beraber hayatıma daha çok anlam katan, beni daha çok aydınlatan, motivasyon kaynağım Eva, sana çok teşekkür ederim. Bir de aramızdan ayrılmış olan ama varlığını ve desteğini hep yanımda hissettiğim, beni her zaman destekleyen canım dedeme benim için yapmış olduğu her şey için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başladığım günden bu yana, bilgi ve tecrübesi ile beni aydınlatan, bu araştırmanın konusunun belirlenmesinde, ayrıca tezimin hazırlanma aşamasında bilgilerini, tecrübelerini benimle paylaşan ve değerli zamanını ayırarak, sabırla her koşulda bana yardımcı olan, beni motive eden, öğrencisi olmaktan büyük onur duyduğum çok değerli danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Asiye Yıldırım'a teşekkürü bir borç bilirim.

Farklı bir pencereden düşünmem adına beni yönlendiren, değerli vakitlerini ayırıp üzerinde heyecanla çalışmış olduğum tezimin bilimsel alanyazına etik şekilde katkı sağlayabilmesi adına benimle çok değerli görüşlerini paylaşan, akademik hayatım adına beni yüreklendiren Sayın Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan ve Dr. Gülin Güneri hocalarıma teşekkür ederim.

Öğrencisi olmaktan onur duyduğum, Sayın Prof. Dr. Nermin Çelen hocama, yüksek lisans eğitimime başladığım ilk günden bu yana değerli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaştığı için ve bu süreçte heyecanımı benimle paylaştığı için çok teşekkür ederim.

Hayatımda önemli bir yere sahip olan, hiçbir koşulda beni yalnız bırakmayan, bana inanan ve her zaman desteklerini yanımda hissettiğim Büşra Buladı, Ceren Yılmaz Aygün ve Serra Hinginar'a teşekkür ederim.

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde büyük katkıları olan Maltepe Üniversitesi öğrencilerine ayrıca teşekkür ederim.

Barış ve sevgiye…

Ceylan Ayseli

Eylül 2019

ÖZ

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE KENDİNİ BAĞIŞLAMA: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARININ ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ

Ceylan Ayseli
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon: Gelişim Psikolojisi) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Asiye Yıldırım
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırma kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma örneklemini, Maltepe Üniversitesi'nde Sosyal Bilimler fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören toplam 458 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanması amacıyla Heartland Bağışlama Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Suçluluk ve Utanç Ölçeği uygulanmıştır. PROCESS programı kullanılarak yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide anlamlı bir etki gösterirken, suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracılık rolleri istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Duygu düzenleme güçlüğünün tek yordayıcı değişken olarak ele alındığı yeni modelin analiz sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmış bireylerin duygu düzenleme güçlüğü deneyimleri azalmakta ve böylelikle kendini bağışlama eğilimleri artmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Kendini bağışlama, Temel psikolojik ihtiyaçlar, Duygu düzenleme, Suçluluk, Utanç.

ABSTRACT

BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND SELF-FORGIVENESS: THE ANALYSIS OF THE MEDIATING ROLE OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION, GUILT AND SHAME

Ceylan Ayseli
Masters Thesis
Department of Psychology
Psychology (Option: Devolopmental Psychology) Programme
Advisor: Asst. Prof. Asiye Yıldırım
Maltepe University Graduate School of Social Sciences, 2019

The focus of this study is to analyze the relationship between basic psychological needs and self-forgiveness through the mediating role of emotion regulation difficulties, shame and guilt. The sample consists of 458 university students, attending different programs within the social sciences departmant at Maltepe University in Turkey. The data was collected by the Heartland Forgiveness Scale, Basic Psychological Needs Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale and Shame and Guilt Scale. Two different models were tested for mediation by PROCESS. The hypothesis were partially supported; only the mediating role of shame and guilt were non-significant in both models. A new model with a single mediator was tested. Results indicate that through the satisfaction of the basic needs, emotion regulation difficulties diminish which results in an increase in self-forgiveness.

Keywords*:* Self-forgiveness, Basic need satisfaction, Emotion regulation, Shame, Guilt.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
EK'LER LİSTESİ xi
ÖZGEÇMİŞ xiii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1.KENDİNİ BAĞIŞLAMA 4
1.2. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR 9
1.3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ 12
1.4. SUÇLULUK VE UTANÇ 15
1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI 19
1.6. ALT AMAÇLAR 19
1.7. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ 20
1.8. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 21
1.9. TANIMLAR 25
BÖLÜM 2. YÖNTEM 26
2.1. KATILIMCILAR 26
2.2. ARAŞTIRMA MODELİ 27
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 28
2.3.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU 28
2.3.2. HEARTLAND KENDİNİ BAĞIŞLAMA ALT ÖLÇEĞİ (HKBÖ) 28
2.3.3. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ (YENİ FORM) 29
2.3.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DDGÖ) 29
2.3.5. SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ (SUTÖ) 30
2.4. İŞLEM 31

2.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ 31
BÖLÜM 3. BULGULAR 32
3.1. NORMALLİK SAYILTILARININ İNCELENMESİ 32
3.2. CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ 32
3.3. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLAR 35
3.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, SUÇLULUK VE UTANÇ DEĞİŞKENLERİNİN ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ 37
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 42
4.1. CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞKENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 42
4.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 48
4.3. ARACI DEĞİŞKENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 56
5.5. SINIRLILIKLAR 58
5.6. ÖNERİLER 59
EK'LER 63
KAYNAKÇA 78

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Demografik bilgiler 26

Tablo 2: Ölçeklerin betimsel istatistikleri..... 31

Tablo 3: Değişkenlere göre ortalama ve standard sapma değerleri…….....32

Tablo 4: Cinsiyet değişkenine göre özerklik puanlarının karşılaştırılması..... 33

Tablo 5: Cinsiyet değişkenine göre amaçlar puanlarının karşılaştırılması..... 33

Tablo 6: Cinsiyet değişkenine göre farkındalık puanlarının karşılaştırılması..... 34

Tablo 7: Cinsiyet değişkenine göre suçluluk puanlarının karşılaştırılması..... 34

Tablo 8: Cinsiyet değişkenine göre utanç puanlarının karşılaştırılması..... 35

Tablo 9: Değişkenler arası korelasyonlar..... 36

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Değişkenler arası seri aracılık modeli..... 27

Şekil 2: Duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk duygusunun aracılık analizi 38

Şekil 3: Duygu düzenleme güçlüğü ve utanç duygusunun aracılık analizi sonuçları.... 40

Şekil 4: Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracılık analizi sonuçları..... 41

EK'LER LİSTESİ

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu..... 63

EK 2: Demografik Bilgi Formu..... 64

EK 3: Heartland Kendini Bağışlama Alt Ölçeği..... 65

EK 4: Suçluluk ve Utanç Ölçeği..... 66

EK 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği..... 68

EK 6: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Yeni Form)..... 77

ÖZGEÇMİŞ

Ceylan Ayseli
Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2014	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2014	Concordia Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı/ Çocuk Gelişimi
Lise	2007	Özel Eyüboğlu Koleji

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2016-	Psikolog- Eşik Terapi
2015 -	Psikolog - Momo Anaokulu
2015 -	Eğitmen- Özel Elif Pamuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
2013-	Psikolog- Brilliant Beginnings Early Childhood Centre
2012-	Eğitmen- Saint Andrew's Early Childhood Centre

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2018 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği
2019 -	Üye: Psikoterapi ve Psikososyal Çalışmalar Derneği

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Montreal, 1990 Cinsiyet: K
Yabancı diller : İngilizce (çok iyi)
GSM / e-posta : 05523370835 / ayseli.ceylan@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Kendini bağışlama, bilimsel alanyazında yerini almadan önce, felsefi yaklaşımlar tarafından sıkça ele alınan bir konu olmuştur (Snow, 1993; Dillon, 2001). Bilimsel araştırmalar kapsamında Mauger ve arkadaşları (1992) kendini bağışlamayı bir kişilik özelliği olarak incelemiş; Enright ve Human Development Study Group (1996) kendini bağışlamayı bir yapı olarak tanımlamış ve alanyazında yerini almasına büyük ölçüde katkıda bulunmuşlardır (Woodyatt, Worthington, Wenzel ve Griffin, 2017).

Kendini bağışlamanın temeli insan olabilmenin özünde hata yapmak olduğu savına dayandırılmaktadır (Bauer, Duffy, Fountain, Halling, Holzer, Jones, Leifer ve Rowe, 1992). Aile içerisinde, arkadaşlar arasında veya özel ilişkilerde yapılan hatalı bir davranış ve bu çerçevede ahlaki ve hukuksal olarak yapılmış her türlü hata, kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir (Flanigan, 1996). Fakat çoğu zaman yaşanılan bu olumsuz deneyimler gelişim ve değişime birer aracıdır. Bazı durumlarda, duygular öyle yoğundur ki, kişi içinde bulunduğu durumun üzerinde yarattığı etkiyi kabullenmekte ve olaylar ile ilgili gereken sorumluluğu almakta zorlanabilmektedir. Fakat, bu gibi durumlarda, yapılan hata üzerine düşünmek, duyguların farkında olmak ve kabullenmek, gereken ölçüde sorumluluk almak, hatayı düzeltmede gerekli olan davranışlarda bulunabilmek önemlidir ve bu gibi davranışların kişinin kendini bağışlama sürecinde destekçi olacağı bilinmektedir (Hall ve Fincham, 2008; Wohl ve McLaughlin, 2014).

Kendini bağışlama, alanyazında zevk vermeyen (un-hedonic), acılı ve rahatsız edici bir süreç olarak değerlendirilmiştir (Flanigan, 1996; Enright ve ark., 1996; Hall ve Fincham, 2008, Wenzel ve ark., 2012; Woodyatt, Wenzel ve Ferber, 2017). Kişinin ahlaki (ödamonik) bir süreç izleyerek, psikolojik ihtiyaçlarına odaklanması, zorluklar karşısında gelişim gösterebilmesi ve öznel mutluluktan ziyade, negatif duygu ve deneyimlerin yapıcı rolüne inanması, genel iyi olma hali üzerinde anlamlı bir rol oynamaktadır (Woodyatt ve ark., 2017). Bu süreçte kişinin kendi başından geçen acılı deneyimlerine sırt çevirmek yerine, duygularıyla bağlantı içine girmesi gerekmektedir. Böylece, kişi kendine acıma veya ağır bir yargı sürecine maruz kalmaktan ziyade, kendini bağışlamaya yönelik bir adım atmış olmaktadır. Araştırmalar, duygular ile

bağlantıya geçilmesinin ve kendini bağışlamanın insan yaşamındaki pozitif izlerini destekler niteliktedir. Bulgular, kendini bağışlama ile yaşam doyumu (Bugay ve Demir, 2005) ve psikolojik iyi olma hali (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen and Billings, 2005) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kendini bağışlama ile ruminasyon (Bugay ve Demir, 2005), depresyon ve kaygı bozuklukları (Maltby, Macaskill ve Day, 2001) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Bu araştırma kapmasında ele alınan ve kendini bağışlama sürecine önemli katkı sağlayacağı düşünülen bir diğer kavram ise temel psikolojik ihtiyaçlardır. Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş olan Kendini Belirleme Kuramına göre, insan değişim ve gelişime açıktır; bu psikolojik gelişimi sağlayan üç temel psikolojik ihtiyaçtan söz edilmektedir; bunlar yetkinlik, ilişkisellik ve özerklik ihtiyaçlarıdır. Bu kurama göre, psikolojik ihtiyaçların karşılanması sonucunda davranışlar içsel bir motivasyon ile belirlenmektedir ve bu durum öznel iyi olma üzerinde önemli bir rol oynamaktadır; fakat psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda ise kişi davranışlarını dış uyaranlara göre belirlemektedir. Yapılan araştırmalar özellikle özerklik ihtiyacının karşılanmasının rolüne dikkat çekmektedir. Buna göre, kişinin özerklik ihtiyacının karşılanması, yapmış olduğu seçimlerin ve davranışların kendi bireysel tercihine dayalı olduğunu ve bu sebeple davranışlarının sorumluluğunu üstlenebileceğini göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000; Chirkov, Kim, Ryan ve Kaplan, 2003).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama kavramlarının temelinde duygu düzenlemenin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. İnsanlar geçmişten bu yana, duyguların nasıl meydana geldiği, hangi faktörlerin duyguların meydana gelmesinde belirleyici olduğu, hangi duyguların uyumsal olduğu veya olmadığı ve deneyimlenen her bir duygunun kontrolünün nasıl sağlandığı konusunda çeşitli araştırmalar yapmış ve kuramlar geliştirmişlerdir. Duygular, davranış ve düşünceleri içeren, fizyolojik ve psikolojik değişime yol açan en önemli unsurlardır, bu sebeple duyguların davranış üzerinde anlamlı derecede bir güce sahip olduğu bilinmektedir (Gross ve Barret, 2011). Bazı duyguların beraberinde getirdiği, kişiye, duruma ve duyguya bağlı olarak farklılaşan bir takım zorluklar da mevcuttur. Hissedilen duyguların yanısıra, duyguların nasıl düzenlendiği ve duyguların düzenlenmesi adına

hangi stratejilerin kullanıldığı yaşam deneyimlerini etkilemektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Gross, 2001). Yapılan araştırmalar duygu düzenleme güçlüğünün panik bozukluk, kaygı bozukluğu, depresyon, bağımlı kişilik bozukluğu gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Sheppes, Suri ve Gross, 2015).

Kendini bağışlama ile ilgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların benlik farkındalığı gerektiren (self-conscious) ve olumsuz olarak kabul edilen iki duygu üzerine yoğunlaşmış oldukları görülmektedir; bunlar suçluluk ve utanç duygularıdır. Yapılan kusurlu bir davranıştan ötürü duyulan utanç duygusu kişinin daha çok benliğine yaptığı bir saldırı olarak görülmektedir (Flanigan, 1996). Kişi, hissettiği utanç duygusu ile duruma odaklanmaktan ziyade, benliğine odaklanır, yeterliliklerini sorgular ve ilişkilerine ket vurur. Diğer yandan, hissedilen suçluluk duygusu, kişinin karşı taraf ile empati kurabilmesi, sorumluluk alabilmesi ve kendini bağışlama sürecini başlatması açısından önem taşımaktadır (Flanigan, 1996; Covert, Tangney, Maddux ve Heleno, 2003).

Bu araştırma kapsamında, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, kişinin yaptığı bir hatadan ötürü davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olacağı (Chirkov ve ark., 2003) ve böylelikle kendini bağışlama sürecine önemli bir katkı sağlayayacağı düşünülmektedir. Kendini bağışlama sürecine giren bir bireyin, öncelikle yapılan hatalı bir davranıştan ötürü hissetmesi gereken bir suçluluk duygusu, bununla beraber gelen karşı taraf ile empati kurabilme yetisi, durum değerlendirmesi yapabilmesi ve sorumluluk alabilmesi, durumu düzeltmeye yönelik davranışlarda bulunması ve son olarak kendi içsel değerlendirmesini yapabilmesi kişinin kendini bağışlaması açısından gereklidir (Hall ve Fincham, 2008; Rangganadhan ve Todorov, 2010).

Bu tez araştırması kapsamında, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. İlerleyen bölümlerde değişkenler ile ilgili detaylı alanyazın bilgisi verilmiştir.

1.1. Kendini Bağışlama

1990'lı yılların ortasına kadar kendini bağışlama alanyazında gereken ilgiyi görememiş ve kişilerarası bağışlamanın gölgesinde kalmıştır (Woodyatt, Worthington, Wenzel ve Griffin, 2017). Kendini bağışlama alanyazında kişilerarası bağışlamanın "üvey evladı" olarak yerini almıştır (Hall ve Fincham, 2005).

Bauer ve arkadaşları (1992) kendini bağışlama sürecinin farkındalıktan gelen bir rahatsız olma hali ile başladığını ifade ederek, rahatsız edici durumların olduğu bilinci ile kişinin sorumluluk alarak, 'kendini evde hissetmesine' giden bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Bu evde olma hissi, kişinin kendi benliği ile tekrar buluşması ve rahatlaması anlamına gelmektedir. Yaşanan bu his, kişinin kendiyle yeniden buluşmasına, kimliğinde belirli değişimlerin gerçekleşmesine yardımcı olmaktadır. Bu değişim, kişinin kendini keşfetmesine, kendine tekrar bağlanmasına ve dünyadaki yerini bulmasına yardımcı olacaktır. Burada önemli olan nokta, çekilen acının iyileşmeye giden yolda yarar sağlayacağı inancını kaybetmemektir ve çevremizden gelecek olan sosyal desteği ve koşulsuz kabulu hissetmeye açık olmaktır.

Flanigan (1996) kendini bağışlamayı kişilerarası bir durum olarak değerlendirmiştir. Kendini bağışlamaya ihtiyaç duyan kişilerin bu süreçte, diğerleri ile arasında kapalı bir kapı olduğunu ve bu duvarın kişiyi diğerlerinden ayırdığını belirtmiştir. Kendini bağışlama süreci yüklerden arınmayı temsil etse dahi, kişinin duyduğu pişmalığın son bulmama ihtimali vardır. Flanigan (1996) kendini bağışlamanın dört evresinden söz etmiştir; ilk evre kişinin kendiyle yüzleşmesi, ikinci evre sorumluluk alması, üçüncü evre kusuru itiraf etmesi ve dördüncü evre ise transformasyon (değişim) evresidir. Kendini bağışlamanın gerçekleşebilmesi için, bireyin diğer kişi veya kişilere karşı hatasını itiraf etmesi gerekmektedir; böylelikle insanın kusursuz olmadığı gerçeğini kabul etmiş olmaktadır (Flanigan, 1996; Bauer ve ark., 1992). Kişi kendini bağışlama sürecinde, öfke, kendini suçlama, kaygı, utanç ve pişmanlık hisseder, fakat sürecin sonunda, kendini cezalandıran davranışlar son bulur, kişi değişime ihtiyaç duyar, kendisine ve başkalarına olan inancı geri kazanılmış olur. Böylelikle negatif duygular yerini empati, şefkat ve sevgi gibi pozitif duygulara bırakır (Flanigan 1996; Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Berry ve Worthington, 2001; Luskin, 2002).

Enright ve Human Development Study Group (1996), başkalarını bağışlama, kendini bağışlama ve diğerlerinin bağışlamasını içeren bir üçlü model öne sürmüşlerdir. Kendini bağışlama, kişinin hatasından ötürü içinde bulunduğu kendini cezalandırma durumundan arınma istekliliği olarak ele alınmış, bununla beraber kendine şefkat ve sevgi beslemesi olarak tanımlanmıştır. Kendini bağışlamanın gerçekleşebilmesi için özsaygı (Hebl ve Enright, 1993) ve uzlaşmacı davranışların varlığı gereklidir. Kişi isteyerek, durumu düzeltmek için çaba gösterir. Enright ve arkadaşları (1996) ise kendini bağışlamayı bir süreç olarak ele almıştır. Süreç modeline göre, ilk evre keşfetme evresidir, kişi hissedilen acının farkındadır, durum ile ilgili duygusal ve bilişsel incelemeler yapar. İkinci evre karar evresidir, kişi değişime ihtiyaç duyar ve gerekliliğinin farkına varır. Üçüncü evre çalışma evresidir, durumun yeniden değerlendirilip, çerçevelendirilmesi ile beraber duyguların farkında olma, acıyı kabullenme, ve öz-şefkat gibi insan olma haline inebilme sürecini içermektedir. Dördüncü evre sonuç evresidir; kişinin duygu, düşünce ve inançlarında ki değişimi içermektedir. Kişi yaşadığı durumdan bir anlam çıkarır, yalnız olmadığının farkına varır, yeni amaçlar edinir ve kendini affeder.

Luskin (2002) kendini bağışlamayı farkındalık gerektiren, öğrenilebilecek, durum üzerinde kontrol ve hakimiyet sahibi olmayı sağlayan bir beceri olarak değerlendirmiştir ve kendini bağışlamayı, kişinin kendi ile ilişkilendirdiği suçluluk duygusu temelinde incelemiştir. Kendini bağışlama eğilimi olan insanlar için dört farklı kategoriden söz etmektedir: a) önemli konularda başarılı olamayanlar için kendini suçlayanlar, b) başkalarına ve kendilerine gerekli yardımı yapamadıkları için kendini suçlayanlar, c) başkalarını incittikleri için kendini suçlayanlar, d) bağımlılık gibi yıkıcı davranışlarda bulundukları için kendini suçlayanlar (Jacinto ve Edwards, 2011). Özetle, Luskin (2002) kendini bağışlamayı sağlayan en önemli unsurun kişinin kendini kurban olarak görme yaklaşımından uzaklaşması olarak yorumlamıştır.

Hall ve Fincham (2005) ise kendini bağışlama sürecini motivasyonel amaçlar temelinde incelemişlerdir. Başlangıçta, duyuşsal belirleyiciler olarak utanç ve suçluluk, sosyal-bilişsel belirleyiciler olarak yüklemeler (dışsal, süreksiz, ve duruma bağlı) ve hata ile bağlantılı belirleyiciler olarak durumun şiddeti ele alınmıştır. Kişinin yaptığı hata ile ilgili uyaranları görmezden gelememesi, kendini cezalandırma gibi

düşüncelerden uzaklaşması ve kendine daha iyimser yaklaşması, kendini bağışlama sürecinin önemli yapı taşları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu modele göre, kişinin durum ile ilgili yüklemeleri ve yapılan hatanın büyüklüğü, durumluk utanç ve durumluk suçluluğa etki etmektedir. Hissedilen utanç duygusu, hata yapılan kişiye karşı empatiyi beslemekte ve böylelikle uzlaşmacı davranışların oluşmasına yol açmaktadır. Bunun sonucunda, karşı taraftan algılanan bağışlanma, kendini bağışlamayı yordamaktadır. Fakat Hall ve Fincham (2005) yaptıkları analizler sonucunda, yüklemeler, empati ve utanç duygusu ile kendini bağışlama arasında anlamlı bir ilişki elde edememiştir. Böylelikle, bir yeni model olarak (Hall ve Fincham, 2008) suçluluk duygusu temel alınarak kendini bağışlama sürecine açıklama getirilmiştir. Suçluluk duygusu "diğerleri-odaklıdır". Kişi, durumun diğerleri üzerindeki etkisini düşünce süzgecinden geçirerek sorumluluk alır ve uzlaşmacı davranışlarda (örn., özür dilemek) bulunur. Bu gibi uzlaşmacı davranışlar, failin suçluluk duygusunun azalmasına yardımcı olmaktadır (Zechmeister ve Romero, 2002; Bauer, Witvliet ve Ludwig, 2002; Hall ve Fincham, 2005; Hall ve Fincham, 2008).

Suçluluk kişinin davranışlarına odaklanmasına, utanç ise benliğine odaklanmasına sebep olmaktadır (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994; Tangney, Steuwig ve Mashek, 2007). Uzlaşmacı davranışlar sonucunda, algılanan bağışlanma (kurban veya ilahi güçten gelen) kendini bağışlamaya yardımcı olmaktadır. Ranghannadan ve Todorov (2010) tarafından yapılan çalışmada utanç duygusunun modele tekrar eklenmesi gerektiği savunulmuş, utanç ve öznel stresin kendini bağışlama ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu ve utanç duygusunun kendini bağışlamanın güçlü bir yordayıcısı olduğu vurgulanmıştır. Utanç duygusunun, yaşanılan olayda hissedilen negatif duyguların kişinin benliği üzerindeki etkisine odaklanmasına sebep olarak, karşı tarafa duyulması gereken empatiyi önleyeceği ve bu sebeple kendini bağışlama ile negatif yönlü bir ilişki meydana getireceği vurgulanmıştır (Fisher ve Exline, 2006; McCann, 2009; Macaskill, Maltby ve Day, 2012).

McConnel, Dixon ve Finch (2012) tarafından yapılan çalışmada ise, suçluluk duygusunun kendini bağışlama üzerindeki önemine dikkat çekilmiş ve yapılan hatanın büyüklüğü ile uzlaşmacı davranışlar arasında suçluluk duygusunun ve algılanan bağışlanmanın aracı rol oynadığı vurgulanmıştır. McGraffin, Lyons ve Deane (2013) ise

kendini bağışlamanın yordayıcısı olarak yaşanan olumsuz deneyimleri kabullenmenin önemine değinmiştir. Bulgulara göre, utanç eğilimi ve suçluluk eğilimi ile kendini bağışlama arasında kabullenme aracı rol oynamaktadır. Buna göre, utanç eğilimi yüksek olan kişilerde, kabullenme seviyesinin düşük olması, kendini bağışlama sürecine ket vurmaktadır; fakat suçluluk eğilimi yüksek olan kişilerde kabullenmenin de yüksek olması sebebiyle, suçluluk duygusu kendini bağışlama sürecine destek sağlayacaktır.

Alanyazında, kendini bağışlamanın kavramsallaştırılması ile ilgili problemlere dikkat çekmek amacıyla bazı önemli noktalara değinilmiştir. Hall ve Fincham (2005) kişinin yanlış bir davranışta bulunmadığını düşünmesi, durumu sadece dış etkenlere bağlı olarak değerlendirmesi ve kendi üzerine düşen sorumluluğu almaktan kaçınması sonucunda deneyimlenen kendini bağışlamayı, *sahte kendini bağışlama* olarak değerlendirmişlerdir. Geliştirmiş oldukları modelde sahte kendini bağışlama eğilimine dikkat edilmesi gerektiğini savunmuşlardır.

Wohl ve McLaughlin (2014) kendini bağışlamayı istatistiksel bir model olan İz Modeli (Path Model) üzerinden incelemiştir. Modele göre, kişinin yaptığı bir hata sonucu sorumluluğu alması gerekmektedir. Bir sonraki adım ise yapılan davranışa yönelik yüklemeler yapmaktır. Modelde, içsel, dışsal ve içsel/ dışsal olarak üç tip yüklemeden söz edilmektedir. Modele göre gerçek kendini bağışlama, kişinin sorumlu olduğu kadar içsel yüklemeleri yapması ve sorumluluk alması ile ilgilidir. Sahte kendini bağışlama ise, gerçeği temsil etmeyecek bir oranda dışsal yüklemeler yapmak ve yapılan hatalı davranışı azımsamak ile gerçekleşmektedir. Kişinin tamamen dış faktörleri sorumlu tutması durumunda, kendini bağışlamaya ihtiyaç duymayacağı vurgulanmaktadır.

Alanyazında sahte kendini bağışlama bulgusu elde edilen farklı araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Zechmeister ve Romero (2002) kendini bağışlama eğilimi gösteren kişilerin, davranışlarını onaylayacak yollar arayışı içinde oldukları ve kabahatin işlendiği kişiyi suçlama eğiliminde olduklarını bulmuştur. Ayrıca, kendini bağışlayan failler, kendini bağışlamayanlara oranla mağdurun duruma sebep olduğunu daha fazla bildirmişlerdir. Narsisistik eğilimler gösteren kişilerde suçluluğu kabul etmenin görülmediği (Gramzow ve Tangney, 1992) ve bu sebeple başkalarını bağışlama ve kendini bağışlama süreçlerinde gereken sorumluluğu alıp sürece devam edemeyecekleri

görüşü bulgularla desteklenmiştir; fakat burada sahte bağışlayıcılık olma ihtimali de vurgulanmaktadır. Strelan (2006) kendini bağışlamanın hem narsisizm ile hem de benlik değeri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Narsisistik eğilimleri olan kişilerin sorumluluk almakta zorlanmaları sahte kendini bağışlama görüşünü desteklemektedir.

Exline ve Fisher (2006) kendini kınamanın (self-condemnation), kendini bağışlama ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Kendini kınama eğilimi gösteren bireylerde, utanç duygusunun artması sebebiyle zihinsel sağlıklarının negatif yönde etkileneceği; pişmanlık duygusunun ise kişilerarası problemleri onarmaya yönelik davranışlarda bulunmaya yardımcı olduğu vurgulanmıştır. Cornish, Woodyatt, Morris, Conray ve Tawnsdin (2018) yaptıkları bir çalışmada, alanyazın bulgularına dayanarak katılımcıları kendini bağışlama, kendini aklama (self-exonaration) ve kendini kınama olarak üç ayrı gruba ayırmışlar ve iyi olma hallerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, kendini bağışlayan kişilerin sorumluluk aldıkları ve kendini kınama eğilimlerinin olmadığı; kendini aklama eğilimi olan kişilerin sorumluluk almakta zorlandığı ve kendini kınama eğilimlerinin düşük olduğu; son olarak kendini kınama eğilimi gösteren kişilerin ise gerektiğinden fazla sorumluluk üstlenmeleri ve kendileri kınama eğilimlerinin yüksek olması sebebiyle, kendinlerini bağışlamada zorlandıkları görülmüştür. Araştırmacılar, kendini aklama eğilimi olan kişilerin kendilerini bağışlama konusunda zorlanmadıklarını bulmuşlardır. Bu durumun nedeni olarak, yapılan bir hatalı davranış sonucunda, kişinin kendine olan özsaygısını koruma arzusunun daha güçlü olabileceği ile ilişkili olabileceği vurgulanmıştır. Burada sahte bağışlayıcılıktan söz edilmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada, Sarı (2014) kendini bağışlamanın kendini gerçekleştirme ile ilişkili olduğunu bulgusuna ulaşmış, kendini bağışlamanın içsel bir süreç olduğuna ve desteği iç kaynaktan almanın kendini gerçekleştirme boyutları ile olan ilişkisine değinmiştir. Kendini bağışlama, iyi olma hali (Avery, 2008; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts ve Roberts, 2005; Dolunay Cuğ, 2015; Yao, Cheng, Yu ve Sang, 2016), algılanan fiziksel sağlık (Davis, Griffin, Hook, DeBlaere, Ho, Bell, Tongeren, Westbrook ve Worthington, 2015; Wilson, Milosevic, Carrol, Hart ve Hibbard, 2008), psikolojik iyi

olma hali (Davis ve ark., 2015), benlik değeri (Yao ve ark., 2016), yaşam doyumu (Topbaşoğlu, 2016) ve öz-şefkat (Dolunay Cuğ, 2015) ile ilişkili bulunmuştur. Wohl, Pychyl ve Bennet (2010) sınav döneminde olan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, erteleme davranışları ile ilgili olarak öğrencilerin kendini bağışlaması doğrultusunda, bir sonraki sınava çalışmayı ertelemediklerini, bunun sonucunda negatif duygulanımın azaldığını bulmuşlardır.

Diğer yandan, kendini bağışlamakta zorlanan kişilerde depresyon, ve kaygı bozukluğu gibi içselleştirilmiş semptomlar meydana geldiği araştırmalarca desteklenmiştir (Mauger ve ark., 1992; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Thompson ve ark., 2005). Ruminasyon ile kendini bağışlama arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; Thompson ve ark., 2005; Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001; Terzino, 2011; Silva, Witvliet ve Riek, 2016; Önal ve Yalçın, 2017). Kendini bağışlama düzeyi düşük kişilerin öfkeli anılarını unutmakta zorlandıkları ve sürekli hataları üzerinde düşündükleri bulunmuştur (Sukhodolsky ve ark, 2001). Bulgulara ek olarak, HIV/AIDS hastaları ile yapılan bir başka çalışmada, hastalığa sahip olan kişilerin, olmayanlara kıyasla kendilerini bağışlamada zorluk çektikleri ve yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Mudgal ve Tiwari, 2015).

Özetle, alanyazın incelendiğinde, kendini bağışlamanın psikolojik uyum ile ilişkili olduğu, öte yandan, kendini bağışlamakta zorlanan kişilerin olumsuz duygulanımlarının arttığı ve içselleştirilmiş problemlere daha açık oldukları görünmektedir. Bu açıdan, kendini bağışlama düzeyini arttıran ve bu sürece olumlu katkı sağlayan faktörlerin incelenmesi, bu algının açıklanmasına katkı sağlayabilir.

1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Kendini Belirleme Kuramı, bir meta-kuram olup, insan davranışlarının dış etkenlerden ziyade, bireysel inanç ve değerler doğrultusunda belirlenmesi durumunu ve içsel güdülenmenin önemini açıklayan bir yaklaşımdır (KBK; Ryan ve Deci, 2000). Davranışların belirlenmesinde bireyin seçim hakkının olması önemlidir (Ryan ve Deci, 2006). Kuram genel olarak, içsel ve dışsal motivasyon kapsamında, bireyin kişilik gelişimi dahil olmak üzere bilişsel ve sosyal gelişimini, doğuştan ve bağlamsal olarak var olan özellikler çerçevesinde açıklamaya çalışmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Kuramın temelinde yatan varsayım, insanların aktif varlıklar olduğu, öğrenmeye ve gelişime açık olduklarıdır (Ryan ve Deci, 2000).

KBK dahilinde bulunan mini-kuramlar arasında yer alan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Ryan ve Deci, 2017) ise özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olan üç temel psikolojik ihtiyacı açıklamaya çalışmaktadır. Kurama göre, a) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, gerekli olan gelişimin, bütünlüğün ve iyi olma halinin sağlanması için gereklidir, karşılanmayan ihtiyaçlar daha zayıf bir işlevselliğe neden olabilir; b) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması veya karşılanmaması durumu kişisel, bağlamsal ve sosyal farklılıklar gösterebilir; c) özerkliğin desteklenmesi genel ihtiyaç doyumu ile önemli oranda ilişkilidir; d) temel psikolojik ihtiyaçlar doğuştan ve evrenseldir, kültürlerarası fark gözetmez; e) özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Bu ihtiyaçlardan, *özerklik*, kişinin aktivite ve davranışlarını kendi yönetebilme halidir (Ryan ve Deci, 2000). Pozitif duygulanım ve yaşamdan keyif alma (vitality) ile özerklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Byran, 2014). *Yetkinlik*, çevre ile iletişimde kalma ve etkileme arzusu (Ryan ve Deci, 2000) ve kişinin kendini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Negatif duygulanım ile yetkinlik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Byran, 2014). *İlişkisellik* ise diğerleri ile bağlantılı olma ve ait hissetme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Kowal ve Fortier, 1999; Ryan ve Deci, 2000) ve buna ek olarak, saygı, güven ve duygusal kabul açısından önem taşımaktadır (Andersen, 2000; Yarkın, 2013). Bazı çalışmalar da, dışlanma (ostracism) durumu ele alınmış, "sosyal acı" olarak tarif edilen dışlanma halinin hissedilen fiziksel acı ile beyinde aynı sinirsel aktivasyonu sağladığı bulunmuştur; bu durumun nedeni olarak ise insanların bağlantıda kalma ihtiyacının sekteye uğraması sonucu acı hissedeceği ifade edilmiştir (Eisenberger, Lieberman ve Williams, 2003; Williams, 2007; Legate, DeHaan, Weinstein ve Ryan, 2013). Bu durum, ilişkisellik ihtiyacının önemine destek sağlamaktadır.

Yapılan araştırmalar doğrultusunda, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumunun yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ryan, 2000; Yarkın, 2013; Sheldon ve Bettencourt, 2002; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Raj

ve Chettiar, 2012; Akbağ ve Ümmet, 2017). Temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması durumunda, bireyin sağlığının olumsuz etkilenmesinin kaçınılmaz olduğuna vurgu yapılmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Şimşek ve Demir (2013) ebeveynlerin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına verdiği destek ve bireysel mutluluk arasındaki ilişkide ihtiyaçların karşılanmasının yanı sıra, biricik olma halinin (uniqueness) de aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Biricik olma halini kişinin kendisini sahip olduğu özellikleriyle kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Araştırmacılar, başkalarının onayına bağlı bir benlik değerinin biricik olma hissini olumsuz etkileyeceğini vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Demirtaş, Yıldız ve Baytemir (2017) ergenler ile yaptıkları bir çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının benlik değerinin güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yıldırım (2015) yapmış olduğu çalışmada benlik bütünlüğünü sağlamak amacıyla kullanılan benliği yüceltme (kişinin kendi benliği hakkındaki olumlu değerlendirmeleri) stratejisi ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özellikle özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçları karşılanmış bir bireyin, olumsuz yaşam deneyimleri ile daha sağlıklı başa çıkabileceği, benlik kabülünün artacağı ve bunun sonucunda daha az savunucu tepkiler göstereceği ifade edilmiştir.

Orkibi ve Ronen (2017) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, benlik kontrolü ve öznel iyi olma hali arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık etkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca benlik kontrolü ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Rosenbaum (1993) benlik kontrolü üzerine çalışmalar yürütmüş ve bu yapıyı olumsuz yaşam olayları karşısında kişinin öğrenilmiş hedef-odaklı davranışlarını içeren ve olumsuz duygularla başetmesine olanak sağlayan bir iç kaynak şeklinde tanımlamıştır. Buna göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, olumsuz dıuygular ile baş etme açısından önemli olduğu düşünülebilir.

Özetle, doğuştan getirilen ve evrensel olan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının psikolojik sağlık, benlik kabulü ve olumsuz yaşam olayları ile başetme

ile ilişkili olduğu görünmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, acılı bir süreç olarak ele alınan kendini bağışlamanın, benlik kabulü, psikolojik iyi olma hali, yaşam doyumu gibi bir çok olumlu durumla ilişkili olduğu bilinmekte ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bu açıdan kendini bağışlamayı pozitif yönde yordayacağı düşünülmektedir. Öte yandan, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması sonucunda, kişinin yaptığı davranışların sorumluluğunu alarak daha yetkin hissedeceği, olumsuz yaşam olayları ile baş etme konusunda, daha başarılı olacağı ve böylelikle duygu düzenleme becerilerini daha etkin bir halde kullanacağı düşünülebilir.

1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1990'lı yılların başına kadar alanyazında duygu düzenleme kavramına az sayıda yer verilmiş ve bu alanda ki araştırmalar kısıtlı kalmıştır. Araştırmaların artmasıyla birlikte, duygu düzenlemenin insan yaşamındaki önemine büyük ölçüde ışık tutulmuş, uyumsal olmayan duygu düzenleme becerilerinin özellikle klinik düzeyde gözlemlenen ruhsal ve davranışsal bozukluklara öncülük ettiği görülmüştür (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemenin kavramsallaştırılması adına bir çok farklı model geliştirilmiştir. Alanyazında duygu düzenleme kavramına dikkat çeken araştırmacılar arasında önemli bir yeri olan Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme kavramını hangi duyguları ne zaman, nasıl deneyimlediğimiz ve nasıl ifade ettiğimizi açıklayan bir yaklaşım olarak ele almışlardır. Gross'un (2001) Süreç Modeline göre, zamanlamanın önemine vurgu yapan, duygu oluşumundan önce ve sonra olacak sekilde ayrılan beş farklı duygu düzenleme stratejisi vardır. Bunlar sırasıyla, duygu oluşumundan önce kullanılan stratejiler olarak: a) durum seçimi (situation selection) b) durum modifikasyonu (situation modification) c) dikkat kullanımı (attentional deployment) d) yeniden değerlendirme (reappraisal) ve duygu oluşumunun tamamlanması ile meydana gelen stratejiler olarak: e) bastırma stratejisidir (suppression).

Duygu düzenleme kavramını daha farklı bir açıdan ele alan Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ise, duygu düzenleme stratejilerini uyumsal ve uyumsal olmayan stratejiler olarak iki grupta incelemişlerdir. Uyumsal stratejiler, a) Kabul (acceptance); yaşanılan olayı kabul etme, b) planlama (refocus on planning); bilişsel açıdan önlemler alma, c) pozitif yeniden odaklanma (positive refocusing); olaylara pozitif anlamlar

yükleme, d) bakış açısı (putting into perspective); sosyal karşılaştırma yaparak içinde bulunduğumuz durumu başka durumlarla karşılaştırma, e) pozitif yeniden değerlendirme (positive reappraisal); olaylara pozitif anlamlar yükleme olarak şeklinde tanımlanmıştır. Uyumsal olmayan stratejiler ise a) kendini suçlama (self-blame), b) başkalarını suçlama (blaming others), c) ruminasyon (rumination) ve d) felaketleştirme (catastrophizing) olarak tanımlanmıştır. Garnefski, Rood, Roos ve Kraaij (2017) yapmış oldukları çalışmada, somatizasyon (nefes darlığı, yorgunluk, göğüs ağrısı, karın ağrısı, kol ve bacak ağrısı) ve travmatik yaşam deneyimleri arasında pozitif yönlü bir ilişki elde etmişlerdir. Ayrıca travmatik yaşam deneyimleri ile kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ek olarak, kendini suçlama ve başkalarını suçlama stratejilerinin, depresif semptomlarla pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulgularla desteklenmiştir.

Duygu düzenleme becerilerini ele alan araştırmacılardan farklı olarak, Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğüne dikkat çekmişlerdir. Alanyazında yer alan araştırmaların kapsamlı bir analizi sonucunda, duygu düzenleme kavramını a) duyguların farkında olma ve anlama, b) duyguları kabul etme, c) hedef-odaklı davranışta bulunabilme ve dürtüsel davranıştan sakınma, d) uyumsal olan duygu düzenleme stratejilerini duruma uygun biçimde kullanabilme şeklinde tanımlamışlardır. Bu alanların herhangi birinde zorlanan bir bireyin duygu düzenleme güçlüğü (emotion dysregulation) yaşaması ihtimalinin artacağını vurgulamışlardır. Duygu düzenleme güçlüğü alanında kapsamlı bir ölçüm aracına ihtiyaç olduğunu vurgulamış, bunun üzerine Duygu düzenleme Güçlüğü Ölçeğini (The Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS) geliştirmişlerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün özellikle klinik alanda sıklıkla ele alındığı görülmektedir (D'agostino, Covanti, Monti ve Starcevic, 2017). Cole ve Hall (2008), duygu düzenleme güçlüğünü, duygu düzenleme çabalarında etkisizlik, duyguların uygun davranışları engellemesi, duyguların bağlamsal uygunsuzluğu, duygu çeşitliliğinde yavaşlama veya hızlanma olarak tanımlamışlardır (akt. D'agostino ve ark., 2017).

Alanyazında yapılan birçok çalışma, duygu düzenleme güçlüğü ve borderline kişilik bozukluğu (BKB) arasındaki ilişkiye odaklanarak, BKB tanısı almış kişilerin, duygu düzenleme güçlüklerine ve özellikle dürtüsellik alt boyutuna dikkat çekmiştir

(Glen ve Klonsky, 2009; Salsman ve Linehan, 2012; Carpenter ve Trull, 2013). Waller ve Scheidt (2006) ise somatik bozuklukların ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemiş, özellikle duygusal ifadeden yoksun kişilerin, duygularına odaklanamama ve duygularının farkında olamama (aleksitimi) durumlarından ötürü kronik hastalıklar ve iletişim problemleri ile (Law, Wong ve Song, 2004) yüzleşebileceklerini vurgulamışlardır. Buna ek olarak, erken bağlanma dönemine dikkat çekilerek, güvenli bağlanan bireylerin duygularını açıkça ifade edebildiği bulgulanmıştır. Ayrıca, yetişkin bağlanma stillerinden, saplantılı (Scott, Kim, Nolf, Hallquist, Wright, Stepp, Morse ve Pilkonis, 2013) ve korkulu (Rugancı, 2008) bağlanan bireylerin duygu düzenlemede zorluk yaşadıkları bulunmuştur. Güvensiz bağlanan bireylerin, duyguları farketmede ve baş etmede zorlanma ile ilintili olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayacakları ve bu durumun kaygı ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Sarıbal, 2017).

Garofalo, Holden, Zeigler-Hill ve Velotti (2015) mahkûmlar ve halk arasından katılımcılar ile yaptıkları çalışmada, mahkumların benlik değerlerinin diğer katılımcılara oranla düşük, saldırganlıklarının daha yüksek ve buna bağlı olarak duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından reddetme seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Loess (2015) ise hem öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü hem de benlik değeri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak, Aktaş (2017) öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiş, bununla beraber narsisistik eğilimler gösteren kişilerin duygu düzenlemede güçlük yaşayacaklarını vurgulamıştır.

Contardi, Imperatori, Penza, Gatto ve Farina (2016) duygu düzenleme güçlüğü ve düşmanlık (öfke, memnuniyetsizlik, sözel veya fiziksel agresyon) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmanın bir benzeri, Roll, Koglin ve Peterman (2012) tarafından yapılmış, duygu düzenleme güçlüğü ve saldırgan davranış arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Gupta, Rosenthal, Mancini, Cheavens ve Lynch (2008) duygu düzenleme güçlüğünün utanç ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Öz-şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan bir çalışma

kapsamında, kişilerde öz-şekfat seviyesinin artması ile duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı; stresli durumlarla başa çıkabilme gücü olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık seviyesinin arttığı bulunmuştur (Sünbül, 2016).

Özetle, duygu düzenleme güçlüğünün klinik çerçevede kalan bir çok duygusal problemle ilişkili olduğu görülmektedir. Fakat bu durum ayrıca araştırmaların genişletilmesi gerektiğini de işaret etmektedir. Duyguları düzenleme adına gerekli olan farkındalık ve kabullenme gibi önem arz eden unsurların ayrıca kendini bağışlama sürecine önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna göre, kendini bağışlama için gerekli olan sorumluluğu alabilmek ve yapılan hatalı davranışın onarılması adına kişinin olumsuz duyguların farkında olması ve onları kabullenmesinin duygu düzenleme güçlüğünü azaltacağı, böylelikle kendini bağışlamayı pozitif yönde yordayacağı düşünülebilir.

1.4. Suçluluk ve Utanç

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, suçluluk ve utanç kavramlarının belirli çalışmalar çerçevesinde benzer şekilde kullanıldığı ve iki duygunun da negatif duygular olduğu vurgulanmaktadır (Tangney ve Dearing, 2003). Suçluluk ve utanç, kişinin bireysel değerlendirmesi ve içgözleme dayalı duygular olması sebebiyle, benlik farkındalığının söz konusu olduğu (self-conscious) duygular olarak gruplandırılmaktadırlar. Bu duygular, sosyal normlar ve kabul edilebilirlik açısından yön gösterici olmakla beraber, davranış üzerinde güçlü etkileri olduğu bilinen duygulardır (Shapiro, 1997; Tangney ve Dearing, 2003; Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007; Else-Quest, Higgins, Allison ve Morton, 2012). Suçluluk ve utanç duyguları, yaşamın üçüncü yılı sonu itibariyle gelişmeye başlamaları, belirli sosyal amaçların kazanımı doğrultusunda kullanılmaları, belirli bir yüz ifadesine sahip olmamaları ve bilişsel olarak karmaşık bir yapıya sahip olmaları bakımından temel duygulardan ayrılmaktadırlar (Tracy, Robin ve Tangney, 2007).

Tangney, Stuewig ve Hafez (2011) suçluluk ve utanç duygularının farklı duygular olduğunu ve bu nedenle farklı biçimde ele alınması gerektiğini tartışmışlardır. Bu iki duygu arasında farklılaşmaya yol açan faktörlerden biri duyguyu meydana getiren olayların özel veya açık olma koşullarıdır. Utanç duygusu, diğer insanların

yargılamasına daha açık, suçluluk duygusu ise daha çok içsel değerlendirmeyle bağlantılı yaşanan bir duygudur. Öte yandan, suçluluk ve utanç doğaları gereği birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Utanç, acı veren bir duygudur, kişinin benliği yargılanmaya müsaittir; kişi kendini değersiz ve küçülmüş hisseder (Tangney, Boone ve Dearing, 2005). Öte yandan, suçluluk ise daha uyumsal bir duygudur, çünkü kişi benliğinden ziyade, yaptığı davranışa odaklanır ve bu durum uzlaşmaya yol açar (Leith ve Baumeister, 1998; Ferguson ve Eyre, 2000).

Suçluluk ve utanç duyguları arasındaki bir diğer fark ise yüklemelere dayanarak yapılmıştır. Utanç, içsel, sürekli ve kontrol edilebilirliğin olmadığı yüklemelere kişinin benliği ile ilgili negatif bir görüşe sahip olması temelinde tanımlanırken dayanarak (Tracy ve Robins, 2006; Tracy ve ark., 2007), suçluluk ise içsel, süreksiz ve kontrol edilebilirliğin olduğu yüklemelere dayanarak (Tracy ve Robins, 2006; Tracy ve ark., 2007) belirli bir davranış hakkında hissettiğimiz negatif bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Tangney ve Dearing, 2003; Tracy ve ark., 2007).

Alanyazın incelendiğinde, suçluluk ve utanç duygularının empati ile olan ilişkisinın sıkça araştırıldığı görülmektedir. Suçluluk duygusunun diğerleri-odaklı empati ile ilişkili olduğu bulunmuştur. (Baumeister, Stillwell, ve Heatherton, 1994; Tracy ve ark., 2007; Hall ve Fincham, 2005, 2008). Fakat utanç duygusunun empati kurabilme konusunda zorlanmaları beraberinde getirdiği (Tracy ve ark., 2007) ve böylelikle kişilerarası ilişkilerin bozulmasına neden olduğu bulgulanmıştır (Leith ve Baumeister, 1998). Suçluluk duygusunun beraberinde getirdiği empati eğilimi kişiyi duruma göre uygun davranışı seçmesi için motive ederek, sorumluluk almasına yardımcı olmaktadır (Baumeister ve ark., 1994; Miceli ve Castelfranchi, 1998; Tangney ve ark., 2007; Hall ve Fincham, 2005, 2008). Suçluluk eğilimi ile empatinin bilişsel kolu olan perspektif alma (kendini başkalarının yerine koyabilme ve düşünebilme) (Davis, 1983) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş, fakat utanç duygusu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca, suçluluk duygusu ile onarıcı davranışlar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Roberts, Strayer ve Denham, 2014). Buna göre, hissedilen suçluluk duygusu ile birlikte kurulan empati, kişilerin iletişimsel problemlerini çözmek adına onarıcı davranışlarda bulunma

ihtimallerini arttıracaktır; bunun sonucunda ise olumsuz duygulanım azalacaktır (Einstein ve Lanning, 1998).

Covert, Tangney, Maddux ve Heleno (2003) utanç ve suçluluğu Bandura'nın (1989) Sosyo-Bilişsel yaklaşımına göre incelemişlerdir. Buna göre, utanç duygusu, öz-yeterlilik algısını düşürmekte ve kişinin problem çözme becerileri ile ilgili şüphe duymasına sebep olmaktadır. Kişi geçmişteki başarılarını unutarak, kendini geri çeker ve "kendini gerçekleştiren kehanet" misali, kendi benliği ile ilgili genel bir şüphe duymasına neden olarak, ruminatif düşünce içine girmesine sebep olur (Orth, Berking ve Burkhardt, 2006). Öte yandan, suçluluk duygusu, kişinin öz-yeterliliğini arttırarak, yaşanan problemlere daha kaliteli çözümler bulmasına olanak sağlayacaktır. Utanç duygusunun, negatif sonuçlarının kaynağı olarak, kişinin başkalarının değil, kendi yaşadığı sıkıntıya fazlasıyla odaklanması (Zehmeister ve Romero, 2002), utanç ve bencil düşünme yapısından kaynaklı kendini cezalandırması (Fisher ve Exline, 2006) ve bu sebeple etkili çözümler bulamaması olduğu belirtilmiştir.

Lanteigne, Flynn, Eastabrook ve Hollenstein (2014) yaptıkları deneysel bir çalışmada utanç duygusunu belirli değişkenlere göre incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini ergenlik döneminde olan yaşları 12-14 arasında değişen 49 kız katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada, katılımcılara fizyolojik sensörler takılarak, elektrokardiagram ile taban ölçümleri alınmış, ardından seyircilerin önünde konuşma yapmaları istenmiştir. Duyguları ise (utanç, kaygı, şaşkınlık, mutluluk gibi) Likert tipi bir ölçekle ölçülmüştür ve ardından depresyon, bastırma, yeniden değerlendirme, duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve utanç ölçümleri alınmıştır. Bulgulara göre, benlik farkındalığı temeline dayalı duyguları deneyimleyen katılımcıların, yeniden değerlendirme puanları düşük çıkmış olup, duygu düzenleme güçlüğü, depresyon ve bastırma puanları yüksek çıkmıştır (Velotti, Garofalo, Bottazi ve Caretti, 2016).

Bir başka çalışmada, Tangney, Wagner, Fletcher ve Gramzow (1992) utanç-eğilimi ve suçluluk-eğilimi ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgulara göre, suçluluk-eğilimi ile öfke, şüphecilik, tedirginlik, başkalarını suçlama ve gücenme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Ayrıca, utanç duygusundan arınık olan bir suçluluk duygusu ile başkalarını suçlama, öfke ve kin tutma arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgularla desteklenmiştir (Velotti ve ark., 2016). Utanç duygusu, suçun

dışsallaştırılmasına sebep olarak, sorumluluk almaya engel oluşturmaktadır (Tangney ve ark., 2005).

Dearing, Tangney ve Stuewig (1998) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, utanç duygusunun, alkol kullanımını arttırdığını, fakat madde kullanımı ile bir ilişkisi olmadığını; ayrıca, suçluluk duygusu ve alkol kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, utanç duygusu deneyimleyen kişilerin, kendi benlik değerlerine odaklanmaları sonucu, ağır bir yargılama sürecine maruz kaldıkları ve buna bağlı olarak uyumsal duygu düzenleme stratejileri edinebilmek yerine alkol kullanımına başvurdukları düşünülebilir. Öte yandan, suçluluk duygusunun davranış odaklı olması sonucu, kişinin daha uyumsal duygu düzenleme stratejilerine başvurarak, yaşanılan olumsuz bir deneyim sonucunda daha çözüm odaklı olabileceği düşünülebilir.

Utanç ve suçluluk duyguları, psikopatolojik semptomlar açısından incelendiğinde, utanç eğiliminin, suçluluk eğilimine kıyasla, psikopatolojinin güçlü bir yordayıcısı olduğu ve utancın depresyonu arttırdığı bulgularla desteklenmiştir (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992; Gilbert, 2000; Andrews, Qian ve Valentine, 2002; DeRubeis ve Hollenstein, 2009; Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011; Candea ve Szentagotai, 2013). Yapılan araştırmalar utanç duygusunun sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Fergus, Valentiner, McGrath ve Jencius, 2010; Hedman, Ström, Stünkel ve Mörtberg, 2013). Buna göre utanç seviyesi arttıkça, sosyal kaygı artmaktadır. Diğer yandan, suçluluk duygusu sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkili olmadığı rapor edilmiştir. Buna ek olarak, utanç duygusu, genel kaygı bozukluğu (Fergus ve ark., 2010) ve narsisistik eğilimler (Gramzow ve Tangney, 1992) ile ilişkili bulunmuştur.

Burney ve Irwin (2000) yapmış oldukları bir çalışmada utanç duygusu ve yeme bozuklulukları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Sanfter, Barlow, Marschall ve Tangney (1995) utanç ile yeme bozukluğu semptomları (ince olma arzusu, fiziksel tatminsizlik, bulimiya, güvensizlik) arasında pozitif yönlü, suçluluk ve yeme bozukluğu semptomları arasında ise negatif yönlü bir ilişki elde etmişlerdir.

Özetle, suçluluk ve utanç duyguları negatif duygular olarak tanımlanmaktadır; fakat uyumsal olma özellikleri ve kültürel olarak deneyimlenme özellikleri açılarından birbirlerinden farklılaşmaktadırlar (Wong ve Tsai, 2007). Suçluluk duygusunun, kişinin yaptığı davranışa odaklanmasına ve gerekli sorumluluğu üstlenmesine yol açan bir duygu olması sebebiyle daha yapıcı bir role sahip olduğu görünmektedir. Diğer yandan, utanç duygusunun, daha benlik değerine odaklı bir duygu olmasından ötürü, kişinin sorumluluk almasına engel olacağı düşünüldüğünde yapıcı bir role sahip olmadığı bilinmektedir. Buna göre, kendini bağışlama sürecinin en önemli unsurlarından biri olan sorumluluk alabilme yetisinin suçluluk duygusu ile besleneceği ve bu sebeple suçluluk duygusunun kendini bağışlamayı pozitif yönde yordayacağı düşünülmektedir. Utanç duygusunun ise gereken sorumluluğu ve durum ile ilgili uygun değerlendirmeleri yapabilme yetisini engelleyeceği ve bu açıdan kendini bağışlama sürecine olumsuz etki edeceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kapsamında "Üniversite öğrencilerinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracı rolü nedir?" sorusunu yanıtlamak amaçlanmıştır. Alt amaçlar ve hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

1.6. Alt Amaçlar

a) Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç ile kendini bağışlama demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

b) Kendini bağışlama ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duyguları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

c) Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile kendini bağışlama arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü ve suçuluk ile utanç duyguları aracılık etmekte midir?

1.7. Araştırmanın Hipotezleri:

Alanyazın kapsamında elde edilen bilgiler doğrultusunda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H_1 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H_2 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki vardır.

H_3 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve utanç duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki vardır.

H_4 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve suçluluk duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H_5 Duygu düzenleme güçlüğü ve kendini bağışlama arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki vardır.

H_6 Duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki vardır.

H_7 Duygu düzenleme güçlüğü ve utanç duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H_8 Suçluluk duygusu ve kendini bağışlama arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H_9 Utanç duygusu ve kendini bağışlama arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki vardır.

H_{10} Suçluluk duygusu ve utanç duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki vardır.

H_{11} Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, duygu düzenleme güçlüğünü azaltarak ve hissedilen suçluluk duygusunu arttırarak kendini bağışlamayı dolaylı olarak pozitif yönde yordamaktadır.

H_{12} Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, duygu düzenleme güçlüğünü azaltarak ve hissedilen utanç seviyesini azaltarak kendini bağışlamayı dolaylı olarak pozitif yönde yordamaktadır.

1.8. Araştırmanın Önemi

Araştırma kapsamındaki değişkenlerden kendini bağışlama, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duyguları, psikolojide ayrı ayrı veya ikili değişken ilişkilerinin analiz edilerek incelendiği kavramlardır. Araştırmalar, utanç ve kendini bağışlama arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu (Ranghannadan ve Todorov, 2010; McGraffin, Leons ve Deane, 2013) ve bunun sebebinin, utancın empati kurmayı önlemesi olduğunu göstermektedir (Fisher ve Exline, 2006; Macaskill, 2012). Suçluluk duygusu, bireyin yaşanılan durumla ilgili karşı taraf ile empati kurabilmesi (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994) sonucunda, sorumluluk almasına (Hall ve Fincham, 2005/2008) yardımcı olarak, ilişkileri onarmaya yönelik uyumsal bir duygu olması (Leith ve Baumeister, 1998) açısından önem kazanmaktadır. Diğer yandan, utanç duygusu, bireyin yüzleştiği zor bir durumla ilgili kendi benlik değerine yönelmesine (Zechmeister ve Romero, 2002), bu sebeple durumla ilgili sorumluluk almak yerine (Tangney, Boone ve Dearing, 2005), kendini cezalandırmasına (Fisher ve Exline, 2006) ve böylelikle duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına yol açmaktadır (Velotti ve ark., 2016).

Kendini bağışlama, zevk veren bir süreç olmanın aksine, kişinin değerlerine odaklandığı, rahatsızlık veren bir süreç (Woodyat, Wenzel ve Ferber, 2017) olarak ele alınmıştır. Fakat bu zorlu sürecin, kendini gerçekleştirme (Sarı, 2014), iyi olma hali (Avery, 2008; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts ve Roberts, 2005), psikolojik sağlık (Davis, Griffin, Hook, DeBlaere, Ho, Bell, Tongeren, Westbrook ve Worthington, 2015), ve yaşam doyumu (Topbaşoğlu, 2016), duygusal netlik ve duyguları ifade edebilme (Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendini bağışlamanın, suçluluk ile arasında pozitif yönlü (McGaffin, Lyons ve Deane, 2013; Carpenter, Tignor, Tsang ve Willet, 2016) ve utanç duygusu ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu da vurgulanmaktadır (Ranghannadan ve Todorov, 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yapılan araştırmaların sıklıkla klinik psikoloji sınırları içinde kaldığı (D'agostino, Covanti,

Monti ve Starcevic, 2017; Glen ve Klonsky, 2009; Salsman ve Linehan, 2012; Carpenter ve Trull, 2013; Waller ve Scheidt, 2006), duygu düzenleme stratejilerinin incelendiği çalışmaların ise çoğunlukla Gross ve John (2003)'un süreç modeline dayandığı görülmektedir (Richard ve Gross, 2000; Folkman ve Moskowitz, 2000; Gross ve John, 2003; English ve John, 2013). Araştırmalar göstermektedir ki, duygu düzenleme güçlüğü, borderline kişilik bozukluğu (Glen ve Klonsky, 2009; Salsman ve Linehan, 2012; Carpenter ve Trull, 2013), saplantılı (Scott, Kim, Nolf, Hallquist, Wright, Stepp, Morse ve Pilkonis, 2013), ve korkulu bağlanma (Rugancı, 2008), düşük benlik değeri (Garofalo, Holden, Zeigler-Hill ve Velotti, 2015; Loess, 2015), saldırganlık (Kayhan, 2017) ve düşük öz-şefkat seviyesi ile ilişkili bulunmuştur (Garofalo ve ark., 2015). Ayrıca, duygularını etkin bir biçimde düzenleyebilen bireylerin, sosyal etkileşimlerinin daha sağlıklı olduğu (Lopes, Salovey, Beers ve Cote, 2005), bununla beraber psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004; Bolzoratti, Villani, Biassoni, Velotti, 2014) araştırmalar ile desteklenmiştir.

Velotti, Garofalo ve Bizzi (2015) yaptıkları bir araştırmada, duygu düzenleme güçlüğünün, farkındalık ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemiş; reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Reddedilme duyarlılığı genel olarak çocukluk çağı bağlanma stilleri ile ilişkilendirilmektedir (Downey, 1998). Bu sebeple duygu düzenleme güçlüğünün, kaygılı ve saplantılı bağlanma gibi güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkili bulunması önem taşımaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik) karşılanması ile ilgili alanyazın incelendiğinde, iyi olma hali (Ryan ve Deci, 2000), yüksek benlik değeri (Soenens, Vansteenkiste, Lens, Luyckx, Goossens, Beyers ve Ryan, 2007; Mabekoje ve Okubanjo, 2009, Cihangir- Çankaya, 2009; Garofalo ve ark., 2015), duyguları anlayabilme, kabul etme ve yardım isteyebilme (Roth ve Assor, 2012), yaşam doyumu (Chirkov ve Ryan, 2001; Çankaya, 2009), içsel motivasyon (Kasser ve Ryan, 1996), düşük kaygı seviyesi (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011), düşük bağlanma kaygısı (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005; Kormas, Karamali ve Anagnostopoulos, 2014), bireysel mutluluk (Niemiec, Lynch, Vansteenkiste, Bernstein, Deci ve Ryan, 2006;

Şimşek ve Demir, 2012) ve kendini bağışlama (Lawler-Raw ve Piferi, 2006; Yıldırım, 2016) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmalar psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının benlik saygısı ve mutluluğu pozitif yönde yordadığını göstermektedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Sapmaz, Tayfun, Sapmaz, Temizel ve Tel, 2012).

Özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarının karşılanmasının kendini suçlama, inkar ve madde kullanımı gibi olumsuz etkileri azalttığı (Meaney, 2016), güvenli bağlanmayı arttırdığı (Karabacak ve Demir, 2017), yardımlaşma davranışlarını arttırdığı (Weinstein ve Ryan, 2010), duygusal zorluklarla baş eğilimini arttırdığı (Hodgins, Ziebeskind ve Schwartz, 1996) ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında ebeveyn desteğinin zihinsel sağlık (Roth, Assor, Niemiec, Ryan ve Deci, 2009) uyumsal duygu düzenleme stratejileri (Amiot, Blanchard ve Gaudreau, 2008; Roth ve ark., 2009), psikolojik dayanıklılık (Ernas, 2017) ve akademik başarı (Roth ve ark., 2009) ile ilişkili olduğu görülmüştür.

İlgili alanyazın, temel psikolojik ihtiyaçların erken çocukluk döneminde desteklenmesinin ayrıca önemine değinmiş, erken çocukluk döneminde ihtiyaçları desteklenmemiş bireylerin içsel motivasyonlarının ve etkin duygu düzenleme becerilerinin olumsuz etkileneceği vurgulanmıştır (Grolnick ve Ryan, 1987; Ryan, 1995). Kendini Belirleme Kuramı'na göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve özellikle özerklik ihtiyacının karşılanması kişinin davranışları üzerinde kontrol sahibi olduğuna ve sorumluluk almasına vesile olduğuna işaret etmektedir (Deci, Eghrari, Patrick ve Leone, 1994; Ryan ve Deci, 2000; Chirkov, Kim, Ryan ve Kaplan, 2003).

Temel psikolojik ihtiyaçları erken dönemde karşılanmış bir bireyin, etkin duygu düzenleme becerilerine sahip olacağı ve bu durumun kişilerarası ilişkilere olumlu yansıyacağı ifade edilmektedir (Lopes ve ark., 2005). Duyguların kabul edilmesi ve olumsuz duyguların daha sağlıklı bir şekilde dışavurumunun sağlanabilmesi açısından (Roberton, Daffern ve Bucks, 2012) suçluluk duygusu önem taşımaktadır. Suçluluk duygusunun, kişilerarası ilişkilerde ait olma duygusunu besleyen (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994), duyguları ifade etme ve problem çözme becerilerine katkıda bulunma açısından besleyici olan (İnan, 2016) ve sorun ile ilgili gerekli düzeltmeleri yapabilmek adına eylemsel açıdan motive eden (Leith ve Baumeister, 1998) bir duygu olması sebebiyle, yapılan hatanın sorumluluğunu almaya yardımcı olacaktır (Hall ve

Fincham, 2008). Böylelikle kendini bağışlama sürecinde daha olumlu bir yol alınacağı düşünülebilir.

Diğer yandan, araştırmalar, erken dönemde temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmamış bir bireyin, duygularını anlama ve kabul etme gibi alanlarda zorluk çekeceği (Emery, Heath ve Mills, 2016), bu nedenle kişilerarası ilişkilerde olması gereken empati kurmada zorluk yaşayabileceği ihtimalinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tracy ve ark., 2007). Bu durumun, kişinin kendi yeterliliğini sorgulamasına ve böylelikle utanç duygusu yaşamasına zemin hazırlayacağı (Covert ve ark., 2003) dikkate alındığında, kendini bağışlama sürecinin zarar göreceği düşünülebilir.

İlgili bilgiler ışığında, bu araştırma kapsamında iki model öngörülmektedir. Birinci modele göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğünü azaltacağı, böylelikle kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili sorumluluk almasına zemin hazırlayan suçluluk duygusunu arttırarak, kendini bağışlamayı arttıracağı düşünülmektedir. İkinci modele göre ise, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumunda, duygu düzenleme güçlüğünün azalacağı, kişinin duygu ve sorumluluktan kaçınmasına, yeterliliğini sorgulamasına zemin hazırlayan utanç duygusunun azalacağı ve kendini bağışlama sürecini olumlu yönde yordayacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide aracı rollerinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada, bu değişkenler bütün olarak ele alınarak, gelecek araştırmalara ve pratik alana katkı sağlanması amaçlanmıştır.

1.9. Tanımlar

Kendini Bağışlama: Kişin yaptığı bir hata / durumdan ötürü karşı taraf ile empati kurabilme, sorumluluk alabilme, gereken uzlaşmacı davranışları gösterebilme ve suçluluk duygusundan arınma durumlarını içeren süreç (Hall ve Fincham, 2008).

Duygu düzenleme Güçlüğü: Kişinin içinde bulunduğu duruma göre uygun duyguları hissetme, farkında olma ve ifade edebilme açısından zorlanması (Gratz ve Roemer, 2004).

Özerklik: Kişinin aktivite ve davranışlarını kendi yönetebilme hali (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000).

Yetkinlik: Kişinin kendini yeterli hissetmesi hali (Ryan ve Deci, 2017).

İlişkisellik: Başkaları ile bağlantılı olma ve ait hissetme ihtiyacı (Baumeister ve Leary, 1995; Ryan ve Deci, 2000)

Suçluluk: Yapılan bir hatadan ötürü kişinin sorumluluğu üstlenmesine ve durumu düzeltmeye yönelik çaba göstermesine yardımcı olan duygu (Tracy ve Robins, 2006; Hall ve Fincham, 2008)

Utanç: Yapılan bir hatadan ötürü, kişinin kendi acısı ve benlik değerine yönelmesine ve bu sebeple gerekli miktarda sorumluluğu üstlenememesine neden olan, kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyen duygu (Tracy ve Robins, 2006; Rangchannadan ve Todorov, 2010).

Kısaltmalar: Hum. Dev. Stu. Group = The Human Development Study Group

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Bu araştırmada Maltepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 18 – 25 yaş aralığındaki toplam 471 öğrenciden veri toplanmıştır. Tek yönlü aşırı değer analizi sonucunda toplam 12 katılımcı ve çok yönlü aşırı değer analizi sonucunda ise toplam 1 katılımcı aşırı değerler olması gerekçesiyle değerlendirmeden çıkarılmıştır. Çalışmada toplam 458 katılımcının doldurmuş olduğu ölçekler değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de ayrıntılı şekilde verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Bilgiler Tablosu

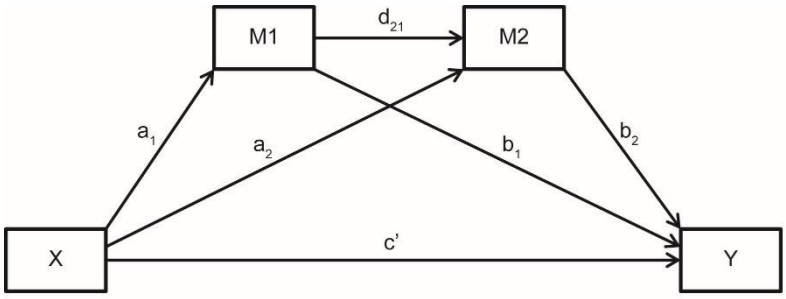
Demografik Bilgiler			
Yaş (N=458)	Min.ve Max.=18-25	Ort.= 1.19	SS= .369
Eğitim Yılı (N=458)	Min.ve Max. = 1-7	Ort.= 2.02	SS= 1.050
Cinsiyet		**N**	**%**
	Kadın	371	81.0
	Erkek	87	19.0
Bölüm	Psikoloji	194	42.4
	Eğitim	122	26.6
	PDR	72	15.7
	Sosyal Hizmet	35	7.6
	Sosyoloji	35	7.6
Medeni Durum	Evli	14	3.1
	Bekar	44	96.9
Çalışma Durumu	Çalışıyor	47	10.3
	Çalışmıyor	411	89.7
Yaşam Ortamı	Ev	88	19.2
	Yurt	367	80.1
	Diğer	2	0.4

2.2 Araştırma Modeli

Bu araştırmada yordayan (*X*: temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması) ve yordanan (*Y*: kendini bağışlama) değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiyi analiz etmek amaçlı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracı rollerinin incelenmesinde Seri Çoklu Aracılık Modeli'nden (Serial Multiple Mediator Model, Hayes, 2018) yararlanılmıştır. Seri aracılık analizinin amacı değişkenler arasındaki ilişkide, yordayan (*X*) değişkenin, yordanan (*Y*) değişkenin üzerindeki doğrudan ve dolaylı rolünü aracı değişkenler üzerinden test etmektir (Hayes, 2018).

Şekil 1'de gösterildiği gibi; $X \rightarrow M_1 \rightarrow M_2 \rightarrow Y$

Şekil 1. Değişkenler arası seri aracılık modeli (Hayes, 2018)



1980'li yılların en önemli analiz metodu olarak kabul edilen Baron ve Kenny'nin (1986) nedensel adımlar yaklaşımına göre (causal steps approach), dört adımlık regresyon analizlerinin tamamlanması gerekmektedir ve değişkenler arası ilişkilerin anlamlı çıkması durumunda aracılık analizinin uygun olacağı belirtilmektedir. Fakat, aracılık değişkenlerinin anlamlılığını test eden bir yöntemi içermemesi ve aracılık analizi için değişkenler arası korelasyonel ilişkilerin sağlanması şartının günümüzde kabul görmemesi nedeni ile nedensel adımlar yaklaşımı modern araştırma tekniklerinin gölgesinde kalmıştır (Hayes, 2009).

Bu çalışma kapsamında, duygu düzenleme güçlüğü (M_1), suçluluk (M_2) ve utanç (M_3) aracı değişkenlerinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması (*X*) ve kendini bağışlama (*Y*) arasındaki ilişkide seri çoklu aracı değişken modelini test etmek amacıyla Hayes (2008) tarafından önerilen PROCESS programı ve yeniden örnekleme için kullanılan Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır (Preacher, Rucker ve Hayes, 2007). Bu yöntem, eldeki verilerin dahil edilerek, istatistiksel olarak *n* sayıda yeni veri seti oluşturulması ile örneklem sayısının arttırılması üzerinden aracılığı test etmeye yardımcı olmaktadır (Hayes, 2009). Bootsrapping yöntemi testin istatistiksel gücünü

arttırmak amaçlı tercih edilmiştir (Preacher ve ark., 2007; akt. Burmaoğlu, Polat ve Meydan, 2013).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Gratz ve Roemer, 2004), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Yıldırım, 2015), Suçluluk ve Utanç Ölçeği (Şahin ve Şahin, 1992) ve Heartland Bağışlama Ölçeği (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005) kullanılmıştır. Orijinal ve uyarlanmış ölçeklerin detaylı bilgileri aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim görülmekte olunan program, eğitim yılı, iş hayatı ve yaşanılan yer gibi kişisel özellikler hakkında bilgi toplamak amaçlı uygulanmıştır.

2.3.2. Heartland Kendini Bağışlama Alt Ölçeği (HKBÖ):

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen Heartland Bağışlama Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale), kişilerde bağışlama eğilimini ölçmek amaçlı geliştirilmiştir. Ölçek üç ayrı alt boyut ve 18 maddeden oluşan 7'li Likert tipi bir ölçektir (1= *çoğunlukla yanlış*, 7=*çoğunlukla doğru)*. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla, kendini bağışlama, diğerlerini bağışlama ve durumu bağışlama alt boyutlarıdır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar bağışlayıcılık eğilimin yüksek olduğunu işaret etmektedir. İç tutarlılık katsayıları her bir boyut için sırasıyla, .75, .78 ve .77, ölçeğin genel olarak toplam iç tutarlılık katsayısı ise .77 olarak rapor edilmiştir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .64, .79 ve . 76 dır. Bu çalışma kapsamında kendini bağışlama alt boyutu ölçeği kullanılmıştır ve yapılan güvenirlik analizine göre ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .58 olarak elde edilmiştir.

2.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Yeni Form):

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Gagne (2003) tarafından geliştirilen İş Yaşamında İhtiyaç Doyumu Ölçeği temel alınarak oluşturulmuştur. 21 maddeden oluşan ölçek, üç temel alt boyut olan özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını ölçmeye yönelik 5'li Likert tipi bir ölçektir; yanıtlar 1 *(çoğunlukla yanlış)* ve 5 *(çoğunlukla doğru)* aralığında değişmektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar, ihtiyaçların karşılanmasının yüksek olduğunu işaret etmektedir. 9 madde ters puanlanmaktadır.

Yıldırım (2015) yeni maddelerin ölçeğe eklenmesiyle, yeni bir ölçme aracı oluşturulmasını amaçlamıştır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Yeni Form) 26 maddeden oluşan 7'li Likert tipi bir ölçektir; yanıtlar 1 *(kesinlikle doğru değil)* ve 7 *(tamamen doğru)* aralığında değişmektedir. Ölçek için elde edilen genel iç tutatlılık katsayısı .91'dir. İlişkisellik, yetkinlik ve özerklik alt boyutları için elde edilen iç tutarlık katsayıları sırasıyla .86, .87, .88'dir. Çalışmada ölçüt geçerliğini incelemek amacıyla, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, benlik değeri ve sosyal istenirlik değişkenleri açısından incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile benlik değeri (r= .57) ve sosyal istenirlik (r= .32) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Elde edilen yeni form ters madde içermemektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar, ihtiyaçların karşılanmasının yüksek olduğunu işaret etmektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizine göre ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak elde edilmiştir.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ):

Gratz ve Roemer tarafından (2004) geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale), 36 maddeden oluşmaktadır ve reddetme, amaçlar, dürtüler, farkındalık, stratejiler ve netlik olarak 6 boyuta ayrılmıştır. Ölçeğin güvenirliğine bakıldığında, genel iç tutarlılık katsayısı .93, madde-toplam korelasyon katsayıları .16 ve .69 arasında değişmektedir; alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .80 üzerinde olup, .80 ile .89 arasında değişmektedir (Gratz ve Roemer,

2004). 5'li Likert tipi bir ölçektir; yanıtlar 1 *(neredeyse hiç)* ve 5 *(neredeyse her zaman)* arasında değişmektedir. 12 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

Rugancı (2008) bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını yapmıştır. Araştırmacı, faktör analizi sonucunda, toplam 7 faktör elde edilmiş, fakat orijinal versiyonundaki gibi 6 faktörlü yapı tercih etmiştir. Tercih edilen faktörler ve isimleri orijinal ölçektekilerle aynıdır. 10. madde, iç tutarlılık katsayısını etkilemesi sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır ve yerine uygun, içeriği aynı başka bir madde eklenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, .94 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak rapor edilmiştir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise .75 ile .90 arasında değişmektedir (Rugancı, 2008). Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizine göre ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .90 olarak elde edilmiştir.

2.3.5. Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUTÖ):

Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilen Suçluluk ve Utanç Ölçeği' nin uyarlanması kapsamında Johnson ve Noel'in (1970) *Dimensions of Conscience Envanteri'nden* 28 madde alınmıştır (akt., Şahin ve Şahin, 1992). Maddelere verilen yanıtlar "*suçluluk hissederim*", "*utanç hissederim*", "*iki duyguyu hissederim*" ve "*hiçbirini hissetmem*" biçimindedir. İkinci pilot çalışmada ise 36 maddelik ölçek, yaşları 17 ile 21 arasında değişen 300 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen ölçeğin nihai formu 24 maddeden oluşmakta (12 suçluluk ve 12 utanç maddesi) ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (1= *hiç rahatsızlık duymazdım*; 5= *çok rahatsızlık duyardım*). Suçluluk boyutunun güvenirlik katsayısı .81 ve utanç boyutunun ise .80 olarak rapor edilmiştir. Suçluluk ve Utanç alt boyutları arasındaki korelasyon r= .49; suçluluk boyutunun, Beck Depreson Envanteri ile arasındaki korelasyon r= -.10, utanç boyutunun ise r= . 12 olarak tespit edilmiştir. Her bir boyuttan alınan yüksek puanlar, o boyutun temsil ettiği duygunun yüksekliğine işaret etmektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizine göre suçluluk alt boyutu Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .78, utanç alt boyutu Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .78 olarak elde edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	N	Ort.	SS	Min-Max Değerler	Cronbach Alfa
Kendini Bağışlama	458	27.95	5.67	6-41	.58
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	458	145.18	20.46	72-182	.92
Duygu Düzenleme Güçlüğü	458	91.54	20.74	41-150	.90
Suçluluk	458	52.43	6.03	31-60	.78
Utanç	458	43.36	7.78	24-60	.77

2.4. İşlem

Veri toplama araçları katılımcılara ders saatlerinde, idari birimlerden izin alınarak uygulanmıştır. Uygulama öncesinde, katılımcılara araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş, araştırmanın gönüllülük ve gizlilik esaslarına dayandığı bilgisi paylaşılmıştır. Sıra etkisini önlemek amacıyla ölçekler sıraları değiştirilerek katılımcılara verilmiştir.

2.5. Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin analizinde betimsel istatistikler olarak, mod, medyan, aritmetik ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normallik varsayımı incelenmiştir. Kendini bağışlama, duygu düzenleme güçlüğü, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, suçluluk ve utanç değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Kendini bağışlamanın cinsiyete göre durumunun incelenmesi amacıyla ayrıca bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracı rolünü incelemek amaçlı aracılık analizi kullanılmıştır (Hayes, 2018).

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Normallik Sayıltılarının İncelenmesi

Ortalama medyan, Q-Q plot, P-P plot, çarpıklık ve basıklık katsayıları yöntemleriyle örneklem dağılımının normalliği test edilmiştir. Çarpıklık değerleri kendini bağışlama, temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenleri için sırasıyla
-.16,-.69, .22,-1.05,-.20 ve basıklık değerleri sırasıyla -.16, .09,-.30, .88,-.42 olarak, -1 ve +1 eşik değerlerine yakın değerler elde edilmiştir. Merkezi eğilim ölçüleri incelendiğinde, medyan değerleri sırasıyla 28, 148, 89, 54, 44 olarak elde edilmiştir. Bu değerlerin değişken ortalamalarına yakın oldukları görülmektedir. Elde edilen bulgular, normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 3. Değişkenlere Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
HKBÖ	458	27.95	5.67	-.16	-.16
TPİÖ	458	145.19	20.46	-.69	.09
DDGÖ	458	91.54	20.74	.22	-.3
Suçluluk	458	52.43	6.03	-1.05	.88
Utanç	458	43.36	7.78	-.2	-.42

3.2.Cinsiyete göre değişkenlerin incelenmesi

Araştırma kapsamında ele alınan kendini bağışlama, temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenlerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Bulgulara göre, özerklik ihtiyacı, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar ve farkındalık, suçluluk ve utanç duyguları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Özerklik Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	SS	df	t	p
Kadın	371	31.98	7.18	456	1,99	.05*
Erkek	87	33.78	6.84			

Özerklik ihtiyacının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (t (456) = 1.99, p <.05). Erkeklerin (Ort. = 33.78, SS=6.84) özerklik ihtyaçlarının karşılanma durumunun kadınlardan (Ort. = 31.98, SS= 7.18) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin özerklik ihtiyacı kadınlara kıyasla daha fazla karşılanmaktadır.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Amaçlar Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	SS	df	t	p
Kadın	371	16.89	4.31	456	2.35	.05*
Erkek	87	15.68	4.31			

Duygu düzenleme güçlükleri arasında yer alan amaçlar alt botuyu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (t (456) = 2.35, p <.05). Kadınların (Ort. = 16.89, SS=4.31) amaçlar ortalamasının erkeklerin (Ort. = 15.68, SS= 4.31) ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, kadınlar erkeklere kıyasla duygu düzenleme güçlüğü olarak stresli anlarda odaklanma, başka işlere yönelme gibi hedef odaklı davranışlarda zorlandıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Farkındalık Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	SS	df	t	p
Kadın	371	12.65	4.69	456	2.64	.01**
Erkek	87	14.11	4.48			

Duygu düzenleme güçlükleri arasında yer alan duygusal farkındalık alt botuyu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (t (456) = 2.64, p <.01). Erkeklerin (Ort. = 14.11, SS=4.48) duygusal farkındalık ortalamasının kadınların (Ort. = 12.65, SS= 4.69) ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, erkekler kadınlara kıyasla duygu düzenleme güçlüğü olarak duygularını anlama ve farkında olma alanlarında daha fazla zorlandıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre Suçluluk Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	SS	df	t	p
Kadın	371	53.10	5.51	456	5.07	.000***
Erkek	87	49.55	7.26			

Suçluluk değişkeninin cinsiyete göre incelenmesi sonucunda ise gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (t (456) = 5.07, p <.001). Kadınların (Ort. = 53.10, SS=5.51) suçluluk duygusu ortalamasının erkeklerin (Ort. = 49.55, SS= 7.26) suçluluk duygusu ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, kadınlar erkeklere göre daha fazla suçluluk duygusu deneyimlediklerini bildirmişlerdir.

Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Utanç Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	SS	df	t	p
Kadın	371	44.36	7.55	456	5.91	.000***
Erkek	87	39.08	7.32			

Buna göre, utanç değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (t (456) = 5.91, p <.001). Kadınların (Ort. = 44.36, SS=7.55) utanç duygusu ortalamasının, erkeklerin (Ort. = 39.08, SS= 7.32) utanç duygusu ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, kadınlar erkeklere göre daha fazla utanç duygusu deneyimlediklerini bildirmişlerdir.

3.3.Değişkenler Arası Korelasyonlar

Araştırma kapsamında ele alınan kendini bağışlama, temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7'de gösterilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, kendini bağışlama ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi (r=.25, p<.01) arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça, kendini bağışlama artmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, kendini bağışlama seviyesinin azaldığı görülmektedir (r=-.37, p<.01). Diğer yandan, kendini bağışlama ve suçluluk duygusu (r=.10, p<.05) arasında beklendiği üzere anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenirken, utanç duygusu (r=-.09, p<.05) ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre; deneyimlenen suçluluk seviyesi arttıkça, kendini bağışlama da artmaktadır; fakat deneyimlenen utanç seviyesi arttıkça, kendini bağışlama azalmaktadır.

Tablo 9. Değişkenler arası korelasyonlar

	1	2	3	4	5
1.Kendini Bağışlama	1				
2.Temel Psikolojik İhtiyaçlar	.25**	1			
3.Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.37**	-.31**	1		
4.Suçluluk	.10*	.28**	-.07	1	
5.Utanç	-.09*	-.01	.21**	.36**	1
Utanç Kısmi Korelasyon:					
Kontrol Değişkeni: Suçluluk	-.14**	-.13**	.25***		
Suçluluk Kısmi Korelasyon:					
Kontrol Değişkeni: Utanç	.15**	.31***	-.16**		

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi incelendiğinde ise, ihtiyaçların karşılanması arttıkça, duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı görülmektedir (r= -.31, p<.01). Ayrıca, ihtiyaçların karşılanması arttıkça, suçluluk duygusunun arttığı görülmektedir (r=.28, p<.01). Diğer yandan, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve utanç duygusu arasındaki ilişki incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilememiştir (r= -.01, p>.05).

Son olarak, duygu düzenleme güçlüğü ve utanç duygusu (r=.21, p<.01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir, fakat duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk duygusu (r=-.07, p>.01) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Suçluluk ve utanç değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde (r=.36, p<.01) pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiselliğin, araştırma kapsamında ele alınan iki ayrı model dahilinde incelendiğinde korelasyon ve aracılık analizlerinde diğer değişkenler arası ilişkileri etkileyebileceği düşünülerek kısmi korelasyon analizi yapılmıştır.

Kısmi korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, suçluluk duygusu kontrol ediliğinde, kendini bağışlama ve utanç duygusu (r= -.14, p<.01) arasında anlamlı negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, utanç duygusu azaldıkça, kendini bağışlama artmaktadır. Ayrıca, psikolojik ihtiyaçların doyumu arttıkça, utanç duygusunun azaldığı görülmektedir (r= -.13, p<.01). Son olarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, utanç duygusunun da arttığı görülmektedir (r= .25, p<001).

Utanç duygusu kontrol edilerek yapılan analiz sonuçlarına göre, kendini bağışlama ve suçluluk duygusu arasında arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (r= .15, p<.01). Buna göre, suçluluk duygusu arttıkça, kendini bağışlama artmaktadır. Ayrıca, psikolojik ihtiyaçların karşılanması arttıkça, suçluluk duygusunun arttığı görülmektedir (r= .31, p<.001). Son olarak, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, suçluluk duygusunun azaldığı görülmektedir (r= -.16, p<01).

3.4. Duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenkerinin aracılık rollerinin incelenmesi

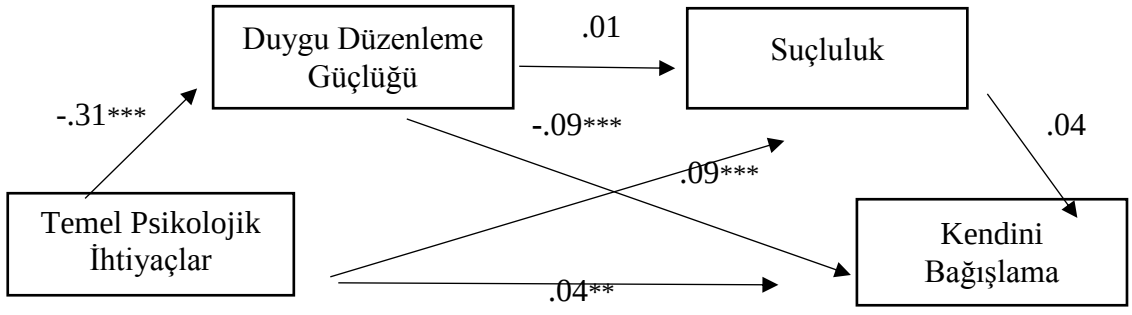
Duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Hayes (2008) tarafından geliştirilmiş olan PROCESS analiz programı kullanılmıştır. İki ayrı model üzerinde yapılan analizler, orijinal araştırma örneklemi kullanılarak elde edilen 5000 yeni örneklem verisi ve değişkenlerin birbirine olan doğrudan ve dolaylı etkilerinin güven aralıklarının incelenmesi ile yapılan Bootsrapping yöntemi ile değerlendirilmiştir. İki aracı değişkenli modeller için yapılan analizlerde PROCESS programında Model 6 ve tek aracı değişken model analizi için Model 4 kullanılmıştır.

Birinci model, duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk aracı değişkenlerini içermektedir. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğünü (*B*= -.31, SE= .05, p< .001) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ikinci aracı değişken olan suçluluğu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır (*B*= .09, SE=.01, p< .001). Aracı değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğünün, suçluluğu (*B*= .01, SE=.01, p>.05)

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, kendini bağışlamayı (*B*= -.09, SE= .01, p< .001) negatif yönde anlamı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca, suçluluk duygusunun kendini bağışlamayı (*B*= .04, t SE=.04, p>.05) anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, kendini bağışlama [*B*= .07, SE=.01, 95% CI (.0452, .0946)] üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir toplam etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğü üzerinden kendini bağışlama üzerindeki dolaylı etkisinin [*B*= .03, SE=.01, 95% CI (.0193, .0440)] anlamlı olduğu bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, suçluluk duygusu üzerinden kendini bağışlama üzerindeki dolaylı etkisi [*B*= .00, SE=.00, 95% CI (-.0034, .0105)] anlamlı çıkmamıştır. Son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk üzerinden kendini bağışlama üzerindeki dolaylı etkisi [*B*= -.00, SE=.00, 95% CI (-.0007, .0003)] anlamlı çıkmamıştır. Modelin genel açıklama gücüne bakıldığında ise genel olarak anlamlı bir model olduğu ve varyansın %16'sını açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır (*F* (3,454)= 28.79, p<.001, R^2=.16), fakat değişkenler bire bire incelendiğinde etkilerinin anlamlı çıkmadığı görülmektedir. Analiz sonuçları Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2. Duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk duygusunun aracılık analizi sonuçları



*p <.05; **p<.01; ***p<.001

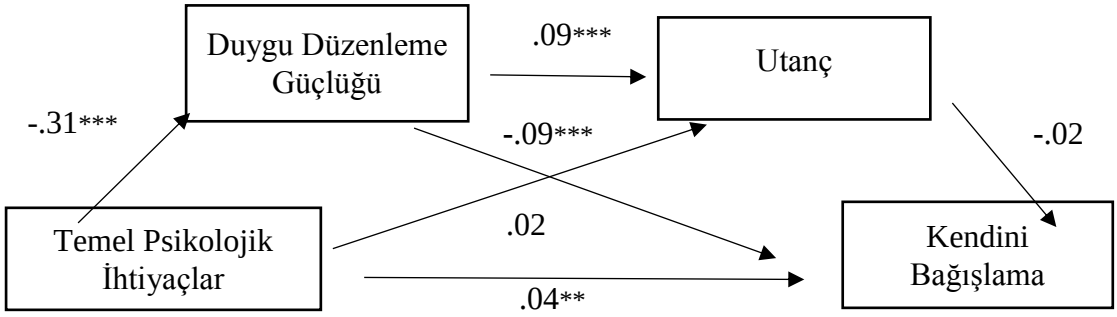
İkinci model, duygu düzenleme güçlüğü ve utanç aracı değişkenlerini içermektedir. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğünü (*B*= -.31, SE= .05, p< .001) negatif yönde

anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Fakat, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, ikinci aracı değişken olan utancı anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır (*B*= .02, SE=.02, p> .05). Aracı değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğünün, utancı (*B*= .09, SE= .02, p<.001) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, kendini bağışlamayı (*B*= -.09, SE=.01, p< .001) negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca, utancın kendini bağışlamayı (*B*= -.02, .03, p>.05) anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının kendini bağışlama [*B*= .07, SE=.01, 95% CI (.0452, .0946)] üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir toplam etkisi olduğu görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğü üzerinden kendini bağışlama üzerindeki dolaylı etkisi [*B*= .03, SE=.01, 95% CI (.0166, .0395)] anlamlı çıkmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, utanç duygusu üzerinden kendini bağışlama üzerindeki dolaylı etkisi [*B*= -.00, SE=.00, 95% CI (-.0030, .0013)] anlamlı çıkmamıştır. Son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk üzerinden kendini bağışlama üzerindeki dolaylı etkisi [*B*= .00, SE=.00, 95% CI (-.0012, .0026)] anlamlı çıkmamıştır.

Modelin genel açıklama gücüne bakıldığında ise anlamlı bir model olduğu ve varyansın %16'sını açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır (*F* (3,454)= 28.59, *p*<.001, R^2=.16), fakat değişkenler bire bire incelendiğinde etkilerinin anlamlı çıkmadığı görülmektedir.. Analiz sonuçları Şekil 3'de sunulmuştur.

Şekil 3. Duygu düzenleme güçlüğü ve utanç duygusunun aracılık analizi sonuçları

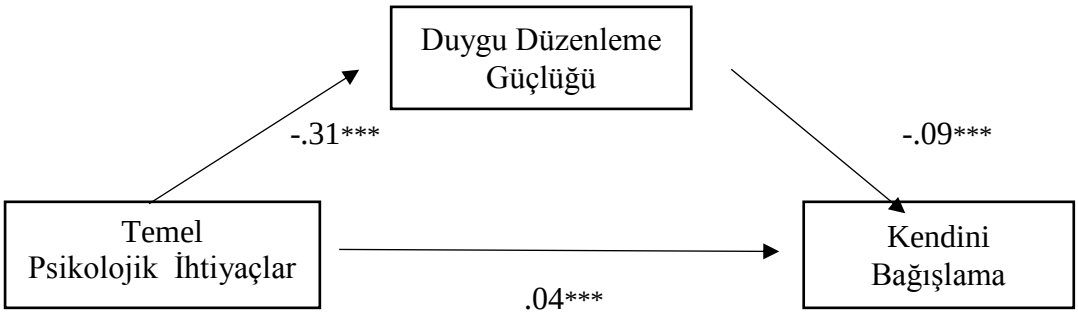


*p <.05; **p<.01; ***p<.001

İki ayrı model incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin yordama gücünün yüksek ve anlamlı olduğu fakat suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracılık rollerinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı görülmektedir. Bu bulgulara dayanarak, aracılık analizi tek aracı değişkenli olarak tekrar edilmiştir. Bu yeni model temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne odaklanmaktadır.

Tek aracı değişkenli yeni modele dayalı yapılan analiz sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, kendini bağışlama [*B*= .07, SE=.01, 95% CI (.0452, .0946)] üzerinde pozitif yönde anlamlı bir toplam etkisi olduğu bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, duygu düzenleme güçlüğünü (*B*= - .31, SE= .05, p<.001) negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, kendini bağışlamayı (*B*= - .09, SE=.01, p<.001) negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, aracı değişkenin modele alınmasıyla birlikte kendini bağışlamayı (*B*= .04, SE=.01, p<.001) pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamakta olduğu sonucu elde edilmiştir. Aracı değişken olan duygu düzenleme güçlüğünün modele girmesiyle birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, kendini bağışlama üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir. Bu model, kendini bağışlamadaki varyansın %16'sını açıklamaktadır (*F* (2,455)= 42.76, *p*<.001, R^2= .16). Buna göre, duygu düzenleme güçlüğünün, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu sonucu elde edilmiştir. Analiz sonuçları Şekil 4'te sunulmuştur.

Şekil 4. Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracılık analizi sonuçları



*p <.05; **p<.01; ***p<.001

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu araştırma kapsamında, kendini bağışlama, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması açısından incelenmiş, ayrıca duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rolleri analiz edilmiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğünün aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, fakat suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Bu bilgiler ışığında, temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme güçlüğü ve kendini bağışlama değişkenleri tekrar analiz edilerek incelenmiştir. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasında duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Bu bölümde ise bu araştırma kapsamında ele alınan hipotez ve istatistiksel analizlerin değerlendirmelerine detaylı olarak yer verilmiştir.

4.1. Cinsiyete Göre Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesi sonucunda, özerklik ihtiyacının ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar ile farkındalık boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca utanç ve suçluluk duygularının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Fakat kendini bağışlamanın cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusu elde edilmiştir.

Bu araştırmada kendini bağışlamanın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlenmiştir. Farklı araştırmalar ayrıca bu bulguyu destekler niteliktedir (Macaskill ve ark., 2002; Bugay, 2010; Rangganadhan ve Todorov, 2010). Alanyazında kendini bağışlamaya ilişkin yapılan çalışmalarda, cinsiyet değişkenine göre incelemelere sıklıkla rastlanmaktadır. Örneğin, Sayın (2017) benzer bulgular elde ettiği çalışmasında kendini bağışlamayı cinsiyete göre farklılık göstermeyen bir kişilik özelliği olarak ifade etmiştir. Buna ek olarak, Walker ve Gorsuch (2002) cinsiyet ve bağışlama arasındaki ilişkinin netlik kazanması gerektiğini vurgulamışlardır.

Miller ve arkadaşları (2008) kendini bağışlama sürecinde kişinin kendi benliğine odaklanması sebebiyle kalıplaşmış cinsiyet rollerinden uzaklaşıldığını ve bu sebeple cinsiyetler arası farkın beklenmediğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca, durumluk ölçümler ile eğilim ölçümleri arasındaki farka değinerek, durumluk ölçümlerde kadın-erkek tepkilerinin, eğilim ölçümlerine kıyasla daha fazla çıkabileceği, cinsiyet rollerinin spesifik senaryolarda, evlilik veya özel ilişkiler ile ilgili konularda öne çıkabileceği ihtimali üzerinde durmuşlardır. Son olarak, kendini bağışlama üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğunu ve değişkenler arası fark elde edilen çalışmaların, edilmeyenlere kıyasla daha fazla yayınlandığını savunmuşlardır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, kendini bağışlama üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir; bu durum kendini bağışlama sürecinin cinsiyete göre ne derece farklılaştığı hakkında sınırlı bilgi sunmaktadır. Gelecek araştırmalarda senaryo temelli durumluk ölçümlerin arttırılmasının, ayrıca kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve bireysel baş etme stratejileri dikkate alınarak araştırmaların tekrarlanmasının, cinsiyete göre kendini bağışlama sürecini aydınlatmak yönünde fayda sağlayabileceği düşünülebilir.

İkinci olarak bu araştırma kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından sadece özerklik ihtiyacının karşılanmasının cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin özerklik ihtiyaçlarının kadınlara göre daha yüksek düzeyde karşılandığı bulunmuştur. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bulguların değişiklik gösterdiği görülmektedir. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını cinsiyete göre incelemiş ve anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna benzer olarak, Sarı ve arkadaşları (2011) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Bazı araştırmalar bu bulguları destekler niteliktedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Sapmaz ve ark., 2012).

Farklı olarak, Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adaylarıyla yapmış olduğu çalışmasında, kadınların ilişkisellik ihtiyaçlarının erkeklere göre daha çok

karşılandığını; fakat özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde, Akbağ ve Ümmet (2017) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada kadınların ilişkisellik ihtiyacının erkeklere göre daha yüksek düzeyde karşılandığını rapor etmişlerdir.

Bu çalışmada özerklik ihtiyacının karşılanmasının erkeklerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ernas (2017) özerklik arttıkça, psikolojik dayanıklılığın arttığını bulmuştur. Yaptığı çalışmada özerklik ihtiyacının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını rapor etmiş, fakat erkeklerin psikolojik dayanıklılığının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve bu sebeple özerklik ihtiyacının karşılanmasının erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek düzeyde görülebileceği üzerine tartışmış, farklı örneklem grupları ile çalışılmasının önemine dikkat çekmiştir.

Türk toplumunun, ataerkil bir toplum olmasından kaynaklı, erkeklerin özerklik ihtiyacının karşılanmasının, kadınlara göre daha yüksek olmasının anlamlı olduğu düşünülmektedir. Kadınların daha çok bakım veren rolünde olması ve bununla beraber gelen cinsiyet rollerinin kadınların özerklikten ziyade, bağlı bir benlik geliştirmelerine yol açtığı düşünülebilir. Vatandaş (2007) cinsiyet rollerine bağlı olarak gelişen davranış örüntülerini ve cinsiyet niteliklerini araştırdığı çalışmasında, erkeklerin daha otoriter, kimseye muhtaç olmayan ve kavgacı bir yapıya sahip olduklarını ve kadınların ise daha kibar, şefkatli ve ağlamaya meyilli bir yapıya sahip oldukları bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgular ışığında, erkeklerin özerklik ihtiyacının karşılanmasının kadınlara göre daha yüksek çıkmasının toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Öte yandan, Ercan (2013) Türk toplumunu bir geçiş toplumu olarak tanımlamaktadır. Bir başka ifade ile Türk toplumu bireyci veya toplulukçu olarak nitelendirilememekte, daha çok iki kültür boyutunda değerlendirilmektedir. Buna bağlı olarak Kağıtçıbaşı (2007) tarafından öne sürülen benlik modeline benzer şekilde, Türk toplumunda özerk-ilişkisel benliğin hem erkeklerde hem de kadınlarda yüksek çıktığı belirtilmiştir (akt. Ercan, 2013). Geçiş toplumu olarak kabul görmeye başlayan Türk toplumunda, örneklemler arası farkların görülmesi buna bağlanabilir.

Bulguların araştırmalara göre farklılık göstermesinin ayrıca örneklem özellikleriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi evrensel ihtiyaçların karşılanması hem içsel motivasyona hem de kişinin bağlı olduğu sosyal çevreye bağlıdır. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışma bulgularının değişiklik göstermesi, katılımcıların bireysel farklarının yanı sıra bulundukları sosyal çevrelerin ihtiyaçları karşılanmasında ne derece yeterli olduğu açısından da sorgulanabilir.

Üçüncü olarak duygu düzenleme güçlüğünün amaçlar ve farkındalık alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre kadınların stresli durumlarda, hedef-odaklı davranışlarda bulunmakta zorlandıkları ve erkeklerin ise duygusal farkındalık alanında güçlükler deneyimledikleri görülmektedir. Benzer olarak, Gratz ve Roemer (2004) tarafından yapılan çalışmada farkındalık alt boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin duygusal farkındalıklarının kadınlara oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Neumann ve arkadaşları (2009) 11-17 yaş arasındaki ergenlik döneminde olan gençlerle yaptıkları bir çalışmada kızların erkeklere göre duygusal farkındalıklarının daha yüksek ve duyguları kabullenmelerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise Saruhan (2018) duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Pektaş (2015) kadınların erkeklere göre açıklık, stratejiler ve amaçlar alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Bu gibi zorlanmalar, Hampel ve Petermann (2006) tarafından kadınların boyun eğme davranışlarının daha yüksek olmasına bağlanmıştır. Kadınlarda hedef odaklı davranma zorlukları beraberinde daha depresif hissetme, karamsar düşünme ve olumsuz duyguların yükü altında kalma gibi güçlükleri de beraberinde getirmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu durum, kadınlar ve erkekler arasındaki duygu düzenleme stratejilerinin farklılık göstermesi ile açıklanabilir.

Tamres ve arkadaşları (2002) kadınlarda ruminasyon gibi olaylar ile ilgili yoğun düşünme süreçlerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğunu ve buna bağlı olarak

depresyon ve kaygı seviyelerinin arttığını rapor etmişlerdir. Depresif duygulanım ve kaygı problemleri kadınların stresli olaylar karşısında dikkatlerini toplamakta, sorumluluklarını yerine getirmekte ve başka işlere odaklanmakta neden zorlandıklarını açıklayabilir. Araştırmacılar, erkeklerde ise duyguları bastırma ve kaçınma davranışlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Buna bağlı olarak, alkol kullanımının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2011). Duyguları bastırma ve buna bağlı olarak meydana gelen olumsuz duygulanım ile başa çıkmak için alkol kullanımına başvurulması erkeklerin duygusal olarak ne hissettiklerine odaklanamamalarını açıklayabilir. Ayrıca, erkeklere atfedilmiş olan güçlü olma görevi ve özellikle Türk toplumunda "erkekler ağlamaz" kalıbının sıkça tekrar edilmesinin uyumsal olmayan duygu düzenleme stratejilerinin öğrenilmesine yol açtığı düşünülebilir. Bunun sonucunda, erkeklerin duygusal farkındalıklarının olumsuz yönde etkilendiği düşünülebilir.

Son olarak, suçluluk ve utanç duygularının da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre, kadınlar erkeklere oranla daha fazla suçluluk ve utanç eğilimi göstermektedirler. Benlik farkındalığı gerektiren duygular olarak bilinen suçluluk ve utanç duyguları sosyal normlara uyum açısından önem taşımaktadırlar (Else-Quest ve ark., 2012). İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularının farklılık gösterdiği görülmektedir. Örneğin, Bugay (2010) yapmış olduğu çalışmada suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmıştır. Farklı olarak, Kılınçer (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada suçluluk ve utanç duygularının erkeklere göre kadınlar tarafından daha çok bildirildiğini rapor etmiştir. Herring (2018) kadınlarda suçluluk ve utanç duygularının daha çok deneyimlendiği sonucuna ulaşmıştır ve alanyazında benlik farkındalığı gerektiren duyguların cinsiyete göre neden farklılaştığı konusuna gerekli önemin verilmediği ve araştırmaların bu kapsamda genişletilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Ferguson ve Eyre (2000) suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre nasıl deneyimlendiğine farklı bir açıdan yaklaşmıştır. Cinsiyet rollerini inceledikleri çalışmalarında, erkeklerin daha özerk, başarı odaklı ve güçlü rollere sahip olduklarını,

fakat kadınların daha pasif, yardıma muhtaç, ve bağımlı rollerinin olduğunu vurgulamışlardır. Çalışmalarında suçluluk ve utanç duygularının gerçek olaylar ve varsayımsal olaylar kapsamında cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Buna göre, yaşanan gerçek bir olayla ilgili anılarını hatırlamaları istenen bir çalışma kapsamında, erkeklerin kadınlara göre daha yoğun utanç duygusu hissettikleri; ayrıca bilinçli olarak yapılan hataların sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek suçluluk duygusu deneyimledikleri bulunmuştur. Yanlışlıkla veya kazara yapılan hatalar sonucunda ise deneyimlenen suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca, kadınların cinsiyet rollerine uymayan öfke veya yoğun saldırganlık içeren durumlarda daha yüksek suçluluk duygusu hissettikleri; erkeklerin ise eşcinsellik, yardım etmeme, dürüst olmama ve zarar verme davranışlarında bulunduklarında kadınlara göre daha yoğun suçluluk hissettikleri gözlenmiştir.

Benlik farkındalığı gerektiren duygular olarak bilinen suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre farklılıklarının incelendiği çalışmalarda elde edilen karmaşık bulguların, atfedilen cinsiyet rollerinin bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Kadınların ve erkeklerin, kendilerinden beklenen ve cinsiyetleri sebebiyle atfedilen rollerin dışına çıkmalarının bir yargılanma sürecini de beraberinde getireceği düşünülebilir. Bu yargılanma sürecinde utanç duygusunun meydana gelmesi ve buna bağlı olarak kişinin davranışlarının çevresini ve yakınlarını etkileyecek olması suçluluk duygusunun deneyimlenme ihtimalini arttırabilir. Bu açıdan düşünüldüğünde, cinsiyet rollerinin, suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre farklılaşmasına kaynaklık ettiği düşünülebilir.

Son olarak, durumluk ölçümlerin, eğilim ölçümlerine kıyasla cinsiyet rollerine daha çok odaklanması, araştırmalardan elde edilen bulguların güvenirliğini düşürmekte olduğu düşünülebilir. Durumluk ölçümlerin senaryo veya belirli bir durum karşısında ki tutumları ölçmeye yönelik olması, cinsiyet rollerinin etkisi altında kalarak cevaplandırılmasına neden olabilir.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamındaki değişkenlerin arasındaki istatistiksel ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre elde edilen bulgular genel olarak hipotezleri destekler niteliktedir. Buna göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Enright ve arkadaşları (1996) kendini bağışlamayı kişinin kendisine yönelik beslediği pozitif tutum ve şefkat olarak ifade etmektedirler. Yapılan hataların sorumluluğunu alamamak, kişinin sürekli olarak kendini cezalandırıcı veya kınayan düşüncelere sahip olması kendini bağışlama sürecine ket vurmaktadır (Maltby ve ark., 2001; Thompson ve ark., 2005, Woodyatt ve ark., 2005). Araştırmalara göre, kendini bağışlama eğilimi olan kişilerde yaşam doyumu (Topbaşoğlu, 2016), öz-şefkat (Dolunay-Cuğ, 2015), psikolojik iyi olma hali (Davis ve ark., 2015), algılanan fiziksel sağlık (Wilson ve ark., 2008) seviyelerinin kendini bağışlamakta zorlanan kişilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kendini bağışlama her ne kadar alanyazında duygusal yönden zor olan bir süreç olarak tanımlansa da, araştırmalar, insan yaşamında olumlu etkileri olduğu bilinen bir çok psikolojik değişkenle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasında elde edilen pozitif yönlü ilişki, Kendini Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) içerisinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması açısından düşünülebilir. Bu kurama göre, sağlıklı bir benlik gelişimi için üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yetkinlik ve ilişkiselliğin karşılanması önem arz etmektedir. Bu ihtiyaçlar evrenseldir, gelişimin ve iyi olma halinin sağlanabilmesi açısından gereklidir. Fakat bu ihtiyaçların karşılanması bireysel ve sosyal koşullar açısından farklılaşabilmektedir. Özerklik ihtiyacı, kişinin kendi isteği ve kontrolü doğrultusunda davranışlarını belirlemesidir. Yetkinlik ihtiyacı ise motivasyon ile ilişkili olarak bir konu veya durumla ilgili hakim hissedebilme ihtiyacıdır. Son olarak ilişkisellik ihtiyacı, sosyal bağı temsil etmektedir. Kişilerarası kurulan bağlar ve ilişkiler içerisinde hissedilen aidiyet duygusu bu ihtiyacın kapsamında ele alınmaktadır.

Üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması kişiyi motive etme gücüne sahip olmasının yanısıra, iyi olma hali ve ayrıca yaşam doyumu ile ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2008). Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda ise dissosiyatif bozukluklar, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi klinik çerçevede ele alınan psikopatolojilerin meydana gelmesi söz konusudur (Ryan ve Deci, 2017). Buna ek olarak, temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması, öfke ve kaygı (Ryan ve Deci, 2000), benlik kontrolünü sağlamakta zorlanma ve yıkıcı tepkilere yol açma (Moller, Deci ve Ryan, 2006), olumsuz duygulanım ve ruh hali değişimleri (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000) ile ilişkili bulunmuştur.

Özerklik ihtiyacının karşılanması ile yapılan tercihlerin, bireyin kendi kontrolünde olması ve bu sebep ile sorumluluk almaya daha yatkın olması söz konusudur (Deci ve Ryan, 2000). Yetkinlik ihtiyacının karşılanmasının, kişinin yaşadığı deneyimlere ve süreçlere hakim olma, dolayısıyla yaşanılan zor bir süreçte konu ile ilgili sorun çözme becerisi geliştirebilmesi açısından önemlidir. İlişkisellik ihtiyacının karşılanması, kişinin ilişkiye yaptığı yatırımı beslemektedir. Araştırmalar göstermektedir ki, temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması, mükemmelliyetçi tutumlara kaynaklık edebilmektedir. Kişi kendi değerini belirlemek için kendine yüksek standartlar belirleyebilir ve bu durum öfke (Vansteenkiste ve Ryan, 2013) ve baskılanmış bir benlik kotnrolünü (Moller ve ark., 2006) tetikleyebilir. Bu durumun, kişilerarası yaşanan bir problemi çözme sürecine ve kendini bağışlama sürecine ket vuracağı düşünülebilir. Özellikle baskılanmış bir benlik kontrolünün ve hissedilen yoğun öfke duygusunun kendini bağışlama gibi olumlu bir duygu durumdan ziyade, daha yıkıcı tepkilere yol açacağı bilinmektedir (Moller ve ark., 2006).

Yıldırım (2016) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile kendini bağışlama arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, benlik değerinin aracı rolüne dikkat çekmiştir. Buna göre, özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçları karşılanmış kişilerin benlik değerleri artacak ve yaptıkları bir hatadan ötürü kendilerini bağışlayabileceklerdir. Çünkü, benlik değeri yüksek olan bir kişinin yaptığı hatayı kendi benliğiyle değil davranışı ile ilişkilendireceği düşünülmektedir.

Öte yandan, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması motivasyonel amaçlar açısından önemlidir. Örneğin, psikolojik ihtiyaçları karşılanmış kişilerde kişisel büyüme, savunmacı tutumlardan uzaklaşma ve yeniliğe açık olma (Vansteenkiste ve Ryan, 2013) gibi daha içsel motivasyonlara odaklanma görülürken, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmamış kişilerde daha çok dışsal motivasyonlara yatırım yapıldığı görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Dışsal motivasyonlara odaklanma olasılığı göz önüne alındığında, kendini bağışlama süreci ile çeliştiği durumlar söz konusu olabilir. Kendini bağışlamanın temelinde hata yapmanın insana özgü bir durum olduğu düşüncesi yatmaktadır ki bu mükemmeliyetçilik ve dışsal motivasyon ile çelişen bir durumdur. Kişinin kendine yer edinmeye çalışması, kabul görme çabası ve mükemmelliyetçilikten gelen yüklerin, sahte kendini bağışlama ile ilgili olması söz konusu olabilir. Ayrıca, dışsal güdülenmenin kişinin kendi iç kaynağının yetersizliğine işaret ettiği ihtimali yüksektir. İçsel kaynakların yetersizliğinin, olumsuz duygu durum ile başa çıkma konusunda yetersiz hissetmeye, kişinin kendine daha çok yüklenmesine ve daha yüksek standartlar belirlemesine, bu standartları belirlerken kendi özerk kararları yerine başkalarının beklentilerine göre hareket etmesine ve daha kırılgan bir benlik geliştirmesine sebep olacağı düşünülebilir. Fakat, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, savunmacı tepkileri azaltacağından dolayı, yaşanılan stresli bir olay karşısında kendine hizmet eden önyargıların önüne geçeceği (Vansteenkiste ve Ryan, 2013) ve böylelikle sahte bağışlayıcılık ihtimalini azaltırken, gerçek kendini bağışlama ihtimalini arttıracağı düşünülebilir. Farklı bir ifade ile kişi savunmacı eğiliminden uzaklaşarak duruma daha objektif bir gözle bakabilecek ve hata payını üstlenebilecektir.

Lawler-Row ve Piferi (2006) 50 yaş ve üzeri katılımcılar ile yaptıkları çalışmada bağışlama eğilimi yüksek olan katılımcıların, psikolojik iyi olma seviyelerinin arttığını bulgusuna ulaşmışlardır. Psikolojik iyi olma halinin alt boyutlara ayrılarak incelendiği çalışmada, bağışlama eğilimi yüksek olan kişilerin, özerklik, çevresel yetkinlik, amaç belirleyebilme, kişisel gelişim, kendini kabullenme ve özel ilişkiler kurabilme alanlarında yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu açıdan düşünüldüğünde, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının kendini bağışlama sürecine olumlu katkı sağlayacağı düşünülebilir.

İkinci olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öz-bildirim raporlarına dayalı olarak intihar eğilimi olmadan kendine zarar verme davranışlarında bulunduklarını bildiren üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, bu bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin düşük ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Emery ve ark., 2015). Ayrıca, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve aile içi iletişimin kuvveti arasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne dikkat çekilen bir çalışmada, psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü eğilimlerinin düşük olduğu ve bu durumun aile içi iletişime olumlu katkı sağladığı bulunmuştur (Shalchi ve Shahna, 2018). Bu durum genel olarak duygu düzenleme güçlüğününün, iletişimsel problemleri beraberinde getirdiğini işaret etmektedir. Öte yandan, Hodgins ve arkadaşları (1996) özellikle özerklik ihtiyacı karşılanmış kişilerde, yaptıkları bir hata sonucunda daha az yalan söyleme eğilimleri olduğunu ve stresli bir durum ile baş etmek için daha uyumsal yaklaşımlarının olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Farklı bir ifade ile özerklik ihtiyacının karşılanmış olması kişinin yaptığı hatalı bir davranış ile ilgili bahaneler üretmek yerine duruma daha gerçekçi yaklaşmasına ve olumsuz duygudurum ile daha yetkin bir şekilde baş etmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca, yetkinlik ihtiyacı karşılanmamış bireylerin zor durumlar ile baş etme konusunda zorlandıkları, bu sebeple duygu düzenleme güçlüğü yaşama ihtimallerinin yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Emery ve ark., 2015).

Üçüncü olarak, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile utanç duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve utanç değişkenlerini birlikte ele alan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulguların aksine, Wei ve arkadaşları (2005) utanç duygusu ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Utanç duygusunun uyumsal olmayan bir duygu olması, kişinin davranışlarından ziyade kendi benliğine odaklanması, yetkinliğini sorgulaması, sorumluluk almaması ve sosyal olarak uzaklaşması gibi faktörleri barındırması sebebiyle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile ters yönde bir ilişki beklenmiş, fakat bu çalışma kapsamında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Bu durumun, örneklem özellikleriyle ile ilgili olabileceği gibi,

suçluluk ve utanç duygularının tanınması ve değerlendirilmesinin kültürel düzeyde farklılaşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ahlaki duygular olarak bilinen suçluluk ve utanç duygularının, toplumların değer yargılarına göre farklılaşması sebebi ile bu duyguların deneyimlenmesinin olay ve durumlara göre farklılık göstermesi alanyazında vurgulanmıştır (Wong ve Tsai, 2007; Söylemez ve ark., 2018).

Dördüncü olarak, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile suçluluk duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Suçluluk duygusu uyumsal bir duygu olması sebebiyle alanyazında sorumluluk alma davranışları ve onarıcı davranışlar ile ilişkili görülen bir değişkendir (Hall ve Fincham, 2008). Özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda, kişinin davranışlarına özerk biçimde karar verebilmesi, yaşadığı zorlu süreçleri değerlendirmesi ve kişilerarası ilişkilere önem vermesi nedeniyle daha fazla suçluluk duygusu hissedeceği düşünülebilir.

Diğer yandan, duygu düzenleme güçlüğü beklendiği üzere kendini bağışlama ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Alanyazında iki değişkeni aynı çalışmada inceleyen çalışmalar kısıtlıdır. Araştırmalar göstermektedir ki, duygularını düzenlemekte zorlanan kişilerin, bağışlama seviyeleri düşmektedir (Worthington ve Wade, 1999). Bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde, Kozan ve arkadaşları (2017) duyguları yönetme becerisi ve bağışlayıcılık arasındaki ilişkiyi incelemiş, duygularını sözel olarak ifade edebilen, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilen, olumsuz duygular ile başa çıkabilen ve öfke yönetimi olan kişilerin genel bağışlayıcılık (kendini bağışlama, diğerlerini bağışlama, durumu bağışlama) seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Duygu düzenleme güçlüğü, duyguların farkında olma, anlama, kabullenme ve deneyimlenen duyguya göre davranışları belirlemede zorlanma gibi belirli zorlukları içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Araştırmalar, duygularını düzenlemekte zorlanan kişilerin, benlik değerlerinin düşük olduğunu (Loess, 2015), öz-şefkat seviyelerinin düşük olduğunu (Aktaş, 2017) ve ayrıca stresli durumlar ile başa çıkabilme ve problem çözebilme becerilerinin düşük olduğunu (Sünbül, 2016) göstermektedir. Hodgson ve Wertheim (2007) duygu düzenlenmeye yardımcı olan

duygusal netliğin, duyguları onarabilme ve duyguların farkında olma becerilerinin, kendini bağışlamanın güçlü yordayıcıları olduklarını bulmuşlardır. Kaj ve arkadaşları (2016) bağışlama eğilimi olan kişilerin kendini kabullenme ve kendini değerlendirme de daha başarılı olduklarını ve bu durumun kişilerarası ilişkilere pozitif yansıması olduğunu vurgulamışlardır. Buna göre, kendini olduğu gibi kabul edebilen ve değerlendirebilen kişiler, yaşanan çatışmaları daha başarılı çözebilmekte, kendilerini daha yetkin hissetmekte ve olumsuz yaşam deneyimleri ile daha sağlıklı başa çıkabilmektedirler.

Kendini bağışlama süreci bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde, duygularını düzenlemekte zorlanan bir bireyin kendini bağışlama sürecinde zorlanacağı düşünülebilir. Duygu düzenleme güçlüğü, duyguların farkında olamama ve kabullenmeme gibi zorlukları beraberinde getirmektedir. Yapılan bir hatadan ötürü, kişi duruma uygun duyguyu hissetmek ve kabullenmekte, karşı taraf ile empati kurmakta ve hatayı düzeltmeye yönelik adımlar atma konusunda zorlanacağı düşünülebilir. Bunun sonucunda, kişi iletişiminde yaşadığı kopukluklar, düşük benlik değeri sebebiyle kendine fazla yükleneceği ve kendini bağışlamada zorlanacağı düşünülebilir. Bu bilgiler ışığında, duygu düzenleme güçlüğünün azalması durumunda, kendini bağışlama eğiliminin artması beklendiği üzere anlamlıdır.

Duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk duygusu arasında beklenilenin aksine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki elde edilememiştir. Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ve suçluluk duygusunu ele alan araştırma sonuçlarının değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Szentágotai-Tătar ve Miu (2016) 13-17 yaş arasındaki katılımcılar ile yaptkıları çalışmalarında duygu düzenleme becerileri, suçluluk ve utanç eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, kronik kendini suçlama daha çok utanç eğilimi ile ilişkili bulunmuş, ayrıca, yaşanılan olumsuz deneyimlerden olumlu anlamlar çıkarabilme ve durumla yüzleşebilme gibi uyumsal duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı suçluluk eğilimi ile ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, Einstein ve Lanning (1998) suçluluk duygusu ile negatif duygulanım arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma bulgularının değişkenlik göstermesi iki önemli konu üzerine dikkat çekilmesinin gerekliliğini düşündürmektedir. İlk olarak, yapılan araştırmalarda suçluluk duygusunun çoğunlukla utanç duygusundan arınık ölçülmediği görülmektedir (Tangney ve ark., 2007). Utançtan bağımsız olan suçluluk duygusunun, yardımlaşma davranışlarını arttırdığı (Carlsmith ve Gross, 1969) ve aşırı yeme bozukluğu gibi dürtüsel bozuklukları azalttığı (Dearing ve ark., 2005) bilinmektedir. Ayrıca, suçluluk duygusu ve öfke arasında negatif yönde bir ilişki vardır; buna göre, suçluluk arttıkça, öfke azalmaktadır. Buna bağlı olarak, utanç duygusundan bağımsız suçluluk duygusunun öfkeyi yönetmekte ve duyguları düzenlemekte daha olumlu etkileri olduğu bulgular arasında yer almıştır (Tangney ve Dearing, 2003). Fakat utanç ile iç içe geçmiş olan suçluluk duygusunun tam tersi sonuçlar verdiği görülmektedir (Tangney ve Dearing, 2002).

Bir diğer önemli nokta ise, suçluluk duygusunu kendi içerisinde ayırmak ve ölçümlerde kronik suçluluk hissi ve suçluluk eğilimi arasındaki farka dikkat etmektir. Araştırmalar, kronik suçluluk duygusunun depresyon, duygu düzenleme güçlüğü ve yetersizlik hissi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Quilles ve Bybee, 1997). Öte yandan, suçluluk eğilimi olan kişilerde empatinin artmakta olduğu (Tangney ve ark., 2005), ayrıca gönüllü çalışmanın ve kişilerarası iletişimin arttığı ve agresyonun azaldığı görülmüştür (Tangney ve ark., 1992; Quilles ve Bybee, 1997). Buna ek olarak, Bybee ve Williams (1996) suçluluk eğilimi olan kişilerin çevresindekiler tarafından daha güvenilir olduklarını bildirdiklerini rapor etmişlerdir (akt., Quilles ve Bybee, 1997).

Duygu düzenleme güçlüğü ve utanç duygusu arasında beklenildiği üzere pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada ki bulgulara benzer olarak, Velotti ve arkadaşları (2016) duygu düzenleme güçlüğü ve utanç duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Utanç duygusunun aynı zamanda yoğun bir baskılama ihtiyacına kaynaklık ederek duygu düzenleme güçlüğüne yol açtığı, bu durumun ayrıca içselleştirilmiş problemler olan depresyon ve kaygı bozuklukları gibi zorluklar meydana getirdiği ve agresif davranıma yol açtığı bulgulanmıştır (Lanteigne ve ark., 2014). Ayrıca, uyumsal duygu düzenleme becelerinin kullanılamaması ve duygu düzenleme güçlükleri, utanç eğilimli kişilerde daha fazla görülmektedir (Szentágotai -Tatar ve Miu,

2016). Utanç duygusu kişinin benliğine odaklanarak kendini yetersiz hissetmesine ve böylelikle kaçınma davranışı göstermesine sebep olmaktadır (İnan, 2016). Kaçınma davranışının yaşanılan duygusal bir zorlukla ilgili gerekli adımları atma konusunda ket vuracağı, kişinin çözüme odaklanmak yerine kendini ağır bir yargılama sürecinden geçireceği ve bu durumdan kaynaklı durumu zihninde tekrar eden döngüsel bir şekilde yaşayacağı düşünülebilir. Sonuç olarak, kişi hem öz-yeterlilik algısını düşürecek (Covert ve ark., 2003), hem de sosyal kaygı bozukluğu gibi psikopatolojik semptomlar sergileyecektir (Fergus ve ark., 2013). Bu durumda kişinin duygularını anlayabilmesinin, kabullenebilmesinin ve gerekli davranışsal önlemleri alıp çözüme ulaşmasının zor olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise suçluluk duygusu ve kendini bağışlama arasındaki pozitif yönlü ilişkidir. Buna göre, suçluluk duygusu arttıkça, kendini bağışlama da artmaktadır. Rangganadhan ve Todorov (2010) suçluluk duygusunun daha çok yapılan bir davranış hakkında pişmanlık hissetme ve bu durumu düzeltmeye yönelik davranışlar sergileme gibi faktörleri barındırdığından söz etmişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada kendini bağışlama ve suçluluk duygusu arasında pozitif yönlü bir ilişki elde etmişlerdir. Bunun nedeni olarak ise yapılan hatalı bir davranış sonucunda hissedilen suçluluk duygusunun, kişinin kendini diğerinin yerine koyarak düşünebilmesine kaynaklık edeceği ve böylelikle gerekli adımları atarak durumu düzeltebileceği şeklinde açıklamışlardır. çünkü suçluluk duygusu davranış odaklıdır ve yapılan hatalı bir davranışı onarma konusunda destekleyicidir. Buna bağlı olarak, kendini bağışlama sürecinde yapılan bir hatadan ötürü gereken sorumluluğu üstlenebilmek önemli bir gerekliliktir.

İnan (2016) suçluluk hisseden kişilerin duygularını ifade etme konusunda daha yetkin olduklarını ve problemleri çözmeye yönelik daha açık olduklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, suçluluk duygusunun temelinde yatan sorumluluk alabilme becerisi, kişinin durum ile ilgili değerlendirmelerinin daha gerçekçi olmasına yardımcı olacağı ve kendini bağışlamasına yardımcı olacağı düşünülebilir.

Diğer yandan, utanç duygusu ve kendini bağışlama arasında beklendiği üzere negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu aynı zamanda litetatür tarafından desteklenmektedir. Utanç duygusu, kişinin dikkatini kendi benliğine çevirmesine neden olan bir duygu olması sebebiyle, davranıştan ziyade benliğine yoğunlaşmaya sebep olmaktadır. Bu durum gereken sorumluluğu üstlenmeyi zorlaştırırken, öfkenin dışsallaştırılmasına yol açacaktır (Rangganadhan ve Todorov, 2010). Utanç eğilimini konu alan bir çalışmada Leith ve Baumeister (1998) utanç eğilimi olan kişilerin yaptıkları hatalı bir davranış ile baş etme konusunda başarılı olamadıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca, Hall ve Fincham (2005) utanç duygusunun kendini bağışlama sürecini sekteye uğratacağını savunmuş bu durumu yapılan hatalı bir davranışın kişinin benlik değerinin bir yansıması olarak göreceği fikrini öne sürerek savunmuşlardır; buna göre kişi bir kaçınma tepkisi içinde olacaktır.

Utanç eğilimi yüksek olan bir kişinin, yaşadığı olumsuz bir durum ile başa çıkma konusunda zorlanacağı düşünüldüğünde, olayla ilgili sorumluluk almak yerine, gerçekçi değerlendirmelerden uzaklaşacağı, kişinin kendine veya dışarıya yönelik öfke duygusunu arttıcacağı ve kendini bağışlama sürecine ket vuracağı düşünülebilir. Buna ek olarak, kaçınma tepkisi geliştiren bir kişinin durumu çözmeye yönelik atılımlarda bulunamama ihtimali yüksektir ve bu durum hem kendisi için hem de diğerleri için bağışlamaya yönelik adım atmakta zorlanacağı ihtimalini arttırmaktadır.

4.3. Aracı Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü sabit aracı değişken olarak ele alınmış, suçluluk ve utanç aracı değişkenlerini içeren iki ayrı model analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracı rollerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde sonuçlar vermemesi, bu duyguların deneyimlenme süreçlerinin kültürel olarak farklılaşma ihtimali açısından değerlendirilebilir. Duyguların kültürel ve sosyal olarak farklı deneyimlenmesi, ahlaki duygular olarak kabul gören suçluluk ve utanç duygularının

Türk örnekleminde bilişsel açıdan nasıl deneyimlendiği ile ilgili araştırmaların gerekliliğini göstermektedir.

Türk örneklemi ile yapılan araştırmalar suçluluk ve utanç duygularının birbirleri ile benzer duygular olarak deneyimlendiğini ve pozitif yönde ilişkili olduklarını göstermektedir (Şahin ve Şahin, 1992; Güleç, 2005). Bedford ve Hwang (2003) suçluluk ve utanç duygularını toplulukçu ve bireyci kültürlere göre inceledikleri çalışmalarında, bu ahlaki duyguların kültürel olarak gelişeceğini, bireyci ve toplulukçu kültürlerde deneyimlenme ve algılanma durumlarının farklılık gösterebileceğini vurgulamışlardır. Alanyazında, öfke, korku, üzüntü, iğrenme, mutluluk ve şaşkınlık gibi temel duyguların evrensel oldukları vurgulanmıştır (Ekman, 1992); fakat utanç ve suçluluk gibi daha karmaşık kabul edilen duyguların evrensel açıdan değerlendirilebilmesi açısından, kültürlerarası araştırmaların arttırılması gerekliliği öne sürülmüştür (Ekman ve Cordaro, 2011).

Alanyazında yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, kendini bağışlama, suçluluk ve utanç duygularının arasındaki ilişkinin farklı aracı değişkenler üzerinden incelendiği görülmektedir. McConnell ve arkadaşları (2012) suçluluk duygusunun kendini bağışlama ile olan ilişkisini test ettiği modelinde, suçluluk duygusunun onarıcı davranışları teşvik edeceği ve ancak algılanan bağışlanma üzerinden kendini bağışlamayı yordayacağı bulgusunu elde etmişlerdir. Buna benzer olarak, Hall ve Fincham (2008) suçluluk duygusu ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide onarıcı davranışlar ve algılanan bağışlanmanın aracı rolüne dikkat çekmişlerdir. Buna göre, suçluluk duygusu kişide belirli bir sorumluluk duygusu yaratacak ve ilişkiyi onarmaya yönelik davranışlarda bulunmasına yardımcı olacaktır; ancak karşı taraftan gelen bir bağışlanma sonucunda kişi kendini bağışlayabilecektir.

Buna göre alanyazında yer alan çalışmalarda, suçluluk ve utanç duygularının doğrudan aracılık rolünün incelenmediği, test edilmiş modellerde çoğunlukla bağımsız değişken olarak ele alındıkları görülmektedir. Aracılık etkilerinin anlamlı çıkmaması, değişkenlere eşlik eden başka aracı değişkenlerin veya karıştırıcı değişkenlerin olduğunu düşündürebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkinin incelendiği modellerde suçluluk ve utanç aracı değişkenlerinin anlamlı katkı sağlamadıkları görülmüştür. Bu iki değişkenin modelden çıkarılarak tekrar edilen aracılık analizi sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü tek başına anlamlı çıkmıştır. Buna göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması sonucunda, kişinin duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı ve kendini bağışlama eğilimin arttığı görülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda, kişinin davranışlarını kendi bireysel seçimleri doğrultusunda belirlemiş olması, problem çözme becerilerinde yetkinlik kazanması ve kurduğu ilişkilerde aidiyet duygusunun gelişmiş olması beklenmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumunda, kişi duygularının daha farkında olması, duygularını daha net ifade edebilmesi ve böylelikle olumsuz yaşam olayları ile daha sağlıklı başa çıkabilmesi (Emery ve ark., 2015) ve sorumluluk duygusunun gelişmiş olması beklenmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Genel bir değerlendirme sürecinin ve sorunları çözmek amaçlı atılacak belirli adımların sonucunda ise kişinin kendini bağışlayabileceği söylenebilir.

5.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın belirli sınırlılıkları söz konusudur. Öncelikle, kendini bağışlama alt ölçeğinin düşük Cronbach alfa güvenirlik katsayısına (.58) sahip olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında, Türkiye'de yapılan makale ve tez çalışmaları incelendiğinde, çoğunlukla Heartland Bağışlama Ölçeği'nin Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasının güvenirlik katsayısının rapor edildiği görülmüştür. Bu alt ölçeğin güvenirliğine dair daha kapsamlı bir bilgi edinlebilmek adına farklı örneklem gruplarıyla tekrarlanması önem taşımaktadır; bu durum ayrıca yeni ve güvenilir ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulduğunun bir göstergesidir.

Bir diğer sınırlılık ise, bu çalışmanın Maltepe Üniversitesi öğrencileri ile kısıtlı kalmış olmasıdır. Bu çalışmanın farklı örneklemler ile tekrarlanması gerekmektedir. Ayrıca, araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sayısının kadın öğrencilerden az olduğu

görülmektedir. Bu durum, çalışmanın dış geçerliğini etkilemektedir. Araştırma bulgusunun cinsiyet açısından dengelenmiş örneklemler ile tekrar edilmesi gerekmektedir. Ek olarak, üniversite öğrencileri ile çalışmak ayrıca bir sınırlılık teşkil etmektedir, bu sebeple yaş ranjının genişletildiği çalışmalara ihtiyaç vardır.

Öte yandan, bu araştırma korelasyonel analiz verilerine dayanmaktadır. Korelasyonel desenler araştırmacıya neden-sonuç ilişkisi sunmamaktadır. Araştırmanın farklı örneklem gruplarıyla tekrarlanması ve deneysel desenler kullanılarak tekrarlanmasının değişkenler arası nedensel ilişkileri değerlendirmek açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak, katılımcılara ilişkin veriler öz-bildirim raporlarına dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcıların sosyal istenirlik eğilimi göstermesi ve cevapları manipüle edebilmesi öz-bildirim raporları ile ilgili methodolojik bir sınırlılıktır (Demetriou, Özer ve Essau, 2015). Bu durumu önlemek amaçlı katılımcıların özel bilgilerinin gizli tutulacağı bilgisi her ne kadar ön bilgilendirme esnasında verilmiş olsa da, katılımcı yanlılığı söz konusu olabilir.

5.6. Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü önemli bir rol oynamaktadır. Buna göre, özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçları karşılanmış olan bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü eğilimleri azalmakta ve böylece kendini bağışlama eğilimleri artmaktadır. Fakat suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, bu araştırma kapsamında aracı değişken olarak ele alınan suçluluk ve utanç duygularının sosyal, bilişsel ve davranışsal olarak farklı toplumlar ve kültürler temelinde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu

duyguların kavramsal olarak kültürel açıdan tekrardan ele alınması, tutarlı ve güvenilir ölçüm araçlarının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Alanyazında kullanılmış olan ölçüm araçlarının farklılık göstermesi, ölçümlerdeki belirli tutarsızlıklıkları da ortaya çıkarmaktadır. İlgili alanyazın, suçluluk ve utanç duygularının araştırıldığı çalışmalarda, davranış, sıfat veya senaryolara dayanan farklı ölçümler sonucunda, karmaşık bulgular elde edildiğini göstermektedir. Senaryo temelli bir ölçek olan TOSCA (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1989), utanç duygusunun psikopatolojik semptomlar ile ilişkili olduğunu gösterirken, suçluluk duygusunun psikopatolojik semptomlar ile kısmi ilişkili olduğunu göstermektedir; ayrıca sıfat listesi kullanılarak yapılan araştırmalarda suçluluk ve utanç duygularının psikopatolojik semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Harder, Cutler ve Rockart, 1992; akt. Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011). Buna göre, suçluluk ve utanç duygularının kavramsallaştırılmasına yönelik yapılan çalışmaların arttırılması ve toplulukçu kültürlerde nasıl deneyimlendiğinin daha detaylı araştırılmasının aynı zamanda terapötik alanda da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kendini bağışlama üzerine yapılan araştırmaların bilimsel alanyazını aydınlatmak adına sınırlı kaldığı görülmektedir. 1990'ların başına kadar bağışlama araştırmalarının "üvey evladı" olarak anılan kendini bağışlama, Türkçe alanyazında günümüzde aynı muameleyi görmektedir. Kendini bağışlamanın karmaşık bir süreç olarak tanımlanması, bu alana yoğuşlaşmanın gerekliliğini göstermektedir. Özellikle kişisel bir süreç olarak kabul edilen kendini bağışlama sürecinin, kişilik özellikleri açısından incelenmesinde yarar vardır. Walker ve Gorsuch (2002) beş faktör kişilik özellikleri ve kendini bağışlama arasında arkadaş canlısı olmanın, kararlı ve entellektüel kişilik özelliklerinin önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Farklı bir ifade ile kendi adına karar verebilen, insanlarla iyi geçinen ve problem çözme becerisine sahip olan kişiler kendilerini bağışlamada daha başarılıdırlar. Bu araştırmaların Türkçe alanyazında genişletilmesi, geçimlilik, sorumluluk ve duygusallık gibi farklı kişilik özellikleri ile ilişkisine bakılması bu sürecin bireysel açıdan ne derece farklılaştığı açısından araştırmacılara ve uzmanlara ışık tutacaktır.

Ayrıca, kendini bağışlama ve benlik kabulü arasındaki ilişkinin incelenmesi önem taşımaktadır. Xu, Oei, Liu, Wang ve Ding (2014) benlik kabulünün kişinin kendine gösterdiği pozitif bir tutum olarak ele almış, buna bağlı olarak gelişen toleransı ise başkalarına karşı gösterilen pozitif bir tutum olarak tanımlamışlardır. Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, yargılayıcı bir tutumdan ziyade kendine şefkatle yaklaşması, öznel iyi olma halini ve başkalarına karşı geliştirilen tolerans tutumunu olumlu yönde etkileyecektir (Xu ve arkadaşları, 2014). Buna bağlı olarak, yapılan bir hatadan ötürü kişi kendini cezalandırıcı konumdan uzaklaşabilir ve bağışlayıcılık eğiliminin artacağı düşünülebilir. Bu sebeple, araştırmacıların benlik kabulü ve tolerans gelişimine yönelmesinin, kendini bağışlama sürecini daha çok aydınlatacağı düşünülebilir.

Diğer yandan, bu araştırma kapsamında kullanılan Heartland Bağışlama Ölçeği alt boyutlarından Kendini Bağışlama, düşük güvenirlik katsayısı ile dikkat çekmektedir. Bu durum, kendini bağışlamayı ölçmeye yönelik güvenilir ölçüm araçlarına ihtiyaç olduğu işaret etmektedir. Ölçümlerin genellebilirliğinin artması adına farklı yaş ve cinsiyet gruplarıyla çalışmaların yürütülmesi önemlidir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide önemli bir rol oynamaktadır. Terapötik alanda, uzmanlar kendini bağışlamakta zorlanan bireyler ile çalışmalarında özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanabilir, buna bağlı olarak gelişen duygu düzenleme güçlükleri ve uyumsal olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı üzerine danışanlarıyla çalışmalarını yürütebilirler. Ayrıca, depresyon, kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluklar gibi klinik çerçevede tanı almış hastalar ile de yaşanılan travmatik olaylar ile ilgili kendini bağışlamada zorluklar incelenebilir ve uygun tedavi programları gelişitirilebilir.

Ek olarak, temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlamanın öznel iyi olma hali, psikolojik iyi olma hali, pozitif duygulanım, uyumsal duygu düzenleme becerileri, yaşam doyumu ve yüksek benlik değeri gibi değişkenlerle ilişkili olması, üniversite

öğrencilerinin kendilerine yönelik pozitif benlik algısı ve başkalarına yönelik pozitif tutumlar geliştirilebilmesi adına çalışmalar düzenlenebileceğini, uygun eğitim planlamalarının yapılmasının önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle eğitim kurumlarında rehberlik birimlerinin temel psikolojik ihtiyaçların aracılığıyla olumlu benlik algısı çalışmalarına yönelmeleri önem taşımaktadır. Ayrıca, iş yerlerinde temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesinin, duygu düzenleme becerileri açısından yararlı olacağı gibi, kişilerarası iletişimin daha olumlu yönde seyretmesi açısından fayda sağlayacağı düşünülebilir.

EK'LER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Ceylan Ayseli tarafından yürütülen "Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Kendini Bağışlama: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Suçluluk ve Utanç Duygularının Aracı Rollerinin İncelenmesi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. **Araştırmayla İlgili Bilgiler:**
   a. Araştırmanın Amacı: Üniversite öğrencilerinde, temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracı rollerini incelemek.
   b. Araştırmanın İçeriği: Araştırma kapsamında sizden bazı formlar doldurmanız istenecektir. Vermiş olduğunuz yanıtlar sadece araştırma amaçlı kullanılacak olup, paylaşılmayacaktır. Soruları dikkatli okumanız ve yanıt vermeniz, elde edilen araştırma bulgularının aydınlatıcı olması açısından önemlidir.
   c. Araştırmanın Nedeni: □ Bilimsel araştırma **x** Tez çalışması
2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)
İmzası:
Tarih:

EK 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

2. Doğum Tarihiniz: _____

3. Medeni Durumunuz: Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış ( )

Diğer ( ) Lütfen belirtiniz: _____

4. Öğrenim görmekte olduğunuz program: _____

5. Öğrenim görmekte olduğunuz programda kaçıncı yılınız? _____

6. Çalışıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız "evet" ise lütfen belirtiniz: _____

7. Yaşadığınız yer:

Ev ( ) Yurt ( ) Diğer ( ) Lütfen belirtiniz: _____

EK 3: Heartland Kendini Bağışlama Alt Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor		**Beni pek yansıtmıyor**	**Beni biraz yansıtıyor**			**Beni tamamen yansıtıyor**

___İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

___Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

___İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

___Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

___Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

EK 4: Suçluluk ve Utanç Ölçeği

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım

	Sizi ne kadar rahatsız eder?				
	Hiç				Çok
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.	1	2	3	4	5
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.	1	2	3	4	5
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.	1	2	3	4	5
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.	1	2	3	4	5
6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.	1	2	3	4	5
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.	1	2	3	4	5
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi.	1	2	3	4	5
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.	1	2	3	4	5
10. Lüks bir restoranda çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	1	2	3	4	5

11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak.	1	2	3	4	5
12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak	1	2	3	4	5
13. Sözlü bir sınav sırasında kekelediğiniz ve heyecandan şaşırdığınızda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.	1	2	3	4	5
14. Tanıdığınız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.	1	2	3	4	5
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.	1	2	3	4	5
16. Akılsızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşınızdan bir şeyler çaldığınız halde arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunuzu hiçbir zaman anlamaması.	1	2	3	4	5
18. Bir davete ya da toplantıya rahat gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek.	1	2	3	4	5
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek.	1	2	3	4	5
20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.	1	2	3	4	5
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.	1	2	3	4	5
22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak.	1	2	3	4	5
23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.	1	2	3	4	5
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.	1	2	3	4	5

EK 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Bazen (%11-%35) Çoğu zaman (%66-%90)

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

Hemen hemen hiç Yaklaşık yarı yarıya Hemen hemen her zaman

(%0-%10) (%36-%65) (%91-%100)

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

8. Ne hissettiğimi önemserim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

1 ---------- 2 ---------- 3 ---------- 4 ---------- 5

EK 6: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Yeni Form)

Lütfen aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz, bunun sizin yaşamınızla ne derece ilişki gösterdiği üzerine düşününüz. Her ifadenin duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını lütfen aşağıdaki ölçeğe göre belirtiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle doğru değil — *Kısmen doğru* — *Tamamen doğru*

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Temas kurduğum insanlarla iyi geçinirim.							
2.	Elime aldığım hemen her işi genellikle iyi yaparım.							
3.	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede özgürüm.							
4.	Önemsediğim ve beni önemseyen insanlarla birbirimize temas ettiğimizi hissederim.							
5.	Çoğu zaman yaptığım şeylerde kendimi başarılı hissederim.							
6.	Zorlu işleri üstlenir ve ustalıkla başa çıkarım.							
7.	Çevremdeki insanlar benimle zaman geçirmekten hoşlanırlar.							
8.	Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları en iyi arkadaşlarım olarak görürüm.							
9.	Kendime farklı yeni uğraşılar edinebilirim.							
10.	Hayatımı genellikle kendi tercihlerime göre yaşarım.							
11.	Yakın olduğum insanların zor zamanlarımda yanımda olacaklarını bilirim.							
12.	Arkadaşlarımın samimiyetine güvenirim.							
13.	Genellikle düşüncelerimi ve görüşlerimi özgürce ifade ederim.							
14.	Hayatımda nasıl yaşayacağımın kontrolü bendedir.							
15.	Yaşamımda karşılaştığım zorlukları yenebilecek kapasitedeyim.							
16.	Yaşamımdaki insanlar beni önemserler.							
17.	Gündelik yaşamımda karşılaştığım sorunlar için çözümler üretebilecek becerilere sahibim.							
18.	Genelde insanlar bana karşı oldukça dost canlısıdırlar.							
19.	Çoğunlukla amacıma ulaşmayı başarırım.							
20.	Yaşamıma özgürce yön verebilirim.							
21.	Değişik yeni beceriler kazanabilirim.							
22.	Uzun süredir devam eden dostluklarım var.							
23.	Sahip olduğum beceriler doğrultusunda kendimi geliştirebilirim.							
24.	Tercihlerim "gerçek ben"i yansıtır.							
25.	Hayatımdaki insanlarla birlikte olmaktan keyif alırım.							
26.	Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanırım.							

KAYNAKÇA

Akbağ, M., & Ümmet, D. (2017). Predictive role of grit and basic psychological needs satisfaction on subjetive well-being for young adults. *Journal of Education and Practice, 8*(26), 127-135.

Akın, B., Hacıömeroğlu, B., & İnözü, M. (2018). Suçluluk Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin klinik olmayan örneklem ve depresyon örnekleminde yeniden değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri, 21*, 24-37.

Aktaş, A. (2017*). Türkiye örnekleminde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*. In press.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.

Amiot, C. E., Blanchard, C. M., & Gaudreau, P. (2008). The self in change: A longitudinal investigation of coping and self-determination processes. *Self and Identity, 7*(2), 204-224.

Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology, 41* (1), 29-42. doi: 10.1348/014466502163778

Aşçıoğlu Önal, A., & Yalçın, I. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: the predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research, 68*, 99-122.

Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering, 69,* 1939.

Aydın, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi: İstanbul.

Barber L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: the relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences, 39*, 253-262.

Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator and mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistic considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173-1182.

Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M., Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health, 31* (2), 149-160.

Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). *Guilt: an interpersonal approach. 115* (2), 243-267.

Bedford, O., & Hwang, K.-K. (2003). Guilt and shame in Chinese Culture: a cross-cultural framework from the perspective of morality and identity. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 33*(2), 127–144.

Berry, J. W., & Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology, 48* (4), 447-455.

Bolzoratti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. & Velotti, P. (2014). Cognitive emotion regulation strategies as predictors of well-being in adults. *Journal of Happiness Studies,* DOI: 10.1007/s10902-014-9587-3

Boudewyns, V., Turner, M. M., & Paquin, R. S. (2013). Shame-free guilt appeals: testing the emotional and cognitive effects of shame and guilt appeals. *Psychology & Marketing, 30*(9), 811–825.

Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 1927- 1931.

Burney, J. & Irvin, H. G. (2000). Shame and guilt in women with eating- disorder symptomatology. *Journal of Clinical Psychology, 56,* 51-61.

Burmaoğlu, S., Polat, M., & Meydan, C. H. (2013). Örgütsel davranış alanında ilişkisel analiz yöntemleri ve Türkçe yazında aracılık modeli kullanımı üzerine bir inceleme. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13* (1), 13-26.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., & Smith, N. C., & Erickon, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3* (1), 48-67.

Byran, J. (2014). A self-determination theory perspective on adjustment to college (Doctoral Dissertation). College of Liberal Arts and Sciences.

Candea, D. M., & Szentagotai, A. (2013). Shame and psychopathology: from research to clinical practice. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 13* (1), 97-109.

Carpenter, T., & Tignor, S., & Tsang, J., & Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt- and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences, 98*, 53-61.

Carpenter, R. W., & Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A Review. *Current Psychiatry Reports, 15* (1), 335.

Carrol, M., Hart, K., Hibbard, S., Milosevic, A., & Wilson, T. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology, 13* (6), 798-803.

Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology, 32*, 618-635.

Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 97-110.

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7* (3), 691-711.

Cirhinlioğlu, F. G., & Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8* (1), 248-267.

Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B. (2016). The association among difficulties in emotion regulation, hostility, and empathy in a sample of young Italian adults. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1068.

Cornish, M. A., Woodyatt, L., Morris, G., Conroy, A., & Townsdin, J. (2018). Self-forgiveness, self-exoneration, and self-condemnation: individual differences associated with three patterns of responding to interpersonal offenses. *Personality and Individual Differences, 129*, 43-53.

Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22* (1), 1-12.

Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (31), 23-31.

D'agostino, A., Covanti, S., Monti, M. R., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *The Psychiatric Quarterly, 88* (4), 807-825.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44* (1), 113-126.

Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., & Westbrook, C. J., & Worthington, E. L. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology, 62*, 329-335.

Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive Behaviors, 30,* 1392-1404.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1), 105-115.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self- determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1589.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119-142.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology, 49*, 182-185. doi: 10.1037/a0012801

Demetriou, C., Özer, B. U., & Essau, C. A. (2015). Self-report questionnaires. *The Encyclopedia of Clinical Psychology,* Doi: 10.1002/9781118625392.wbecp507

Demirtaş, A. S., Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2017). General belongingness and basic psychological needs as predictors of self-esteem in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology, 2,* 48-58.

De Rubeis, S., & Hollenstein, T. (2009). Individual differences in shame and depressive symptoms during early adolescence. *Personality and Individual Differences, 46* (4), 477-482.

Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics, 112(1),* 53-83.

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

Downey, G. (1998). Rejection sensitivity and children's interpersonal difficulties. *Child Development, 69*(4), 1074–1091.

Einstein, D., & Lanning, K. (1998). Shame, guilt, ego development, and the five-factor model of personality. *Journal of Personality, 66*, 555–82

Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation and moral development. *Annual Review of Psychology, 51*, 665-697.

Eisenberger N., Lieberman M.D., & Williams K.D. (2003). Does rejection hurt? An FMRI study of social exclusion. *Science, 302*(5643), 290-292.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*(3-4), 169–200.

Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(5), 947–981.

Emery, A. A., Heath, N. L., & Mills, D. J. (2015). Basic Psychological Need Satisfaction, Emotion Dysregulation, and Non-suicidal Self-Injury Engagement in Young Adults: An Application of Self-Determination Theory. *Journal of Youth and Adolescence, 45(*3), 612–623.

Emery, A. A., Heath, N. L., & Mills, D. J. (2016) The role of basic need satisfaction in the onset, maintenance, and cessation of non-suicidal self-injury: An application of self-determination theory. *Archives of Suicide Research, 21*(3), 413-424.

English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: the mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion, 13* (2), 314-329.

Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development, 37*, 63–80.

Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*, 107–126.

Enright, R. D., & Reed, G. L. (2006). The effect of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74* (5), 920-929.

Eratay, E., Sarı, T., & Kermen, U. (2015). Özel eğitim öğretmenlerinin ihtiyaç doyumu düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*, 181-189.

Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *ZfWT, 5*(2), 157-178.

Ernas, Ş. (2018). Özerklik ve psikolojik dayanlıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi: İstanbul.

Exline, J. J., & Fisher, M. L. (2006). Self-forgiveness versus excusing: the roles of remorse,effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity, 5* (2), 127-146.

Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame- and guilt-proneness: relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders, 24* (8), 811-815.

Ferguson, T. J., & Eyre, H. L. (2000). Engendering gender differences in shame and guilt: Stereotypes, socialization, and situational pressures. In A. H. Fischer (Ed.), *Studies in emotion and social interaction. Second series. Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 254-276). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Flanigan, B. (1996). *Forgiving yourself: A step-by-step guide to making peace with your mistakes and getting on with your life.* New York, NY: Macmillan.

Fleming, M. (2005). Gender in adolescent autonomy: distinction between boys and girls accelerates at 16 Years of age. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3*(2), 33-52*.

Fisher, M. & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: the roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity, 5* (2), 127-146.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55* (6), 647-654.

Garnefski, N., & Kraajj, V. (2006). Relationships between cognitive emotions regulation strategies and depressive symtoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*, 1659-1669.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30* (8), 1311-1327.

Garnefski, N., Rood, Y., Roos, C., & Kraajj, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 24*, 144-151.

Garofalo, C., Holden, C. J., Zeigler-Hill, V., & Velotti, P. (2015). Understanding the connection between self-esteem and aggression: the mediating role of emotion dysregulation. *Aggressive Behavior, 9999*, 1-13.

Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of the social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 7*, 174-189.

Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of Borderline Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders, 23* (1), 20-28.

Gramzow, R., & Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*, 369-376.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 21* (1), 41-54.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology, 81*(2), 143-154.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology, 2* (3), 271-299.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.

Gross, J. J., & Barret, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3* (1), 8-16.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (2), 348-362.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

Gupta, S., Rosenthal, M. Z., Mancini, A. D., Cheavens, J. S., & Lynch, T. R. (2008) Emotion regulation skills mediate the effects of shame on eating disorder symptoms in women, eating Disorders. *The Journal of Treatment & Prevention, 16(*5), 405-417.

Gündoğdu R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12* (23), 115 – 131.

Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24* (5), 621-637.

Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. J*ournal of Social and Clinical Pscyhology, 27* (2), 174-202.

Harder, D. W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment, 59*(3), 584–604.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76* (4), 408-420.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: a regression based approach*. New York, NY: The Guildford Press.

Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 30* (4), 658-667.

Hedman, E., Ström, P., Stünkel A., & Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social anxiety disorder: effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PlosOne, 8* (4), doi: 10.1371/journal.pone.0061713

Herring, E. (2018). Does the way we measure shame create a gender difference?. *Assessment and Development Matters, 10*(1), 2-5.

Hodgins, H. S., Liebeskind, E., & Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water: Facework in social predicaments. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 300–314.

Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(6), 931–949

İnan, E. (2016). The relations between parental attitudes, guilt, shame, and self-compassion and differentiation of guilt-prone and shame-prone individuals in terms of their responses and expectations: A mixed study. (Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi: Ankara.

Hampel, P., ve Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 38*, 409-415.

Jacinto, G., & Edwards, B. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behaviour in the Social Environment, 21* (4), 423-437.

Karabacak, A. & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12* (23), 271-291.

Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi: İstanbul.

Kermen, U. & Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 175-185.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği, VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.

Kılınçer, M. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Kormas, C., Karamali, G., & 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*(2), 1-10.

Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology, 139*(3), 355-368.

Kozan, H. İ., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 15*(34), 193-215.

Lanteigne, D., Flynn, J. J., Eastabrook, J. M., & Hollenstein, T. (2014). Discordant patterns among emotional experience, arousal, and expression in adolescence : Relations with emotion regulation and internalizing problems. *Canadian Journal of Behavioural Science, 46*, 29 - 39.

Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences, 41*(6), 1009–1020.

Legate, N., DeHaan, C. R., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2013). Hurting you hurts me too: the psychological costs of complying with ostracism. *Psychological Science*, DOI: 10.1177/0956797612457951.

Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality, 66*, 1–37.

Loess, P. (2015). Self-compassion as a moderator of the relationship between emotion dysregulation and borderline personality disorder symptom (Thesis). The University of Montana.

Lopes, P. N, Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005) Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5,* 113–118.

Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco, CA: Harper.

Mabekoje, S. O., & Okubanjo, O. O. (2009). Psychological needs satisfaction and adolescent students' self-esteem. *African Journal of Research in Personnel and Counseling Psychology, 1*(1), 74-81.

Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences, 30, 881–885.*

Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psyschology, 142* (5), 663-665.

Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations between mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31* (1), 28-50.

MacKinnon, D. P., Cheong, J., & Pirlott, A. G. (2012). Statistical mediation analysis. H. Cooper (Ed.), APA *handbook of research methods in Psychology* (ss. 313-331). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11,* 170–180.

McCann, R. A. (2009). The relationships between self-conscious emotions, perfectionism, and the forgiveness of the self and others. *Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University*.

McConnel, J. M., Dixon, D. N., & Finch, W. H. (2012). An Alternative Model of Self-Forgiveness. *The New School Psychology Bulletin, 9* (2), 35-51.

McGaffin, B., Lyons, G. & Deane, F. (2013). Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance Abuse*, 396-404.

Meaney, H. (2016). The relationship between basic need satisfaction at work, stress, coping and resistance to change (Thesis). Arts in Psychology at DBS School of Arts, Dublin.

Miceli, M., & Casterlfranchi, C. (1998). How to silence one's conscience: cognitive defenses against the feeling of guilt. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 28* (3), 287-318.

Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta–analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843–876.

Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32,* 1024–1036.

Mudgal, S., & Tiwari, G. K. (2015). Self-forgiveness and life satisfaction in people living with HIV/AIDS. *The International Journal of Indian Psychology, 3* (1), 101-108.

Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2009). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment, 17*(1), 138–149.

Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for

college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence, 29*, 761-775.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51* (6), 704-708.

Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology, 8,* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936

Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: rumination explains why shame but not guil is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32* (12), 1608-1619.

Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Pektaş, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul - reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.

Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007) Addressing moderated mediation hypotheses: theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42* (1), 185-227.

Quilles, Z. N., & Bybee, J. (1997). Chronic and predispositional guilt: relations to mental health, prosocial behavior, and religiosity. *Journal of Personality Assessment, 69(*1), 104–126.

Raj, S. J., & Chettiar, C. (2012). Self-determination theory: How basic psychological needs affect well-being. *Biopsychosocial Issues in Positive Health, 3*, 17-21.

Rangganadhan, A. R., & Todorov, D. N. (2010). Personality and self-forgiveness: the roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29* (1), 1-22.

Reis, H. T, Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 419-435.

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012) Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*, 72–82.

Roberts, W., Strayer, J., & Denham, S. (2014). Empathy, anger, guilt: Emotions and prosocial behaviour. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 46*(4), 465-474.

Roll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry Hum. Dev., 43*, 909–923.

Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: redressive, reformative and experiential. *Work and Stress, 7* (1), 33-46.

Roth, G., & Assor, A. (2012). The cost of parental pressure to express emotions: Conditional regard and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of Adolescence, 35*, 799-808. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.11.005

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology, 45*, 1119–1142.

Rugancı, R. N. (2008). The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world (Doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.

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

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

Salsman, N. L., & Linehan, M. M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 260-267.

Sanfter, J. L., Barlow, D. H., Marschall, D. E., & Tangney, J. P. (1995). The relation of shame and guilt to eating disorder symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14* (4), 315-324.

Sapmaz, F., Doğan, T., Sapmaz, S., Temizel, S., & Tel, F. (2012). Examining predictive role of psychological need satisfaction on happiness in terms of self-determination theory. *Social and Behavioral Sciences, 55*, 861-868.

Sarı, E. (2014). Effects of forgiveness on self-actualization. *Elementary Education Online, 13* (4), 1493-1501.

Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(*4), 149-156.

Sarıbal, İ. (2017). Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Saruhan, V. (2018). Genç yetişkinlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi: İstanbul.

Scott, L. N., Kim, Y., Nolf, K. A., Hallquist, M. N., Wright, A. G. C., Stepp, S. D., & Pilkonis, P. A. (2013). Preoccupied attachment and emotional dysregulation: specific aspects of borderline personality disorder or general dimensions of personality pathology? J*ournal of Personality Disorders, 27* (4), 473–495.

Shapiro, L. E. (1997). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek* (*Çev*: Ümran Kartal). Varlık: İstanbul.

Shalchi, B., & Shahna, E. M. (2018). Relationship of family functioning, satisfaction of basic psychological needs and depression considering the mediatory role of emotion regulation difficulty. *HMJ, 22* (1), 52-61.

Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. British Journal of Social Psychology, 41(1), 25-38.

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, *11*(1), 379–405.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., Goossens, L., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promoting independence versus promoting volitional functioning. *Developmental Psychology, 43*, 633-646

Söylemez, S., Koyuncu, M., & Amado, S. (2018). Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel psikoloji kapsamında değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 38*(2), 259-288.

Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *The Journal of Value Inquiry, 27,* 75-80.

Strelan, P. (2006). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences, 42,* 259-269.

Sukhodolsky, D. G., Golub, A. & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences, 31,* 689-700.

Sünbül, Z. A. (2016). *The relationship between mindfullness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Szentágotai-Tătar, A., & Miu, A. C. (2016). Individual differences in emotion regulation, childhood trauma and proneness to shame and guilt in adolescence. *PLoS ONE, 11* (11), http://doi.org/10.1371/journal.pone.0167299.

Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy, Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy, June 17-23, Toronto, Canada.

Şimsek, Ö. F. & Demir, M. (2013). Parental support for basic psychological needs and happiness: the importance of sense of uniqueness. *Social Indicators Research, 112,* 661-668.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behaviour: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6 (1), 2-30.*

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington Jr., *Handbook of Forgiveness* (pp. 143-158). New York: Routledge.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and Guilt.* Guilford Press: New York.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (2011). Shame, guilt and remorse: implications for offender populations. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology, 22* (5), 706-723.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345-372.

Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101* (3), 469-478.

Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (4), 669-675.

Terzino, K. A. (2010). Self-forgiveness for interpersonal and intrapersonal transgressions. *Graduate Theses and Dissertations.*

Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73* (2), 313–359.

Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Pamukkale, Denizli.

Tracy, J. L. & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 1339-1350.

Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research.* New York: The Guilford Press.

Vansteenkiste, M., & 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.

Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları, 35*, 29-56.

Velotti, P., Garofalo, C., & Bizzi, F. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between mindfulness and rejection sensitivity. *Psychiatria Danubina, 27* (3), 259-272.

Velotti, P., Garofalo, C., Bottazi, F., & Vincenzo, C. (2016). Faces of shame: implications for self-esteem, emotion regulation, aggression, and well-being. *The Journal of Psychology,* doi: dx.doi.org/10.1080/00223980.2016.1248809

Walker, D., & Gorsuch, R. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences, 32*(7), 1127–1137.

Waller, E., & Scheidt, C. E. (2006). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: a development perspective. *International Review of Psychiatry, 18* (1), 13-24.

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52(*4), 602-614.

Wei. M., Shaffer, P. A., Young, K. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: the mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52(*4), 591-601.

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on wellbeing for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 222–244

Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology,* doi: https://doi.org/10.1002/ejsp.1873.

Williams, E. C. (2015). Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: implications for mental and physical health. *Electronic Theses and Dissertations.*

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology, 58,* 425-452.

Wilson, T., Milosevic, A., Carrol, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology, 13* (6), 798-803.

Witvliet, C.V.O., Ludwig, T.E., & Bauer, D.J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity, 21,* 219-233.

Woodyatt, L., Worthington, E. L. Jr., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness.* New York: Springer.

Wohl, M. J. A., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: the good, the bad, and the

ugly. *Social and Personality Psychology Compass, 8,* 422-435.

Wohl, M. J. A., DeShea, L,, & Wahkinkey, R. L. (2008). Looking within Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science, 40,* 1-10. http://dx.doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1.1

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennet, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences, 48,* 803-808.

Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013a). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32,* 225-259.

Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology, 56* (3), 515-536.

Wong, Y., & Tsai, J. (2007). *Cultural models of shame and guilt.* J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Eds.), The self-conscious emotions: Theory and research. New York, NY: Guilford Press.

Worthington, E. L., Jr. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(4), 385–418.

Yao, S., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2016). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology, 36* (3), 585-592.

Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Yıldırım, A. (2015). *Benliğe yönelik tehdidin benliği yüceltme ve koruma ile ilişkisi: kendini belirleme kuramı açısından bir inceleme* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım, A. (2016). Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeyi ile Kendini Bağışlama Arasındaki İlişkide Benlik Değerinin Aracı Rolü. 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, Sözel Bildiri, Eylül, İzmir.

Zechmeister, J.S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (4), 675–686.