

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÖZ-BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDE
İHTİYAÇ DOYUMU, İÇSEL GÜDÜLENME VE BAĞLANMA STİLLERİNİN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA ETKİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
GÖZDE ÖZER

ANKARA-2009

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÖZ-BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDE
İHTİYAÇ DOYUMU, İÇSEL GÜDÜLENME VE BAĞLANMA STİLLERİNİN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA ETKİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gözde ÖZER

Danışman
Prof.Dr. Hasan BACANLI

ANKARA-2009

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne;

G¼zde ZER'in "z-belirleme Kuramı erevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel G¼d¼lenme ve Bağlanma Stillerinin niversite ğrencilerinin znel İyi Oluşlarına Etkileri" başlıklı tezi, j¼rimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

¼ye (Tez Danışmanı): Prof.Dr. Hasan BACANLI

.....

¼ye : Doç.Dr. Mehmet G¼VEN

.....

¼ye : Yrd. Doç. Dr. şerife TERZİ

.....

ÖNSÖZ

Tez konumu belirlediğim günden bugüne kadar geçirdiğim yoğun süreçte, her adımda beni destekleyen, bana yol gösteren, güdüleyen, farklı bakış açıları ile tezime zenginlik kazandıran değerli tez danışmanım Prof.Dr. Hasan Bacanlı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezime ilişkin öneri ve eleştirileri ile geri bildirimlerde bulunarak katkı sağlayan sayın Doç.Dr. Mehmet Güven ve Yrd.Doç.Dr. Şerife Terzi'ye teşekkür ederim.

Bilgi, öneri ve deneyimlerini özveriyle paylaşan, kaynak önerilerinde bulunan ve bu sayede bana hız kazandıran sayın Doç.Dr. Adnan Kan, Yrd.Doç.Dr. Arif Özer ve Yrd.Doç.Dr. Yusuf Doğan'a teşekkür ederim.

Öz-belirleme kuramı üzerinde çalışmalarını sürdürürken yaptığımız sohbetlerimizde tezimin şekillenmesini sağlayan ve her zaman manevi desteklerini hissettiğim değerli hocalarım Dr. Zeynep Cihangir Çankaya ve Arş.Gör. Tahsin İlhan'a; eleştirileri ve katkılarıyla tezimi yeniden düzenlememe yardımcı olan arkadaşlarım Uzm.Kl.Psk. Nil Adalı ve Behice Yıldırım'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecine beraber başladığımız ve sonlandırdığımız, ihtiyacım olduğu her aşamada bana ellerini uzatan arkadaşlarım Psk. Hatice Çelik Menderes ve Psk. Hülya Yıldız'a her şey için teşekkür ederim.

Yaşamımda var olduğu ve her ne olursa olsun yanımda olduğu için Kerem Danış'a; varlığıyla yaşamıma anlam katan sevgili kardeşim Özde Özer'e; sevgi ve emekleriyle beni büyüten, bugünlere getiren ve bana güç veren sevgili annem Şükran Özer'e ve sevgili babam Özer Özer'e sonsuz teşekkürler.

Gözde ÖZER

ÖZET

Bu araştırma öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olan etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinden 404 kadın, 234 erkek olmak üzere toplam 638 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada “İhtiyaç Doyumu Ölçeği”, “Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği”, “İlişki Anketi” ve “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler hiyerarşik regresyon yöntemiyle analiz edilmiştir.

Yapılan analiz sonrasında, ihtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Güdülenmenin alt boyutları olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca içsel güdülenme ve güdülenememenin öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, ayrıca sadece güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Bulgular, ilgili araştırmalarla tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Öz-belirleme, ihtiyaç doyumu, güdülenme, bağlanma stilleri, öznel iyi oluş.

ABSTRACT

This study was conducted in order to examine the effects of need satisfaction, intrinsic motivation and attachment styles within the framework of self determination, on subjective well-beings of university students.

Study group of the study consisted of a total 638 students comprised by 404 female, 234 male students who attended various undergraduate programs at Gazi University, Department of Education in the 2007-2008 Academic year. In the study, basic psychological need satisfaction of the students was evaluated through "Needs Satisfaction Scale", their motivation levels were evaluated through "Motivation's Resources and Problems Scale", their attachment styles were evaluated through "Relationship Questionnaire", their subjective well-being levels were evaluated through "Subjective Well-Being Scale". Data Analysis was performed through hierarchical regression method.

The analysis revealed that there is positive and significant correlation between autonomy, sufficiency and relevance, which are subsets of need satisfaction and subjective well-being; moreover need satisfaction is of great importance while explaining subjective well-being; there is positive and significant correlation between intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation that are sub-dimensions of motivation and subjective well-being in addition, intrinsic motivation and amotivation are of great importance in explaining subjective well-being; there is positive correlation between secure attachment and subjective well-being which are sub-dimensions of attachment styles; there is negative and significant correlation between dismissing, fearful and preoccupied attachment and subjective well-being in addition, only secure attachment is importance in explaining subjective well-being. Findings were discussed through relevant studies and suggestions have been made.

Keywords: Self-determination, need satisfaction, motivation, attachment styles, subjective well-being.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	
ÖNSÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLOLAR LİSTESİ.....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VI
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Amacı.....	6
Araştırmanın Önemi.....	7
Tanımlar	9
BÖLÜM 2	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
Öz-belirleme Kavramı	11
Öznel İyi Oluş	15
İhtiyaç	20
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	22
Güdülenme	27
Bağlanma	39
İlgili Araştırmalar	46
BÖLÜM 3	52
YÖNTEM	52
Araştırma Modeli	52
Çalışma Grubu	52
Veri Toplama Teknikleri.....	53
Veri Toplama Araçları	54

Kişisel Bilgi Formu.....	54
İhtiyaç Doyumu Ölçeği.....	54
Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği.....	55
İlişki Anketi	57
Öznel İyi Oluş Ölçeği:	58
Verilerin Analizi	59
 BÖLÜM 4.....	 60
BULGULAR VE YORUM	60
Öznel İyi Oluş, Psikolojik İhtiyaçlar, Güdülenme ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiler	61
Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Hiyerarşik Regresyon Analizi	63
 BÖLÜM 5	 72
YARGI VE ÖNERİLER	72
 KAYNAKÇA	 75
 EKLER.....	 89
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	90
Ek-2 İhtiyaç Doyumu Ölçeği	91
Ek-3 Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği	92
Ek-4 İlişkiler Anketi	93
Ek-5 Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	95
Ek-6 Saçılma Grafiği	96

TABLÖLER

Sayfa

Tablo 1: Araştırma Grubunun Sınıf, Bölüm ve Cinsiyete Göre Dağılımı	53
Tablo 2: Modelde Yer Alan Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler	62
Tablo 3: İhtiyaç Doyumu, GÜdülenme ve Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	65

ŞEKİLLER

Şekil 1: Öznel İyi Oluşu İlişkin Model	5
Şekil 2: GÜdülenme Çeşitleri	29
Şekil 3: Dörtlü Bağlanma Modeli.....	42

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz çağda ekonomi, siyaset, politika, psikoloji, bilim ve teknoloji hızla değişmekte ve gelişmektedir. Bu değişim içerisinde, bireyler giderek daha hızlı karar verebilecekleri olaylarla karşılaşarak âdeta zamana meydan okumaya çalışmaktadır. İşte bu çeşitlilik ve dolayısıyla kişinin üzerinde gün geçtikçe ağırlığını daha fazla hissettirmeye başlayan seçim yapma sorumluluğu, yaşamın her alanında bireylerin karşısına çıkmaktadır. Yapılan seçimlerin sonuçlarının yaşanmaya başlanması, o bireyin hayatını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Seçim yapma ve yapılan seçimlerin sorumluluğunu alma durumuyla sıkça karşılaşan bireyler yeni davranışlar başlatmakta, düzenlemekte ve davranışlarını devam ettirmektedir.

Öz-belirleyici (self-determination) olma, herhangi bir durumu başlatmada bireyin seçim yaparak kendi davranışlarını düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Deci, Connell ve Ryan, 1989). Bireyler seçim yapma duygusunu, özerklik destekleyici niteliği olan ortamlarda yaşayabilmektedir (Williams, Frankel, Campbell ve Deci, 2000; Deci ve ark., 2001). Ayrıca, kendi davranışlarını seçme-başlatma, daha az baskı hissetme durumlarında öz-belirleme yaşanmaktadır. Farklı ortamlarda kurulan ilişkiler nedeniyle her ortamın özerklik destekleyiciliğinin derecesi farklılaşmakta ve çevreden alınan özerklik desteği öz-belirlemeyi artırmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Öz-belirleme kavramı, öz-belirleme kuramı içerisinde Edward Deci ve Richard Ryan tarafından White'ın güdülenmede yeterliğin önemine ilişkin çalışmaları üzerine temellendirilmiştir. White çalışmalarında en yaygın güdülerden olan merak, özerklik ve içsel güdülerin içsel hazzı ortaya çıkararak bireyin içsel güdülenmesini artıracaklarını, dolayısı ile günlük yaşam hazzını ortaya çıkarıp sürdüreceğini iddia etmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Birey, gelişimi boyunca farklı sosyal ortamlarda bulunmaktadır. Bu ortamlarda bireyin davranışları aktif veya pasif şekilde değişebilmektedir. Sosyal durumlara odaklanan bu kuram, kişinin kendini

güdülemesi ve sağlıklı psikolojik gelişimin doğasını irdelemektedir. İnsanlık, bireylerin merak duygularını doyurmalarına, kendilerini önemli hissetmelerine ve kendilerini güdülemelerine olanak tanımaya doğru yönelmektedir. Bireyler daha iyiye ulaşmak için öğrenmeye çalışmakta, kendilerini geliştirmekte, yeni beceriler kazanmakta, bu beceriler üzerinde ustalaşmakta, çevresinden etkilenmekte ve yeteneklerini uygun koşullarda uygulamaya çabalamaktadır. İnsan doğasının bu olumlu ve ısrarcı niteliğinin yanı sıra, bireyler bazı durum ve ortamlarda engellendiklerini hissetmektedir. Böyle ortamlarda bireyler, psikolojik büyümeyi ve sorumluluk almayı reddetmektedir. Bu sebeple, kendi kültürü merkezli yaşayan ve bunun dışına çıkmayan, duygudan yoksun, sorumsuz ve yabancılaşmış birçok çocuk ve yetişkin bulunmaktadır. Bu kişilerin yalnızca psikiyatri polikliniklerinde ya da kliniklerinde olduğu sanılsa da, bunlar aramızda yaşayan onlarca sıradan insandan biri de olabilmektedirler. Televizyon başında pasifçe oturan, sınıfın en arka sıralarını işgal eden, hiçbir beklentisi olmadan hafta sonunu bekleyen kişiler bunlara örnektir (Ryan ve Deci, 2000a). Öz-belirleme kuramı, kişinin seçim yapma ve bu seçimlerin sorumluluğunu alarak özerklik destekleyici ortamlarda kişinin güdülenmesi ile ilgilendiği için bir güdü kuramı niteliği taşımasının yanı sıra, kişinin psikolojik büyümesini öne çıkarması, olumlu ve ısrarcı yapı içerisinde kişiyi irdelemesi bakımından kişilik kuramı özelliklerini de taşımaktadır (Ryan, Kuhl ve Deci, 1997).

Gelişme ve büyümeye yönelik olarak hareket eden birey, öz-belirleme kuramına göre belirli bir amaca yönelik olarak davranışta bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar, bu amaçları devam ettirme ve başarıyla sonuçlandırmada önem kazanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına izin veren ortamlar öznel iyi oluşu kolaylaştırmaktadır (Deci ve ark., 2001).

İnsanların psikolojik büyümeleri ve öznel iyi oluşları için öz-belirleme kuramına göre evrensel olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan psikolojik ihtiyaçlar büyük önem taşımaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000a). Bu kuram, yaşamın önemli alanlarında kendini özerk, yeterli ve ilişkili hissetme fırsatını yakalayan kişinin yaşam doyumunun ve öznel iyi oluşunun önemli ölçüde arttığını varsaymaktadır (Deci ve Ryan, 2000). İnsanlar durumlar ve olaylar

karşısında bu ihtiyaçların doyumunu sağlayacak ilişkilere eğilimlidir (Deci ve Ryan, 2000; La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci., 2000); fakat insanların ihtiyaç doyumu için özerklik destekleyici koşulların olması gerekmektedir (Levesque, Stanek, Zuehlke ve Ryan, 2004). Özetle, sosyal çevresi tarafından özerklik destekleyici koşullarda psikolojik ihtiyaçları doyurulan bireylerin gelişimi daha sağlıklı olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005).

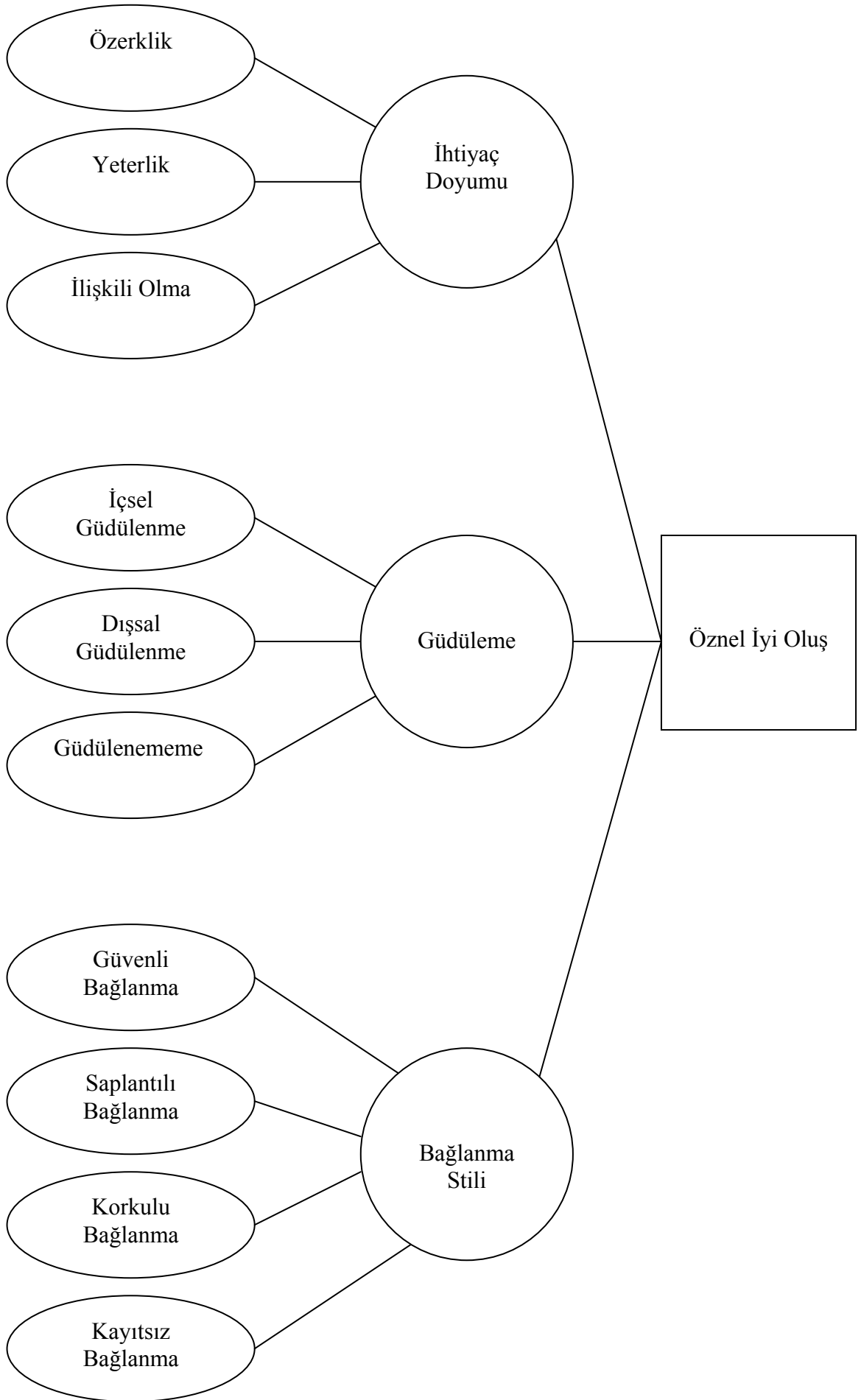
Güdülenmeyi temel alan öz-belirleme kuramında bireylerin içsel güdülenmelerinin artması öznel iyi oluşla ilgilidir. Buna göre içsel ve dışsal güdülenme istenen davranışın değer ve düzenlemelerle içselleştirilmesi ve bütünleşmesini farklı derecelerde ortaya çıkarmaktadır. Güdülenme, ilk bakışta bir tek yapı gibi görülse de, insanlar çok farklı faktörlerin etkisiyle hareket ederek çeşitli sonuçlar elde etmektedir. Kişi için, yapacağı eylemin değeri yüksekse ya da dışsal olarak kendisi için önemli bir sonuç sağlıyorsa güdülenebilmektedir. Bu durum kişinin ilgilerinden olduğu kadar, dışsal zorunluluklarından da doğabilmektedir. Bu zıtlıklarla birlikte, içsel olarak güdülenme ile dışsal baskı altında olup davranışı gerçekleştirme duygusu her birey ve her kültür için ortak bir nitelik taşımaktadır (Ryan ve Connell, 1989).

Öz-belirleme, ilişkilerin ilerlemesi ve gelişmesine yönelik güdülenme olarak da ele alınmaktadır. Daha içsel ve öz-belirleyici nedenlerle ilişkilerini devam ettiren bireyler, ilişkilerindeki problemlerini kolaylıkla çözüp yeniden ve kolayca ilişkilerine uyum sağlayabilmektedir (Knee, Patrick, Victor, Nanayakkara ve Neighbors, 2002). Bu durumda bireylerin bağlanma stilleri önem kazanmaktadır. Bağlanma ebeveynlerin, arkadaşların, romantik partnerlerin, öğretmenlerin, oda arkadaşlarının ve diğer yetişkin figürlerinin de içinde bulunduğu birçok farklı bağlanma figürünü içermektedir. Psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı ortamlarda bireyler daha fazla güvenli bağlanma sergilemektedir (La Guardia ve ark., 2000). İlişkiler, kişilerin birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanımaktadır. Bağlanma, kişilik yapısında olduğu kadar sosyal ilişkiler içerisinde de devamlılığı olan bir yapıya sahiptir. Bu durumda birbirleriyle bağlanma ilişkisi kuran kişiler psikolojik

ihtiyaçlarını karşılıklı doyurmakta ve doyum sağlayan kişi öznel iyi oluşu yaşamaktadır (Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

Bu araştırma, üniversite ortamında kişinin kendisinin ve çevresinin ne derece öz-belirleyici olduğunu tespit etmek amacı ile yapılmıştır. Üniversite ortamında öğrencilerin daha içsel olarak güdülenip kendi kararlarını verebilmesi, ders içi ve dışı faaliyetlerde daha aktif olması beklenmektedir. Ancak, birçok öğrenci, pasif olarak sadece derslere girip çıkarak mezuniyet gününün gelmesini beklemektedir. Ayrıca okulun bitiş evresine doğru kendisini yetersiz hissettiğini söyleyen, ne yapacağını bilemediğini ve çevresini destek olarak görmediğini ifade eden pek çok öğrenci bulunmaktadır. Dolayısı ile ihtiyaç doyumu daha öznel bir yapıya sahipken, güdülenme içselden dışsal yapıya kadar uzanan düzlemde geçiş yapmaktadır. Bağlanma, ilişkisel özelliğinden dolayı daha fazla dışsal yapıya sahiptir. Bu sebeple öğrencilerin öznel iyi oluşlarının bireysel ve ilişkisel yönlerden ele alınmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Bu düşünceler doğrultusunda özerkliği desteklenen, yeterlik algısı taşıyan ve uygun ilişkiler kuran kişinin ihtiyaçları karşılanarak ihtiyaç doyumunun artması muhtemeldir. İhtiyaçları karşılanan kişi, olaylar karşısında içsel olarak güdülendiğinde ayrıca, çevresini ve kendisini olumlu olarak algılayıp ilişkilerinde güvenli bağlanma stiline sahip olduğunda, kendi kararlarını verebilir, arkasında durabilir, seçimlerinin sorumluluğunu üstlenerek daha öz-belirleyici davranabilir. Bu sayede kişinin öznel iyi oluşu artarak yaşamından, dolayısı ile okul ortamından daha fazla doyum alabilir.

Kişinin ailesinden kopup kendi seçimleri ile yoğun olarak karşılaştığı ve öz-belirlemeyi hissettiği dönemlerden biri de üniversite dönemidir. Özerkliği destekleyici bir okul ortamında ve çevresindeki kişilere güvenli bağlanılan durumlarda, psikolojik ihtiyaçların içsel güdülenmeyi artırıcı bir çevre içerisinde karşılanmasının öznel iyi oluş için yeterli zemin oluşturup oluşturmadığının incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Belirtilen probleme ilişkin model, **Şekil-1**'de verilmiştir.



Şekil 1: Öznel İyi Oluşa İlişkin Model

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencileri örnekleminde öznel iyi oluş ile ilişkisini araştırmaktır.

Bu genel amaç doğrultusunda şu alt amaçlar ele alınacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin okul ortamındaki ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluşlarını etkilemektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin okul ortamındaki içsel güdülenmeleri, öznel iyi oluşlarını etkilemektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öznel iyi oluşlarını etkilemektedir.

Araştırmanın Önemi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında, bireyin tekliği ve biricikliği üzerinde durulmakta, çevresiyle uyum sağlayan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu görüşü giderek ön plana çıkmaktadır. Dolayısı ile öznel iyi oluşun önemi gün geçtikçe artmakta ve konu üzerinde çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir. Öznel iyi oluşu sağlamanın önemli basamaklarından birinin okul yaşantısı olduğu düşünülmektedir. Kişiliğin gelişmesi ve kişisel seçimler yaparak yaşamın sorumluluğuna atılan ilk adımların üniversite döneminde atıldığı düşünüldüğünde, bu dönemde, öğretim koşulları ile birlikte eğitim görülen çevre ile kurulan ilişkiler, ihtiyaçların doyurulması ve bölüme, dolayısı ile mesleğe karşı güdülenmenin algılanma şekli kişinin genel yaşamını değerlendirmesini etkilemektedir. Özellikle bireyin çevreye uyum sağlarken ihtiyaçlarını giderip kendi seçimlerini yapabilmesi ve bu seçimlerinin sonuçlarını kontrol etmesi, onaylaması ve sürdürebilmesi giderek ön plana çıkmakta ve en temel eğitim kurumlarında bile giderek öncelikli desteklenmesi gereken konular arasında yer almaktadır. Birey, bu şekilde kendi yaşamının sorumluluğunu da üstlenmiş olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, yapılan bu çalışmanın rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın, literatüre en önemli katkısı üniversite öğrencilerinde öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluşla aralarındaki ilişkiyi eş zamanlı incelemeye olanak sağlamasıdır. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde psikolojik ihtiyaçların doyurulması oldukça önemli ancak öznel iyi oluş için yeterli değildir. İhtiyaçları doyurulan kişi, aynı zamanda içsel olarak yaptığı etkinliklere güdülenebilirse, seçimlerinden ve bu seçimlerin sonuçlarından doyum sağlayabilmektedir. Ayrıca, kişinin, ihtiyaçlarının doyurulabilmesi ve içsel olarak güdülenebilmesi için kendisini güvende hissedebileceği bir çevreye ihtiyacı vardır. Dolayısı ile kişilik yapısını ve çevre etkisini bir arada tutan ihtiyaç doyumu, güdülenme tarzı ve bağlanma stili öznel iyi oluş için birbirini tamamlar nitelikte gözükmektedir. Bu şekilde Türkiye’de öznel iyi

oluş literatürüne farklı bir kuramsal pencereden bakarak katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Bireyler psikolojik danışma esnasında kendi yaşamlarını değerlendirirler. Davranışta bulunurken ihtiyaçlarının karşılandığını hisseden, içsel olarak bir etkinlikle uğraşmaya güdülenen ve ilişkilerinde güvenli bağlanma stiline sahip olup kendisi ile başkalarını olumlu olarak değerlediren kişi yaşamından daha fazla doyum alacaktır. Yaşamından daha fazla doyum alma yollarını bilen kişi, öznel iyi oluşu yaşamaktadır. Öznel iyi oluşu nihaî amaç olarak hedeflemek bireylerin kişiliklerinin güçlenmesini ve hedeflerine güdülenmesini sağlamaktadır. Ayrıca bireyin yapacağı sağlıklı seçimler o bireye öz-belirleyici davranışı kazandıracaktır. Bu sayede, danışma esnasında temel amaç öznel iyi oluşa ulaşma olarak belirlendiğinde, alt amaçlar ihtiyaç doyumunun sağlanması, içsel güdülenmenin artırılması ve bağlanma stiline tanınması olarak belirlenebilecektir. Araştırmanın bu yönleri ile danışma alanında uygulamalara kolaylık getirmesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Tanımlar

Öz-belirleme: Kişinin başkalarının etkisi altında kalmadan içsel, özgür seçimler yaparak yaşamının sorumluluğunu alması.

Algılanan Özerklik: Kişinin, çevresini kendini ifade etmeye ve seçimlerini ortaya koymaya destek verecek bir ortam olarak hissetmesi.

Yeterlik: Kişinin başarılı olabileceğine inanarak kendi yeteneklerinin ve gücünün farkında olması.

İlişkili Olma: Kişinin çevresindeki kişilerle iletişim kurarak onlara yakın davranması.

Bağlanma Stili: Kişinin, çevresi ile ilişki kurarken geçmişteki temel ilişki kurduğu kişilerle ilişkilerini genelleyerek davranması.

Güdülenme: Kişinin bir işi yaparken istekliliğine ilişkin içsel değerlendirmesi.

Öznel İyi Oluş: Kişinin, yaşamını tüm yönleri ile değerlendirerek genel bir doyum hissetmesi.

Yaşam Doyumu: Kişinin yaşamından zevk alması ve memnun olması.

Kendini Düzenleme: Kişinin düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini amaçlarına ulaşacak şekilde yönlendirmesi için gösterdiği sistematik çaba.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öz-belirleme kuramı çerçevesinde öncelikle öz-belirleme kavramına değinilecek ve öznel iyi oluş bu kavram kapsamında açıklanmaya çalışılacaktır. Daha sonra öz-belirleme kuramı kapsamında öznel iyi oluşu etkilediği düşünülen ihtiyaç doyumu, güdülenme ve bağlanma stilleri alt boyutları ile birlikte yapılan araştırmalarla açıklanacaktır.

Öz-belirleme Kuramı

Öz-belirleme kuramı bireyi içsel yaşantıları, değişen çevresi ve yaşantılarıyla beraber bir bütün olarak ele almaktadır. Bu nedenlerden dolayı kuram; gelişim, güdülenme ve kişilik kuramı niteliği taşımaktadır. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde bireyin gelişimi, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna bağlı olmaktadır. Ancak ihtiyaçların doyumu esnasında çevresinin tutumu oldukça önemlidir. Özerkliğini destekler nitelikte bir çevre bireyin güdülenmesinde farklılıklar yaratmaktadır. İhtiyaçları karşılanan ve içsel olarak güdülenen kişinin öznel iyi oluşunu oluşturan üçüncü güçlü yapının, yaşamındaki kişilerle olan ilişkilerinin niteliği olduğu düşünülmektedir.

Öz-belirleme kuramı kapsamında öz-belirleme, ihtiyaç doyumu, özerklik desteği, kontrol ve öznel iyi oluş olmak üzere önem arz eden beş temel kavram bulunmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Her geçen gün farklı kavramların araştırılması ile öz-belirleme literatürü gelişmektedir. Bu araştırmada sözü edilen beş önemli kavramın yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlar, içsel güdülenme ve bağlanma stilleri alt boyutları ile beraber incelenmektedir.

Öz-belirleme Kavramı

Öz-belirleme kuramını anlayıp farklı alanlarda kullanabilmek için öncelikle öz-belirleme kavramının ne olduğunu ele almak gerekmektedir. Öz-belirleme kavramı 1990’lardan önce yalnızca felsefe, siyasal bilimler ve psikoloji alanında kullanılmıştır (Wehmeyer, 1999).

Siyasi bilimlerde öz-belirleme kavramı uluslar ya da gruplar içerisinde yaşayan bireyin kendini yönetme hakkı olarak özgürlük ve bağımsızlıkla yaklaşık aynı anlama gelmektedir. *Felsefede* oldukça eski kullanıma sahip olan öz-belirleme kavramı psikolojideki kullanımından oldukça farklı, karışık ve zengin bir içeriğe sahiptir. *Eğitim* açısından son zamanlarda öz-belirleme kavramına engelli çocukların eğitiminde sıklıkla yer verilmektedir (Wehmeyer, 1999). Burada temel olan engelli öğrencilerin kapasitelerinin öz-belirleyici özelliklere sahip olarak artırılmasıdır. Burada hedeflenen, öğrencilerin başarı amaçlarını belirlemeleri, problem çözme becerileri, karar verme süreçleri ve kendini savunma becerilerini geliştirmeleridir (Wehmeyer, 2004).

Psikolojide öz-belirleme; insan davranışlarının “belirleyicileri” (davranışa yol açanlar) olarak kullanılan anlamı ile psikolojik süreçleri (açlık, cinsellik gibi), çevresel ve organizmik etkileri, psikolojik, bilişsel ve güdü değişkenlerini içermektedir. Bu sebeple öncelikle kişilik psikolojisi alanında ele alınan öz-belirleme kavramı bireysel ayrılıklar alanında tanımlanmıştır. İlk olarak bireyin içsel ve dışsal faktörlerin etkisi ile **nasıl** davrandığı ile ilgilenilmiştir. Daha sonra güdülenme alanında bireylerin **niçin** o şekilde davrandıklarına odaklanılmıştır. Bireyin içsel güdü ve özelliklerinden davranışın dışsal düzenleyicilerini de içerecek şekilde bireyler incelenmiştir (Wehmeyer, 1999). Bireylerin etkinliklerini özgürce yapmaları, dışsal koşullar tarafından zorlanarak yapmak zorunda kaldıkları ya da baskı hissettikleri anlarda onları güdüleyen dinamiklerin farkı da öz-belirleme kavramı kapsamında değerlendirilmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin içtenlikle bir etkinlikle ilgilenmesi, etkinliğe ilişkin seçim yapması ve seçimlerinin sonuçlarını olumlu ya da olumsuz da olsa kabullenmesi anlamına gelmektedir. Öz-belirleyici

olan bireyler kolaylıkla uyum sağlayabilmekte ve kendilerini daha rahat ifade edebilmektedir (Deci, 1992). Özetle öz-belirleme kuramı kapsamında öz-belirleme kavramı dışarıdan müdahaleci her ortam ve kişiden ayrılmıştır. Buna göre dışarıdan müdahale edilerek seçeneklerin güçlendirilmesi, herhangi bir zorlama ya da baskı yapılması kişinin özgür karar vermesini engellemektedir. Bireyin davranışlarının belirleyicileri seçim yapma ve bu seçimleri uygulama kapasitesi olmalıdır. Öz-belirleme, kapasiteden daha farklı olarak bir ihtiyaçtır ve öz-belirleyici olmaya ilişkin en temel eğilim organizmanın, ilgisini çeken etkinliklerle meşgul olmaya yönelmesidir. Yaşamın farklı alanlarına nüfuz etmeye başlayan öz-belirleme kavramı öz-belirleme kuramına da kaynak oluşturarak kendi içerisinde dört mini kuram geliştirmiştir (Deci ve Ryan, 1985).

Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory): Deci ve Ryan (1985) tarafından öz-belirleme kuramının bir alt kuramı olarak ortaya konulmuştur. Bu alt kuram içsel güdülenmedeki çeşitliliği açıklamayı amaçlamaktadır. Bilişsel değerlendirme kuramına göre içsel olarak güdülenme eğilimi her bireyde kalıtsal olarak bulunmaktadır. Ancak içsel güdülenmenin zaman zaman azaldığı ya da ortaya çıkmadığı durumlar olmaktadır. Böyle durumlarda çevresel faktörlerin de etkisiyle sosyal çevre içsel güdülenmeyi artırmada ya da ortaya çıkarmada yardımcı rol üstlenmektedir. Bu durumda kalıtsal olarak var olan içsel güdülenme eğilimi harekete geçerek kişinin davranışta bulunmasını sağlamaktadır. Diğer bir deyişle içsel güdülenme şartlar izin verdiği ölçüde gelişmektedir. Bu sebeple içsel güdülenmenin azalmasına karşın onu yeniden ortaya çıkarmaya yardımcı durumlara yoğunlaşılması, insan doğasına olumlu bakış açısını yansıtmaktadır. Bilişsel değerlendirme kuramı kapsamında temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ve içsel güdülenme üzerinde etkisi olduğu düşünülen ödüller ile geri bildirim, laboratuvar deneyleri ile test edilmiştir. Kişi, etkinlikte bulunurken sosyal olaylardan (geri bildirim, iletişim, ödül) etkilenmekte ve sonucunda ortaya çıkan yeterlik duygusu içsel güdülenmeyi artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Bilişsel değerlendirme kuramına ilişkin çalışmalar yeterlik duygusunun özerklik duygusu ile desteklenmedikçe ya da içsel olarak nedensellik odakları gibi algılanmadıkları müddetçe içsel güdülenmenin gelişemediğini ortaya koymuştur (Ryan, 1982).

Dahası, ödüllerin bahsedilen nedensellik odaklarını, dolayısı ile içsel güdülenmeyi nasıl etkilediğine ilişkin araştırmalar da bu kuram kapsamında test edilip incelenmiştir (Deci, Koestner ve Ryan, 1999).

Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory): Bu alt kuram dışsal güdülenmenin gelişimine odaklanmaktadır. Birçok yaklaşım dışsal güdülenmenin değişmez olması ve özerk olmaması üzerinde durmaktadır. Organizmik bütünleşme alt kuramında dışsal güdülenme bir miktar özerkliğe sahiptir ve değişebilmektedir (Ryan ve Connell, 1989). Güdülenme kavramı içerisinde içsel güdülenme oldukça önemli bir yere sahiptir ancak, öz-belirleme içerisindeki tek güdü çeşidi değildir. İçsel olarak güdülenemeyen kişilerin güdülenmeyi nasıl edindiği, sürdürdüğü, davranışsal kalitelerinin ne olduğu, bu durumlarının öznel iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği organizmik bütünleşme kuramının temel sorusudur. Yaşamdaki önemli kişiler (ebeveyn, öğretmen, amir, lider, terapist gibi) diğerlerindeki davranışları geliştirmek için çaba göstermektedir. Bireyler yönlendirilen güdülenme, güdülenememek ya da isteksizlikten sıra ile geçerek pasif bir uyumdan aktif kişisel bağlılığa kadar uzanan bir süreçte yer almaktadır. Farklı güdülenmeler farklı derecelerde istenen davranışı oluşturarak davranışın değerler ve düzenlemelerle içselleştirilmesi ile bütünleşmesini sağlamaktadır. İçselleştirme, insanların değer ya da düzenlemeleri kabul etmelerini, bütünleşme ise kişinin kendi kendine daha ileri bir düzeyde kişisel düzenlemeleri benimseyip benliğine katmasını içermektedir. İçselleştirme ve bütünleştirme, çocukluk dönemindeki sosyalleşmede merkezî bir öneme sahiptir. Yaşamın ilerleyen yıllarında içselleştirme ve bütünleştirme dışsal koşullar ortamında düzenlenmeye devam ederek yaşamda değerlerin ve davranışların kültür içerisinde önceden belirlenmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla öz-belirleme,

a. İçsel olarak güdülenemeyen davranışların giderek gerçekten öz belirlenmiş bir süreç olmaya başlamasını,

b. Sosyal çevrenin bu süreci etkileme yollarının ne şekilde olduğuna ilişkin çalışmaları içine almaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory): Bu alt kuram, kişilerin davranışta bulunurken daha öz-belirleyici olmayı istemeleri ile öz-belirlemelerini besleyecek çevre desteğine odaklanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Kişi, öz-belirleyici davranışta bulunurken öncelikle kendi ihtiyaçlarını karşılamaya daha sonra amaçlarına ulaşmaya çalışmaktadır. Dolayısı ile kişi, karşılaştığı durumlar içerisinde ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda seçimler yaparak öz-belirleyici davranışını düzenlemektedir. Bu esnada, kendi deneyim ve bilgisi ile çevreden aldığı bilgiyi ihtiyaçları ve amaçları arasında köprü gibi kullanmaktadır. Bu sayede, amaçlarına ulaşabileceği yolları değerlendirerek davranışını seçmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bir davranış ortaya çıkarken dış çevre bu davranışı ödüllendirebileceği gibi sınırlandırabilir de. Bu durumu bilmesine rağmen kişi, ödüllendirilen ya da sınırlandırılan davranışı seçiyorsa kişinin, ihtiyaçları doğrultusunda bu seçimi yaptığı düşünülmektedir. İçsel güdülenmeyle oluşan öz-belirleme davranışına ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Sonuçta, bu davranışlar yüksek düzeyde yaratıcılık içermeye eğilimli (Koestner, Ryan, Bernieri ve Holt, 1984), algılanan içsel nedensellik odakları ve algılanan yeterliği geliştirici yönde çıkmıştır (Deci ve Ryan, 1985). Nedensellik yönelimi alt kuramına göre, kişiler olayları geniş kapsamda (bilgi, kontrol ve güdülenememe temelinde) değerlendirirken arayış içine girme, yaratıcılığı ortaya koyma ve değerlendirme yapma gibi öz-belirleyici yaklaşımlarda bulunmaktadır. Bu durum, nedensellik yönelimi alt kuramında dışsal gibi görünen güdü kaynaklarının içsel güdülenmeyi içerdiğini göstermektedir. Kişilerin kendilerini düzenlemesinde yol gösterici nedensellik yönelimleri adı verilen üç yönelim yer almaktadır: çevrenin bilgilendirici olması, çevrenin kontrol etmesi ve çevrenin güdülemeyici olması. Nedensellik yönelimi kuramında bu kavramlar özerklik yönelimi, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olarak adlandırılmaktadır. Her kişi, içinde bu üç yönelimi barındırmakla birlikte bu yönelimlerin kişi içerisindeki gücü psikolojik ve davranışsal değişkenler boyutunda farklılık yaratmaktadır. Kişi kendi yöneliminden dolayı bu üç yönelimden birine sahipmiş gibi olaylarla ilişki kurmaktadır. Kurduğu ilişkiler temelinde davranışlarının çeşitliliği, özelliği, değerlendirmesi ve etkililiği

olayların başlatılması ya da düzenlenmesini sağlayarak davranışlarını düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Temel İhtiyaçlar Kuramı (Basic Needs Theory): Bu alt kuram, temel ihtiyaçlar ile temel ihtiyaçların kişinin ruh sağlığı ve öznel iyi oluş ile ilişkisine odaklanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). İhtiyaçlar terimi yaygın olarak kişinin bilinçli istekleri, arzuları ve güdülerine atıfta bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında ihtiyaçlar, kişinin ihtiyacının gücü doğrultusunda bireyler arası farklılıkları yaratan değişkenlerdir (Baard, Deci ve Ryan, 2004). İhtiyaçlara bedenin besin kaynakları gibi bakılabilir. İhtiyaçlar fizyolojik ya da psikolojik olsun, yaşamın devamında büyüme ve kişisel olarak bütünleşme için hayati önem taşımaktadır (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). Bu açıdan bakıldığında ihtiyaçlar öğrenilmiş olmaktan ziyade, insanda doğal olarak bulunmaktadır (Ryan, 1995). Öz-belirleme kuramı kapsamında kişilerin üç temel ihtiyacı vardır. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000a) adlandırılan bu ihtiyaçlar, ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Öznel İyi Oluş

İyi yaşamın ne olduğunun sorgulanması, iyi bir yaşam sürme arzusu öznel iyi oluşa ilişkin tartışmaları başlatmıştır. Başkalarını sevmek, zevk almak ya da insanın kendisiyle ilgili içgörü kazanması gibi ölçütler, iyi yaşamı tanımlamaktadır. Bu tartışmalar giderek insanların iyi bir hayat sürdürdüklerini düşüncelerinin istenilir bir durum olduğu üzerinde yoğunlaşmaya başlamıştır. Konuşma dilinde “mutluluk” olarak kullanılan iyi yaşam, literatürde “öznel iyi oluş” olarak yer almaktadır (Diener, 2000).

Psikolojide öznel iyi oluş, insanların hayatlarının değerini anlama çabalarını içeren bir konudur. Bu değerleri anlama çabaları istatistiksel tekniklerle sayısal değerlere dönüştürülmüş ve kişinin evliliğinden, işinden ya da yaşamından ne kadar doyum sağladığı gibi bilişsel olarak ölçülebilir hâle gelmiştir. Alanda çalışanlar sadece, kliniklerde karşılaşılan hoş olmayan duygulardaki farklılıkları değil, aynı

zamanda insanların uzun dönemli öznel iyi oluşlarındaki olumlu duygu düzeyleri arasındaki farklılıkları da anlama çabasına girişmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu içerecek şekilde bireyin bilişsel ve duygusal durumu olarak ifade edilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Yaşamda karşılaşılan olaylar içerisinde sürekli farklı duygular yaşayan insan, mutlu ya da üzüntülü olduğunda kendisine neler olduğunu değerlendirerek kendi hayatına ilişkin bazı yargılamalarda bulunmaktadır. Yargılamalar, kişinin istediği gibi devam eden ve sonucunda onu mutlu eden bir olayla ortaya çıkabileceği gibi, olumsuz olarak devam eden ve mutsuzlukla sonuçlanan yaşantılarla da ortaya çıkabilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bu sebeple insanlar olumlu duyguları fazla ve rahatsız edici duyguları çok az hissettiklerinde, ilgi çekici etkinliklerde bulunduklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında, insanların öznel iyi oluşları artmaktadır (Diener, 2000). Yani, daha bütüncül bir yaklaşımla bakıldığında, yaşamdan alınan doyumun öznel iyi oluş kavramı ile ifade edildiği görülmektedir. Sonuç olarak, kişilerin yaşamı değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Öznel iyi oluş genel doyum, hoş duygular ve düşük düzeyde hoş gitmeyen duygular olmak üzere üç temel ögeye sahiptir. Öznel iyi oluş içerisindeki bu üç temel yön kendi içlerinde farklı bölümlere ayrılmaktadır. *Genel doyum* hoş vakit geçirme, sevgi, evlilik, arkadaşlık (Diener, Suh ve Oishi, 1997) ve iş (Yetim, 2001) olarak hayat içerisindeki doyum sağlanabilecek kanallara ayrılmaktadır. *Hoş duygular* hoşlanma, gurur, bağlılık (Diener, Suh ve Oishi, 1997), onur ve haz gibi duyguları kapsamaktadır (Yetim, 2001). Son olarak *hoşa gitmeyen duygular*, duygular ve kişinin anlık duygusal durumu olarak ikiye ayrılmaktadır. Utanç, suçluluk, üzüntü, kızgınlık ve kaygı hoş olmayan duygular kategorisinde düşünülmektedir. Belirtilen bu alt ögeler de kendi içlerinde farklı bölümlere ayrılabilir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Kişiler öznel iyi oluşu genel olarak yaşamlarını düşünerek ya da amaçları doğrultusunda devam eden süreçte duygusal durumlarını düşünerek değerlendirebilmektedir. Buna en iyi örnek bazı araştırmacıların genel yaşam

doyumuna ilişkin çalışmalar yaparken, bazılarının daha belirgin bir alan olan evlilik doyumunu üzerine çalışmalar yapmalarındır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Literatürde öznel iyi oluş farklı kuramlarla açıklanmaktadır. Bu kuramlar, daha çok kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye odaklanarak kişinin iyi olma düzeyini artıran ve azaltan faktörleri ele almaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005):

Tabandan-tavana kuramı: Dışsal olayların, durumların ve demografik etkilerin öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği sorusunu (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) odağına alan bir yaklaşımdır. Mutluluk, yaşamdaki birçok küçük hazzın toplamı olarak ele alınarak (Tuzgöl-Dost, 2004), mutluluğun hoş olan ve olmayan ile insana haz veren ve vermeyen anların birikiminden ortaya çıktığı savunulmaktadır. Bu kurama göre pek çok kişi, mutlu an yaşadıkları için kendilerini mutlu hissetmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Tavandan-tabana kuramı: Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu etkilediğini savunan bu kurama göre bireyler, yaşadıkları olayları kendi kişilik özellikleri çerçevesinde yorumlayarak olaylara tepki gösterme eğilimi içindedir (DeNeve ve Cooper, 1998).

Dinamik denge kuramı: Kişiliğin, bireyin duygusal tepkilerinin temel düzeyini belirlediğini savunmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kurama göre, kişinin yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar sonrasında öznel iyi oluş düzeyinde bir farklılaşma olsa bile, bir süre sonra kişiliğin belirlediği düzeye yeniden dönerek denge sağlanmaktadır (Diener ve Diener, 2000).

Amaç, değer ve anlam kuramı: Öznel iyi oluşun, kişilerin istekleri ile değerlerine göre değiştiğini savunan bu kurama göre, öznel iyi oluş bu nedenlerden ötürü evrensel bir nitelik taşımamaktadır. Kişi, ihtiyaçlarını karşılayıp kendi amaçlarına ulaştığında öznel iyi oluşu yaşayabilmektedir. Bu nedenle, farklı hedeflere sahip kişilerde öznel iyi oluş da farklılaşmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Değerlerine uygun amaçlar yönünde davranırlarsa, bireylerin mutlu olma

düzeyleri yükselme gösterecektir. Dolayısıyla amaca ulaşmak daha olumlu duygular yaşanmasına sebep olarak kişilerin yaşam doyumlarını da artıracaktır (Diener ve Diener, 2000). Finansal başarı, sosyal tanınma ve fiziksel çekicilik gibi dışsal amaçlar öznel iyi oluşla ters ilişkili iken, kendini kabul, yakın ilişkide olmak ve toplumsal duyguların tanınması gibi içsel amaçlar öznel iyi oluşla yüksek düzeyde ilişkili çıkmaktadır (Kasser ve Ryan, 1993, 1996). Ayrıca başarı derecesinin özerklik ve yeterlik alanı ile değerlendirilmesi ve bu durumun kişinin gününün ne kadar iyi geçtiğinin değerlendirmesine yansması (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996), bu kuram ile öz-belirleme kuramının kesişmesine örnektir.

Daha önceki kuramlar genetiğin etkilerine değinirken öznel iyi oluşta birey içi değişkenler de aynı düzeyde önem taşımaktadır. Örneğin, A kişisi olumsuz etkilere genetik yatkınlığından dolayı, B kişisi kadar mutlu olamayabilir. Ancak A kişisi, diğer durumlarda içsel amaçlarını takip etmede B kişisinden daha mutlu olabilir. Bunlara ek olarak Ryan ve arkadaşları (1996) çocuk yetiştirmenin açıklanamayan bazı değişkenleri aydınatabileceği savını ortaya atmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Çocuk yetiştirme ile ilgili ortaya atılan bu sav akla erken dönem bağlanmalarının etkilerini getirmektedir. Bu sebeple öz belirleme kuramı çerçevesinde bağlanma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi bu amaca hizmet edebilir.

Kişilik kuramları: Bu kuram, kişiliğin öznel iyi oluş üzerinde yüksek düzeyde etkili olduğunu savunmaktadır. Yetişkinlerde iyimserlik, benlik saygısı ve dışa dönüklük mutlu kişilerin sahip oldukları bazı kişilik özellikleridir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan hoş giden ve rahatsızlık verici duygular; kişilik özellikleri olan dışa dönüklük ve nörotizm ile açıklanabilir. Dışa dönük kişiler yaşamda hoş giden duyguları daha fazla, rahatsızlık verici duyguları daha az yaşamaktadır. Nörotikler ise çoğunlukla rahatsızlık verici duyguları yaşamaktadır. Dışa dönüklük ve nörotizm, beş faktör kişilik özelliklerinin en temel iki özelliği olması bakımından önem taşımaktadır. Beş faktör modelinin diğer iki bileşeni olan uyumluluk ve sorumluluğun da çevresel ödüller nedeniyle öznel iyi oluş ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu özelliklere sahip olan kişiler, çevrelerindeki diğer

kişilerden daha fazla olumlu destek almakta ve bu destek daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş deneyimlemelerini sağlamaktadır. Beş faktör kişilik modelinin son bileşeni olan açıklık, duygusal yoğunluk (hoş olan ve olmayan tüm duygular) ile ilişkili bulunmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Sonuç olarak kişilik, öznel iyi oluşu doğrudan etkileyen en önemli içsel faktör olarak yer almaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998).

Akış kuramı: Amaç modelinin hipotezlerinden olan kişinin ilginç bir etkinlik içerisinde iken öznel iyi oluşu yaşaması, akış kuramı temelinde ele alınmaktadır. Geniş beyin yapısı ve hayatta kalmaya ilişkin bilgiye sahip olmasının verdiği örüntü sebebiyle kişi, kendini zorlayıcı güdülenmelerin içinde bulmaktadır. İşte bu zorlayıcı güdülenmeye sahip kişi, ilgisini çeken etkinliğe karşı bütün yeteneklerini ortaya koyarak mücadele etmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Bir yaşantının hoş giden bir deneyim olarak tanımlanabilmesi için kişinin o yaşantı içerisinde duygularını üst düzeyde yaşaması gerekmektedir. Eğer bir etkinlik, düşük düzeyde yetenek istiyorsa sıkıcıdır. Ancak, yüksek düzeyde yetenek istiyorsa bu durum da stres vericidir. Kişinin yetenekleri ile dengede olan etkinlik, “akış” deneyimi yaşatarak hoş duyguları ortaya çıkarmaktadır. İşte burada yaşanan yüksek düzeyde doyum, yaşam doyumunu yordayabilmektedir. Bu durum da öznel iyi oluş ile ilişkilidir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener ve Diener, 2000).

Sosyal karşılaştırma kuramı: Bu kuram kişinin çevresindekileri referans alıp mevcut durumunu onların durumu ile karşılaştırarak öznel iyi oluş yargısına vardığını savunmaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi kişi seçtiği referans grup içerisinde kendisini diğerlerinden daha iyi görüyorsa artmakta, daha kötü görüyorsa azalmaktadır (Diener ve Diener, 2000). Bazı durumlarda kişiler, simgesel kişiler yaratarak karşılaştırmaya girişirler. Başa çıkma düşünceleri içinde kişiler kendilerini güdülemek, durumlarını düzeltmek ve bilgi edinmek için diğerlerine bakarlar. Sonuç olarak kişiler, kendisinden daha yüksek ya da daha alçak durumda olan kişilerin arasında öznel iyi oluşlarını geliştirmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Uyum kuramı: Öznel iyi oluşa dair yapılan çalışmalarda demografik değişkenlerdeki farklılığın yokluğunun fark edilmesi üzerine araştırmacılar, kişilerin yeni durumlara uyum sağlamalarını araştırma yoluna gitmişlerdir. Yeni bir uyarıcıya uyum sağlama düşüncesi başlangıçta kişinin güçlü bir tepki göstererek, uyum sağlamaya karşı direç geliştirmesine sebep olabilir. Ancak daha sonra bu bir alışkanlığa dönüşmektedir. Örneğin, lotoyu kazanmak gibi olumlu bir durum dahi, kişinin yaşamını altüst edebilir. Ancak zaman geçtikçe kişinin yaşamı eski normal seviyesine geri döner. Uyum kuramı, çevreyi olağanüstü bir yere koymayarak çevrenin öznel iyi oluş üzerinde uzun süreli etkisinin olmayacağını belirtmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Bütün bu kuramlar kendi içerisinde incelendiğinde, öz-belirleme çerçevesinde psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi, amaç kuramı temeline oturacak gibi gözükmemektedir. Ayrıca bahsedilen kuramlar doğrultusunda kişiliğin, başkaları ile olan ilişkilerin, eğitimin, iş yaşamının, gelir düzeyinin ve kültürün farklı yönleri ile öznel iyi oluşu etkilemelerine ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Benzer şekilde öznel iyi olmaya ilişkin diğer değişkenler olan yaşam doyumu, öz saygı, olumlu-olumsuz duygudurum, kaygı ve yaşam amaçları gibi değişkenlerin de etkisi sıklıkla incelenmektedir. Bu araştırmada öz-belirleme kuramı kapsamında öznel iyi oluşu etkilediği düşünülen psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve bağlanma stilleri değişkenleri ayrıntıları ile ele alınacaktır.

Temel psikolojik ihtiyaçların ne olduğuna ilişkin açıklamalardan önce genel olarak ihtiyaç kavramının gözden geçirilmesi yararlı olacaktır:

İhtiyaç

Canlı varlıkların yaşamda kalabilmeleri için beden ısıları, oksijen, su ve kandaki şeker oranı gibi hayati öğelerin organizma içinde belirli sınırlarda tutulması gerekmektedir. Değişen çevre koşullarına uyum sağlamaya çalışan organizma bu iç koşullarını ayarlamak zorundadır. Bu mekanizmaya “homeostatik denge” adı verilir (Baymur, 1994). Dengenin bozulması, bir eksiklik, bir fazlalık ya da organizmanın

hoş olmayan bir etkenle karşı karşıya gelmesi ile oluşmaktadır. Dengesizlik ise organizmada ihtiyaçları oluşturmaktadır. Yeniden homeostatik dengenin sağlanması ihtiyacı organizmada bir gerginlik oluşturmakta ve ihtiyacın doyurulması ile denge sağlanmaktadır (Öztürk, 2002).

İhtiyaç hem fiziki hem psikolojik bir durum olarak ortak kullanıma açık bir kavramdır. Her ikisinde de “eksiklik” duygusu baskındır. Psikolojik eksiklikler kişinin içsel süreçleri ile ilintili olabileceği gibi, dışsal süreçlerin etkilemesi yolu ile de oluşabilmektedir. Nasıl meydana gelirse gelsin, giderilmeyen ihtiyaçlar eksiklik duygusu ile perçinlenip yaşam kalitesini düşürmekte, dolayısı ile kişinin mutsuzluk ve keyifsizlik duyguları yaşamasına neden olmaktadır.

Psikologlar, uzun süren tartışmalarla insan ihtiyaçlarının psikolojik temellerini araştırmışlardır. Bu alana ilişkin açıklamalar ilk olarak 1908 yılında McDougall ile başlamış, sonra Freud ve Murray ile devam etmiştir. İhtiyaç kavramını psikolojide popüler ve işlevsel hâle getiren ise Maslow olmuştur. Onun ihtiyaçlar hiyerarşisi düşüncesi günümüzde de yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Maslow (2001) “temel ihtiyaçlar” kavramına odaklanarak, psikopatolojinin kaynağının “temel eksiklikler” olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre, su, aminoasitler, kalsiyum gibi vücudun temel yapı taşları ile “temel ihtiyaçlar” arasında hiçbir fark bulunmamaktadır. İhtiyaçlar karşılanmadığında kişi doyum sağlayamamış olduğundan uzun süreli birtakım sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Bu ihtiyaçların yokluğu hastalıklara sebep olurken, varlığı ve yerine konması durumunda hastalıklar engellenmektedir. Ayrıca, çok karmaşık seçim sürecinde yer alan bireyler, yoksun kaldıkları diğer doyumlarsa temel ihtiyaçlarını gidermeyi tercih etmektedir. Sağlıklı kişilerde ise bu ihtiyaçlar edilgen, geri çekilmiş ya da işlevsel olarak etkisiz olarak yer almaktadır. Bu ihtiyaçlar çoğunlukla dışarıdan gözlenmemektedir. Bünyenin eksikliğini duyumsadığı ve kişinin sağlığı için doyurulması gereken öznel gereksinimlerdir. Dahası, bu ihtiyaçlar, kişinin kendisi dışındaki insanlar tarafından doyurulmalıdır. İşte Maslow’un (2001) sürekli bahsettiği ve doyurulması gereken

ihtiyaçları sırasıyla fizyolojik, güvenlik, ait olma, sevgi, saygı görme olup nihai amaç, kendini gerçekleştirme olmaktadır.

Öz-belirleme kuramının özünü oluşturan “temel psikolojik ihtiyaçlar” bireylerin erişmek istedikleri ve değer biçtikleri amaçlar için doyurulması gereken yapılardır (Hennessey, 2000). Genel olarak ihtiyaç kavramı kişinin fizyolojik ya da psikolojik eksikliği olarak tanımlansa da, öz-belirleme kuramı içinde ihtiyaç kavramı psikolojik ihtiyaçları vurgulayarak, bu ihtiyaçların doyumuna odaklanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Öz-belirleme kuramında bahsedilen temel psikolojik ihtiyaçlar psikolojik ve sosyal destek ya da besin olarak tanımlanarak kişisel büyüme, bütünleşme ve öznel iyi oluş için gerekli olarak görülmektedir (Ryan ve Brown, 2003). İhtiyaç doyumundaki çeşitlilik kişinin kendini güdülemesi, uyum sağlaması ve bütünleşmesi için önemli bir kaynaktır (Deci ve Ryan, 2000). Temel ihtiyaçların doyumunu sırasında öznel iyi oluş içerisinde dalgalanmalar ve değişiklikler görmek mümkündür (Reis ve ark., 2000). Kuram içinde, kişilerin karşılaştıkları durumlarda değişen güç dengeleri karşısında psikolojik ihtiyaçlarının bu durumdan nasıl etkilendiği önem taşımaktadır (Sheldon ve Bettencourt, 2002). Dolayısıyla, bu ihtiyaçlar yalnızca kişinin kendi deneyimlerinden doğmamakta, aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilenmektedir (Reeve ve Sickenius, 1994). Psikolojik ihtiyaçlar sosyal ortam ve ilişkilerden bağımsız olarak düşünülemez (Sheldon, Eliot, Kim ve Kasser, 2001). Doyurulmayan psikolojik ihtiyaçlar ruhsal rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Bu ihtiyaçlar hayatı sürdürme, gelişme ve sağlık için gereklidir (Kasser ve Ryan, 1999). Özetle, öz-belirleme kuramı, gruplar içerisindeki süreçlerde kişinin bireysel gelişimini anlamak için psikolojik ihtiyaçların anlaşılmasını odağına alan bir kuramdır (Sheldon ve Bettencourt, 2002). Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve dengesi, öznel iyi oluşu etkilemektedir (Sheldon ve Niemiec, 2006).

Öz-belirleme kapsamında ele alınan bu ihtiyaçlar birbirinden kopuk değildir, iç içe yapıdadır. Bahsedilen yapılar kişiye özel olup her bir kişi için ihtiyaçlarını doyurma güdüsü ile ihtiyaçlarının doyurulduğuna ilişkin algılama düzeyi farklılaşmaktadır. Farklılaşma beraberinde bireysel ayrılıkları getirmekte ve kişilerin ihtiyaç doyumunun tarzı, kültürel ortamları içinde yoğunlaşmaktadır. Öz-belirleme kuramında ele alınan 3 temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma aşağıda açıklanacaktır.

Özerklik

Özerklik, öz-belirleme kuramı çerçevesindeki anlamıyla en genel olarak kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) ve kendi kendini yönetmeye (self-governance) karşılık gelmektedir (Deci ve Ryan, 1987). Daha özel anlamda ise özerklik bireyin kendi eylemlerini başlatıp seçim yaparak (Andersen, 2000; Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996), davranışlarını kabullenip onaylamasını ve davranışlarının arkasında durmayı içermektedir (Deci ve Ryan, 1985, 2000).

Özerklik kavramı kişinin içsel olarak algılanan nedensellik odaklarını kapsamaktadır (Ryan ve Connell, 1989). Öz-belirleme kuramında özerkliğe atfedilen kişisel, bireyin davranışlarını kendi kendine onaylaması ve kendi iradesi doğrultusunda davranışta bulunması ile ilgilidir (Ryan ve Grolnick, 1986). Bütün bunlar, kişinin benliğinden doğarak yaşanan deneyimlerdir (Deci ve Ryan, 1985, 2000).

Özerklik, içinde davranışları, duyguları ve değerleri barındıran bir yapıya sahiptir (Cihangir-Çankaya, 2005). *Duygusal özerklik*, bireyin ailesiyle olan ilişkilerindeki yakınlık düzeyine ve kendi ayaklarının üzerinde ne derece durduğuna odaklanırken, *davranışsal özerklik* davranışlarla birlikte bireyin karar verme anı, süreci ve sonrasındaki bireyin seçimlerine odaklanmaktadır. *Değerlerde özerklik ise* bireyin büyüdüğü, yaşadığı çevrenin değerleri ve görüşlerinin zorlama olmadan kendi değerlerine bağlanmasıyla ilgilidir (Ryan ve Lynch, 1989). O hâlde özerklik,

bu kapsamı ile ele alındığında bir bütünlük teşkil ederek kişinin kendi yaşamındaki söz sahibi olma ve kullanma yetisini ifade etmektedir. Ancak, bu yeti başına buyruluk değil, kişinin kendi değerler sistemi çerçevesinde, gerçeklik düzleminden kopmayan bir varoluş biçimi olmaktadır.

Üç ihtiyaç arasında, özerklik ihtiyacı daha fazla ilgi çekmektedir (Ryan, 1995; Ryan ve Deci, 2000a). Bazı araştırmacılar özerkliğin sadece Batı'da bireyselci toplumlarda işlevsel olduğunu ileri sürmüşlerdir (Markus ve Kitayama, 1991). Ancak, öz-belirleme kuramı çerçevesinde özerklik, teorik olarak isteklerini uygularken kişinin kendini onaylaması, uygulamada ise özgürlük ve bireysellik olarak tanımlanmaktadır. Burada sözü edilen bireysellik kavramı bir kopuşu ve yabancılaşmayı yansıtmamaktadır (Ryan ve Lynch, 1989). İstek ya da kendini onay şeklinde tanımlanan, algılanan özerklik Amerika gibi bireyselci kültürlerde olduğu kadar, Rusya gibi toplulukçu kültürlerde de davranışı etkileme ve algı bakımından aynı şeyi ifade etmektedir (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003).

Öz-belirleme kuramında özerkliğin tersi bağımlılık değil, heteronomidir (Chirkov ve Ryan, 2001; Ryan ve Lynch, 1989). Heteronomi, dışarıdaki kaynakların kişinin davranışlarına neden olması ve kişinin davranışlarını düzenlemesidir (Chirkov ve Ryan, 2001). Özerk davranış, başkalarının inisiyatifi ile değil, kişinin özgür seçimleri ile yönlendiğinden kişi, tam olarak fonksiyonda bulunmakta ve yaşama dahil olarak Andersen'a (2000) göre öznel iyi oluşu yaşamaktadır. Özerkliğin engellenmesi ise kültürel yabancılaşmaya, dolayısı ile kişinin hasta olmasına yol açmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Yeterlik

Yeterlik, öz-belirleme kuramı çerçevesindeki en genel anlamıyla kişinin yaptığı bir işten doyum sağlayarak yeteneklerini geliştirmesidir (Deci ve Ryan, 1985; Levesque ve ark., 2004). Ayrıca yeterlik, bir işi yapmak için gerekli olan bilgi, güç, beceriye sahip olma ile yapabileceğine ilişkin inançları içerirken, bir yandan da hedef

belirleyip istenen sonuçlara ulaşma görevini yerine getirmektir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Yeterlik ihtiyacı, bireylerin kapasitelerini en yüksek düzeyde kullanarak başa çıkması gereken meselelerin üstesinden gelmesine kılavuzluk etmesidir. Yeterlik ihtiyacı, öğrenmek için gereken enerjiyi içinde barındırmaktadır. Biyolojik bir ihtiyaç olarak yeterlik hayatta kalma güdüsü iken, duygusal ihtiyaç olarak yeterlik, davranışın doyumla sonuçlanmasıdır. Bunun en yakın örneği çocukların yeni öğrendikleri bir beceriyi yeterlik duygusunu tatmak için sürekli yineleyerek yapmalarıdır. Kazanılan yeterliğin tekrar edilmesi o yeterliğin eskimesine ve ilginçliğini yitirmesine neden olmaktadır. Bu durum kişinin sıkılıp yeni becerileri denemesi ve farklı yeterlik duygularını yaşamasına fırsat vermektedir (Deci ve Ryan, 1985). Yeterlik algısına sahip kişiler amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşabilecekleri inancını taşımaktadır (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Kendi amaçlarına çabuk şekilde ulaşan ya da bu duyguyu yakalayan kişiler daha sağlıklı olmaktadır (Carver ve Scheier, 1990).

Yapılan birçok araştırma psikolojik sağlık için yeterlik ve özerklik duygularının devamlı olması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının doyurulması, iki farklı tür ödülü içinde barındırmaktadır. Yeterlik, kişinin daha etkili davranması ve amaçlarına ulaşmasına ilişkin duyguları taşıırken özerklik, bireyin etkinliklerini ve amaçlarını kendisinin seçerek bunların içsel değerleri ile örtüşmesi duygusunu taşımaktadır. O halde yeterlik ve özerklik ihtiyaçları birbirinden farklı düşünülemez (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). Yeterlik ihtiyacının kişinin içine sinerek tam olarak yaşanabilmesi için o kişinin özerkliğini destekleyici bir çevrede özerklik ihtiyacının doyurulması gerekmektedir. Kişi ancak bu şekilde daha aktif olup öz-belirleyici davranabilmektedir.

İlişkili Olma

İlişkili olma, öz-belirleme kuramı çerçevesindeki en genel anlamıyla bireyin yaşamındaki önemli diğer kişilerle yakın ve bağlantılı olmasını (Reis ve ark, 2000), bu bağlantı sonucunda kendisini mevcut sosyal çevresine ait hissederek yaşamasını (Kowal ve Fortier, 1999) içermektedir. Temel ve belirgin bir ihtiyaç olan ilişkili olma, ihtiyaçlar hakkında fikir alışverişinde bulunan kuramcılar tarafından insanlarla bağlantı kurma duygusu olarak tanımlanmaktadır. Günü ve gelişime ilişkin çalışmalar yapan bu kuramcılar, ilişkili olma ihtiyacının insanlar tarafından nasıl arandığı, kurulduğu ve sürdürüldüğüne ilişkin farklı görüşlere sahiptirler (Reis ve ark., 2000). Kişiler arası ilişkilerdeki düzenlilik ve devamlı ne kadar güçlü bir eğilim olduğunu belirtebilmek için bu merkezî role sahip kavramdan “ait olma ihtiyacı” olarak da bahsedilmektedir. İlişkili olma yakınlık, paylaşma, yardımlaşma, çatışmadan uzak durma ve beraber hoş vakit geçirme gibi etkinlikleri içermektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal ağ içerisinde çevresiyle uyumlu olan ve iletişimde doyum sağlama duygusu yaşayan kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının daha iyi olarak uzun yaşadıklarına ilişkin çalışmalar medikal literatürde olduğu kadar ve psikoloji literatüründe de yerini almaktadır (Ryff, 1995).

Öz-düzenleme, öz-belirleme kavramı ile yakından ilişkilidir. Öz-düzenleme kişilerin sosyal değerleri nasıl edindiklerini, dışsal olan beklenmedik durumlarda kendi kendilerini nasıl güdülediklerini içermektedir (Ryan ve Deci, 2000a). İlişkili olma ihtiyacı, sosyal hayat ve dolayısı ile diğer bireylerle ilişki kurmanın önemini vurgulamaktadır. Ancak kişi ilişkide bulunurken özerklik değerinin önemini zayıflatmamalı, aksine özerkliğini destekleyecek ilişkiler kurarak kendi oyun alanını genişletmeye çalışmalıdır. İlişkili olunan çevre ile özerklik arasındaki sınırı kabullenen ve kabul ettiren kişi öz-belirleyici davranmaktadır.

Kültürler arası karşılaştırmalarda, ilişkili olmaya fazla önem verilmemesinin nedeni bu ihtiyacın, her insanın en temel ihtiyacı olduğunun genel olarak kabul görmesidir (Levesque ve ark., 2004).

Güdülenme

Bütün etkinlikler ve etkinliklere ilişkin niyetleri de içeren güdülenmenin doğası, enerjinin harcanması, etkinliklere doğru yönelme, etkinliği ısrarla sürdürme ve etkinliği sonuçlandırmayı kapsamaktadır. Biyolojik, bilişsel ve sosyal düzenlemeleri merkezine alan bu kavram, psikoloji literatüründe önemli bir yere sahiptir. Günlük yaşamda hedefine birşeyler üretmeyi aldığından güdü kavramı değerini artırmaktadır. Öğretmenlik, dinî liderlik, amirlik, ebeveynlik gibi, farklı düzeylerde kişilerin diğerlerini teşvik ederek davranışa yöneltmeleri göz önünde bulundurulduğunda güdülenmenin günlük hayata hâkim bir yapısı olduğu söylenebilir (Ryan ve Deci, 2000a). Latince kökenli bir sözcük olan “*movere*” hareket etmek anlamına gelir ve İngilizcede “motivation” olarak karşılığını bulmuştur (Beck, 2004). Bir düşüncüyü, bir duyguyu veya bir ilkeyi gerçekleştirmeye çalışma anlamına gelen Türkçe “gütmek” (TDK, 2009) kökünden türeyen “güdü” kelimesi motivasyon karşılığı olarak dilimize kazandırılmıştır.

Güdülenme, yaşamdaki sürekli değişim nedeniyle hareketlerimizi, davranışlarımızı ve bunların belirleyicilerini konu ederek kapsamını genişletmektedir. Yaşamdaki bu belirleyiciler açlık, susuzluk, acı gibi içsel olabildikleri gibi lezzetli yemekler tatmak, çekici bir kişi ile karşılaşmak ve tehlikeyi hissetmek gibi dışsal da olabilmektedir. Bununla bağlantılı olarak güdü kuramları perspektifinden bakıldığında güdü, insanların/hayvanların yaşamdaki farklı belirleyiciler karşısında farklı davranışlarda bulunmalarını açıklayan bir kavramdır. Bizi güdüleyici süreç, sürekli aktif olarak çalışan sinir sistemimiz üzerinden yoluna devam etmektedir. Bu sebeple karşılaşılan seçim durumlarında kişinin içsel süreçleri aktif olarak çalışıp karar verme sürecinde kişiye bazı dalgalanmalar yaşatabilmektedir. İşte bu dalgalanmaların nasıl ve ne şekilde ortaya çıkabileceği olan güdülenme problemi, organizmanın neler yapabileceğini göstermektedir. Organizmanın amaçlarına yaklaşarak istenen sonuçları elde etme beklentisi güdülenmenin öncüllerindendir. İlgiilenilen etkinlikte istenmeyen sonuçlarla karşılaşmamak için o etkinlikten kaçınmak da bu öncüllerin kapsamındadır. İşte bu öncüllere “psikolojik hazlar” adı verilmektedir (Beck, 2004). Bir ihtiyaç ortaya

çıktığında, organizma harekete hazır hâle gelmektedir. Bu hazır oluş esnasında zihinsel etkinlik, devam etmekte ve kişiyi hedefe odaklayarak onu her an hedefine götürebilecek itici bir güç hâline gelmektedir. GÜDÜLENME hem organizmayı harekete geçiren itici güç hem de ihtiyaçları doyurmak için hareket dürtüsüdür (Önen ve Tüzün, 2005).

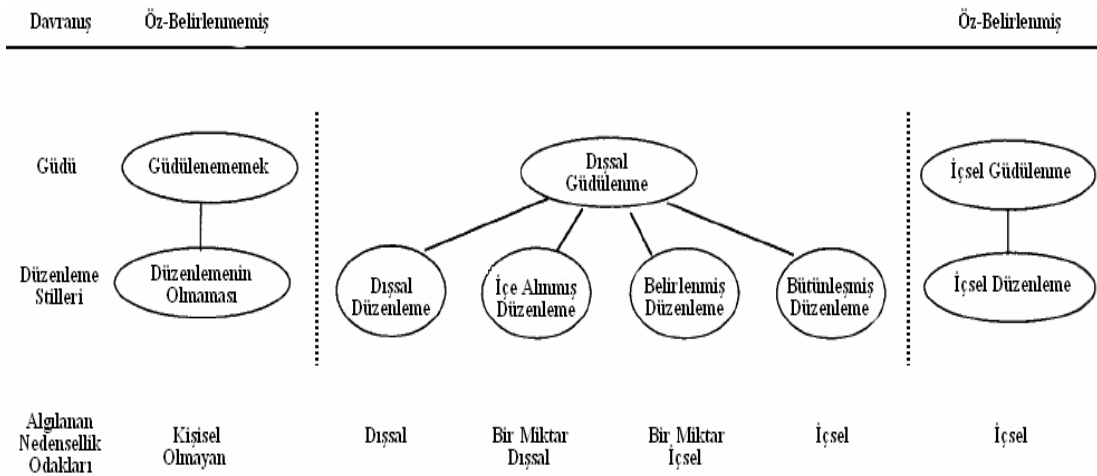
Düzenleyici yaklaşım adı altında güdülenme, organizmayı harekete geçiren itici güç olarak tanımlanmaktadır. GÜDÜLENME, açlık ve acı gibi içsel rahatsızlık veren durumlarda vücudun içsel olarak dengesini sağlamak için bulduğu bir yoldur. Bu yola “homeostasis” adı verilmektedir. Önemli olan, organizmanın, dengesizliğini gidermek için hangi yollara başvurduğuna odaklanmaktır. Son zamanlarda psikologların bu konuya ilişkin sordukları soru, organizmanın çevresine uyum sağlaması için zihinsel etkinliğin nasıl işlediğidir. Başta sadece verilen tepkilerin basit refleksler olduğu iddia edilirken zaman geçtikçe karmaşık sosyal davranışlar ayrıntılandırılmaya başlanmıştır. Sonuçta içsel ihtiyaçların güdülenmeyi tetikleyerek etkinliğe, amaca ve sonuca ulaşacakları zincir göz önünde tutulmuştur (Beck, 2004).

Amaç yaklaşımı ise davranışın hedefe yönelik olduğundan bahsetmektedir. Bu yaklaşım, daha çok geleceğe odaklanmayı içermektedir. Değişik seçenekler arasından olasılıkların değerlendirilerek geleceğe yönelik seçimlerde bulunulması ve amaçlar için çabalamak insanlar için oldukça önemlidir. İki farklı seçenek arasından kişi, kendisi için daha fazla doyum sağlayanı seçmeye doğru yol almaktadır. Modern güdülenme yaklaşımı içerisinde düzenleyici ve amaç yaklaşımı bir araya getirilmeye çalışılmaktadır (Beck, 2004).

Seçim kavramının önemine yönelen bilişsel kuramlar, güdü alanını önemli ölçüde etkilemektedir. Öz-belirleme kuramı bilişselliği ön plana çıkardığından güdülenme temeline dayanmaktadır. Bunun en büyük nedeni harekete geçirici enerji içermesidir. Güdü, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenleri organize ederek davranışın yönünü belirlemektedir. Sonuç olarak bu durum, öz-belirlenmiş ve öz-belirlenmemiş davranışlar ile süreçleri birbirinden ayırmaya ve tanımaya olanak tanımaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Genel olarak güdülenme, bir tek yapıya sahip

gibi algılanır. Oysa bireylerin kişisel deneyimleri ve bu deneyimlerinin sonuçları farklı faktörlerden etkilenmektedir. Bu durum da kişinin çok çeşitli düzeylerde davranışta bulunmasına neden olmaktadır. Bir davranış, kişi için çok değerli ise ya da dış güçler tarafından zorlayıcı özellik taşıyorsa güdülenme sağlanabilir. Bu durum kişinin gerçekten sonucu ilgi çekici bulması ya da çıkarına yönelik olarak davranması şeklinde tetiklenebilir. Kişi, kendi kendine yükümlülük duygusu ya da gözetim altında kalma korkusu arasında davranışta bulunabilmektedir (Ryan ve Connell, 1989).

İçsel güdülenme ve dışsal düzenleme arasındaki işlevsel ve deneyimsel farklılıklar nedeniyle öz-belirleme kuramı güdülenmeye oldukça farklı odaklardan bakarak farklı zamanlarda ortaya çıkan farklı güdü türlerine odaklanmaktadır. Kişinin farklı odaklardan algıladığı güçlerle etkinlikte bulunmasını sağlayan öz-belirleme, kuram olarak öğrenme, performans, kişisel deneyim ve iyi oluşla sonuçlanan güdülenmenin farklı hâllerine dikkat çekmektedir. Öz-belirleme ayrıca, her bir güdülenme türünün gelişmesi, sürmesi, engellenmesi ve yıkıma uğraması ilkeleriyle ilgilenmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Öz-belirleme kuramının alt kuramlarından olan bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme kuramı güdülenme kavramı (Şekil-2) üzerinde ayrıntılı odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).



Şekil 2: Güdülenme Çeşitleri

İçsel Güdülenme: İçsel güdülenme özümleme, hâkim olma, içten gelen ilgi, araştırma ve keşfe eğilimlidir. Bu durum bilişsel ve sosyal gelişim için olduğa önemli olup kişiye haz sağlamakta ve hayat boyu canlılığın göstergesi olmaktadır (Ryan, 1995). İnsanlar, içsel güdülenmeye eğilimli olarak dünyaya gelmektedir. Bu eğilimi sürdürebilmek ve geliştirmek için destekleyici durumlar gerekmektedir. Ancak, bu durum destekleyici olmayan evre ya da olaylarla sürekli kesintiye uğrayabilmektedir. Bu sebeple içsel güdülenmeye ilişkin bu kuram içsel güdülenmeye neyin sebep olduğundan ziyade, bu durumun ortaya çıkması ve sürmesine ilişkin durumları konu etmektedir. Bilişsel değerlendirme kuramı öz-belirleme kuramı içinde bir alt kuram olan ve Deci ve Ryan (1985) tarafından içsel güdülenme kapsamında çeşitli faktörleri açıklamayı amaçlayan bir kuramdır. İçsel güdülenmeyi zayıflatan faktörlere karşın bilişsel değerlendirme kuramı, güdülenmeye sosyal ve çevresel faktörlerin yardımcı olması açısından yaklaşmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Özerklik ve yeterlik temel ihtiyaçları üzerine odaklanan bilişsel değerlendirme kuramı ödüller, geri bildirim ve içsel güdülenme üzerinde etkili olan diğer dışsal olayları araştırmaktadır. Bu kuram, öncelikle geri bildirim, iletişim ve ödül gibi sosyal olayları merkezine alarak bir olay sırasında yeterlik duygusuna neden olan içsel güdülenmenin nasıl arttığını tartışmaktadır. Örneğin, bir kişinin performansına ilişkin olumlu geri bildirimler olumsuz geri bildirimlerden daha fazla içsel güdülenmeyi ortaya çıkarır (Ryan ve Deci, 2000a). Ancak içsel güdülenmesinin ortaya çıkabilmesi için kişinin konu hakkında yalnız yeterlik değil, aynı zamanda özerklik de hissetmesi gerekmektedir. Diğer bir deyişle kişinin algıladığı içsel nedensellik odakları içsel güdülenme için değerlidir (Ryan, 1982). İçsel güdülenme üzerindeki dışsal olayların etkisine ilişkin yapılan araştırmalar kişinin davranış esnasında özerk davranmasından çok, dışsal kontrol edici faktörlerin etkisinde nasıl davranışta bulunduğuna yönelmektedir. Bu durum, dışsal ödüllerin içsel güdülenmeyi zayıflatabileceğine yönelik tartışmalı süreçle başlamıştır. Bu süreç ödüllerin, algılanan dışsal nedensellik odaklarını (zerkliğin zayıflaması gibi) kolaylaştırması şeklinde yorumlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Yalnızca somut ödüller değil aynı zamanda tehditler, zaman sınırlaması, yönergeler, baskı altında

değerlendirilme ve dışarıdan dayatılmış amaçlar da içsel güdülenme üzerinde güdülenmeyi düşürücü etkiler yaratmaktadır. Aksine seçim, duyguların onay görmesi, fırsatların değerlendirme şekline kişinin kendi karar vermesi yüksek düzeyde özerklik duygusu yaratacağından içsel güdülenmeyi kuvvetlendirmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Yapılan araştırmalardan örneklerle bakılacak olunursa öğrenciler, kontrol edici bir yaklaşımı inisiyatiflerinin kaybı olarak görmekte, yaratıcı düşünme süreçlerinden daha az verim almakta ve bu durumda öğrenme süreçleri daha az etkili olmaktadır (Grolnick ve Ryan, 1987). Özerklik destekleyici ebeveynler, kontrol edicilere göre daha içsel güdülenen çocuklar yetiştirmektedir (Grolnick, Deci ve Ryan, 1997). Öz-belirleme kuramı kapsamında yaşam boyu kişiler arası yaşam dinamikleri incelendiğinde, güvenlik ve ilişkili olma boyutlarının da içsel güdülenmeyi artırıcı etkisi olduğu ortaya çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Öğretmenlerini kendilerini önemsemeyen ve soğuk olarak tanımlayan öğrenciler daha düşük içsel güdülenmeye sahip olmaktadır (Ryan ve Grolnick, 1986). İyi bir içsel güdülenme davranışının tek başına ortaya çıktığı doğrudur ve yakın ilişkiler, içsel güdülenmenin desteklenmesi için gerekli değildir. Ancak güvenli ilişki, içsel güdülenmenin açığa çıkmasını sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Bilişsel değerlendirme kuramını özetlemek gerekirse sosyal çevre, insanların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak içsel güdülenmeyi desteklemektedir. İçsel güdülenmede özerklik ve yeterlik ihtiyacının doyumu arasındaki güçlü ilişki oldukça önem taşımaktadır. İlişkili olma ihtiyacının doyumu içsel güdülenme için önemli olabilmektedir. İnsanlar sadece içsel olarak ilgilendikleri etkinliklere içsel olarak güdülenmiş olmaktadır. Bu şekilde içsel bir ilginin olmadığı durumlarda bilişsel değerlendirme kuramı uygun olamaz. Bunun nedeni, etkinliğin içsel olarak güdülenmiş olma deneyimi ile başlamamış olmasıdır. Bu tür etkinlikler için daha çok dışsal güdülenme ve kaynakların yakından incelenmesi uygun olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Dışsal Güdülenme: İçsel güdülenme en doyum sağlayıcı ve kalıcı güdülenme biçimi olmasına karşın (Ryan ve Deci, 2000a), kişinin kendi isteği ile olmayan, ancak evre şartlarından etkilenip şekillenerek kişi için itici bir güce sahip olan dışsal güdülenme kavramı da bulunmaktadır.

Dışsal güdülenme, içsel güdülenme ve güdülenememe arasında kalan geniş aralıktadır. Bu açıdan bakıldığında önemli olan, içsel olarak güdülenmeye sahip bir kişinin güdülenmeyi nasıl edindiği, bunu nasıl taşıdığı ve sonuç olarak özel iyi oluşa nasıl ulaştığı olmaktadır. Ebeveyn, ğretmen, patron, lider, ko ya da terapist gibi kişiler diğerlerindeki davranışları ve güdülenmeyi geliştirmek için çabalamaktadır. Kişinin isteksizliğinden dolayı gdlenememesi, pasif olarak itaat etmesi ile kişinin aktif olarak katılım sağlaması ve kişisel bağlılığa kadar uzanan bir düzlemde güdülenme ile uğraşılmaktadır. z-belirleme kuramı içindeki bu büyük düzlemde farklı güdülenmeler, farklı değerler ve düzenlemelere bağlı olarak davranışı içselleştirme ve bütünleştirme süreçleri boyunca değişmektedir. İçselleştirme, kişilerin değer ya da düzenlemeleri “ie alım”ını, bütünleştirme ise kişinin kendi kendine daha ileri düzeydeki düzenlemelerde bulunan değişimi benimseyip benliğine katmasını içermektedir. Buna ek olarak bütünleştirme, çocukluk döneminde toplumsallaşma ile gelişip yaşam boyu devam etmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). O hâlde evre içindeki zorlamalar ya da uyum sağlama çabaları da güdülenme kapsamı içine girerek kişi tarafından istenmese dahi, giderek kişinin bir parçası hâline gelip benliğinde kendine yer bulmaktadır.

Dışsal güdülenme terimi, içsel güdülenmenin tersine, etkinlikte bulunurken karşılaşılan dışsal sonuçların elde edilmesi amacını taşımaktadır. Birçok yaklaşım dışsal güdülenmenin, değişmez olarak özerk olmadığı üzerinde dursa da, öz-belirleme kuramına göre dışsal güdülenme kendi göreceli özerkliğine sahip olabilmektedir (Ryan ve Connell, 1989). Bu durumun en büyük nedenlerinden birinin, öz-belirleme kuramının içselleştirme ve bütünleştirme basamaklarını göz önünde bulundurarak nedensellik odakları kavramına verdiği önem olduğu düşünülmektedir. Ryan ve Deci (2000a), Heider’ın, öğrencilerin okula ilişkin güdülenme araştırmalarından yola çıkarak zorunluluk içeren durumlarda bile görece

olarak özerkliğin var olduğu kanısına varmışlardır. Bu araştırmalarda çocuklara ebeveynleri tarafından meslekler seçilmiş ve çocuklar giderek bu mesleklerin değerini anlayıp ev ödevleri yaparak bu amaca ulaşmaya çalışmış, bir anlamda ebeveynlerin kontrolüne bağlı kalarak dışsal olarak güdülenmiştir.

Dışsal güdülenmenin farklı türleri irdelenerek öz-belirleme kuramının bir alt kuramı olan organizmik bütünleşme kuramını geliştirilmiştir (Deci ve Ryan, 1985). Dışsal güdülenmeye ilişkin yaklaşımlarda bahsedilen farklı tür güdülenme kaynakları kendi arasında dört gruba ayrılmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Dışsal düzenleme: Dışsal düzenlenmiş güdülenmenin kaynağı tamamen dışarıdan gelmektedir. Bu güdülenme çeşidi, dışsal ödül ve cezaya bağımlı kalınarak itaat etmeyi gerektirmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Kişi, sadece çevresinin istediği, ancak kendi ilgisinin olmadığı, kendisine dayatılan ve yapılmak zorunda bırakılan düzenlenmiş davranışa ödül ve ceza nedeniyle güdülenmektedir.

İçe alınmış düzenleme: İçe alınarak düzenlenen güdülenme biçimi içerisinde yer alan “içe alım” terimi kişinin, dışsal düzenlemenin bir kısmını benimseyerek kendisininmiş gibi hissetmesini ifade etmektedir. Bu durum nispeten kontrolü içinde barındırmaktadır. Amaç, suçluluk ve kaygıdan kaçınarak gurur gibi faktörlerle benliği geliştirmeye çalışıp davranışta bulunulmasıdır. Diğer bir deyişle bu tarz güdülenmeye sahip olmak, öz-saygı üzerinde belirsizlik yaratmaktadır (Ryan, 1982; Ryan ve Deci, 2000b). Mevcut yapı kişinin kendini kontrol etmesi, benlik olarak bağlılık ve içselleştirilmiş ödül ve cezaları içermektedir (Ryan ve Deci, 2000a). O hâlde kavramsal çerçeveden bakıldığında, içe alınmış düzenlemeyle güdülenen kişinin etkinliğe katılmaya çabalamakta olduğu düşünülmektedir.

Belirlenmiş düzenleme: Belirlenmiş düzenleme ile güdülenen kişi için içsellik kısmen ön plana çıkmaktadır. “Belirlenmiş” terimi, davranışlarda amaç belirleme ya da davranışları düzenlemenin bilinçli olarak değerlendirilip daha öz-belirleyici ve özerk davranmayı kapsamaktadır. Bu yapı, kişisel olarak önem atfetme ile bilinçli olarak değer vermeyi içinde barındırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Belirlenmiş düzenleme güdüsüne sahip kişi içsel olarak aşırı istekli gibi görünmese de, çıkarlarını, olayları ve kendi isteklerini değerlendirerek kabullenici olma eğilimi içerisindedir.

Bütünleşmiş düzenleme: Bütünleşmiş düzenleme güdülenmesi, dışsal güdülenme kategorileri içerisinde en özerk alan olarak ortaya çıkmaktadır. Bu düzenleme çeşidi tam olarak, her şeyiyle benlik tarafından özümsemiğinde kendini göstermektedir. Yani kişi katıldığı etkinliği kendi değerleri ve ihtiyaçları bakımından değerlendirip davranışı seçtiğinde bütünleşme sağlanmaktadır. Birçok bakımdan içsel güdülenme ile bazı alanlarda örtüşme yaşansa da içsel güdülenme, sonuçlarının kalıcı hoşnutluğu bakımından bu terimden ayrılmaktadır. İçsel güdülenmedeki kalıcı hoşnutluğa karşın bütünleşmiş düzenlemede farkındalık kazanma, uyum sağlama ve kişinin sahip olduğu değerlerle davranışı sentezlemesi ön plandadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Dışsal güdülenmenin alt boyutları olan içselleştirilmiş ve bütünleşmiş düzenlemeler, güdülenmeyi kolaylaştıran yapılara sahip olduğundan bu düzenlemelerin benlik tarafından kabullenip özümsemiği daha kolay olmaktadır. Bu durum her ne kadar ufak adımlarla ilerlese de, davranışlarda giderek daha özerk olmayı sağlamaktadır. Ancak bu, sürekli devam eden ya da edecek bir durum değil, kişinin önceki yaşantıları, deneyimleri ve çevresel faktörlerden etkilenerek şekillenen bir süreç olmaktadır (Ryan, 1995). Ryan ve Connell (1989) okul çocuklarının başarı davranışlarına ilişkin yaptıkları çalışmada güdülenmenin farklı boyutlarını test etmişler ve sonuçta içsel güdülenmenin yanı sıra dışsal, içe alınmış, belirlenmiş kalıplara ulaşmışlardır. Ayrıca, dışsal güdülenmenin boyutları farklı deneyim ve sonuçlarla bağlantılı çıkmıştır. Örneğin öğrenci, ne kadar dışsal güdülenmiş ise o ölçüde etkinliği değerli bulmamakta ve etkinliğe karşı o kadar az ilgi göstermektedir. Bunun yanı sıra, etkinlik olumsuz sonuçlandığında öğrenci sorumluluğu almamakta ve az düzeyde çaba göstermektedir. Bunlarla beraber bu öğrenciler, başarısızlığa karşı çaresizlik ve kaygı duyguları yaşadıklarını ifade etmektedir. Aksine, belirlenmiş düzenleyici güdülenmeye sahip öğrencilerin okuldan hoşnut olma ve okulla ilgilenme düzeyleri ile başa çıkma stilleri daha olumlu bulunmuştur. Grolnick

ve Ryan (1987) bu bulguları destekler nitelikte, daha özerk güdülenmenin öğrenme kalitesini artırdığını bulmuştur. Güdülenmede içselleştirme arttıkça davranışsal etkililik, iradeye bağlı sürdürebilme isteği, sosyal gruplarla kaynaşma ve öznel iyi oluş da artmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Güdülenememe: Güdüleneme, bir etkinliğe karşı kişinin niyetsizliğini ifade etmektedir. Güdülenememe durumunda kişi ya hiç harekete geçemez ya da beklentisi olmadan hareket eder (Ryan, 1995). Bu yapı kontrol yoksunluğunu, niyetsizliği, değer vermemeyi ve yeterlik yoksunluğunu içermektedir (Ryan ve Deci, 2000a).

Revee (1988) yaptığı bir araştırmada yeterlik, öz-belirleme, heyecan ve yaklaşmanın içsel güdülenmenin temel belirleyicileri olduğunu bulmuştur. Farklı grupları karşılaştırdığında, içsel güdülenmeye sahip kişilerin etkinliği devam ettirdiklerini, içsel ödüllerle içsel güdülenmeyi artırdıklarını ortaya koymuştur. Kişinin kendine ilişkin yeterlik onayı, öz-belirlemesi, heyecan duygusu, ilişkilerindeki yakınlık azaldığında bilişsel ve duyuşsal sistemin kendi kendine verdiği “Dur” komutu ile aktif içsel güdülenme sürecini dağıtmaktadır.

Dışsal güdülenmenin içsel güdülenmeye dönüşmesine yardımcı yollar

Kişisel deneyim ve davranışların sonuçlarının içselleştirilmesinin bu denli önemli olmasının yanı sıra, dışsal güdülenen bir davranışın hangi tür düzenlemelerle özerk güdülenmeye dönüşebileceği konusu önem taşımaktadır. Çevre, bu gibi davranışları içselleştirmede önemli rol oynamaktadır. Dışsal güdülenmiş davranışlar kişiye ilginç gelmemekle beraber, kişi önem verdiği ve ilişkide olduğu diğer kişiler tarafından bu davranışlarda bulunmaya itilmiş, zorlanmış ya da başkaları kırılganlığına diyerek davranışta bulunmuştur. Yani, kişinin ait olma ihtiyacının ve iletişim kurma isteğinin karşılanması, diğer kişilerle ilişkili olmasıyla sağlanabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000a).

Dışsal güdülenmiş etkinlikler algılanan yeterlik ile de ilgilidir. Kişiler birtakım etkinlikleri genelde kendilerini yeterli hissettikleri zamanlarda ilişkili

oldukları sosyal grup değerlerine bağlı olarak gerçekleştirme eğilimindedir (Ryan ve Deci, 2000a). Organizmik bütünleşme kuramı doğrultusunda düşünüldüğünde kişinin yeterliğinin desteklenmesi içsel güdülenme eğiliminin artmasını sağlamaktadır (Vallerand, 1997). Bu sebeple, örneğin gelişimsel olarak kendisinden beklenen davranışa hazır olmayan ya da beklenen düzeyde davranışı henüz anlamamış çocuklar ancak davranışsal düzenlemenin bir kısmını içselleştirerek dışsal düzenlemeyi devam ettirmektedir (Ryan ve Deci, 2000a).

Kişinin içsel olarak güdülenebilmesi için kendisini özerk hissetmesi gerekmektedir. Bununla beraber çevresine uyum sağlaması kolay olan kişi ödül ya da tehditle karşılaşacağını hissederse dışsal düzenlemeler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, davranışlarının onay gördüğü bir çevrede kişi, içinde bulunduğu ortama ve duruma karşı kendisini daha ilgili ve yeterli hissederek dışsal düzenlemenin içsel güdülenmeyi de içeren türleri ile güdülenmektedir. Bahsedilen durumlar, özerklik destekleyici ortamlarda geçerli olmaktadır. Bu durum kişinin kendini özerk ve yeterli hissetmesi ile ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasına olanak tanımaktadır. Dışsal düzenlemeleri içsel güdülenmeye dönüştürebilmek için kişinin, karşısına çıkan amaç ve değerlerin anlamını yakalayıp özümseyerek sentez yapması gerekmektedir. Bu amaçların kişi tarafından kabullenilip içselleştirilmesi sayesinde kişi sadece kendini yeterli ve ilişkili hissetmekle kalmayıp kültürel olarak değer taşıyan özerkliği de yaşamaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Dışsal güdülenme bir çeşit zorlama durumu gibi düşünüldüğünde, kişinin her an etkinlikten vazgeçebilme riskini içinde barındırmaktadır. Şartların kısıtlı, olanaklara ulaşmanın zor olduğu, maddi ve manevi olarak engellendiğini hisseden kişiler, dışsal güdülenme durumlarını içselleştirmede ya da bütünleştirmede zorlanmakta, bu engellenmeler karşısında kolaylıkla pes etmektedir.

Güdülenme ve çevre ilişkisini yansıtan araştırmalara bakıldığında Grolnick ve Ryan (1989) ebeveynleri tarafından, özerklik ve ilişkili olmanın desteklendiği durumlarda öğrencilerin, okula ilişkin değerleri daha fazla içselleştirebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Deci, Eghrari, Patrick ve Leone (1994) kişi için ilginç olmayan bir davranışın özerklik desteği ve ilişkili olma ile nasıl içselleştirilip

bütünleştirildiğini araştırmışlardır. Sonuçta, kontrol edici bir çevre içinde olan kişilerin az düzeyde içselleştirme gösterdiklerini bulmuşlardır. Ryan, Stiller ve Lynch (1994) çocuklarla yaptıkları bir çalışmada, okulla bağlantılı olumlu davranışsal düzenlemeleri tamamen içselleştiren çocukların güvenli bağlanma sağladıklarını ve aileleri ile öğretmenleri tarafından gözetildiklerini hissettiklerini ortaya koymuştur.

Okulda GÜDÜLENME

İnsan organizmasının en temel duygularından biri, bir şeylere ilgi duyma isteğidir. Bunun doğal sonuçları keşfetmek, araştırmak ve anlamaktır. Bahsedilen doğal sonuçlar eğitim sürecinde de arzulanan temel güdüleyicilerdir. Eğitimciler, eğitimi sıklıkla birilerinin iteklemesi ile başlayan ve devam eden dışsal bir süreç olarak görerek içsel güdülenmeyi ihmal etmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Öz-belirleme kuramının güdülenmeye ilişkin yeni bakış açıları getirmesiyle 1980’li yıllardan itibaren içsel güdülenmenin önemine odaklanılmış, eğitimde içsel ve dışsal güdülenmenin başarıya giden yolda nasıl rol oynadığı araştırılmaya başlanmıştır.

Son yıllarda ise okul içerisinde güdülenmeye ilişkin yapılan çalışmalar genel olarak okul ve sınıf ortamının özerklik destekleyiciliği ve öğretmenlerin öğrencilerle kurduğu ilişkinin niteliği ile öğretme stillerinin güdülenme üzerine etkileri üzerine yoğunlaşmıştır (Ryan, Stiller ve Lynch, 1994; Hayamizu, 1997; Reeve, Bolt ve Cai, 1999; Reeve, 2006; Reeve ve Jang, 2006). Öğrencilerin sahip oldukları doğal merak ve ilgi, onların öğrenmeleri için gereken enerjiyi sağlamakta ve içsel güdülenmenin olağan sonuçları olarak ortaya çıkmaktadır. Eğitim ortamı mücadeleci bir ortam sağlayarak güdülenmenin ortaya çıkabilmesi için zengin kaynaklar sunmakta, ek olarak özerklikten faydalanmayı gerektirmektedir. Bu sayede öğrenciler, güdüsel öğrenmede kaynaklarını geliştirmeye hazır hâle gelmektedir. Akademik ortam birçok öğrenci için ilginç gelmemekte ve zorlayıcı özellik göstermemektedir. Ayrıca öğrenciler sosyal olarak kabul görmüş etkinlikler ile okulun kendilerinden beklediği davranışsal düzenlemelere katılımlarında içsel olarak güdülenmemektedir. Öğrencilerin büyük bir bölümü, sınıf içerisinde içsel güdülenmeleri olmaksızın

oturarak ödevlerini ve sınıf içi etkinliklerini yaparak öğrenim hayatlarını sürdürmektedir. Öte yandan, kültür içerisinde farklı öğrenmeler ve davranışsal hedefler okul içerisinde öğrencilerin iyi oluşunu sağlamaktadır. Öğrencilerin okul deneyimleri yalnızca zihinsel yeteneklerini değil, psikolojik iyi olma ve duygusal uyum sağlama özelliklerini de etkilemektedir. Okul, yalnızca eğitim verilen bir bina değil, bahsedilen özellikleri içinde barındıran bütünsel bir ortamdır. Bu durumun nedeni okulun temel sosyal ajan olması, öz-saygıyı şekillendirmesi, başa çıkma stratejilerini öğretmesi, sosyal gelişimi ve kişisel değerleri içinde barındıran karma yapıya sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Kendi kalıbına uygun olarak düşünmeyi, davranışı ve duyguları öğretmeyi hedefleyen birçok öğretmen, dışsal güdüleme yolunu kullanarak öğrencilerini kendi belirledikleri hedeflere doğru itmektedir. Görece olarak kontrol ediciliği içeren bu stil, öğretmenin öğrencilerin davranışlarını istedikleri oranda kontrol altında tutmalarını içermektedir. Geriye kalan öğretmenler ise öğrencilerin ilgilerini tanıyıp destekleyerek ve okul ortamı ile değerlerini öğrencilerin içselleştirmesini sağlayarak öğretmeye ve güdülemeye çalışmaktadır. Bu stil ise öğretmenin öğrencinin ilgilerini ve eğitime verdiği değeri desteklemesini amaçlaması bakımından özerklik destekleyici tutum olarak adlandırılmaktadır (Reeve, Bolt ve Cai, 1999). O halde öğretmenin stili öğrencinin okula ilişkin güdülenmeleri, duyguları ve performansı üzerine önemli etkiye sahiptir (Deci ve Ryan, 1987). Özerklik destekleyici bir okul ortamına sahip öğrencinin okula devam etme düzeyi daha yüksek olmaktadır (Vallerand, Fortier ve Guay, 1997). İçsel olarak güdülenen ve okula devam eden öğrencilerin okula ilişkin tutumlarının da olumlu yönde geliştiği düşünülmektedir.

Deci, Nezlek ve Sheinman (1981) öz-belirleme kapsamında, sınıf içinde öğrencilerin içsel güdülenmelerini incelemeye yönelik araştırma yapmışlardır. Buna göre, öğrenciler, sınıf ortamlarını içsel güdülenme, algılanan yeterlik ve benlik saygısını içerecek şekilde değerlendirmiş ve algılamıştır. Bilgilendirici çevre, öğrencilerin benlik duyarlılığı ve genel öznel iyi oluşları üzerinde etkili olmaktadır. Hayamizu (1997) güdülenmenin farklı boyutlarını okul içerisinde ölçmeyi amaçlayan bir ölçek geliştirmiştir. Bu çalışmasında ayrıca başarısızlık durumlarında öğrencilerin

nedensel atıfları ile başa çıkma davranışlarının ve öğretmenlerin öğrencilerinin güdülenmeye ilişkin değerlendirmelerinin, güdülenmenin farklı boyutları üzerindeki yerini incelemektedir. Buna göre dışsal güdülenmeye sahip öğrencilerin başa çıkma davranışları daha yetersiz kalmaktadır. Bunun nedeni, öğrencilerin başarısızlıklarının nedenlerini dışsal kaynaklarda aramalarıdır. Reeve, Bolt ve Cai (1999) öğretmenlerin öğrencileri güdüleme stillerini inceledikleri çalışmalarında, kontrol edici ve özerklik destekleyici tavırları karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak özerklik destekleyici öğretmenler, kolaylıkla anlaşılır şekilde sözel ifadeleri olan, kişiler arası ilişkilerinde başarılı, öğrencilerin içsel güdülenmelerini destekleme çabası içinde bulunmuşlardır.

Bağlanma

Bu bölümde bağlanma davranışının gelişim süreci ve bağlanma stilleri açıklanacaktır. Ayrıca, bağlanma stillerinin öz-belirleme kuramı içerisinde yer alan ihtiyaç doyumu ve güdülenme ile olan ilişkisi ilgili araştırmalarla birlikte ele alınacaktır.

Bağlanma Davranışı ve Gelişimi

John Bowlby 1948 yılının başında, hastanede yatan ve ailelerinden ayrılmış çocukların davranışlarını doğal gözlem yoluyla gözlemekle bağlanmaya ilişkin çalışmaları başlatmıştır. Başlarda geleneksel psikanalitik terminolojiye bağlı kalarak kuramını sevgi nesnesi, libidinal bağlar, ego ve süperegö ile açıklama yolunu seçmiştir (Bretherton, 1992). Bağlanma, ilk olarak anne-çocuk ilişkisinde ortaya çıkmaktadır. Bebeklik ve çocukluk çağlarında doyum ve keyif alma anne ile kurulan ilişkide sıcaklık, yakınlık ve sürekliliği gerektirmektedir (Bowlby, 1957). Çocuğun özellikle temel fizyolojik ihtiyaçları olan yiyecek ve sıcaklık ihtiyacının karşılanması gerekmektedir. Başlangıçta sosyal ihtiyaçlardan haberdar olmayan çocuk, özellikle de anne olan insan figürüne bağlanma ile ilgilenmeye başlayınca, anne giderek çocuğun temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayıp ona tatmin duygusu yaşatan bir kaynak hâline gelmektedir. Bu da temel *nesne ilişkilerinin* başlangıcı sayılmaktadır. Ayrıca, kendisini doyuran ve sıcaklığını hissettiği memenin varlığı, annenin varlığı

ile eşdeğer sayılmakta, özdeşleşmektedir. Bebek, anneye her açıdan bağımlıdır (Bolwby, 1958). Sosyal öğrenme kuramları ile bağlantı kurulan bu durum “bağımlılık” evresi olarak obje ilişkileri döneminden önce gelmektedir (Ainsworth, 1969).

Bağlanma ise, belirli bir kişiye karşı kurulan etkili ve güçlü bağlara karşılık gelmektedir. Bağlanma tüm yaşam dönemlerini kapsamaktadır. Bağlanma, kullanılan bu anlamı ile hiçbir yaşta olgunlaşmamışlık ya da güçsüzlük ile yardıma muhtaçlık anlamına gelmemektedir. İlk bağlanma bakım veren anne ile yaşansa da, ilerleyen zamanlarda kişinin yaşamında yerini almış bir kısım insanla da yaşanabilmektedir. Bağlanmanın yaşanması, geçici veya durumsal ilişkileri değil, sürekliliği ve dayanıklılığı kapsayan ilişkileri içermektedir. Anlık ilişkilerdeki zorunluluğu içeren bağımlılık, bu yönü ile bağlanmadan ayrılmaktadır (Ainsworth, 1969).

Bebeğin bakıcısı ile arasındaki ilişkide bağlanmanın temel belirleyicilerinden olan yakınlık-uzaklık yaşantıları rahatlıkla gözlenebilmektedir. Herhangi bir olay karşısında bebek kendisini tehlikede hissettiği ya da korktuğu anlarda, bakıcısına karşı yaklaşma arayışı içine girmektedir. İşte bu gibi zamanlarda bakım veren kişi, bebek için güvenli bir sığınak hâline gelmekte, bebek kendisini güven içerisinde rahatlayabileceği bir alanda hissetmektedir. İlk kez güvenli sığınak deneyimini yaşayan bebek, daha sonraki dönemlerde bağlanma içermeyen, keşif ve oyun gibi davranışlara yönelerek bakım veren kişiyi güvenli sığınak olarak kullanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma ilişkisinde, özellikle yaşamın ilk yıllarında, kişinin gelişiminin tüm evreleri boyunca çevresini nasıl algılayacağı ve ona nasıl cevap vereceğine ilişkin kişiler arası şemaları gelişmektedir. Bu şemalara *içsel çalışan modeller* adı verilmektedir. Dolayısı ile her bireyin içsel çalışan modeli birbirinden farklıdır. Kişi ilişkide olduğu diğer kişilere, farklı durum ve ortamlarda benzer şekilde davranmaktadır (Zhang ve Hazan, 2002).

Sonuç olarak bağlanma, kişinin öncelikle erken dönemlerinde ona bakım veren kişi ile yaşamının sonraki aşamalarında diğerleri ile kurduğu ilişkilerinde temel bir yapı taşıdır. Özellikle yaşamın ilk yıllarında ana babanın çocuğa verdiği bakımın

duygusal niteliği ve tepkileri, çocuğun zihninde simgeleşmekte ve çocuk, ilerleyen dönemlerde ilişki içine gireceği kişilerde bu simgelerden yararlanmaktadır. Bağlanma, kişi içi önemli başkalarına karşı güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Bağlanma Stilleri

Bowlby'nin kuramını ortaya atmasından bu yana benliğin ve başkalarının çalışan modelleri olmak üzere iki tür içsel çalışan model varsayılmaktadır. İçsel çalışan modellerin kategorisi, kişinin olumlu ya da olumsuz kendilik imajı ile olumlu ya da olumsuz başkaları imajı farklı bağlanma stilleri arasındaki kombinasyonlarının sonucunda oluşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Ainsworth ve arkadaşları tarafından başlatılan, “yabancı ortam” adı verilen ve anne ile bebeğin yakınlığının, bebek tarafından algılanıp verdiği tepkiye göre kategorilenen laboratuvar deneyleri sonuçları ile bazı tanımlamalara ulaşılmıştır. Buna göre bağlanmanın inceleneceği üç farklı stil ortaya çıkmaktadır. Bakım veren kişiden ayrılıp yeniden bir araya geldiğinde bakıcısını hoş karşılayan, sıkıntılı anlarında yakınlık arayışında bulunup kendini güvende hissettiğinde rahatlayan çocuklar “*güvenli*”; bakım veren kişiden ayrı kalıp yeniden bir araya geldiğinde bakıcısına çelişkili davranışlarda bulunan ayrıca yakınlığa rağmen rahatlamayan çocuklar “*kaygılı-kararsız*”; bakım veren kişiden ayrı kalıp yeniden bir araya geldiğinde bakıcısına yakınlık sağlamaktan uzak duran ve yakınlaştığında bakım veren kişi ile etkileşime girmeyen çocuklar “*sakınan*” tarzda bağlanma stillerine göre davranmış olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Benzer şekillerdeki çalışmaları, ilerleyen yıllarda Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerde bağlanma stillerini araştırmak için yapmışlardır. Bartholomew ve Horowitz (1991) yapılan araştırmaları incelemeleri sonucu görüşme ve kendini değerlendirmeyi içeren yöntem ile anne-çocuk ve romantik ilişkilerdeki yakınlığı içeren, odaklanılan diğer ilişkiler yönünden benlik ve başkaları modelini yeniden uyarlayarak “*dörtlü bağlanma modeli*”ni (**Şekil-3**) ortaya atmışlardır.

		BENLİK	
		<i>Olumlu</i>	<i>Olumsuz</i>
BAŞKALARI	<i>Olumlu</i>	1. GÜVENLİ	2. SAPLANTILI
	<i>Olumsuz</i>	4. KAYITSIZ	3. KORKULU

Şekil 3: Dörtlü Bağlanma Modeli

Güvenli bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değerli görmekte, diğer kişilerin de kendilerini kabul ettiklerini ve kendilerine cevap vermeye hazır olduklarını düşünmektedirler. Bu sebeple kişi olumlu benlik/olumlu başkaları modeline sahip olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli kişiler, kendilerini sevmeye değer görmekte ve başkalarına dair olumlu beklentiler geliştirmektedir. Ayrıca, bir yandan başkalarıyla yakınlık kurarken bir yandan da özerk kalmayı başarabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değersiz görmekte, ancak başkalarını olumlu değerlendirmektedirler. Kendini sevmeye değer görmeyen bu kişiler, olumsuz benlik/olumlu başkaları modelini yansıtmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlişkilerine sürekli takılma eğilimi gösteren bu kişiler, kendini kanıtlama çabası içine girerek ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirmektedirler. Yakınlıktan korkan ve toplumdan kaçınan bu kişiler, olumsuz benlik/olumsuz başkaları modelini yansıtmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu stil, güvenli bağlanmanın tam karşıtıdır (Sümer ve Güngör, 1999). Bireysel olarak kişi kendisini değersiz hissetmekte ve başkalarını güvenilmez, reddedici olarak değerlendirmektedir (Bartholomew, 1990).

Kayıtsız bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değerli ve olumlu, başkalarını ise olumsuz olarak değerlendirmektedirler. Yakınlığa kayıtsız kalan bu kişiler olumlu benlik/olumsuz başkaları modelini yansıtmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, özerkliğe aşırı önem vermekte ve başkalarına olan gereksinimi önemsemez şekilde davranmaktadır (Bartholomew, 1990). Öz-belirleme kuramı açısından ele alındığında bağlanma stilleri özerklik destekleyici tutumun derecesi ile örtüşmektedir.

Başkaları tarafından reddedilmek, güçlü ve rahatsız edici bir tehdittir. İnsanlar, eğer tek başına kalmışlarsa yaşamlarında rahat olabilmek için ait olma ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır. Özellikle modern toplumda sosyal bağları yeterli derecede güçlü olmayan kişiler, yüksek düzeyde ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra, farklı problemleri çözme konusunda da başarısız olabilmektedir. Kültür kişinin toplumsallaşması için oldukça yoğun bir etken olarak ağırlığını hissettirmektedir. Ayrıca kültür bilgi iletimi, iletişim, değişim ve diğer özellikler bakımından sosyal grupların birbirleriyle etkileşime girmesine dayanmaktadır (Baumeister, Brewer, Tice ve Twenge, 2007). Kişinin ilk sosyal grubunun ailesi olduğu düşünüldüğünde, ilk etkileşime girdiği kişiler olan bakıcılar kişinin kültürünü oluşturarak yaşamının ilerleyen yıllarında sosyal gruplar içerisinde kendisini ait hissedip kültür içerisinde yoğrulmasında önemli bir yere sahip olmaktadır.

Erken dönem ilişkileri kişi için kendini güvende ve korunuyor hissetmenin ötesinde işlevlere sahiptir. Bağlanma stilleri kişileri teşvik etmeyi, güdülemeyi, öğretmeyi, bilgilendirmeyi, anlam katmayı ve amaç sağlamayı içermektedir. İnsanlar, sıcaklık hissettikleri ve kabul gördükleri kişilere kendilerini yakın hissetmektedir. Bağlanma stillerinde sıcaklık hissetme ve kabul görme kişinin kendini güvende hissetmesi açısından oldukça önemlidir. Ayrıca iletişimi ve birbirine karşı açık olmayı da geliştirmektedir (Ryan, Brown ve Creswell, 2007).

Son yıllarda, kişinin güvenli olan ve güvenli olmayan bağlanma yöneliminin öznel iyi oluşunu nasıl etkilediğine yönelik araştırmalar çoğalmaktadır (Hammen ve

ark., 1995). Güvenli bağlanan kişiler ile karşılaştırıldığında güvenli bağlanmaya sahip olmayan kişiler yalnız olma, depresyon, kaygı, düşmanlık ve psikosomatik hastalıklara yakalanmaya daha elverişli hâle gelmekte, dolayısı ile daha az öznel iyi oluş yaşamaktadır (Hazan ve Shaver, 1990). Güvenli bağlanmama ise düşük düzeyde duygusal iyi olma, yüksek düzeyde depresyon ve kaygı ile ilişkili çıkmaktadır (Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1994; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995). Bağlanma stillerinin öznel iyi oluşa olan etkisine ilişkin gençlerle yapılan çalışmalarda, yüksek düzeyde korkulu bağlanma yaşayanların kaygılı oldukları ve yalnız kalmaya meyilli oldukları bulunmuştur. Bu durum, ruh sağlığı alanlarında öznel iyi oluşu yaşayamayan kişi sayısının küçümsenmeyecek oranda olduğunu ortaya çıkarmıştır. İlerleyen yaşlarda yapılan çalışmalar ise, bu araştırmaya paralel olarak korkulu bağlanmanın kaygı ve yalnızlıkla ilişkisinin önemini vurgular niteliktedir (Kafetsios ve Sideridis, 2006).

Bağlanma kuramı ve bağlanma stilleri aile içi ilişkilerde olduğu kadar kişiler arası ilişkilerin farklı düzeylerinde de sıklıkla karşılaşılan bir durumdur (Leak ve Conney, 2001). Güvenli olan ve güvenli olmayan bağlanma stilleri öznel iyi olma ile ilişki içerisindedir (Simpson, 1990). Ayrıca, güvenli bağlanma istendik kişisel ve ilişkisel özelliklerle ilgili iken (benlik saygısı ve karşıdaki kişiye güven) güvenli olmayan stiller olumsuz kişisel ve ilişkisel atıflarla (savunmacılık ve kıskançlık) ilişkilendirilmektedir (Leak ve Conney, 2001). Öz-belirleme kuramı içerisinde bağlanma stilleriyle ilgili yapılan araştırmalarda bazı eksiklikler bulunmaktadır. Bu eksiklikler, davranışın dış etkenler tarafından düzenlenip kontrol edildiği süreçten, kişinin kendi davranışlarını düzenleyip içsel olarak güdülendiği süreç boyunca sahip olduğu bağlanma stili ile ilişkisel amaçlarının öz-belirleyici olması arasındaki ilişkinin saptanmasından kaynaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde bağlanma stillerinin incelenmesi, 2000’li yılların başında henüz başlamıştır. Oldukça yeni olan bu alan içerisinde başlangıçta sadece özerklik destekleyici çevrenin önemi vurgulanmıştır.

Güvenli bağlanan çocuklar, okula ilişkin etkinlikleri içsel güdülenmeye çevirebilmekte, aileleri ve öğretmenleri tarafından gözetildiklerini hissetmektedirler.

Öğretmenler, yaşamın erken dönemlerinden itibaren, özellikle ergenlik döneminde ergenin toplumsallaşma sürecinde önemli etkileri bulunan yetişkin figürleri olmaktadır. Ayrıca öğretmene bağlanmanın derecesi okula uyum sağlama sürecini de kolaylaştırmaktadır (Ryan, Stiller ve Lynch, 1994). Yetişkin figürlerinin ergene karşı sıcak olması ve ergenin ihtiyaç duyduğu anlarda yakın ilişki içerisinde onunla ilgilenmesi, ergenlerin içsel hedeflerinin (kişisel büyüme ve ilişkilerinin kalitesi) gelişimi ile ilişkilendirilmektedir (Kasser, Ryan, Zax ve Sameroff, 1995). Çünkü, erken dönemlerden yetişkinliğe kadar uzanan süreçte kendisinin ve başkalarının içsel çalışan modelleri sabit ve katı olan kişilerin yetişkinlikteki ilişkilerinde ihtiyaç doyumu da bu durumdan etkilenmektedir. İşte ilişkilerinde öz-belirleyici davranan kişilerin güvenli bağlanmaları öznel iyi oluşları ile olumlu ilişki içerisinde. Güvensiz stil olarak tanımlanan diğer üç bağlanma stili öz-belirleyici ilişkilerde öznel iyi oluş ile olumsuz ilişki içerisinde (Leak ve Cooney, 2001).

Öz-belirleme kuramı toplumsallaşma sürecinde özerklik destekleyiciliğe karşı kontrol edicilik arasındaki farklılıklara odaklanmaktadır. Kontrol edici bağlamlarda çocukların düşünceleri, hissettikleri ya da davranışları farklı yollarla baskı altına alınmaktadır. Tersine, özerklik destekleyici bağlam çocuğun perspektifinden bakılarak baskı azaltılmaya ve yaşadığı duygulara ilişkin bilgilendirme yapılmaya çalışılmaktadır (Assor, Roth ve Deci, 2004). Özerklik destekleyici bir ortamda yetişen çocuklar, toplumun değerlerini ve davranışlarına çevresi tarafından yüklenen anlamı bütünleştirmektedir. Oysa kontrol edici bir ortamda yetişen çocuklar içinde bulundukları toplumun değerlerini yalnızca iç almaktadır (Grolnick, Deci ve Ryan, 1997). Özerkliğin kişi tarafından yaşamı boyunca nasıl algılandığı, buna ilişkin ne gibi deneyimler yaşayarak benliğine kattığı dolayısı ile özerkliği içselleştirme tarzı, hangi tür bağlanma stilinin etkisinde kaldığının bir göstergesi olmaktadır.

İhtiyaç doyumu ve iyi oluşun bağlanma stillerini etkilemesine ilişkin Leak ve Cooney (2001) bir araştırma yapmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde yüksek düzeyde doyum sağlamakta ve ilişkilerini yakın olarak değerlendirmektedir (Fenney, Noller ve Callan, 1994). Güvenli bağlanmanın

karakteristik özelliği olan yüksek düzeyde yakınlık davranışı, öz-belirleme kuramındaki ilişkili olmaya karşılık gelmektedir. Güvenli bağlanma ilişkilerde yüksek düzeyde öz-belirleyici olma ile ilişkili çıkarken, korkulu ve kaygılı/kararsız bağlanma düşük düzeyde öz belirleyici olma ile ilişkili çıkmıştır. İlişkileri içerisinde kişinin kendisini öz-belirleyici hissetmesi ve güvenli bağlanma stili psikolojik sağlık ve iyi olma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buradan yola çıkarak, güvenli bağlanma stili ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin öz-belirleyici hissetme ile açıklanabilirliği ortaya konulmuştur (Leak ve Cooney, 2001).

İlgili Araştırmalar

Bağımlı değişkenler olan ihtiyaç doyumu, güdülenme ve bağlanma stilleri ile bağımsız değişken olan öznel iyi oluşun daha iyi anlaşılması maksadı ile öz-belirleme kuramı çerçevesinde yapılan araştırmalar kavramsal çerçeve bölümünde verilmişti. Bu bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişken arasındaki ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır.

Patrick ve arkadaşları (2007) ilişkilerde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi öz-belirleme kuramı çerçevesinde 3 farklı çalışmayla incelemiştir. Yapılan bu çalışmaların sonuçlarına göre, kişinin hem kendiyile hem de çevresiyle olan ilişkisinde ihtiyaçlarının doyurulmasının öznel iyi oluşu iyi bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ek olarak ihtiyaçlar arasında “ilişkili olma” boyutunun ilişkilerin sonuçlarını tek başına güçlü bir şekilde yordadığı ortaya konulmuştur. Romantik ilişkilerde ihtiyaçların doyurulması, kişinin kendisiyle olan ilişkisini ve öznel iyi oluşunu güçlü bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca, ilişkilerinde ihtiyaçlarının doyurulduğunu hisseden kişiler, çatışmaları çok daha kolay çözebilmektedir. Bunun nedeninin ilişkilerde kişinin özerkliğinin desteklenme algısı ile içsel nedenler olduğu araştırma sonuçları içerisinde yer almaktadır. Aynı çalışmada, ilişkiler içerisinde öznel iyi oluşun yüksek düzeyde benlik saygısı, olumlu duygular, güvenli bağlanma, hoşgörü ve ilişki kalitesinde yükseklik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öznel iyi oluş düşük düzeyde olumsuz duygular, kaygılı ve kaçınan bağlanma, çatışma algısı ve savunuculukla ilişkilidir.

Baard, Deci ve Ryan (2004) iki farklı örgüt içerisinde kişilerin ihtiyaç doyumlarını incelemişlerdir. İhtiyaç doyumuna etki eden faktörler olarak performans ve öznel iyi oluşun güdüleyicilerine ilişkin yaptıkları bu araştırmada, çalışanların kendilerini özerk hissederek nedensellik yönelimleri ve yöneticilerin ihtiyaçları (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) doyururken özerklik destekleyiciliğinin doyumu yordayıcılığı test edilmiştir. Sonuçta ihtiyaç doyumunun önemli ölçüde iş performansını ve psikolojik uyumu yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca, iş yerinde algılanan özerklik desteği, öznel iyi oluş, ilişkili olmaya ilişkin ihtiyaç doyumu ve performans değerlendirme algısı açısından kadın ve erkeklerin farklılaştığı, kadınların bu değişkenleri daha düşük düzeyde yaşadıkları da ortaya çıkmıştır.

Deci ve arkadaşları (2001) daha önce ABD’de yapılan çalışmalarda, özerklik destekleyici iş ikliminin içsel ihtiyaçları yordadığını ve bunun da göreve güdülenmeye yol açarak işe psikolojik uyumu, yani öznel iyi oluşu yordadığına ilişkin veriler elde ettiklerini öne sürmüşlerdir. Bu çalışmada benzer koşullar altında modelin farklı kültürlerle uyumunun incelenmesi hedeflenmiştir. Sonuçta geleneksel merkezî ekonomi planının olduğu, tek partili rejim politikasının uygulandığı ve ortak değerlerin bulunduğu Bulgaristan’da çalışanlar üzerinde yapılan kültürler arası karşılaştırmada, modelin her kültür için aynı etkiyi yaratıp aynı sonuçlara ulaştığı ortaya çıkmıştır. Chirkov, Ryan ve Willness (2005) benzer şekilde Brezilya ve Kanada’yı içeren kültürler arası karşılaştırmalarında kültürel ortam ve psikolojik ihtiyaçları öznel iyi oluş açısından incelemişlerdir. Sonuçta destek ihtiyacı ile görece özerkliğin öznel iyi oluş ve kültürel kimliği açıkladığı verisine ulaşmışlardır.

La Guardia ve arkadaşları (2000) bağlanma ve önemli başkalarına ilişkin evrensel örüntülerde bireysel farklılıklara odaklanan geleneksel araştırmaların yerine ilişki içerisinde eşe bağlanmada kişi içi çeşitliliklere odaklanarak öz-belirleme kuramı kapsamında temel ihtiyaçlar ve bağlanma güvenliğinin iyi oluş ile ilişkisini araştırmışlardır. Öz-belirleme kuramı kapsamında temel ihtiyaçların doyumu bağlanma güvenliği, benlik ve başkaları modelleri ile ilişkili çıkmıştır. Benlik ve

başkaları modellerinde güvenli hissetmenin ölçüldüğü bu araştırmada, güvenli bağlanma kişiler arası düzeyde varyansı yüksek düzeyde açıklamıştır. Ayrıca bağlanma değişkenini yordamada temel ihtiyaçlardan sıra ile ilişkili olma, özerklik ve yeterlik daha güçlü çıkmıştır. Bağlanma güvenliği yüksek düzeyde iyi oluşla ilişkili iken, regresyon denkleminde giriş sırasındaki farklılaşmanın neden olduğu düşük düzeydeki katkı nedeniyle bağlanmadaki çeşitlilik ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde ilişki çıkmıştır. Sonuç olarak, tüm bağlama ilişkileri ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sheldon, Ryan ve Reis (1996) yaptıkları araştırmada temel ihtiyaçlardan olan özerklik ve yeterlik ihtiyacın gündelik iyi oluşu etkilediğini bulmuşlardır. Ek olarak Reis ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmada, günlük etkinliklerden etkilenen öznel iyi oluşun temel ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın derecesi ile ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Sheldon ve Niemiec (2006) ayrıca, psikolojik ihtiyaçların dengelenmesinin de öznel iyi oluşu daha iyi yordayabileceğini tespit etmişlerdir.

Wei, Shaffer, Young ve Zakalik (2005) yetişkin bağlanması ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiye ilişkin yapısal eşitlik modeliyle üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, psikolojik ihtiyaçların doyumunun bu değişkenler üzerinde kısmen arabulucu bir rol oynadığını bulmuşlardır.

Kowal ve Fortier (1999) farklı güdülenme durumları ile akış durumu ve güdülenmenin belirleyicileri olan algılanan özerklik, yeterlik, ilişkili olma ile akış durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak, içsel/dışsal güdülenme ve temel psikolojik ihtiyaçların akış durumu ile pozitif, güdülenememenin ise akış durumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser (2004) amaçların içeriği ve amaçların ardındaki güdülenmenin öznel iyi oluşu etkilemesini konu eden çalışmalarında kişinin peşinde olduğu amaçların (içsel ya da dışsal) ve bu amaçları takip etme nedenlerinin (özerk ya da kontrol edilmiş güdülenme) öznel iyi oluş üzerinde etkisi

olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre özerk güdülenme ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki varken, dışsal içeriğe sahip amaçların peşinden gidiş ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak dışsal amaçlar içsel amaçlarla dengelenememekte ve dışsal amaçlara aşırı değer verme, öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir.

Burton, Lydon, Alessandro ve Koestner (2006) içsel ve belirlenmiş güdülenmenin sonuçlarının öznel iyi oluş ve akademik performans üzerine etkilerini eğitim ortamında karşılaştırmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre akademik performansa bağlı içsel düzenleme öznel iyi oluşu yordamaktadır. Birçok öğrencinin belirlenmiş akademik düzenleme göstermekte olduğu göz önüne alındığında belirlenmiş düzenlemenin de akademik performansın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri onların performanslarına bağlıdır.

Leak ve Cooney (2001) yetişkin bağlanma stilleri, öz- belirleme kuramı ve öznel iyi oluşa ilişkin ilk araştırmayı yapmışlardır. Çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerini seçen araştırmacılar, güvenli bağlanmanın ilişkiler içerisindeki öz- belirleme ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili çıktığını, korkulu ve kaygılı bağlanma stillerinin öz-belirleme ile negatif ilişkili çıktığını bulmuşlardır. Ayrıca ilişkilerdeki öz-belirleme hissi ile güvenli bağlanma psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Ratelle, Guay, Vallerand, Larose ve Senecal (2007) lise öğrencilerinin güdülenme profili üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin 3 farklı güdülenme profili olduğunu ortaya koymuştur. Bunlardan ilki yüksek düzeyde kontrol edilen güdülenmeye sahip öğrencilerdir. Bu durumda öğrenciler güdülenememekte ya da düşük düzeyde özerk güdülenme göstermektedir. İkinci olarak, yüksek düzeyde özerklik desteklenerek güdülenen öğrenciler yer almaktadır. Bu durumda öğrencilerde düşük düzeyde güdülenmeme oluşmaktadır. Son olarak orta düzeyde özerklik sağlanan ve kısmen kontrolü içinde barındıran öğrenciler bulunmaktadır. Sonuç olarak öğrencilerin ikinci çalışmadaki öğrencilere göre yüksek düzeyde psikolojik uyum sağladıkları ortaya konulmuştur.

Guay, Boggiano ve Vallerand (2001) özerklik desteği, içsel güdülenme ve algılanan yeterlik arasındaki ilişkileri içeren bir model önerisini Bilişsel Değerlendirme Kuramı ile Başarı Sürecinde Zayıflık-Baskı Modeli çerçevesinde karşılaştırmıştır. Başarı Sürecinde Zayıflık-Baskı Modeli içinde içsel güdülenme öğretmenlerin özerklik destekleyiciliği ile algılanan yeterlikteki değişimler arasında aracı bir role sahip bulunmuştur.

Vallerand ve Bissonnette (1992) içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe stillerinin yaşamda davranışın devamını yordamasına bakmıştır. İçsel güdülenme, dışsal güdülenme (dışsal düzenleme, içe alınmış güdülenme, belirlenmiş güdülenme ve bütünleşmiş güdülenme) ve güdülenememe akademik etkinlikler içerisinde değerlendirilmiştir. Akademik etkinliklerde yüksek düzeyde içsel güdülenmeye sahip öğrenciler, yüksek düzeyde belirlenmiş ve bütünleşmiş güdülenme ile düşük düzeyde güdülenememe yaşayan öğrencilerin okulu daha az bıraktıkları görülmüştür.

Kafetsios ve Sideridis (2006) genç yetişkinler ve ileri yaşa sahip yetişkinlerde bağlanma, sosyal destek ve öznel iyi oluşu değerlendirmiştir. Yapılan araştırmada genç yetişkinler grubu, yaşı daha ileri olanlardan, daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma yaşamaktadır. Ek olarak, kaygılı bağlanma arttıkça öznel iyi oluş azalmaktadır. Korkulu bağlanma, yaşı ileri olan yetişkinlerde algılanan doyum ile negatif yönde ilişkili çıkmış ve algılanan destek korkulu bağlanmanın ruh sağlığı ve yalnızlık arasında arabulucu etkisini göstermiştir.

Öz-belirleme kuramı Türkiye’de ilk kez Cihangir-Çankaya (2005) tarafından üniversite öğrencileriyle doktora tezi olarak çalışılmıştır. Bu tezin kapsamını Gazi Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde okuyan toplam 414 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada, “öz-belirleme modeline” göre ihtiyaç doyumunu etkileyen özerklik desteği faktörü ile ihtiyaç doyumundan etkilenen iyi olma faktörünün Türkiye’de etkili olup olmadığı test edilmiş ve Türk kültüründe bu modelin geçerliği ortaya koyulmuştur.

Türk kültüründe geçerliğı ortaya koyulan bu modelin etkilerinin bireysel örüntülerden toplumsal örüntülere kadar genişlediğı görölmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar öz-belirlemenin ev, iş ve okul gibi yaşamın birçok alanında karşılaşılan bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşamın içerisinde yerini alan bu kavramı kişilerin nasıl tanıyacağını ve daha öz-belirleyici olmak için neler yapmaları gerektiğı giderek önem taşımaya başlamaktadır. Daha öz-belirleyici davranan kişiler, kendilerini tanıdıkları kadar çevrelerini de tanıyabilmektedir. Dolayısı ile karşılaştıkları durumlara ilişkin seçimlerinin sonucu her ne olursa olsun üstlenerek olumsuz durumlarda kendilerine ders çıkarmakta ve daha uygun seçimler yapabilmek için cesaretlenmektedir. Bu durumda olumsuz sonuçlar kişinin kendi seçimi olduğu için kabullenmesi daha kolay olmakta ve öznel iyi oluşunu altüst edici bir etki yaratmamaktadır. İhtiyaçlarının neler olduğunu ve bu ihtiyaçlarını ne şekilde doyurabileceğini bilen, amaçlarına ulaşmak için giden yolda kendi enerjisini isteyerek harcayan ve her ne olursa olsun etkinliğı sonlandıran aynı zamanda kendisini ve çevresini olumlu değerlendirip güvenli bir ortamda kendinden emin davranan kişi yaşama dair olumlu bakış açısına sahip olarak öznel iyi oluşu yaşamaktadır. Bu modelden yola çıkılarak, öz-belirleme çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel motivasyon ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluş üzerine etkileri yeni bir model oluşturmaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama teknikleri ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama türünde olup ilişki aramaya yönelik bir nitelik taşımaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan “öznel iyi oluş” ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan “psikolojik ihtiyaçlar”, “içsel güdülenme” ve “bağlanma stilleri” arasındaki ilişkiler *hiyerarşik regresyon analizi* yöntemiyle incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma 2007–2008 eğitim ve öğretim yılı içerisinde yapılmıştır. Araştırma, Ankara ilinde bulunan Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde eğitim gören toplam 651 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan istatistiksel yöntem gereği, 13 öğrenci analizlerin dışında kalmış ve araştırmada 404’ü kadın, 234’ü erkek olmak üzere toplam 638 öğrenciden gelen ölçekler ile çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu üniversitenin Sınıf Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Biyoloji Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği ile Rehberlik ve Psikolojik Danışma lisans programlarında öğrenim gören öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma grubunun kişisel niteliklerine ilişkin bulgular **Tablo-1**’de verilmiştir.

Tablo- 1: Araştırma Grubunun Sınıf, Bölüm ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Sınıf Bölüm		1.	2.	3.	4.	TOPLAM
Biyoloji Öğretmenliği	Kadın	25	14	7	-	46
	Erkek	17	3	5	-	25
Türkçe Öğretmenliği	Kadın	27	16	11	43	97
	Erkek	12	15	14	29	70
Sınıf Öğretmenliği	Kadın	32	27	-	-	59
	Erkek	15	17	-	-	32
Matematik Öğretmenliği	Kadın	39	3	26	4	72
	Erkek	13	4	29	15	61
Reh. ve Psk. Danışma	Kadın	-	36	-	23	59
	Erkek	-	9	-	11	20
İngilizce Öğretmenliği	Kadın	24	14	16	17	71
	Erkek	9	7	4	6	26
T O P L A M		213	165	112	148	638

Bölümler açısından değerlendirildiğinde Biyoloji Öğretmenliğinden 71, Türkçe Öğretmenliğinden 167, Sınıf Öğretmenliğinden 91, Matematik Öğretmenliğinden 133, İngilizce Öğretmenliğinden 97, Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünden 79 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Sınıflara bakıldığında birinci sınıflardan 213, ikinci sınıflardan 165, üçüncü sınıflardan 112 ve dördüncü sınıflardan 148 öğrenciye ulaşılabilmektedir.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırma için uygulanacak ölçekler, öğretim elemanlarının ders içinde uygun gördüğü zamanda uygulanmıştır. Ölçek cevaplamak istemediğini ifade eden öğrenciler araştırmaya alınmamıştır. Öğretim elemanı ve uygulayıcı eşliğinde, araştırmanın amacı ve ölçeklerin kısaca tanıtımı yapılarak, uygulama sırasında sorulan sorular yanıtlanmıştır. Uygulama yaklaşık 20 ila 30 dakika arasında tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında öğrencilere “*Kişisel Bilgi Formu*” ile “*İhtiyaç Doyumu Ölçeği*”, “*Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği*”, “*İlişkiler Anketi*” ve “*Öznel İyi Oluş Ölçeği*” uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri alan ve öğrenim gördükleri sınıfı içeren soruların bulunduğu kişisel bilgi formu (**Ek-1**) uygulanmıştır.

İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Öz-belirleme kuramının temel kavramı olan psikolojik ihtiyaçların ölçümünde, orijinali ABD’de kuramın temsilcileri Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen, Cihangir-Çankaya (2005) tarafından uyarlama çalışması yapılan İhtiyaç Doyumu Ölçeği (**Ek-2**) kullanılmıştır.

Ölçek bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyacını ölçen 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek içerisinde bu üç temel psikolojik ihtiyaç alt boyut olarak yer almaktadır. Özerklik altölçeğinde yedi, yeterlik altölçeğinde altı, ilişkili olma altölçeğinde ise sekiz madde bulunmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanmasıyla alt ölçek puanları, bütün puanların toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Katılımcılar, 7 dereceli (1 – “Hiç doğru değil”den 7 – “Çok doğru”ya) Likert tipi bir formatta her bir maddeyi kendilerini düşünerek değerlendirmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

İhtiyaç Doyumu Ölçeği doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerden oluşmaktadır. Doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerin puanlanması ayrı ayrı yapıldıktan sonra ihtiyaç doyumu puanı elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar, ölçeğin tümü için 21-147; Özerklik Altölçeği için 7-49; Yeterlik Altölçeği

için 6-42; İlişkili Olma Altölçeği için 8-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu, düşük puanlar ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin güvenilirliğe ilişkin yapılan çalışmalarda, ölçeğin iç tutarlığı Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kararlı bir ölçme yapıp yapmadığına ilişkin çalışmada 2 hafta ara ile iki kere uygulanarak Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında test tekrarı güvenirlik katsayısı, iç tutarlık katsayısı ve madde toplam korelasyonları iki hafta arayla iki kez uygulanarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklerine yönelik iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. İki hafta arayla uygulanan ölçekten elde edilen test tekrarı güvenirlik katsayıları toplam puan için .89; Özerklik Altölçeği için .82, Yeterlik Altölçeği için .80, İlişkili Olma Altölçeği için ise .81'dir. İç tutarlık katsayıları Özerklik Altölçeği için .71, Yeterlik Altölçeği için .60, İlişkili Olma Altölçeği için .74 ve toplamda İhtiyaç Doyumu Ölçeği için ise .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .33 ile .64 arasında değişmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Geçerlik çalışması olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve mevcut yapısında yer alan üç faktöre bağlı kalmak amacıyla ölçek üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçekten elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmiş ve istatistiksel olarak anlamlı değerlere ulaşılmıştır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği

Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği (**Ek-3**), başarı güdüsü kuramı temel alınarak Acat ve Köşgeroğlu (2006) tarafından geliştirilmiştir. Başarı elde etme eğilimine göre davranışın gerçekleşme durumunun farklılaştığını öne süren bu kuram temelinde hazırlanan ölçek orijinali, McMunn ve Butler tarafından sınıf içerisinde öğrencileri güdülemeye yardımcı olabileceği düşünülerek geliştirilen ölçeğin kısaltılmış ve uyarlanmış hâlidir. Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği,

öğrencilerin okudukları bölüm ve mesleklerine yönelik olarak güdülenmelerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Ölçek bireyin içsel ve dışsal güdülenmesinin yanı sıra güdülenememesini de ölçmeyi amaçlayan 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek içerisinde bu üç güdü türü alt boyut olarak yer almaktadır. İçsel Güdülenme Altölçeğinde on bir, Dışsal Güdülenme Altölçeğinde beş, Güdülenememe Altölçeğinde ise sekiz madde bulunmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanmasıyla alt ölçek puanları, bütün puanların toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Katılımcılar, 5 dereceli (1 – “Hiç katılmıyorum”dan 5 – “Kesinlikle katılıyorum”)a Likert tipi bir formatta her bir maddeyi kendilerini düşünerek değerlendirmektedir (Acat ve Köşgeroğlu, 2006).

Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerden oluşmaktadır. Doğrudan ifadeler İçsel Güdülenme ve Dışsal Güdülenme Altölçeğinin puanlarını oluştururken tersine dönmüş ifadeler Güdülenememe Altölçeği puanlarını oluşturmaktadır. Her alt ölçeğin puanı, alt ölçeğin maddelerinden alınan puanların aritmetik ortalaması alınarak belirlenmektedir. Elde edilen üç alt ölçeğin puanlarının ortalaması ise kişinin mesleki öğrenme güdülenmesi düzeyinin puanlarını oluşturmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin güdülenme düzeyinin arttığını, düşük puanlar ise güdülenme düzeyinin düştüğünü göstermektedir (Acat ve Köşgeroğlu, 2006). Araştırmalarda çalışma grubuna yönelik olarak ölçek maddelerinin başındaki ifadeler (hemşirelik/sağlık memurluğu/ebelik/beden eğitimi öğretmenliği gibi bölüm adları belirtilerek) değiştirilerek kullanılmaktadır. Bu araştırma, eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde yapıldığı için ifadelerin başlangıçları “bu bölüm/bu meslek” gibi anlamı bozmayacak ifadelerle değiştirilerek kullanılmıştır.

Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği’nin güvenilirliğine ilişkin yapılan çalışmalarda, ölçeğin iç tutarlığı Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin altölçeklerine yönelik iç tutarlık katsayıları İçsel Güdülenme

Altölçeği için .84, Dışsal GÜdülenme Altölçeği için .69, GÜdülenememe Altölçeği için .69 olarak bulunmuştur (Acat ve Köşgeroğlu, 2006).

Geçerlik çalışması olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve maddelerin üç faktörde toplandığı görülmüştür. Ölçeğin orjinaline bağlı kalmak amacıyla ölçek, üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçekten elde edilen faktör yükleri .45 ile .70 arasında değişmiş ve istatistiksel olarak anlamlı değerlere ulaşılmıştır (Acat ve Köşgeroğlu, 2006).

İlişki Anketi

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından her bir maddesi bir bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan 4 paragraftan oluşan İlişki Anketi'nin (Ek-4) Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlama çalışmaları yapılmıştır.

Ölçek bireyin bağlanma stillerini her bir bağlanma stiline tanımlayan dört farklı paragraftan oluşmaktadır. Dolayısı ile Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma stillerinin her biri başlı başına bir boyut olarak ölçekte yer almaktadır. Katılımcılar, 7 dereceli (1 – “Beni hiç tanımlamıyor”dan 7 – “Beni tamamiyle tanımlıyor”a) Likert tipi bir formatta her bir paragrafı kendilerini düşünerek değerlendirmektedir. Ayrıca değerlendirmenin sonunda katılımcılardan, kendilerini en iyi tanımladığını düşündükleri paragrafı işaretlemeleri istenmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

İlişki Anketi'nin alt ölçekleri, tek maddeden oluştuğu için iç tutarlık katsayısı hesaplanamamıştır. Dört hafta ara ile yapılan ölçeğin test tekrarı sonucunda madde güvenirlik katsayıları .54 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalar sonucu, maddelerin iki faktörde toplandığı ortaya çıkmıştır. Buna göre ilk faktörde faktör yüklerine göre, güvenli (-.77), korkulu (.78) ve saplantılı (.76) stiller yer alırken, ikinci faktörde .97 faktör yüküne sahip kayıtsız stil yer almıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

Öznel İyi Oluş Ölçeği:

Öznel iyi oluşun farklı boyutlarının ölçümünde, Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği (**Ek-5**) kullanılmıştır.

Ölçek öznel iyi oluşun farklı boyutlarını (yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme ve karamsarlık) da içerecek şekilde bireyin genel olarak öznel iyi oluşunu ölçen 46 maddeden oluşmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanmasıyla altölçek puanları, bütün puanların toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Katılımcılar, 5 dereceli (1 – “Hiç uygun değil”den 5 – “Tamamen uygun”a) Likert tipi bir formatta her bir maddeyi kendilerini düşünerek değerlendirmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel İyi Oluş Ölçeği doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerden oluşmaktadır. Doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerin puanlanması ayrı ayrı yapıldıktan sonra hepsi toplanarak öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin arttığını, düşük puanlar ise öznel iyi oluş düzeyinin azaldığını göstermektedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin güvenirliğine ilişkin yapılan çalışmalarda, ölçeğin iç tutarlığı Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kararlı bir ölçme yapıp yapmadığına ilişkin çalışmada 2 hafta ara ile iki kere uygulanarak tüm ölçek için test tekrar güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2005).

Geçerlik çalışması olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçekten elde edilen faktör yükleri .32 ile .63 arasında değişerek istatistiksel olarak anlamlı değerlere ulaşılmıştır (Tuzgöl-Dost, 2005).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 15.0 programına aktarılarak betimleyici istatistik çalışmaları ile hiyerarşik regresyon analizine tabi tutulmuştur. Katılımcılar tarafından boş bırakılan maddeler (missing values), analizde ortalama ile değiştirilmiştir (replace with mean). Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin sayısal verilere dönüştürülerek frekans ve yüzdelerine ilişkin bilgi alınması için *Frekans Dağılımı*; öngörülen modelde yer alan yordayıcı değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisinin anlaşılması için *Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu*; birbiriyle ve bağımlı değişkenle yüksek ilişkide olan yordayıcı değişkenlerin en önemli tahmin değişkeninden başlayarak hiyerarşik olarak öznel iyi oluşu ne derece açıkladığının bulunması için *Hiyerarşik Regresyon Analizi* yöntemleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde hipotezlerin uygun analiz yöntemleri ile test edilmesiyle elde edilen verilere yer verilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin kullanıldığı bu çalışmada 10 yordayıcı değişken (özerklik, yeterlik, ilişkili olma, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenememe, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kaygılı bağlanma, saplantılı bağlanma) bulunmaktadır. Dolayısıyla gerekli olan kişi sayısı çalışma grubunu oluşturacak kişilerin sayısı için geliştirilen formül çerçevesinde (m bağımsız değişkenlerin sayısını temsil etmek üzere, $N > 50 + 8m$) (Pallant, 2005), minimum 130 kişidir. Bu araştırmada çalışma grubu 651 gözlemde oluşmaktadır. Bu nedenle Bağımsız değişken sayısının gözlem sayısına oranı ile ilgili sayıltı karşılanmaktadır. Regresyon analizinin diğer sayıltıları ise, artık değerlerin normalliği, doğrusallığı, bağımsızlığı ve varyanslarının homojenliğinden (homoscedasticity) oluşmaktadır. Bu sayıltı ile ilgili olarak yordanan öznel iyi oluş puanlarına karşı artık öznel iyi oluş puanlarının saçılma grafiği **EK-6**'da sunulmuştur.

Saçılma grafiğinden anlaşılabileceği gibi, artık değerler 0 noktasından geçen regresyon doğrusunun etrafında dikdörtgen şeklinde dağılmaktadır. Bu sonuç ilgili sayıltıların karşılandığını göstermektedir. Bununla birlikte ± 3 ss aralığının dışında kalan değerler, veri setinde aykırı gözlemlerin bulunduğu işaret etmektedir. Öznel iyi oluş boyutunda 13 gözlem univariate aykırı değer olduğundan ($Z_{.001} > -4,002 - 4,019$ aralığında değişmektedir) veri setinden çıkarılmıştır. Grafikte yer alan aykırı değer veri setinden silinmiştir. Bu sebeple çalışma grubundaki gözlem sayısı 638'e düşmüştür. Veri setinde 0 değerine yaklaşan tolerans ve 5'ten büyük varyans şişme (VIF) değeri bulunmadığından, çoklu değişimin (multicollinearity) olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.

Öznel İyi Oluş, Psikolojik İhtiyaçlar, GÜdülenme ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiler

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri görmek ve gerek yorumlama gerekse hiyerarşik regresyon analizi içerisinde verileri ilişkilerine göre değerlendirmeye tabi tutmak amacı ile korelasyon analizine yer verilmiştir. Öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve bağlanma stillerinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiştir.

İhtiyaç doyumunun altölçekleriyle karşılaştırıldığında öznel iyi oluş ile özerklik ($r = .643, p < .01$), yeterlik ($r = .646, p < .01$) ve ilişkili olma arasında ($r = .647, p < .01$) ilişki bulunmuştur.

Güdülenme altölçekleri ile karşılaştırıldığında öznel iyi oluş ile içsel güdülenme ($r = .394, p < .01$), dışsal güdülenme ($r = .276, p < .01$) ve güdülenememe ($r = .528, p < .01$) arasında ilişki bulunmuştur.

Bağlanma stilleri ile karşılaştırıldığında öznel iyi oluş ile güvenli stil ($r = .380, p < .01$), korkulu stil ($r = -.333, p < .01$), saplantılı stil ($r = -.335, p < .01$), kayıtsız stil ($r = -.135, p < .01$) arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları, ortalamalar ve standart sapmalara ilişkin değerler **Tablo-2**'de sunulmuştur.

Tablo: 2. Modelde Yer Alan Yordayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Öznel İyi Oluş	1.000**										
2. Özerklik	.643**	1.000**									
3. Yeterlik	.646**	.564**	1.000**								
4.İlişkide Olma	.647**	.557**	.580**	1.000**							
5.İçsel Güdülenme	.394**	.255**	.331**	.321**	1.000**						
6. Dışsal Güdülenme	.276**	.132**	.192**	.299**	.653**	1.000**					
7. Güdülenememe	.528**	.465**	.437**	.369**	.252**	.164**	1.000**				
8.Güvenli Bağlanma	.380**	.287**	.330**	.326**	.071*	.029	.188**	1.000**			
9. Korkulu Bağlanma	-.333**	-.304**	-.235**	-.279**	.011	.046	-.272**	-.449**	1.000**		
10. Saplantılı Bağlanma	-.335**	-.271**	-.211**	-.319**	-.064	-.062	-.277**	-.210**	.343**	1.000**	
11. Kayıtsız Bağlanma	-.135**	-.114**	-.057	-.212**	-.066	-.079	-.154	.131**	.102	.089*	1.000
Ortalama	175.91	36.16	28.66	43.00	3.87	4.22	3.54	4.29	3.75	3.33	2.86
Standart Sapma	25.30	6.42	5.63	7.19	.79	.67	.77	1.85	1.83	1.64	1.73

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Hiyerarşik Regresyon Analizi

Öznel iyi oluşun psikolojik ihtiyaçlar, içsel güdülenme ve bağlanma stilleri ile yordanmasına ilişkin bulgular *Hiyerarşik Regresyon Analizi* ile elde edilmiştir. Bunun için, bağımlı ve bağımsız değişkenleri içeren regresyon denklemi kurularak bağımsız değişkenler hiyerarşik bir sıra içerisinde denkleme katılmıştır.

Denkleme ilk basamakta öz-belirleme kuramının temelini oluşturan ve korelasyonel ilişkide öznel iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişkili çıkan psikolojik ihtiyaçların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma boyutları; ikinci basamakta öz-belirleme kuramı içerisinde merkezi öneme sahip olan ve kuramın bir güdü kuramı olarak anılmasını sağlayan güdülenme alt boyutları (içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe); üçüncü basamakta ise öz-belirleme içerisinde yeni araştırılmaya başlayan ve öznel iyi oluşu yordadığı düşünülen bağlanma stillerinin alt boyutları (güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma) dahil edilmiştir. Sadece bağımlı değişkenle anlamlı ilişki gösteren değişkenlerin dahil edildiği bu denkleme değişkenlerin her biri bağımlı değişkenle anlamlı ilişki gösterdiğinden sırası ile denkleme girebilmişlerdir.

Psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma; güdülenme alt boyutlarından olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe; bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($p < .05$).

Formüle edilen bu regresyon denklemi sonuçlarına göre, ilk basamakta denkleme giren psikolojik ihtiyaçların alt boyutları özerklik ($\beta = .31$, $t(650) = 9.37$, $p < .05$; $pr = .35$), yeterlik ($\beta = .30$, $t(650) = 8.96$, $p < .05$; $pr = .33$) ve ilişkili olma ($\beta = .30$, $t(650) = 9.23$, $p < .05$; $pr = .34$) bağımsız değişkenlerinin her biri öznel iyi oluşla anlamlı ilişki göstermiştir. Buna göre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulan kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır. Bu değişkenler, toplam varyansın %58'ini açıklamaktadır ($F[3, 646] = 298.19$, $p < .05$). Açıklanan bu büyük

varyans kontrol edildikten sonra öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkisi olan güdülenme alt boyutları içsel güdülenme ($\beta = .11$, $t(650) = 3.36$, $p < .05$; $pr = .13$), dışsal güdülenme ($\beta = .02$, $t(650) = .60$, $p < .05$; $pr = .02$), ve güdülenememe ($\beta = .18$, $t(650) = 3.37$, $p < .05$; $pr = .24$), ikinci basamakta denkleme dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin denkleme girmesiyle ($F_{\text{değişim}} [3, 643] = 23.56$, $p < .05$) açıklanan toplam varyans %62'ye ulaşmıştır. Bu sonuca göre psikolojik ihtiyaçların alt boyutları ile güdülenmenin alt boyutlarının açıkladığı büyük varyans kontrol edildikten sonra içsel güdülenme ve güdülenememedeki artışın öznel iyi oluştaki artışla eşleştiği gözlenmektedir. Son basamakta öznel iyi oluş ile anlamlı ilişki gösteren bağlanma stillerinin alt boyutları güvenli bağlanma ($\beta = .10$, $t(650) = 3.65$, $p < .05$; $pr = .14$), korkulu bağlanma ($\beta = -.04$, $t(650) = -1.36$, $p < .05$; $pr = -.05$), saplantılı bağlanma ($\beta = -.07$, $t(650) = -2.61$, $p < .05$; $pr = -.10$) ve kayıtsız bağlanma ($\beta = -.02$, $t(650) = -.76$, $p < .05$; $pr = -.03$) denkleme üçüncü sırada dahil edilmiştir. Son basamaktaki değişkenlerin de denkleme dahil edilmesiyle birlikte ($F_{\text{değişim}} [4, 639] = 8.54$, $p < .05$) açıklanan varyans %64'e ulaşmıştır. Sonuç olarak bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stillerindeki artışın da öznel iyi oluştaki artışla eşleştiği ortaya konulmuştur.

Öte yandan, dışsal güdülenme ve öznel iyi oluş arasındaki korelasyon katsayısı ($r = .28$; $p < .05$) istatistiksel açıdan önemli olmasına karşın, öznel iyi oluşu açıklanmasında “dışsal güdülenme” değişkenin katkısı anlamlı bulunmamıştır. Buna göre, dışsal güdülenme ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, modelde yer alan diğer değişkenlerin etkileri, dışsal güdülenmenin bağımlı değişken üzerindeki önemini azaltmıştır. Korkulu bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ($r = -.33$; $p < .05$), saplantılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ($r = -.34$; $p < .05$), kayıtsız bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ($r = -.14$; $P = .000$) korelasyon katsayıları istatistiksel açıdan önemli olmalarına rağmen öznel iyi oluşu açıklamada bu değişkenlerin katkısı anlamlı bulunmamıştır. Buna göre, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma değişkenlerinin her biri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, modelde yer alan diğer değişkenlerin etkileri, bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki önemini azaltmıştır. İhtiyaç doyumu, güdülenme ve

bağlanma stillerinin öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin regresyon sonuçları **Tablo-3**'te verilmiştir.

Tablo: 3. İhtiyaç Doyumu, GÜDÜLENME ve BAĞLANMA Stillerinin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Denkleme Giriş Basamağı ve Değişkenler	df	F _{değişim}	Beta	t	Kısmi Korelasyon (pr)	Model için R ²
1. İhtiyaç Doyumu	646	298.19*				.58
Özerklik			.31	9.37*	.35	
Yeterlik			.30	8.96*	.33	
İlişkili Olma			.30	9.23*	.34	
2. GÜDÜLENME	643	23.56*				.62
İçsel			.11	3.36*	.13	
Dışsal			.02	.60	.02	
GÜDÜLENEMEME			.18	3.37*	.24	
3. BAĞLANMA Stilleri	639	8.54*				.64
Güvenli			.10	3.65*	.14	
Korkulu			-.04	-1.36	-.05	
Saplantılı			-.07	-2.61	-.10	
Kayıtsız			-.02	-.76	-.03	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Üniversite öğrencileri ile yapılan uygulama sonucunda öz-belirleme kuramı çerçevesinde öznel iyi oluşun ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stilleri ilişkilerini araştırmak amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, kontrol değişkenlerinin açıkladığı büyük varyans kontrol edildikten sonra ihtiyaç doyumu boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın, güdülenme boyutlarından içsel güdülenme ile güdülenememenin, bağlanma stilleri boyutlarından güvenli bağlanmanın öznel iyi oluş ile eşleştiği bulunmuştur. Bu bulgular literatürde var olan bilgilerle karşılaştırıldığında, çalışmanın bu konudaki sonuçlarının da literatür bilgileriyle tutarlı olduğu görülmektedir.

İhtiyaç Doyumu - Öznel İyi Oluş İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışması

İhtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, öz-belirleme kuramı kapsamındaki literatürde özellikle son yıllarda pek çok araştırmanın temel konusu olarak görülmekte ve ihtiyaç doyumunun alt boyutlarının öznel iyi oluşla ilişkileri tespit edilebilmektedir.

Doğuştan gelen ve evrensel bir yapıya sahip olan (Deci ve Ryan, 2000), yüksek düzeyde kişisel büyüme, bütünleşme içermesinden dolayı iyi oluş için gerekli olarak görülen (Ryan ve Brown, 2003) temel psikolojik ihtiyaçların doyumu Buunk ve Nauta (2000)'ya göre öznel iyi oluş ile güçlü ve anlamlı bir ilişki içerisindedir. Hayatı sürdürme, gelişme ve sağlık için gerekli olan bu ihtiyaçlar (Kasser ve Ryan, 1999) doyurulmadığında bireyler hasta olmakta, psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmakta, stres düzeyleri artmakta ve giderek yaşama yabancılaşmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Araştırmadan elde edilen bulgular bu bilgilerle tutarlılık göstermektedir. Yürütülen regresyon analizi ile ihtiyaç doyumu boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın %58 oranında varyansı açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgu öznel iyi oluşun ele alınışında öz-belirleme kuramı çerçevesinde psikolojik ihtiyaçların kritik bir önemde olduğunu vurgular niteliktedir. Bu, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak için yapılan çalışmalar kapsamında gerek eğitim, gerekse psikolojik danışma alanındaki programlarda kullanılabilecek önemli bir bulgudur. İlgili literatürde benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Patrick ve arkadaşları (2007), hem bireysel hem ilişkisel bağlamda ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşla ilişkisini inceledikleri araştırmalarında ihtiyaç doyumunun alt boyutlarının her biri ile öznel iyi oluş arasında yüksek ilişki bulmuştur. Baard, Deci ve Ryan (2004), iş ortamında yaptıkları çalışmalarında iş ortamında ihtiyaçların doyurulmasının öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Deci ve arkadaşları (2001) ile Chirkov, Ryan ve Willness (2005) farklı kültürlerde yaptıkları araştırmalarında benzer sonuçlar elde etmiştir. Bütün bunların yanı sıra, yapılan bazı araştırmalarda, öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşun farklı göstergeleri üzerine ayrı ayrı etkisi incelenmiştir. Buna göre yapılan

araştırmalarda ihtiyaç doyumu öznel iyi oluşun göstergelerinden olan öz-saygı (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov ve Kim, 2005), düşük düzeyde kaygı (Kasser ve Ryan, 1993) ve yaşam doyumu (Kasser ve Ryan, 1999) ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Sheldon, Ryan ve Reis (1996) yaptıkları araştırmada özerklik ve yeterlik ihtiyacı karşılanan kişinin, günlük hayatını daha iyi geçirme eğiliminde olduğunu bulmuşlardır. Reis ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmada, günlük etkinliklerden etkilenen öznel iyi oluşun temel ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarının derecesinden etkilendiğini ortaya koymuştur.

Güdülenme - Öznel İyi Oluş İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışması

Güdülenme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki öz-belirleme kuramı ile ilgili literatürde özellikle içsel güdülenmenin etkisi üzerine yoğunlaşmaktadır. Genel olarak yapılan araştırmalarda ihtiyaç doyumunu tetikleyen ve dolaylı yoldan öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik ara değişken olarak işlem gören içsel güdülenme, bu araştırma kapsamında güdülenmenin diğer alt boyutları ile birlikte öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği varsayılan bir değişken olarak hiyerarşik regresyon denkleminde yer almıştır.

Güdülenme, harekete geçirici güç içermektedir ve davranışın öz-belirleyici olma ya da olmamaya ilişkin yönünü belirlemektedir (Deci ve Ryan, 1985). Farklı zamanlarda ihtiyaca ve ilgiye yönelik olarak ortaya çıkan güdülenmenin dereceleri kişinin davranışta bulunmasını sağlamaktadır. İşte bu davranışların sonuçları kişinin öğrenmesi, performansı, kişisel deneyimleri ve öznel iyi oluşu üzerinde etkilidir (Ryan ve Deci, 2000a). İçsel güdülenme sayesinde kişinin seçim yapma duygusunu yaşaması, duygularının onay gördüğünü düşünmesi ve kararlarını kendi kendine alabildiğini hissetmesi (Deci ve Ryan, 1985), kişiye haz sağlayarak hayat boyu canlılığının göstergesi olacak (Ryan, 1995) ve kişinin doyumunu arttıracaktır (Ryan ve Deci, 2000a). Yaşamdan doyum ve haz almak, öznel iyi oluşun göstergeleridir (Kasser ve Ryan, 1999). Güdülenmede içselleştirme arttıkça davranışsal etkililik, etkinliği istekle sürdürme, sosyal gruplarla kaynaşma ve öznel iyi oluş da artmaktadır

(Ryan ve Deci, 2000a). Araştırmadan elde edilen bulgular bu bilgilerle tutarlılık göstermektedir. Yürütülen regresyon analizine ihtiyaç doyumundan sonraki basamakta giren güdülenme alt boyutları ile açıklanan varyans oranı %62'ye yükselmiştir. Bu basamakta denkleme giren dışsal güdülenme boyutu öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken öznel iyi oluşu açıklamaya katkı sağlamadığı gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde öz-belirleme kuramı kapsamında dışsal güdülenme ile öznel iyi oluşun ilişkisine ilişkin farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

İlgili literatürde benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Kowal ve Fortier (1999) yaptıkları çalışmada içsel ve dışsal güdülenme ile temel psikolojik ihtiyaçların, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan akış ile pozitif, güdülenememenin ise negatif yönde ilişkide olduğunu bulmuşlardır. Sheldon ve arkadaşları (2004) amaçların içeriği ve amaçların ardındaki güdülenmenin psikolojik iyi oluşu etkilemesini konu eden çalışmalarında kişinin hangi amaçların (içsel ya da dışsal) peşinde olduğunu ve bu amaçları takip etme nedenlerinin (özerk ya da kontrol edilmiş güdülenme) öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre özerk güdülenme ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki varken, dışsal içeriğe sahip amaçların peşinden gidiş ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak dışsal amaçlar içsel amaçlarla dengelenememekte ve dışsal amaçlara aşırı değer verme, öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir. Burton ve arkadaşları (2006) içsel ve belirlenmiş güdülenmenin sonuçlarının psikolojik iyi oluş ve akademik performans üzerine etkilerini eğitim ortamında karşılaştırmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre akademik performansa bağlı içsel güdülenme psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Birçok öğrencinin akademik ortamda belirlenmiş düzenleme göstermekte olduğu göz önüne alındığında belirlenmiş düzenlemenin de akademik performansın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ratelle ve arkadaşları (2007) lise öğrencilerinin güdülenme profili üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin üç farklı güdülenme (özerk güdülenme, denetlenen güdülenme, güdülenememe) türüne sahip olabildiklerini ortaya koymuşlardır. Yüksek özerklikle güdülenen grupta yer alan öğrencilerin

yüksek düzeyde psikolojik uyum sağladıkları görülmüştür. Vallerand ve Bissonnette (1992) içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe stillerinin yaşamda davranışın devamını yordamasını araştırmışlardır. İçsel güdülenme, dışsal güdülenme (dışsal düzenleme, içe alınmış güdülenme, belirlenmiş güdülenme ve bütünleşmiş güdülenme) ve güdülenememe akademik etkinlikler içerisinde değerlendirilmiştir. Akademik etkinliklerde yüksek düzeyde içsel güdülenmeye sahip öğrencilerin, yüksek düzeyde tanımlanmış ve bütünleşmiş güdülenme göstererek düşük düzeyde güdülenememe yaşayıp okulu daha az bıraktıkları bulunmuştur.

Dışsal güdülenmedeki bu farklılığın öz-belirleme kuramı kapsamında yapılan araştırmalarda kullanılan ölçeklerdeki farklılıklardan ve dışsal güdülenme kavramını derecelenmiş alt boyutları ile değil de bir tek boyutmuş gibi görmekten kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle dışsal güdülenme içinde yer alan bir miktar içsel güdülenme ihmal edilmektedir. Ayrıca, güdülenmenin birçok çalışmada aracı değişken olarak işlem görmesi güdülenmenin doğrudan etkisinin ortaya çıkmasını engellemektedir.

Bağlanma Stilleri - Öznel İyi Oluş İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışması

Bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki öz-belirleme kuramı ile ilgili literatürde yeni araştırılan bir konudur. Bu çalışmada güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kaygılı bağlanma ve kararsız bağlanma stillerinin alt boyutları olarak son basamakta hiyerarşik regresyon denkleminde dâhil edilmiştir.

Güvenli bağlanan kişiler ile karşılaştırıldığında güvenli bağlanmaya sahip olmayan kişiler yalnız olma, depresyon, kaygı, düşmanlık ve psikosomatik hastalıklara yakalanmaya daha elverişli hale gelmekte dolayısı ile daha az öznel iyi oluş yaşamaktadır (Hazan ve Shaver, 1990). Güvenli bağlanmama ise düşük düzeyde duygusal iyi olma ve yüksek düzeyde depresyon ve kaygı ile ilişkilidir (Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1994; Kobak, Sudler ve Gamble, 1991; Priel ve Shamai, 1995). Bağlanma stillerinin öznel iyi oluşa olan etkisine ilişkin gençlerle yapılan çalışmalar esnasında, yüksek düzeyde korkulu bağlanma yaşayanların kaygılı

oldukları ve yalnız kalmaya meyilli oldukları ortaya konmuştur. (Kafetsios ve Sideridis, 2006).

Araştırmadan elde edilen bulgular bu bilgilerle tutarlılık göstermektedir. Yürütülen regresyon analizine güdülenme değişkenlerinden sonraki basamakta giren bağlanma stilleri boyutları ile açıklanan varyans oranı %64'e yükselmiştir. Bu basamakta denkleme giren “korkulu, saplantılı ve kayıtsız” bağlanma stilleri öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunurken öznel iyi oluşu açıklamaya katkı sağlamadığı gözlenmiştir. Bu sebeple denklemin bu basamağında güvenli bağlanma stili tek başına öznel iyi oluşu açıklamaya katkı sağlamaktadır. Elde edilen bu veriler ilgili literatürle uyumludur.

Patrick ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada ilişkiler içerisindeki iyi oluşu incelerken öznel iyi oluşun yüksek düzeyde benlik saygısı, olumlu duygudurum, düşük düzeyde olumsuz duygular, güvenli bağlanma, düşük düzeyde kaygılı ve kaçınan bağlanma, ilişki kalitesinde yükseklik, düşük düzeyde çatışma algısı, yüksek düzeyde hoşgörü ile düşük düzeyde savunuculukla ilişkili olduğunu bulmuştur. La Guardia ve arkadaşları (2000) ilişki içerisinde öz-belirleme kuramı kapsamında temel ihtiyaçlar ve bağlanma güvenliğinin iyi oluş ile ilişkisini araştırmışlardır. Güvenli bağlanma kişilerarası düzeyde varyansı yüksek düzeyde açıklamıştır. Bağlanma güvenliği yüksek düzeyde iyi oluşla ilişkili iken, regresyon denklemine giriş sırasındaki farklılaşmanın neden olduğu düşük düzeydeki katkı nedeniyle bağlanmadaki çeşitlilik ile iyi oluş arasında negatif yönde ilişki çıkmıştır. Sonuç olarak tüm bağlama ilişkilerinin ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Leak ve Cooney (2001) yetişkin bağlanma stilleri, öz-belirleme kuramı ve iyi oluşa ilişkin araştırmalarında çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerini seçmişlerdir. İlişkilerde öz-belirleme duygusu ile güvenli bağlanma, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ile yüksek düzeyde olumlu ilişkili bulunmuştur.

Genel olarak ele alındığında öz-belirleme kuramı çerçevesinde, öznel iyi oluşu ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve güvenli bağlanma stiline açıkladığı bulunmuştur. Öz-belirleme kuramına ilişkin literatürde bu değişkenlerle öznel iyi

oluşun doğrudan açıklanmasına yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada ise doğrudan etki araştırılmıştır. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumunun alt boyutlarının (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) tamamının öznel iyi oluşu tek başına yüksek oranda açıkladığı görülmüştür. Güdülenmenin alt boyutlarına bakıldığında durumun daha farklı olduğu gözlenmiştir. İçsel olarak güdülenme arttıkça öznel iyi oluşta meydana gelen artış beklentileri karşılamaktadır. Dışsal güdülenme ise öznel iyi oluşu açıklamada yetersiz kalmıştır. Ryan ve Deci (2000a), güdülenmede içsellik arttıkça kişinin davranışlarının kontrolüne sahip olma duygusunun, etkinliği sürdürme ve içinde bulunduğu gruplarla kaynaşma isteğinin dolayısı ile öznel iyi oluşunun arttığını ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle, dışsal güdülenmeye sahip bir bireyin öznel iyi oluşunun düşük olduğu söylenebilir. Mevcut etkinliği dışsal koşulların zorlaması durumunda Ryan ve Connell (1989) kaygı gibi olumsuz duyguların yaşanacağından söz etmektedir. O halde, dışsal olarak güdülenerek olumsuz duyguları yaşayan kişilerin, haz alma ve doyuma ulaşma gibi olumlu duygu yoğunluğu içeren öznel iyi oluşu daha az düzeyde yaşamaları beklenmektedir. Güdülenememenin ise öznel iyi oluşun açıklanmasına katkı sağladığı bulunmuştur. Güdülenemeyen kişi, etkinliğin dışında kalmakta, dolayısı ile etkinliğe ilişkin herhangi bir duygu yaşamamaktadır. Bu sebeple güdülenememenin kişinin öznel iyi oluş düzeyinde herhangi bir değişiklik yaratmaması beklentileri karşılamaktadır. Bağlanma stillerinden güvenli stil, kişinin kendisini ve başkalarını olumlu olarak değerlendirilmesini içermektedir. Bu sebeple kişi, olumlu duyguları yaşayarak öznel iyi oluş düzeyini arttırmaktadır. Kaygılı, saplantılı, korkulu stilin öznel iyi oluşu açıklamada yetersiz kalmasının sebebinin, benlik ve başkaları boyutlarında kişinin olumsuz değerlendirmeye sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

O halde, bu araştırmanın bulgularının hem kavramsal boyutta hem de yapılan araştırmalar kapsamında tutarlı bilgi verdiği söylenebilir.

BÖLÜM 5

YARGI VE ÖNERİLER

Bu araştırmada öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına doğrudan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlara ve sonuçlar göz önüne alınarak oluşturulan önerilere yer verilmiştir.

1. YARGI

Bu araştırmadan elde edilen bulgulardan şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. İhtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta ayrıca, ihtiyaç doyumu öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşımaktadır.

2. Güdülenmenin alt boyutları olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta ayrıca, içsel güdülenme ve güdülenememe öznel iyi oluşu açıklamada önem taşımaktadır.

3. Bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta iken kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, sadece güvenli bağlanma öznel iyi oluşu açıklamada önem taşımaktadır.

2. ÖNERİLER

1. Bu araştırmada temel ihtiyaçların doyurulması, içsel güdülenmenin artması ve güvenli bağlanma stiline sahip olunması durumunun kişinin öznel iyi oluşunu arttıracak yönündeki bulgu, psikolojik danışma alanında kullanılabilir. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarının hangi ortamlarda ve hangi düzeyde karşılandığı, bir etkinliğe başlarken nasıl güdülendiği ve çevresi ile nasıl ilişki kurduğunu bilmesi, kendisine olduğu kadar çevresine de ilişkin farkındalığını arttırıcı bir etki yaratabilir. Kendisinin ve çevresinin özelliklerini iyi analiz edebilen, farkına varabilen danışan psikolojik ihtiyaçlarını nasıl giderebileceğini, hangi koşullarda nasıl içsel olarak güdülenebileceğini ve kendisi için çevresindeki diğer önemli kişilerle nasıl ilişkiler içerisine girebileceğini danışma ortamında öğrenebilir. Öğrendiği bu beceriler sayesinde, seçimlerinin sorumluluğunu alabilen, sonuç olumsuz da olsa yeterli olma duygusunu yitirmeyen, sonuçları düzeltmek için içindeki enerjiyi kullanabilen ve bütün bunları yaparken çevresi ile olan ilişkilerini sürdürebilen bir yapı sergileyerek daha öz-belirleyici olur ve yaşamından haz alır. Bu sayede, öznel iyi oluşu yaşar.

2. Elde edilen bu model öğretmenlerin eğitiminde kullanılabilir. Öğretmenler, bu model kapsamında öğrencileri okul ortamında gözlemleyerek öğrencinin özerkliğini, yeterliğini, ilişkili olmasını, içsel güdülenmesini arttırıcı tedbirler alabilir. Bu sayede öğrenciler öz-belirleyici davranmayı öğrenerek, derslerinden doyum alabilir.

3. Araştırmada çalışma grubunun özellikleri olan cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm ve yaş farklılıkları dikkate alınmamıştır. Yapılacak olan araştırmalarda bu farklılıklar ortaya konulabilir.

4. Ülkemizde yapılan bu çalışma, aynı alanlarda farklı ülkelerde yapılarak kültürel farklılık ya da benzerlikler karşılaştırılabilir.

5. Bu araştırmada bir bütün olarak ele alınan öznel iyi oluş değişkeni, farklı göstergeleri ile analizlere dahil edilerek yeni bulgular elde edilmesine olanak tanıyabilir.

6. İhtiyaç doyumu, güdülenme ve bağlanma stillerinin öz-belirleme kuramı kapsamında birbirleri ve başka değişkenlerle olan doğrudan ya da dolaylı ilişkileri farklı modellemelerle ortaya konulabilir.

7. Araştırmada ele alınan değişkenler iş ortamı, eğitim öğretimin farklı kademeleri, sağlık gibi farklı alanlarda kullanılarak öz-belirleme literatürünün kapsamı genişletilebilir.

8. Bireylerin güdülenmeleri, Güdülenme Kaynakları ve Sorunları lçeği ile lmştr. Ancak bu ölçek öz-belirleme kuramı içerisinde yer verilen dışsal güdülenmenin farklı boyutlarına ilişkin bilgi vermemektedir. Bu sebeple öz-belirleme literatüründe kullanılan güdülenme ölçeğini uyarlayarak öz-belirleme modeli kapsamında ve diğer araştırmalarda kullanarak güdülenme biçimleri ayrıntılandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acat, M.B ve Köşgeroğlu, N. (2006). GÜDÜLENME kaynakları ve sorunları ölçeği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 204-210.
- Ainsworth, M.D.S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Andersen, S. M. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.
- Assor, A., Roth, G. ve Deci, L.E. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality* 72 (1), 47-88
- Ayvaşık, H.B., Er, N. M., Kışlak, Ş. T. ve Erkuş, A. (Eds.) (1998). *Psikoloji terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective *Journal of Social and Personal Relationship*, 7, 147-178.

- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, M. D. ve Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass* 1(1), 506–520.
- Baumeister, R.F. ve Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Beck, R. (2004). *Motivation: Theories & principles* (5th. ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Bowlby, J. (1957). Maternal care and mental health; a report prepared on behalf of the World Health Organization as a contribution to the United Nations programme for the welfare of homeless children. *World Health Organization. Monograph series, no. 2* (2d ed.). Geneva: World Health Organization
- Bowlby, J. (1958). The nature of child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. Newyork: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. Newyork: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*. Newyork: Basic Books.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U. ve Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 750-762.
- Buunk, B.P., ve Nauta, A. (2000). Why intraindividual needs are not enough: Human motivation is primarily social. *Psychological Inquiry*, 11, 279-283.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R. ve Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140.
- Carver, C. S. ve Scheir, C. (2000). Autonomy of Self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 284-232.
- Chirkov, V. I. ve 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. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A SDT perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Chirkov, V., Ryan, R. M. ve Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination

- approach to the internalization of cultural practices, identity and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 423-443.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Gazi Üniversitesi, Ankara: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk bilimi* (S. AKBAŞ, Çev.). Ankara: HYB yayıncılık.
- Çelik, Ş. (2004). *The effects of an attachment-oriented psychoeducational-group-training on improving the preoccupied attachment styles of university students*. ODTÜ, Ankara: yayınlanmamış doktora tezi.
- Deci, E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A self-determination theory perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi ve A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (pp. 43-70). Hillsdale, NJ: Erlbaum. 04.07.2008, <http://www.educ.msu.edu/DWongLibrary/CEP991/index psych&philos.html>
- Deci, E. L., Connell, J. P. ve Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Deci, E. L., Nezlek, J. ve Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1-10.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. ve Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E. L., Koestner, R. ve Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

- Deci, E. L., Koestner, R. ve Ryan, R. M. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of Educational Research*, 71, 1-27.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037. (Reprinted in E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128-145). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Deci, E. L. ve Ryan R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. ve Diener, R.B. (2000). *New directions in subjective well-being research: The cutting edge*. 25.02.2008, <http://s.psych.uiuc.edu.ediener/hottopic/NEW DIRECTIONS.html> .

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Fenney, J. A., Noller, P. ve Callon, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment Processes In Adulthood* (269-308). Bristol, PA.: Jessica Kingsley.
- Grolnick, W. S. ve Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.
- Grolnick, W. S. ve Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (135-161). New York: Wiley.
- Guay, F., Boggiano, A. K. ve Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 643-650.
- Hammen, C. L., Burge, D., Daley, S. E., Davila, J., Paley, B. ve Rudolph, K. D. (1995). Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 436-443.

- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research*, 39 (2), 98-108.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1). 1-22.
- Hennessey, B. (2000). Self-determination theory and the social psychology of creativity. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 293-299.
- Kafetsios, K. ve Sideridis, G.D (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863-875.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American Dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1996). Further examining the American Dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kasser, V. M. ve Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.

- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M. ve Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A. ve Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 609-619.
- Kobak, R. R., Sudler, N. ve Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and Psychopathology*, 3, 461-474.
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F. ve Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling versus informational styles on children's intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 54, 233-248.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Leak, G.K. ve Cooney, R.R. (2001). Self determination, attachment styles and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Levesque, C., Stanek, L. R., Zuehlke, An. N. ve Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and Amerikan university students: A comparative

study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96, 68-84.

Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 92, 224-253.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1968).

Önen, L. ve Tüzün, B. (2005). *Motivasyon*. İstanbul: Epsilon yayıncılık.

Öztürk, O. M. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual : A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (version 12)*. Berkshire. U.K. : Open University Pres.

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457.

Priel, B. ve Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects of affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19, 235-241.

Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S. ve Senecal, C. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of Educational Psychology*, 99, 734-746.

Reeve, J. (1988). Intrinsic motivation and the aquisition and maintance of four experiential states. *The Journal of Social Psychology*, 129(6), 841-854.

- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal* 106(3), 225- 236.
- Reeve, j., Bolt, E. ve Cai, Y. (1999). Autonomy-supportive teachers: How they teach and motivate students. *Journal of Educational Psychology*. 91(3), 537-548.
- Reeve, J. ve Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*. 98(1). 209-218.
- Reeve, J. ve Sickenius, B. (1994). Development and validation of a brief measure of the three psychological needs underlying intrinsic motivation: The AFS scales. *Educational and Psychological Measurement*, 54, 506-515.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: Basic needs, mindfulness, and the authentic self. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Ryan, R.M., Brown, K.W. ve Creswell, J.D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 177-182.

- Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M. ve Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.
- Ryan, R. M., Kuhl, J. ve Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view on the social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.
- Ryan, R., La Guardia, J., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. ve Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships and cultures. *Personal Relationships*, 12, 145-163.
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. ve Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer ve J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford. 07.09.2008, <http://books.google.com.tr/books>

- Ryan, R. M., Stiller, J. ve Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teacher, parents and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226-246.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective well-being in social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. ve Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Sheldon, K. ve Niemiec, C. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-341.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. ve Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.

- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Türk Dil Kurumu (2009, 3 Nisan). <http://www.tdksozluk.com/s/gutmek/>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances In Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R. J. ve Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S. ve Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high-school drop out. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161-1176.
- Wehmeyer, M. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14 (1), 53-62.
- Wehmeyer, M. (2004). [Self-determination and the empowerment of people with disabilities](http://findarticles.com/p/articles/). *American Rehabilitation*. Autumn 2004, 22-29. 03.08.2008, <http://findarticles.com/p/articles/>
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 591-601.

- Williams, G. C., Frankel, R., Campbell, T. L. ve Deci, E. L. (2000). Research on relationship-centered care and health-care outcomes from the Rochester Biopsychosocial Program: A self-determination theory integration. *Families, Systems & Health, 18*, 79-90.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight-loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 115-126.
- Williams, G. C., Gagné, M., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology, 21*, 40-50.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye insan resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Zhang, F. ve Hazan C. (2002). Working models of attachment and person perception processes. *Personal Relationship, 9*, 225-235.

EKLER

Ek-1***Sayın Katılımcı;***

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı'nda yapmakta olduğum tez çalışmasıdır. Vereceğiniz cevaplarla yardımınıza ihtiyaç duymaktayım.

Her ölçeğin başında yer alan açıklama kısmını dikkatlice okuduktan sonra lütfen sorular üzerinde çok düşünmeden cevap veriniz. Sizlerden elde edilen cevaplamalar, toplu halde veri analizine katılacağından bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle cevap kâğıtlarına isminizi belirtmeniz gerekmeyecektir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Açıklama: Katılımcılar hakkında genel bilgi için lütfen aşağıdaki sorulara cevap veriniz.

1- Bölümünüz:

2- Sınıfınız:

3- Yaşınız:

4- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Ek-2

İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ)

(Örnek Maddeler)

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Aşağıdaki ölçeği cevaplarken ***lütfen okul ortamınızı (öğretmenlerinizi, bölümünüzü ve arkadaşlarınızı)*** düşünerek cevapladırınız. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
<i>Hiç doğru değil</i>		<i>Biraz doğru</i>				<i>Çok doğru</i>

2.Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.	
6.Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.	
19.Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmem.	

Ek-3

Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği (GKSÖ)

(Örnek Maddeler)

Aşağıdaki ölçeği cevaplarken, lütfen **şu anda okumakta olduğunuz bölümünüzü düşünerek** cevap veriniz. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini yanındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5
<i>Hiç</i>	<i>Katılmıyorum</i>	<i>Kararsızım</i>	<i>Katılıyorum</i>	<i>Kesinlikle</i>
<i>Katılmıyorum</i>				<i>Katılıyorum</i>

1.Bu bölümü ilgi duyduğum için seçtim.	
9. Bu meslekle ilgili bilgi ve becerileri öğrenirsem, kendimi ve ailemi mutlu edeceğim.	
14. Çalıştığım materyalin çekici olması ve ilgi çekmesi önemlidir.	

Ek-4

İlişkiler Anketi (İA)

Aşağıdaki paragraflar *yakın duygusal ilişkilerde yaşanan farklı duygu ve düşünceleri* yansıtmaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen aşağıdaki 7 aralıklı ölçeği kullanarak, herbir paragrafın kendi yakın ilişkilerinizde yaşadığınız duygu ve düşünceleri ne ölçüde tanımladığını belirtiniz.

A. Başkaları ile yakınlaşmak konusunda rahat değilim. Duygusal olarak yakın ilişki kurmak isterim, ancak başkalarına tamamen güvenmek ya da inanmak benim için zor. Başkaları ile çok yakınlaşırsam incinip kırılacağımdan korkarım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

B. Başkaları ile duygusal yönden tamamıyla yakınlaşmak, hatta bütünleşmek isterim. Fakat genellikle başkalarının benimle benim arzu ettiğim kadar yakınlık kurmakta isteksiz olduklarını görüyorum. Yakın ilişki(ler) içinde olmazsam huzursuzluk duyarım, ancak bazen başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediklerini düşünür endişelenirim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

C. Başkaları ile kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. Başkalarına güvenmek, onlara bağlanmak ve başkalarının bana güvenip bağlanması konusunda kendimi oldukça rahat hissedirim. Birilerinin beni kabul etmemesi ya da yalnız kalmak beni pek kaygılandırmaz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

D. Yakın duygusal ilişkiler içinde olmaksızın çok rahatım. Benim için önemli olan kendi kendine yetmek ve tamamen bağımsız olmaktır. Ne başkalarına güvenmeyi ne de başkalarının bana güvenmesini tercih ederim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

ŞİMDİ LÜTFEN YUKARIDA DEĞERLENDİRDİĞİNİZ DÖRT PARAGRAFI GÖZ ÖNÜNE ALARAK SİZİ EN İYİ TANIMLADIĞINI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BİR PARAGRAFİN ÖNÜNDEKİ HARFİ DAİRE İÇİNE ALINIZ.

Bu ölçek Uzm. Psk. Şule ÇELİK'in "The effects of an attachment-oriented psychoeducational-group-training on improving the preoccupied attachment styles of university students" adlı 2004 yılı doktora tezi ekinde tamamıyla verildiği için bu araştırmanın ekler kısmında tüm maddeleri verilmiştir.

Ek-5

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)

(Örnek Maddeler)

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsu” yanındaki boşluğa (5); “çoğunlukla uygunsu” (4); “orta derecede uygunsu” (3); “biraz uygunsu” (2); “hiç uygun değilse” (1) yazınız. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	

Ek-6

Saçılma Grafiği

