

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İHTİYAÇ DOYUMU VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Umut KERMEN

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Tuğba SARI

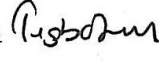
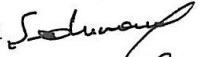
Bolu-2013

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

Umut KERMEN'e ait "Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (04.06.2013)

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı) : Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı
Üye : Doç. Dr.Şaduman Kapusuzoğlu
Üye : Yrd. Dr. Emine Eratay

İmza 
İmza 
İmza 

Eğitim Bilimleri Enstitüsünün Onayı

Prof. Dr. Soner DURMUŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İHTİYAÇ DOYUMU VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE AÇISINDAN İNCELENMESİ

Umut Kermen

Yüksek Lisans Tezi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı

Mayıs 2013, xiii + 78 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu düzeyi ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öznel iyi düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma betimsel bir araştırma olup, katılımcılarını 1., 2., 3. ve 4. sınıfta okuyan 768 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde toplanmıştır. Verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “İhtiyaç Doyumu Ölçeği” ve “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verinin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Tukey HSD Testi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyete ve yaşa göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Gelir düzeyine göre farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi yüksek ve orta olan üniversite öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Gelirleri yüksek ve orta olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde ise bir farklılık olmadığı saptanmıştır. İhtiyaç

doyumu ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: İhtiyaç doyumu, öznel iyi oluş, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE ANALYSIS OF THE CONCEPT OF NEED SATISFACTION LEVEL AND SUBJECTIVE WELL-BEING LEVEL ON UNIVERSTY STUDENTS

Umut KERMEN

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Tuğba SARI

May 2013, xiii+78 pages

The objective of this study is to examine the relationship between degree of need satisfaction and the degree of subjective well-being; and to examine the subjective well-being in terms of some variables. This study is a kind of descriptive study; the participants are composed of 768 studens who are attending 1th, 2nd, 3rd and 4th grades. These datas were gathered from Bolu Abant İzzet Baysal University, Education Faculty. “Personal Information Form”, “Need Satisfaction Scale” and “Subjective Well-Being Scale” were used to obtain the datas. Descriptive statistics, T-test, One Way ANOVA, Tukey HSD Test and Simple Linear Regression techniques were used in analyzing the datas.

According to the research results; subjective well-being degrees of attenders did not show any different results into gender and age. It has been determined that there was differentiation by income level. When it was compared the subjective well-being degree of students who have high and and medium economical standarts and students who have lower economical standarts, it has been found out that students whose economical standarts are high and in medium level have significantly higher subjective well-being degree.. The degrees of subjective well-being of university students whose income level are high and medium don’t differentiate. It has been found that, there was

positive and significant correlation between need satisfaction and subjective well-being, as well as need satisfaction held key for explaining subjective well-being.

Key words: Need satisfaction, subjective well-being, university students

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN METİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

....../....../20..

Umut KERMEN

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamı hazırladığım yoğun süreçte, bu sürecin her adımında beni içtenlikle destekleyen; ilgisi, tecrübesi ve pozitifliği ile bakış açımı zenginleştiren tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimin hazırlanmasında verdikleri özveri ve kolaylıklardan dolayı Doç. Dr. Sefa BULUT, Yrd. Doç. Dr. Nuri AKGÜN, Doç .Dr. Şaduman KAPUSUZUOĞLU ve Doç. Dr. Yalçın KARAGÖZ'e teşekkür ediyorum.

Çalışmalarımda beni destekleyen Bolu Anadolu Öğretmen Lisesi'nin değerli yöneticileri Kenan KUŞ, Naci CENGİZ, Mehmet ÇAĞLAK, İngilizce öğretmeni A. Hande DAĞDEVİREN ve Bilgisayar Teknolojileri Öğretmeni Çiğdem POLAT ARAT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın her aşamasında moralimi yüksek tutan arkadaşlarım Alper GÜN, Emrah ERDEN, Cenk KAYA ve Fatih ŞENOL'a teşekkür ederim.

Yaşamın her anında yanımda olan, beni destekleyen ve bu günlere getiren anneme ve babama, hayatıma neşe getiren kardeşime teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii

BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1 Problem	7
1.2 Araştırmanın Amacı	7
1.3 Alt Amaçlar	7
1.4 Araştırmanın Önemi	7
1.5 Sınırlılıklar	9
1.6 Tanımlar	9

BÖLÜM II

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 Öz-belirleme Kavramı	10
2.2 İhtiyaç Kavramı	11
2.3 Öz-belirleme Kuramı	18
2.3.1. Bilişsel değerlendirme kuramı	19
2.3.2. Organizmik bütünleşme kuramı.....	20
2.3.3. Nedensellik yönelimi kuramı.....	20
2.3.4. Hedef içerik kuramı	21
2.3.5. Temel ihtiyaçlar kuramı	22
Özerklik	23
Yeterlik	25
İlişkili Olma	26
2.4 İyi Oluş	27

2.5 Öznel İyi Oluş Kuramları	29
2.5.1. Ereksel kuramlar.....	30
2.5.2. Tabandan tavana ve tavandan tabana kuramları.....	31
2.5.3. Etkinlik ve akış kuramı.....	32
2.5.4. Uyum kuramı.....	32
2.5.5. Sosyal karşılaştırma kuramı.....	33
2.5.6. Psikolojik iyi oluş kuramı	33
2.6 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	33
2.7 İlgili Yayın ve Araştırmalar	36

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	43
3.1 Araştırma Modeli	43
3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	43
3.3 Verilerin Toplanması	44
3.4 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	45
3.5 Verilerin Çözümü ve Yorumu	47

BÖLÜM IV

4. BULGULAR.....	50
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi	50
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Yaşlarına Göre İncelenmesi	49
4.3 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Gelir Düzeylerine Göre İncelenmesi	49
4.4 Üniversite öğrencilerinin İhtiyaç Doyumları ve Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	51

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM.....	55
5.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	52

5.2 Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	53
5.3 Üniversite Öğrencilerinin Gelir Seviyelerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	54
5.4 İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş İlişkisi ile İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu	56

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
----------------------------------	-----------

KAYNAKÇA.....	61
----------------------	-----------

EKLER	76
--------------------	-----------

EK 1. Kişisel Bilgi Formu	76
EK 2. Öznel İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler.....	78
EK 3. İhtiyaç Doyumu Örnek Maddeler.....	79

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi.....	16
Tablo 2: Araştırma katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı.....	44
Tablo 3: Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre t-testi sonuçları.....	48
Tablo 4: Yaş değişkeni açısından öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri.....	49
Tablo 5: Yaşlarına göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ait varyans analizi sonuçları.....	49
Tablo 6 : Gelir değişkeni açısından öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri.....	50
Tablo 7: Gelirlerine göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ait varyans analizi sonuçları.....	50
Tablo 8: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre öznel iyi oluş düzeylerine ait Tukey HSD testi sonuçları.....	50
Tablo 9 : Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamasına yönelik yapılan basit regresyon analizi sonuçları	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: İhtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren model.....	6
--	---

BÖLÜM I

1. Giriş

Gelişen teknoloji, gelişen dünya ve gelişen ihtiyaçlar bireylerin günlük yaşamına yenilikler getirmektedir. Bu değişen ve gelişen dünyada insanlar daha fazla uyarana maruz kalmaktadır. Buna paralel olarak bireylerin seçim yapacakları durumlar da artmaktadır. Bireyler seçimler yaptıklarında, bu seçimlerin sorumluluğunu almakta, seçimleriyle kendilerini ve çevrelerini etkilemektedir.

Öz belirleyici olma seçim yapabilme kapasitesi, seçim yapabilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Kuram, bireylerin bu seçimlerini tesadüflerle, dürtülerle, diğer güçlerle ve zorlamalarla değil; kişinin kendi davranışını belirlemesi kavramı ile anlatır. Ayrıca öz-belirleyici olma kapasiteden daha çok bir ihtiyaç olarak görülmüştür. Öz- belirleyici olarak bireyi ilgili davranışa yönelten bu içsel ihtiyaç, kişisel yeterliliklerin gelişiminde ve değişken çevreye uyum sağlamada yararlı olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Kuram, aktif ve gelişim yönelimli insan organizmasına ve uymaya ve ya etkilemeye çalıştıkları sosyal çevreler arasındaki bağlantılara odaklanmaktadır (Deci ve Ryan,2002).

Kurama göre destekleyici sosyal çevre insanların -psikolojik gelişimi sağlayan-öz-belirleme düzeylerini ve içsel motivasyonlarını artırırken, kontrol edici çevre ise bu özelliklerin gelişimini engellemektedir. Ayrıca kuram sosyal bağlamlarda içsel olmayan güdülenmenin sosyal değerleri ve sorumlulukları engellemede ve geliştirmede önemli bir durum olduğunu anlatmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a).

Kuram öz-belirlemeyi bireyin özgürce seçimler yapabilmesi, seçimlerinin sorumluluğunu alması ve seçimlerinin sürdürebilmesi olarak görür. Bireyin bu seçimleri

yaparken dış kaynaklı değil; kendi istekleriyle, kendi değer yargılarıyla, kendi beğenileriyle davranmasıdır.

Öz-belirleme kuramı motivasyon, kişilik gelişimi ve iyi oluşu içeren geniş bir kuramdır. Kuramın amacı, sosyal ve kültürel bağlamlarda kişinin bilinçli ve öz-belirlenmiş davranışlarını incelemektedir (Ryan,2009). Bireylerin bu davranışları aile, eğitim, iş yaşamı, spor yapma- fiziksel aktivite, sağlık, çevresel konular ve psikoterapi bağlamında ele alınmaktadır (Vallerand, Pelletier ve Koestner, 2008; Deci ve Ryan, 2002). Kuram insanı seçimler yapan, psikolojik olarak gelişen aktif organizma olarak görmektedir. Bu psikolojik gelişim ise destekleyici bir sosyal çevrede mümkündür (Ryan, 1995). Sosyal çevre destekleyici ise kişiler çevreleriyle bütünleşen, çevrelerini etkileyebilen, seçim yapabilen bireylerken; sosyal çevre destekleyici değilse kişinin motivasyonu, gelişimi ve öznel iyi oluşu azalmaktadır (Deci ve Ryan,2002).

Öz-belirlemenin tanımlanmış özelliklerden biri insanların gelişim yönelimli doğaya sahip olduğunu görmesidir. Kuram bu bahsedilen doğayı, gerekli besinleri arayıp bulmasının yanı sıra, sağlıklı olmaya ve iyi oluşa sahip olmaya eğilim olarak görmektedir. Bununla birlikte bireyler zenginlik ve ün gibi şeyler elde etmek istediklerinde ve bunlara ulaştıklarında kısa süreli mutluluk hissedebilirler. Bunun aksine bireyler, anlamlı ilişkiler, kişisel gelişim, ortak amaçlar istediklerinde daha dayanıklı olmaya, iyi oluşu daha derin hissetmeye meyilli olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Kuram insan davranışlarını sosyal bağlamlarda inceleyen ve bu bağlamlara geniş açıklamalar getirmeye çalışan bir kuramdır. Bu bağlamlara motivasyon, kişilik gelişimi, iyi oluş ve psikoterapiyle açıklama getirmeye çalışmaktadır.

Kuramda teorisinin çatısını oluşturan beş mini kuram bulunmaktadır. Bu mini kuramlar araştırmalarla desteklenmiştir ve her bir kuram motivasyonu ve ideal fonksiyonları etkileyen bir fenomeni incelemektedir. Bu mini kuramlar Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory), Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Orientation Theory), Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality

Orientations Theory), Temel İhtiyaçlar Kuramı (Basic Needs Theory) ve Hedef İçerik Kuramı (Goal Contents Theory)'dir (Ryan,2009).

Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory): Sosyal bağlamların ve kişilerarası ilişkilerin içsel motivasyonu nasıl arttırdığı ya da sınırladığıyla ilgilidir (Deci, Koestner ve Ryan, 1999).

Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Orientation Theory): Çeşitli dışsal güdülerin içselleştirilmesini konu edinir (Deci ve Ryan, 2000).

Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory): Bu alt kuram bireylerin öz belirlenmiş davranışlarını ve aldıkları çevresel desteği bireysel farklılıklar inceler (Ryan,2009).

Temel İhtiyaçlar Kuramı (Basic Needs Theory): İyi oluşla ve psikolojik sağlıkla bağlantı kurarak temel ihtiyaçların ne olduğu ve içeriği ile ilgilenir (Deci ve Ryan, 1985).

Hedef İçerik Kuramı (Goal Contents Theory): Amaçların nasıl düzenlendiği ve içsel motive edicilerin dışsal motive edicilere göre iyi oluşu nasıl etkilediği ile ilgilenir (Ryan,2009).

Öz-belirleme kuramına göre temel noktalardan biri davranışın hedefini belirleme ve bu hedefe ulaşma derecesinin insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurabilmeleriyle ilgilidir. Öz-belirleme kuramında üç psikolojik ihtiyaç -özerklik, yeterlik, ilişkili olma- davranışın içeriğini ve sürecini anlamak için gerekli görülür(Deci ve Ryan, 2000, Ryan ve Deci, 2000a).

Öz-belirleme Kuramında ihtiyaç kavramı açıklanırken ihtiyaçlar hakkında iki görüşten yararlanılmıştır. İlki Hull'un (1943, Akt. Deci ve Ryan, 2000) içsel-fizyolojik ihtiyaçlar kavramıdır. İkincisi ise Murray'ın (1938) ihtiyacı içsel olmasından ziyade sonradan öğrenilen davranış olarak gören görüşüdür. Kuramda Hull'un görüşlerinden

yararlanılarak ihtiyaçlar sonradan öğrenilmesinden ziyade organizmik olarak, Murray'ın görüşlerinde yararlanılarak fizyolojik karşılanma düzeyinden çok psikolojik ihtiyaçlar olarak görölmüştür. Böylece Öz-belirleme kuramında ihtiyaçlar devam eden psikolojik gelişim, sağlamlık ve iyi oluş için gerekli içsel ihtiyaçlar olarak tanımlanmıştır. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişki olma olarak adlandırılmıştır. Bu temel psikolojik ihtiyaçların evrensel oldukları kabul edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

Öz-belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlar ile iyi oluş birbirleriyle ilişkili olarak görülür. Kuram, temel psikolojik ihtiyaçlardaki dalgalanmaların , direkt olarak iyi oluşta da dalgalanmalara sebep olacağını öngörür (Deci ve Ryan, 2000). Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, and Ryan (2000) üç ihtiyacın da iyi oluşa bağımsız olarak katkı yaptığını bulmuşlardır. Özetlemek gerekirse üç temel ihtiyaç doyurulduğunda bireyler psikolojik olarak sağlamlırlar ve iyi oluş düzeyleri yüksektir (Deci ve Ryan, 2000). Buna karşılık üç ihtiyacın doyurulmaması ise düşük motivasyon düzeyiyle, daha yüksek hasta oluşla(ill-being) açıklanır. Yani ihtiyacın doyurulmaması psikopatolojiyle ilişkili görülür (Williams, Cox, Hedberg ve Deci, 2000).

Kuram bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını grup bağlamında incelemeye uygun bir yöntemdir. Öz-belirleme kuramı bireylerin otonomi arayışları ve kendilerini sosyal ilişkilerde ifade etmelerini baz alarak, motivasyonel süreçleri açıklamaya çalışır (Deci ve Ryan, 1985). Teori, bireylerin çocuk ile ebeveyn, öğrenci ile öğretmen, işçi ile patron gibi daha alt pozisyonlarda olduklarındaki psikolojik ihtiyaçlarını doyumaları konusuna odaklanır (Deci, Koestner ve Ryan, 1999).

Kurama göre insanlar hem öz yönelimli hem de sosyal yönelimlidir. Bu yönelimlerde öz yönelim için otonomi, sosyal yönelim için ilişkili olma ihtiyacı vurgulanmıştır. Otonomi, davranışlarını ve deneyimlerini belirlerken kendi seçme isteğini ve kendi benliğini ifade etmesini; ilişkili olma, diğerleri ile yakın olma isteği olarak tanımlanmıştır(Deci ve Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı kişinin çevrelerini ve olayların sonuçlarını etkileme ihtiyacı olarak tanımlanmıştır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Yeterlik, bireylerin temel uyum kapasitelerini çalıştırmalarına,

olaylardaki detaylara, davranışlardaki koordinasyona ve bu kapasitelerin uygulanmasına eğilir (Deci ve Ryan, 2000).

İnsanlar doğaları gereği, gelişme ve bütünleşme eğilimindedir. Bireyin gelişimlerinde en önemli olan nokta ise temel psikolojik ihtiyaçların doyumudur. Eğer bireylerin içinde bulundukları çevre onların bu eğilimlerini desteklerse, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlarsa gelişme bütünleşme gerçekleşmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

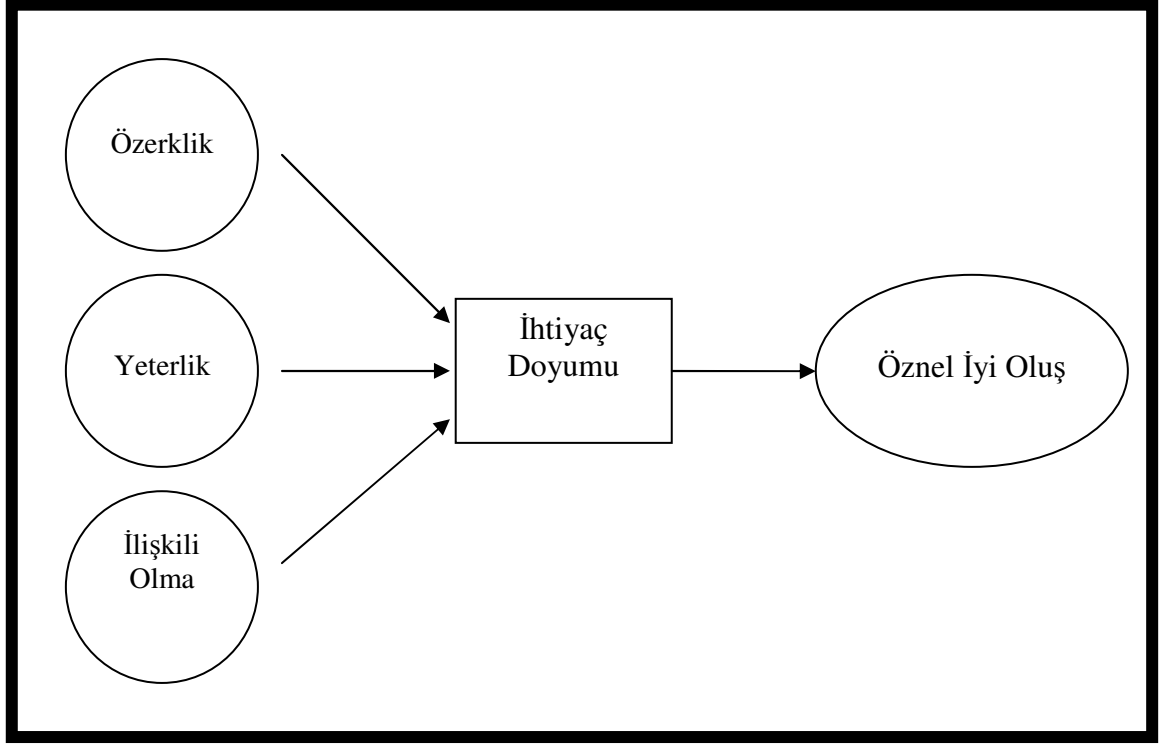
Kuram özerklik, yeterlik ve ilişki olma olarak üç psikolojik ihtiyaç tanımlamıştır. Bu ihtiyaçları sosyal bağlamlarda incelemektedir. Kuram temel psikolojik ihtiyaçların özel iyi oluşla iç içe olduğunu belirtmektedir. İhtiyaçların doyurulmasının öznel iyi oluşa, doyurulmamasının patolojiye yol açacağını belirtmektedir.

Öz-belirleme Kuramının bir amacı gelişim, sağlamlık ve iyi oluş için gerekli koşulları ve temel süreçleri araştırmaktır. Kuram böylece kişiler arası, sosyal ve kültürel yapıları sorgulamak için araçlar geliştirir. Kuram bu özelliği sayesinde bireysel ve kolektivist yapılara, ast-üst ilişkilerine, yarışmacı ve işbirlikçi yapılara uygulanabilir (Ryan ve Deci, 2000).

Kuram aynı zamanda motivasyona açıklama getiren bir kuramdır. Kuram, her biri öğrenmede, performansta, kişisel deneyimlerde ve öznel iyi oluşta belirli etkilere sahip olan birkaç ayrı motivasyon sürecini tanımlamaya çalışır. Ayrıca motivasyonun nasıl oluşturulduğu, nasıl sürdürüldüğü, nasıl azaldığı ve engellendiği de araştırılmıştır (Ryan ve Deci, 2000a). Kuram motivasyonu motive olamama-düzenleme olmaması-, dıştan motive olma -dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, belirlenmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme-, içten motive olma -içsel düzenleme- olarak ayrıntılı olarak tanımlamıştır (Deci ve Ryan, 1985).

Araştırma bireylerin öz-belirleyicilik düzeylerini saptamak için yapılmıştır. Kişilerin daha öz-belirleyici davranacağından hareketle, üniversite öğrencilerinin daha

özgür seçimler yapıp yapamadıkları, kendilerini geliştirip yeterlilik hissedip hissetmemeleri ve anlamlı ilişlere sahip olup olmamalarının öznel iyi oluşlarını etkilemesi araştırmanın problemidir. Araştırma modeli şu şekildedir:



Şekil 1: İhtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren model

Buraya kadar öz-belirme kuramı hakkında genel bilgi verilmiş, kuramın kapsamı, motivasyona bakış açısı, temel psikolojik ihtiyaçlar hakkındaki görüşleri hakkında bilgi verilmiştir. Kuram beş mini teori ile insan doğasına ve motivasyonuna bakış açısı getirmekte, insanların psikolojik ihtiyaçları ve motivasyonları çeşitli sosyal bağlamlarda incelenmektedir. Çalışmada ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki üzerinde durulmuş, demografik değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisine bakılmıştır.

1.1 Problem

Araştırmanın ana problemi, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu düzeyi ve öznel iyi oluş düzeyini belirlemek; öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenler açısından

incelemek ve ihtiyaç doyumu düzeyi ve öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu düzeyi ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öznel iyi düzeyinin bazı değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi) incelenmesidir.

1.3 Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları öznel iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.4 Araştırmanın Önemi

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin amacı, kişinin var olan potansiyellerini kullanmasını, daha güçlü ve etkin olmasını, ve kendini gerçekleştirmesini sağlamaktır. Bu noktada kişinin öz-belirleyici olmasının önemi artmaktadır. Öz-belirlenmiş davranışın özellikleri ise davranışarını kendi düzenleyebilme, özerk davranabilme, psikolojik olarak güçlülük, kendini gerçekleştirmeye dönük olma olarak belirlenmiştir (Wehmeyer, Agran ve Hugles, 2000).Öz-belirleme kuramı insanı seçim yapabilen, yaptığı davranışın sorumluluğunu alabilen ve davranışın sonucu ne olursa olsun davranışının arkasında durabilen aktif organizmalar olarak görmektedir (Deci, 1992). Araştırmanın literatüre önemli bir

katkısının, ülkemizde öz-belirme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin çalışıldığı ilk araştırmalardan biri olması nedeniyle önemli bir boşluğu dolduracağına inanılmasıdır.

Üniversite döneminde bireylerin seçimler yaparak, sorumluluklar almaya başlamakta, yeni çevrelerle ilişkiye girmekte, kendini geliştirmeye çalışmaktadır. Bu dönemle sağlık bir şekilde başa çıkabilmek için temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş önemli kavramlar olmaktadır. Bu çalışmanın, üniversitede çalışan psikolojik danışmanlara, öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeylerini belirlemede, öznel iyi oluşlarını düşüren sebeplerde yardım etmede katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularından elde edilecek sonuçlar, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik eğitim programlarının hazırlanmasında, psikoeğitim programlarının geliştirilmesinde katkı sağlayabilir. Ayrıca bu çalışmayla psikolojik danışmanlara, bireysel görüşmelerde bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik danışmada bireyin seçim yapabilmesi, bireyin güçlenmesini hedeflenmektedir. Yani kişinin öz belirleyicinin artırılmasında araştırma bulgularının katkısı olacaktır. Bu nedenle araştırmanın üniversite öğrencilerine yapılacak rehberlik hizmetlerine önemli katkı sağlayacaktır.

Ayrıca öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişki eğitim, iş yaşamı, sportif faaliyetler üzerinde çalışılabilmektedir. Kuramın psikolojik ihtiyaç doyumunu evrensel olduğunu vurgulamasıyla (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003), kültürler arası çalışmalarla bu ilişkinin üzerinde durulabilmektedir. Bu ilişkinin ülkemizde yeni çalışılan bir konu olması sebebiyle yeni araştırmacılara bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ile iyioluş arasındaki ilişkinin Türk kültürü üzerinde çalışılmasının, alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen veriler 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeyi ve öznel iyi oluş düzeyi İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Öz-belirleme (self-determination): Kişinin aktivitelerinde kendi isteklerini göz önüne alması, kendi seçimini yapması , bu seçimlerinin arkasına durmasıdır (Deci,1992)

Özerklik (autonomy): Bireyin kendi davranışlarına karar verebilmesi davranışlarını başlatabilmesi, özgürce seçimler yaparak kendini ifade edebilmesidir (Deci ve Ryan, 2008).

Yeterlik (competence): İnsanların çevreye uyum sağlama, çevrelerini etkileyebilme, olayları kontrol edebilme ve yeterliği hissedilmedir (Deci ve Ryan, 1985).

İlişkili Olma (relatedness): Kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreye kendini ait hissetmesidir (Kowal ve Fortier, 1999).

Öznel İyi Oluş (subjective well-being): Bireyin kendi yaşamını olumlu olumsuz yönleriyle değerlendirmesi sonucunda elde ettiği doyumdur (Cihangir-Çankaya, 2005).

BÖLÜM II

2. Kuramsal Temeller ve İlgili Literatür

Bu bölümde öz-belirleme kuramı içersinde öz-belirleme kavramı ve ihtiyaç kavramı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş hakkında bilgi verilecek, bu değişkenlerin çalışıldığı araştırmalar özetlenecektir.

2.1 Öz-belirleme Kavramı

Öz-belirleme kuramı kavramlarından biri olan öz-belirleme, siyaset, felsefe, eğitim psikoloji gibi çok geniş alanlarda incelenen bir kavramdır. Siyasette öz belirleme halkların, sömürgelerin, kendi geleceklerini ve kaderlerini tayin hakkı olarak tanımlanmıştır. Hukuksal bir kavram olarak öz-belirleme bir hak olarak kabul edilir. Uluslar arası hukukta ise sömürgeciliğe son verme, ulusları baskı ve boyunduruktan kurtarma ve ırkçı yaklaşımlara karşı bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Uz, 2007). Öz-belirleme ile özgürlük eş kavramlar kabul edilir (Kütükçü, 2004). Devletler, halklar öz-belirleme hakkını diğer devletlerden bağımsız bir şekilde kullanır (Kılınç,2008).

Wehmeyer (1999), eğitimde öz belirlemeyi kişinin kendini yönetebilmesi yani özerk davranabilmesi, yaşamını kontrol edebilmesi, olarak tanımlamıştır. Ayrıca öz belirleme kişi hedeflerini belirlemesine izin veren yeteneklerini, tutumlarını ve bu hedefleri gerçekleştirmek için yapılan girişimleri de anlatır (Ward, 2005). Eğitimde öz-belirleme öğrencinin öz belirleyicilik kapasitesini arttırmaya, kendi amacını belirleme davranışını desteklemeye, problem çözme, karar verme ve kendini savunma becerilerini geliştirmeye odaklanır. Buna ek olarak öz-belirleme ortaya çıkan fırsatlarda

öğrencilerde geliştirilmek istenen bu becerilerin kullanılmasıyla da ilgilenir (Wehmeyer, 2004).

Öz-belirleme kavramı özel eğitim alanında da kullanılmaktadır. Wehmeyer (2005) öz-belirleme kavramının engelli bireyler için de geçerli olduğunu belirtmiştir. Özel eğitimde öz belirleme, kişinin kendini ilgilendiren konularda daha istekli davranmasına yardım edilerek sağlanır. Eğer engelli birey hayatında onu ilgilendiren konularda karar almakta zorlanıyorsa, onun istekleri, özellikleri göz önüne alınarak, ilgileri, yetenekleri, değerleri, becerileri geliştirmeye çalışılır. Öz-belirleyiciliğin sağlanabilmesi için kişi kendi istekleri ve iradesiyle davranması konusunda desteklenir. Deci (2003) öz-belirleyici davranışta bulunmayı, davranışın sonucuna etki edebilmek olarak tanımlamıştır. Deci'ye göre çevre engelli bireyin davranışının sonucuna etki etmesine olanak tanıyorsa, birey öz-belirleyici davranabilir.

Wehmeyer (1999) öz belirleyici kişilik özelliklerinin dört tane olduğunu belirtmiş bunları öz-belirleyicinin gerekli karakteristik özellikleri olarak adlandırmıştır. Bu gerekli özellikler özerkçe davranabilme (act autonomously), kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation), psikolojik güçlülük (psychologically empowered) ve kendini gerçekleştirme (self realizing)'dir. Ayrıca yaş, fırsatlar, kapasite, kişinin içinde bulunduğu şartlar, kişinin istekleri ve çevre bu karakteristik özelliklerin ne derece kullanılacağı üzerinde etkilidir.

Öz-belirme kavramı psikolojide hiçbir baskı olmadan ve mecburiyet hissetmeden kişinin kendi seçimlerini özgürce yapabilmesi olarak tanımlanır. Öz belirleyici olmak kişinin aktivitelerinde kendi isteklerini göz önüne alması, kendi seçimini yapması , bu seçimlerinin arkasına durmasıdır. Öz belirleyici olduklarında bireyler uyumlu davranırlar kendilerini ifade ederler (Deci, 1992). Deci ve Ryan'a (1985) göre öz-belirleme bir kapasiteden çok bir ihtiyaç olarak görülür. Öz-belirleme organizmayı istenilen davranışı yapmaya sevk eden temel ve içsel bir özelliktir.

2.2 İhtiyaç Kavramı

İnsan yaşamına yön veren ve özellik katan çeşitli güdüler vardır. Güdülenme sürecinin özünü oluşturan güdü, “bireyi harekete geçiren itici kuvvet” olduğuna göre insan uyarılma sonucu ortaya çıkan ihtiyacını tatmine yönelir. İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmesi; biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının yeterince tatmin edilmesine bağlıdır. İhtiyaçların tatmini bireyde huzur, haz ve doyum meydana getirecektir. Her insan, yaşamını daha değerli ve anlamlı kılmak için kendine özgü ihtiyaçlar yaratacaktır. Yeni bir ihtiyacın ortaya çıkıp, yeniden doyumun gerçekleşmesi ile organizmanın biyolojik ve ruhsal dengesi sağlanmış olacaktır (Aytaç, 2000).

Organizma, yaşamını sürdürebilmesi için su gibi bir madde ya da uyku gibi bir koşuldan mahrum bırakılmışsa, organizmanın içinde bulunduğu bu durumuna ve bu durumu giderme isteğine ihtiyaç denir (Cüceloğlu,2005). Türk Dil Kurumu (2012), ihtiyaç kavramı ile gereksinim kavramını eş anlamlı olarak görmüş ve karşılandığında haz, karşılanmadığında acı ve hüznün veren; karşılandıkça şiddetini kaybeden; zaman içinde kendini tekrarlayan; alışkanlık haline gelebilen; sınırsız ve öznel olan duygu olarak tanımlamıştır.(<http://tdkterim.gov.tr/bts/>,15 Aralık 2012 tarihinde erişildi). Budak (2003), ihtiyacı doyurulmanın isteğin, içsel arzusunun ve ya organik bir eksikliğin yarattığı içsel bir gerginlik olarak tanımlamıştır. Bu ihtiyaçlar hem organik hem de başarı, öğrenme, sevgi, şefkat, dostluk gibi psikolojik de olabilir.

İhtiyaç kavramı açıklanırken, bu kavramı güdü, dürtü ve içgüdü kavramların ayırt etmek gerekir. Güdü, bir davranışı başlatan, bu davranışa yön veren ve bu davranışın sürekliliğini sağlayan içsel(bireye ait) bir güç olarak tanımlanmakta; bir güdü tarafından başlatılıp, bir güdü tarafından yönlendirilen davranışa güdüselle davranış denmektedir(Özkalp vd, 2002). Morgan (2000) güdü kavramını davranış hareketi geçirci, dürtü ve ihtiyaçları içine alan genel bir kavram olarak tanımlamıştır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere dürtü (drive) denmektedir(Öncül, 2000). İçgüdüler öğrenilmemiş, değişmeyen, kalıtsal olarak türe özgü, kalıplaşmış davranış örneklerini doğuran ve sürdüren güçlerdir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

İnsanlara özgü başarıma isteği gibi yüksek dürtülere ise ihtiyaç denmektedir (Cüceloğlu, 2005).

İhtiyaç kavramına açıklama getirmeye çalışılan kavramlardan biri de homeostatis kavramıdır. Bu kavram canlıların değişik çevre koşullarında vücudunu ayarlaması olarak adlandırılır. Canlılar bunu belirli sıcaklıkta yaşayarak, su, hava gibi ihtiyaçlarını karşılayarak yerine getirirler. Homeostatik dengenin sağlanabilmesi için bu ihtiyaçların karşılanması gerekir. (Baymur,1994).

Cüceloğlu (2005)'e göre homeostatik denge bir binanın iç ısını dengede tutan termostat gibi yaşamımız için gerekli koşulları sürekli dengede tutar. Belirli türden maddeler kanda eksilip denge bozulursa, homeostatik denge, acıktığımızı veya susadığımızı kandaki eksik maddeler aracılığı ile bize bildirir. Gerekli miktarda yiyecek alındığında homeostatik denge doyulduğunu haber verir ve yeme kesilir.

Birçok kuramcı insanların temel psikolojik ihtiyaçlarını anlamak için çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar McDougall'ın çalışmalarıyla temellenmiştir. İlerleyen yıllarda Freud İçgüdüler Kuramı'nda, Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde insanların ihtiyaçları hakkında görüşlerini açıklamışlardır. Bu kuramcılara ve çalışmalarına ek olarak Gregor'un X ve Y Kuramı, Herzberg'in Çift Faktör Kuramı, Alderfer'in Erg Kuramı, McClelland'ın Başarı İhtiyacı hakkındaki görüşleri, Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı, Roo'nun İhtiyaç Yaklaşımı, Murray'ın ihtiyaçlar hakkındaki görüşleri, Glasser'in Gerçeklik Terapisi dahilinde çalıştığı Seçim/Kontrol Teorisi, Deci ve Ryan'ın Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı örnek verilebilir.

Glasser ihtiyaçlar hakkındaki görüşlerini Seçim/Kontrol Teorisinde ele alır. Davranışların dış kontrolden kişinin kendi seçimlerine dönmesi gerektiğine vurgu yapar. Glasser insanların davranışlarının kökeninin genlerde olduğunu ve yine davranışlarımızda seçim yapabilme gücünün genlerimizden geldiğini savunmuştur. Davranışlarımız amacı kendimizi iyi hissetmektir. Kendimizi kötü hissetmekten kaçınıyoruz. Davranışlarımızda asıl olan mümkün olduğu kadar ve mümkün olduğu her zaman kendimizi iyi hissetmektir (Glasser,2002).

Glasser(1999) Seçim/Kontrol Teorisinde tüm insanların beş temel ihtiyaçla dünyaya geldiklerini belirtmektedir. Bu ihtiyaçlar tüm insanlar için aynıdır. Bunlar yaşamını sürdürme, sevgi, güç, eğlence ve özgürlüktür. Yaşamımız boyunca bu ihtiyaçları sağlama çalışırız. Glasser'e göre (2002) bu ihtiyaçlar ertelenebilir ama inkar edilemezler. Tatmin edilip edilmediğinin kararını sadece biz verebiliriz. Başkalarına yardımcı olabiliriz ama kimsenin ihtiyaçlarını tatmin edemeyiz.

Teoride insanların ihtiyaçlarını doyururken farklılıklar alabileceğini, bazı insanların ihtiyaçlarını doyurma isteklerinin daha güçlü olabileceğine vurgu yapılmaktadır; fakat bu ayrım önemsiz görülmektedir. İnsanlar güç, eğlence ve özgürlük isterler ve tehlikede olduklarında hayatta kalmak için çabalarlar; fakat farklılık gösterilen nokta bu ihtiyaçların doyurulmasında ne kadar başarılı olunduğudur (Glasser, 1999).

Seçim teorisi insanların sosyal varlıklar olmaları nedeniyle, hem sevgi almaları hem sevgi vermeleri üzerine kurulmuştur. Sevgi ve ait olma duygusu en temel ihtiyaçlar olarak görülür. Sevgi aynı zamanda karşılanması en güç ihtiyaçtır; çünkü bu ihtiyacı karşılayabilmemiz için bizimle işbirliği yapabilecek insan gereklidir. Seçim teorisine göre kişilerin problemlerinin çoğu, yaşamlarındaki önemli insanlardan en az biriyle doyurucu ve başarılı bir ilişki kuramamalarından ya da diğer insanlara yaklaşım onlara bağlanamamalarından kaynaklanmaktadır(Corey, 2008).

Glasser (2000) beş temel ihtiyacı açıklamak için öğretmen-öğrenci ilişkisini ele almıştır. Seçim/Kontrol Teorisi'ne göre bir durumu/kişiyi ne kadar iyi bilirsek ve bu durum/kışiden ne kadar çok hoşlanırsak bu durum ve kişi için o kadar sıkı çalışırız. İlgi duyduğumuz (ait olma), saygı duyduğumuz ve bize saygı duyan (güç), birlikte neşelendiğimiz (eğlence), kendi başımıza düşünmemize ve davranmamıza olanak tanıyan (özgürlük) ve yaşam güvencemizi arttırmamıza yardım eden (yaşama/hayatta kalma) durumlar ve kişiler için o kadar sıkı çalışırız.

Seçim Teorisi'nde Glasser davranışların dıştan kontrol edilmesinden çok, kişinin seçimler yapmasının önemi üzerinde durmaktadır. İnsanların evrensel ihtiyaçları içinde

yaşamını sürdürme, sevgi, güç, eğlence ve özgürlük olduğunu belirtmektedir. Davranışlarımızın amacı kendimizi iyi hissetmek ve kötü hissetmekten kaçınmaktır. Kişiler psikolojik sağlıklarını bu ihtiyaçlarını doyurarak sağlamaktadırlar. Bu ihtiyaçların doyurulmasında, bireylerin sahip oldukları çevre kontrol edici yerine destekleyici ve bireylerin özgürce seçimler yapmasına olanak sağlayan bir çevre ise bireyler kendilerini psikolojik olarak daha iyi görürler.

İhtiyaçlar hakkındaki bir diğer görüş ise Maslow'un ihtiyaçları bir hiyerarşi içinde incelediği görüşleridir. Maslow'a (1982) göre bu ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, kendini değerli hissetme-saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme olmak üzere beş tanedir. Bu ihtiyaçlar içsel ve değiştirilemez özelliklerde görülür. Maslow insanların biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını içsel olarak tanımlamıştır.

İhtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımında bu ihtiyaçların belirli özellikleri olduğu vurgulanır. Bunlardan biri alt düzeydeki ihtiyaç karşılanmadan, üst düzeydeki ihtiyaca geçilemeyeceğidir. Ayrıca üst ihtiyacı doyurabilmek için, daha alttaki ihtiyacı bir miktar duyurmak üst ihtiyaca geçmek için yeterlidir. İhtiyaçları hangi ihtiyacı doyuracakları arasında bireyden bireye farklılıklar olabilir. Yani bir kişi için sevgi ihtiyacı güvenlik ihtiyacından öce gelebilir. Bireylerin ait olduğu kültür, çevre, aile hangi ihtiyacın daha belirgin olacağını belirler (Maslow, 1971). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi tablo olarak aşağıda verilmiştir.

Tablo 2-1: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Fizyolojik İhtiyaçlar	İhtiyaçlar hiyerarşisinin ilk basamağında bulunur. İnsanların hayat boyunca giderecekleri ihtiyaçlarıdır. Yemek, su, uyku, cinsellik, uyku gibi kişinin hayatını devam ettirmesi için doyurması gereken ihtiyaçlarıdır(Maslow, 1970).
Güvenlik İhtiyacı	Kişisel güvelik, maddi güvenlik (iş sahibi olma, yatırımı olma, sağlık,işsizlik sigortası vb.), sağlıklı olma, hayatın düzenli olması gibi güvenlik durumlarını anlatır. Kurama göre daha fazla güvenlik ihtiyacı hissettiklerinden dolayı çocuklar bu ihtiyacı daha yüksek derecede doyurmak isterler(Maslow, 1970).
Sevgi Ve Ait Olma İhtiyacı	Toplum veya grup bağlamında insanların sevgi ihtiyacını doyurmasını kapsamaktadır. Kişinin arkadaşının, sevgilisinin, eşinin, çocuğunun olmaması bu ihtiyacın doyumunu engeller (Maslow, 1970).
Kendini Değerli Hissetme-Saygı İhtiyacı	Bireyin kendinden beklediği başarma, bağımsızlık, kendine güven; bireyin diğerlerinden beklediği saygınlık kazanma, statü, onay görme gibi kendine saygı duymasını sağlayacak faktörleri içerir(Maslow, 1970).
Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı	Bireyin bilgisini, yaratıcılığını, yeteneklerini kısacası tüm potansiyelini ortaya koymasıdır (Maslow, 1982).

Hiyerarşinin en alt basamağındaki ihtiyaçlar görelilik olarak daha basittir. Bunlar doyurulması gereken bedensel gereksinimlerdir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde daha yukarılara çıktıkça, ihtiyaçların daha ayrıntılı kaynakları olduğu gözlenmektedir. Bunlar arasında çevrede mümkün olduğunca rahat yaşama, diğer insanlarla mümkün olduğu kadar iyi geçinme ve başkaları üzerinde mümkün olduğunca iyi izlenim bırakma arzusu görülmektedir. Hiyerarşinin en yukarı basamağında, bireyin kapasitelerini tam olarak gerçekleştirmesi anlamına gelen kendini gerçekleştirme güdüsü bulunur (Morris, 2002).

Maslow'a (1971) göre beş temel ihtiyaç doyurulmadığında nevrozlar ve psikozlar ortaya çıkmaktadır. Bu güvenlik, sevgi, saygı ihtiyacı sadece diğer insanlarla birlikteyken doyurulabilmektedir. Maslow bu noktada çevreye bağımlı olma kavramını vurgulamıştır. Kendini gerçekleştiren insanların çevreye daha az bağımlı, daha az minnettarlık duyan, daha fazla özerk davranan, davranışlarını kendi yönlendiren insanlar oldukları üzerinde durmuştur. Bireyler diğer insanlara bağımlı olmadıklarında daha az kaygı hissederler, daha az düşmanca tavırlar içinde olurlar ve diğer insanların övgüsüne daha az ihtiyaç duyarlar (Maslow, 1982).

Kişinin potansiyelleri ve kapasiteleri içseldir. Yaratıcılık, kişilik özellikleri, sevgi ihtiyacı gibi kişinin içsel potansiyelleri çevresel etkilerden ve kültürden önce

gelir. Çevrenin ve kültürün rolü ise kişinin bu potansiyellerini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır. Kültür, aile, öğretmen bir insanı yaratamaz; ama insanın gerçekte ne olmak istediği konusunda onu teşvik eder ve cesaretlendirir. Bu sebeple kuram kültürü güneş, yemek, su olarak görmüştür; fakat tohum olarak görmemiştir (Maslow, 1982).

Maslow ihtiyaçları insan gelişiminin temelinde görmüştür. İnsanlar toplumsal varlıklardan önce biyolojik varlıklardır. Fizyolojik, güvenlik , sevgi ve ait olma, kendini değerli hissetme ve saygı ve kendini gerçekleştirme olarak adlandırılan ihtiyaçlar doyurulduğunda insanlar gelişim göstermekte, doyurulmadığında ise patolojiye yol açabilmektedir. Çevre ve kültür bu içsel ihtiyaçları doyurmada etkili kavramlar olarak görülmüştür. Eğer kişi potansiyellerini destekleyici bir çevreye sahipse ihtiyaçlarını doyurabilmekte potansiyelini ortaya koyup, kullanabilmektedir. Bu şekilde ihtiyaçlarını doyuran birey psikolojik olarak daha sağlıklı ve gelişime açık olarak görülmüştür.

Glasser ve Maslow'un görüşleri arasında benzerlikler bulunmaktadır. Her iki kuramcı da sevgi ihtiyacını temel ihtiyaçlar arasında belirtmişler, ihtiyaçların doğuştan geldiğini, evrensel olduklarını ifade etmişlerdir. Yine her iki kuramcı bireyin çevresinde bulunan kişilerin bireye özgürlük tanınmasının, seçim hakkı vermesinin bireyin ihtiyacını doyurmasını kolaylaştıracağını vurgulamışlardır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Murray ise görüşlerini Öğrenilmiş Gereksinimler Kuramında açıklamıştır. Murray'a (1938) görüşlerinde psikolojik kökenli ihtiyaçlara önem vermiştir. Murray ihtiyaçları birincil ve ikincil ihtiyaçlar olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Birinci gruptaki ihtiyaçlar biyolojiktir ve yemek, su, hava cinsellik gibi ihtiyaçları içerir. İkincil ihtiyaçlar ise psikolojiktir ve birincil ihtiyaçlardan sonra ortaya çıkarlar. Psikolojik ihtiyaçlar duygusal rahatlama ile alakalıdır ve Murray'ın tanımladığı ihtiyaçların çoğunluğunu oluştururlar. Murray birincil ve ikincil ihtiyaçları içeren listesinde yirmi adet ihtiyaç tanımlamıştır. Bu ihtiyaçlar açlık, başarma, yakın ilişki, saldırganlık, özerklik, karşı hareket, savunma, saygı gösterme, egemenlik, sergileme, zarardan kaçınma, aşağılanmaktan kaçınma, doyurulma, düzen, oyun, reddetme, duyguları anlama, cinsellik, yardım istemek ve anlayıştan oluşur. Bir ihtiyaç açlık ve susuzluk gibi insanın içinden kaynaklanabileceği gibi çevreden de kaynaklanabilir. İhtiyaç

organizmada gerginliğe neden olur. Organizma gerginliği azaltmak için ihtiyacı doyurmaya yönelir. Böylece ihtiyaçlar davranışı ortaya çıkarır. Hangi ihtiyaçtan kaynaklanan gerginlik varsa organizma o ihtiyacı doyurmaya yönelir (Schultz ve Schultz, 2005).

Murray ihtiyaçların birincil olan fizyolojik ihtiyaçlar ve ikincil olan psikolojik ihtiyaçlar olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Ortaya çıkan ihtiyaca göre davranışların şekillendiğini ileri sürmüştür. Yirmi ihtiyacın birinde ortaya çıkan gerginliği azaltmak için kişi davranımında bulunacağını belirtmektedir.

İhtiyaçlar hakkındaki diğer yaklaşım ve araştırmanın temelini oluşturan görüş ise Öz-belirleme kuramıyla incelenen ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişki olma olarak adlandırılmıştır ve temel psikolojik ihtiyaçlar olarak isimlendirilmiştir. Öz-belirleme kuramında ihtiyaçlar devam eden psikolojik gelişim, sağlamlık ve iyi oluş için gerekli içsel ihtiyaçlar olarak tanımlanmıştır. Bu temel psikolojik ihtiyaçların evrensel oldukları kabul edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

2.3 Öz-belirleme Kuramı

Öz-belirleme kuramı motivasyona açıklama getiren, insan gelişimini inceleyen, ayrıca bir psikoterapi yöntemi sunan bir kişilik kuramıdır. Kurama göre insanlar ihtiyaçlarını doyuran aktif yapılardır. Kuram insanların bu ihtiyaçlarını temel psikolojik ihtiyaçlar olarak görür ve bu ihtiyaçları özerklik, yeterlik ve ilişki olma olarak adlandırmaktadır. İhtiyaçların doyurulması ve çevre içedir. Eğer kişi ihtiyaçlarını doyurmasını sağlayan çevreye sahipse kişi öznel iyi oluşu daha fazla hisseder. Bu çevrede bireylerin yaşamlarının sorumluluğunu alacağı ve daha öz belirleyici davranacağı varsayılır. Kuramda ihtiyaçların doyurulması psikolojik olarak sağlıklı olmakla doğru orantılı olarak düşünülür.

Öz-belirleme kuramı Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory), Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Orientation Theory),

Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory), Temel İhtiyaçlar Kuramı (Basic Needs Theory) ve Hedef İçerik Kuramı (Goal Contents Theory) olmak üzere beş mini kuramdan oluşur. Bu kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1 Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory)

Bilişsel değerlendirme kuramı Ryan ve Deci (1985) tarafından içsel motivasyonun oluşumunda etkili olan sosyal bağlamları belirlemek için ortaya konmuştur. Bilişsel değerlendirme kuramına göre ödüller, iletişim, geribildirim gibi kişinin yeterlik duygusuna katkıda bulunan faktörler, kişinin yapacağı aktivitelerde içsel motivasyonun artmasına katkıda bulunur. Çünkü bu faktörler kişinin temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan yeterlik ihtiyacının doyumuna katkı sağlarlar.

Bilişsel değerlendirme kuramı içsel motivasyonun oluşumunda üç noktaya vurgu yapar. İlki kişinin çevresel şartlarda ve sosyal ilişkilerde yeterlilik duygusu hissetmesi kişinin içsel motivasyonunu arttıracaktır. İkincisi, kişinin kendini özerk ve yeterli hissettiğinde, yani kendini öz-belirleyici gördüğünde içsel motivasyonun arttığıdır. Üçüncüsü ise kişinin davranışlarını dışsal nedenlerden çok, içsel nedenlerle yaptığında içsel olarak motive olacağıdır (Ryan ve Deci, 2000a).

Ryan ve Deci (2000b) bu kuramda yüksek içsel motivasyon için özerklik ve yeterlik ihtiyacının karşılanması gerektiğini vurgulamışlardır. Ödüller, iletişim ve geribildirim özerklik ve yeterlik ihtiyacının doyurulmasında ve içsel motivasyonun gelişimindeki etkileri, bir çoğu sınıflarda gerçekleştirilen laboratuvar deneyleri ve alan çalışmalarıyla ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Vallerand ve Reid (1984) öğrencilerin algılanan yeterliklerinin ve içsel motivasyonlarının daha fazla pozitif geribildirim ve daha az negatif geribildirim verildiğinde attığını belirtmiştir. Goudas, Biddle, Fox ve Underwood (2005) öğrencilerin kontrollü sınıf ortamı yerine daha fazla seçim yaptıkları sınıf ortamında daha yüksek içsel motivasyon gösterdiklerini vurgulamıştır.

2.3.2 Organizmik bütünleşme kuramı (Organismic Orientation Theory)

Deci ve Ryan (1985) organizmik bütünleşme kuramını dışsal olarak motive olunmuş davranışların nasıl düzenlendiğini açıklamak için oluşturmuşlardır. Özerlik bu mini kuramda önemli bir yer tutar. Özerklik kişinin bir davranışı kendinin düzenlediğini hissetmesinde önemli bir kavramdır. Çünkü bireyler kendilerini özerk hissetmek için davranışlarını kendi amaçları ve kendi düzenlemeleri açısından değerlendirmelidir (Heckhausen ve Dweck, 1998).

Organizmik bütünleşme kuramı dışsal motivasyonun farklı boyutlarını ve hangi bağlamlardan kaynaklandığını araştırır. Kuram özerkliğin durumuna göre dışsal motivasyonun dört çeşidini tanımlamıştır. İlki dışsal düzenlenmiş davranışlardır ve en az özerk olanıdır. Davranış dıştan kaynaklanan amaçlar ve olası ödüller için yapılır (Ryan ve Connell, 1989). Davranışın içe yansıtılmış düzenlenmesinde kişi davranışını bir miktar kendi düzenler fakat tamamen kişinin davranışını kendinin düzenlediği söylenemez. Bireyler bu tarz düzenlemeyi öz-değerlerini sürdürmek için kullanırlar ve bu davranışlar kişinin kendi düzenlediği davranışları olmadığı için dış kontrol odağı ile alakalıdır. Özdeşleşme yoluyla düzenleme ise dışsal motivasyona göre daha çok özerklik içerir. Davranış bilinçli olarak bir amaca ve düzenlemeye yöneliktir. Yönelinen davranış kişi için bir değer taşır. Dışsal motivasyonun son türü ise içsel düzenlemedir ve en fazla özerklik barındırır. Davranışlar kişinin öz değerlendirmelerine, kendi inançlarına ve kişisel ihtiyaçlarına göre düzenlenir. Bu noktalarda içsel motivasyonla benzer özellikler gösterir. Bu düzenleme davranışlarda kişinin kendi ilgisinin azlığı ve davranışın kişinin zevkine göre seçilmemiş olması nedeniyle dışsal motivasyonun içinde kabul edilir (Ryan ve Deci, 2000b).

2.3.3 Nedensellik yönelimi kuramı (Causality Orientations Theory)

Nedensellik yönelimi kuramında davranışlar motivasyonel düzenlemeler olarak incelenir. Bu motivasyonel düzenleme, kişinin kendi çevresine yönelmesi ve kendi davranışını kendi düzenlemesi olmak üzere iki yönlüdür. Ayrıca kuram özerklik, çevre

kontrolü ve yeterlik ihtiyacı bağlamında, içsel düzenlemelerin bir davranışı ve ya seçimlerimizi nasıl etkilediğine odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Kuram özerklik yönelimi, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olmak üzere üç yönelim türünden bahsetmektedir. Özerklik yönelimi üç temel ihtiyacın doyurulması ile ortaya çıkar (Deci ve Ryan , 1985). Bu tür yönelimde çevre destekleyici ve geri bildirim sağlayıcıdır. Özerklik yönelimini kullanan bireyler diğer iki yönelimi kullanan bireylere göre daha girişkendirler. Bu yönelimi kullananlar ilgi çekici aktiviteleri yapmakta ve davranışlarında daha fazla sorumluluk hissetmektedirler. Kontrol yönelimli düzenleme kişinin dışından kaynaklanan ödüller, zaman sınırı, sosyal kontrol gibi değişkenlerin derecesinin, kişinin davranışını etkilemesini inceler. Bu yönelimde bireylerin davranışları kendi isteklerine göre değil, diğer kişilerin isteklerine göre düzenlenmiştir. Kişisel olmayan yönelimde kişi bir davranışı yapmada kontrolün tamamen kendi dışında olduğuna inanır. Kişinin ayrıca başarısını şans ya da tesadüf eseri olarak değerlendirir. Olayların üzerinde herhangi bir kontrollerinin olduğunu düşünürler. Bu tür yönelimi kullanan bireyler kendilerini kaygılı ve yetersiz hissederler (Mledanovic, 2010).

2.3.4 Hedef içerik kuramı (Goal Contents Theory)

Hedef içerik kuramında, içsel ve dışsal davranış amaçlarının, ihtiyaç doyumunu ve iyi oluşu nasıl etkilediğine odaklanılmaktadır (Vansteenkiste, Niemiec ve Soenens, 2010). Öz-belirleme kuramında kişisel gelişim, yakın ilişkiler, fiziksel sağlık gibi içsel hedeflerle; şöhret, para, imaj gibi dışsal amaçlar birbirinden ayrılmıştır (Kasser ve Ryan, 1996). Kişisel gelişim, yakın ilişkiler gibi içsel amaçlar özerklik, yeterlik, ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu ile alakalıyken; şöhret, para, imaj gibi dışsal amaçlar ihtiyaç doyumunu ile alakasızdır. İçsel amaçlar psikolojik sağlık ve iyi oluşu desteklemektedir (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006). Kurama göre bireyler, dışsal amaçları elde etseler bile, bu durum iyi oluşlarını desteklemez (Niemec, Ryan ve Deci, 2009).

Hedef içerik kuramına göre içsel ve dışsal hedefler, bilişsel değerlendirme kuramının araştırdığı içsel motivasyondan ve organizmik bütünleşme kuramının

araştırdığı dışsal motivasyondan, ilişkili olmasına rağmen farklıdır. İçsel hedefler kişiye bağlı özerk sebeplerden doğarken, dışsal hedefler dıştan kontrol edilen nedenlere dayanır. Örnek vermek gerekirse bir kişi, iyi bir fiziksel görünümü, partnerinin onu beğenmesi için ya da kendisi güzel görünmek için tercih etmiş olabilir. İlk durumda kişinin davranışında dışsal kontrol, ikincisinde ise özerk bir sebep vardır (Vansteenkiste, Niemiec ve Soenens, 2010).

Kuram içsel ve dışsal hedeflerin nasıl oluştuğuna da açıklama getirmektedir. Kişiler içsel ve dışsal hedefler geliştirebilmesi için iki yol bulunmaktadır (Kasser,2002). Bunlardan ilki kişinin içinde yetiştiği kültürden kaynaklanan hedeflerin olabileceğidir. Ya da zaman içinde ihtiyaç doyumunu destekleyen bağlamlar, kişinin içsel hedeflerinin oluşmasına sebep olabilir. Eğer kişi ihtiyaç doyumunu sağlayan çevreye sahip değilse dışsal hedeflere yönelir. Kişinin dışsal hedefler yönelmesindeki sebepler gerginlik, kaygı ve ihtiyacını doyuramamaktan kaynaklanan güvensizliğin üstesinden gelmektir (Vansteenkiste, Niemiec ve Soenens, 2010).

2.3.5 Temel ihtiyaçlar kuramı (Basic Needs Theory)

Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı insanların davranışlarında temel olarak kabul edilen özerklik, yeterlik, ilişkili olma ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların doyurulması süreçlerini inceleyen alt kuramdır (Deci ve Ryan,1985). Bu üç ihtiyaç, içsel kaynaklıdır ve psikolojik gelişim, sağlamlık ve öznel iyi oluş için gerekli görülür (Deci ve Ryan, 2000). Temel ihtiyaçlar kuramında ihtiyaçlar, evrensel, içsel-öğrenilmemiş, zamana, kültüre, cinsiyete göre farklılaşmayan özelliklerde görülür (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003).

Temel ihtiyaçlar kuramına göre insanlar, içsel güçlerini kullanmada aktiftirler ve söz sahibidirler. Bu eğilim, insanların doğuşlarından getirdiği özellikleridir. Ayrıca insanlar psikolojik olarak gelişme eğilimindedir. Fakat bu gelişim özelliği insanın doğasında olmasına rağmen, otomatik olarak ortaya çıkmaz. Bu potansiyellerini kullanmak için onların ihtiyaç doyumlarına olanak veren sosyal çevreye ihtiyaçları vardır (Deci ve Vansteenkiste 2004). Temel psikolojik ihtiyaçları kuramında bu sosyal

çevreler incelenerek ihtiyaç doyum dereceleri incelenir. Sosyal çevre ve bireysel farklılıklar kişisel ihtiyaç doyum derecelerini etkilemektedir. Kurama göre kişinin gelişimini sağlayan ve ihtiyaç doyumuna olanak sağlayan sosyal çevrenin, iyi oluşa sebep olduğu; ihtiyaç doyumuna olanak vermeyen çevrenin ise hasta oluşa ve olumsuz sonuçlara yol açtığı savunulmuştur (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar, gelişim, hayatını devam ettirme, psikolojik ve fizyolojik sağlık için gereklidir (Kasser ve Ryan, 1999).

Kişilerin insanların evrensel ve içsel olarak kabul edilen ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar sosyal çevre içinde doyurulur. Kişi, ihtiyaç doyumuna olanak veren çevreye sahipse psikolojik sağlıklılığa ve daha yüksek iyi oluşa sahip olurken; ihtiyaç doyumuna olanak vermeyen çevreye sahipse hasta oluşa ve daha düşük iyi oluşa sahip olmaktadır. Öz-belirleme kuramında ele alına özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın ayrıntılı olarak tartışılmasında yarar vardır.

Özerklik (Autonomy)

Özerklik “öz” (auto) ve “erk” (nomous) sözcüklerinin yan yana gelmesinden oluşur. İki sözcüğün birleşimiyle kendi kendini düzenleme, kendini yönetme kavramlarını anlatmaktadır. Özerklik kavramı, hürriyet, özgürlük, kendini tanımlama, kendini düzenleme, bağımsızlık gibi pek çok kavramla benzer anlamlı olarak kullanılmaktadır (Hymel ve Pincus, 2002). Murray’a (1938) özerklik bir ihtiyaçtır ve kişilerin kendi yollarını çizebilmesi ve diğerlerinden etkilenmemesi olarak tanımlanmıştır. Bandura ise özerkliği öz-yeterlilik kavramı içinde ele almaktadır. Bu kavram dahilinde kişilerin, hangi davranışını başlatacağı, amaçlara ulaşmak için, kendilerini ne kadar zorlayacağını belirtmiştir (Kamii, 1991).

Öz-belirleme kuramına göre özerklik, bireyin kendi davranışları ve deneyimlerini kendisinin seçmesidir. Davranışı yapmaya karar verme ve davranışı başlatmada bağımsız davranabilmesi ve özgürce seçimler yapabilmesi kişinin özerkçe davrandığının göstergesidir. Birey bu şekilde kendi davranışlarını tümüyle kabul eder, onaylar ve bu davranışlarının arkasında durur (Deci ve Ryan, 2008). Kişinin bu

davranışlarını seçerken hiçbir baskı hissetmemesi önemlidir (Deci ve Ryan, 1985). Özerkliğin temel göstergeleri ise kişinin yaşamında aktif olması ve yaşamındaki kararları kendi iradesi ile vermesidir (Morsünbül, 2012).

Özerlik ihtiyacı, davranışsal özerklik, duygusal özerklik ve değersel özerklik olmak üçlü bir yapıya sahiptir. Duygusal özerklik kişinin ailesi ile olan bağlarını, ailesine yakınlık derecesini ve ne derece kendi ayakları üzerinde durabildiğini inceler. Kişinin ailesi ile duygusal yakınlığı olursa, duygusal olarak kabul edileceğini, özerkliğinin ve bağımsızlığının destekleneceğini varsayar. Davranışsal özerklikte davranışlar ve karar verme süreçleri incelenir. Yapmayı seçtiği davranışları ve ne yaptığı üzerinde durulur. Değersel özerklikte ise kişinin içinde yetiştiği çevrenin değerleriyle, kendi değerlerini bütünleştirmesi üzerinde durulur (Ryan ve Lynch, 1989). Özetle özerklik bu tanımlarla bir bütünü ifade eder. Kişinin özerk olması başına buyruk olması değil; aile, kişisel değerler gibi bağlamlarla bütünleşik davranabilmesidir.

Öz-belirleme kuramında özerkliklik, bağımsızlık ve bağımlılık kavramları birbirinden ayrılmıştır. Bağımlılık kişinin ihtiyaçlarını karşılarken diğerlerine bağlı olması, davranışını kendi değerleriyle seçmemesidir (Ryan ve Lynch, 1989). Bağımsızlık ise kişinin diğerlerine güvenmemesi olarak tanımlanır. Özerklik ise kişinin kendi istek ve seçimlerine dayanır. Kuramda özerkliğin karşıtı olarak bağımlılık değil, heteronomi kavramı kullanılır. Heteronomi ise bireyin dışındaki kaynakların bireyin seçimlerini etkilemesini ve bireyin davranışını düzenlemesi olarak tanımlanır (Chirkov ve Ryan, 2001).

Özerklik ihtiyacı kültürler arası çalışmalarda aile (Choy ve Moneta, 2002), eğitim (Rudy, Sheldon, Awong ve Tan, 2007), iyi oluş, motivasyon gibi bağlamlarla incelenmiştir (Alkire, 2005; Altman, 2001). Bireyselci ve toplulukçu bütün kültürler için bireyin özerkliğinin desteklenmesi, onun büyümesi ve gelişmesi için gerekli görülmüştür (Chirkov, 2009). Chirkov'a (2007) göre, özerklik ihtiyacının doyurulmasında kültürler arasında farklar bulunabilir; fakat işlevsel rolü evrenseldir.

Yeterlik (Competence)

Yeterlik ihtiyacı insanların çevreye uyum sağlama, çevrelerini etkileme, olayları kontrol edebilme ve yeterliliği hissedebilme olarak tanımlanmıştır. Yeterlik ihtiyacını doyumu bireyin çevreyle ilişkisinin, çevreye uyum gücünün ve bu çevrede öğrendikleriyle olur (Deci ve Ryan, 1985). Psikolojik bir ihtiyaç olarak ifade edilen yeterlik ihtiyacı, bireyin genel olarak yaşamla baş etmede, amaçlarını gerçekleştirmede, görevlerini yerine getirmede yeterli olduğu duygusunu yaşamasıdır. Yeterli olduğunu hisseden bireylerin özel durumlardaki performansları da olumlu etkilenmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Bandura (1996) algılanan yeterlik kavramı üzerinde durmaktadır. Yerlik algısını bireyin yapması gereken davranışları ne derece başarılı yapabildiğine yönelik algısı olarak tanımlamıştır. Bu algının kaynağında ise gösterilen başarı, başkalarının başarılarını izleme, kişinin kendi başaracağına olan inancı bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bandura'ya (1993) göre, yeterlik algısı yüksek olan insanlar kişisel başarıları çeşitli yollarla arttırabilirler. Yapılması zor olan işlerden kaçınmazlar ve onları yapabileceklerine inanırlar. Kendilerine hedefler koyar ve bu hedefleri gerçekleştirmek için motivasyonlarını sürdürürler. Bu hedefleri gerçekleştirmek için önlerine çıkan zorluklarla baş edebilirler. Yüksek yeterlik algısının, kişisel başarıyı getireceği, stresi düşüreceği, depresyona engel olacağı vurgulanmıştır. Yeterlik algısı düşük insanları yapılması zor işlerde çekingenlik gösterirler. Zor bir işe karşılaştıklarında çabaları gevşeklik gösterir ve bu işi yapmayı bırakabilirler. Bu bireyler kolaylıkla strese kapılabilirler.

Öz-belirleme kuramına göre içsel motivasyona sahip olabilmek için özerklik ve yeterlik ihtiyacının bir arada doyurulması gerekmektedir. Örnek olarak, bir öğrenci isteyerek ödevlerine zaman ve enerji ayırıyorsa özerkçe davranıyor demektir. Yeterlilik ihtiyacında ise davranışı etkin bir şekilde yapabilmek anlatılmaktadır. Öğrenci ödevini yapabileceğine inanıyorsa, kendini yeterli hissediyor demektir. Hem özerklik hem yeterlik ihtiyacın doyurulmasıyla, kişi içsel olarak güdülenebilmektedir (Niemec ve Ryan, 2009). Bunun yanı sıra yeterlik hisseden fakat; özerklik hissedemeyen öğrenciler

bir şeyler öğrenirken içsel motivasyonlarını sürdüremezler. Bu durumu açıklamak için yapılan deneysel çalışmalar da öz-belirleme kuramının bu tezini doğrulamaktadır (Deci, Koestner ve Ryan,1999).

İlişkili Olma (Relatedness)

İlişkili olma ihtiyacında, kişinin diğer insanlarla bağlantılı olması anlatılmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreye ait olmayı hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Kowal ve Fortier, 1999). İlişkili olma ihtiyacı içinde karşılıklı saygı, diğer insanlara güven duygusu hissetmek vardır (Baumeister ve Leary, 1995). İlişkili olma ihtiyacı arkadaşlık, aşk, kişiler arası diyalog ve paylaşım, toplum ve gruplarla bağlantılı olma, diğerlerinden yardım bekleme ve diğerlerine yardım etme bağlamlarında incelenir (McAdams, Hoffman, Mansfield ve Day, 1996).

Andersen, Chen ve Carter (2000) ilişkili olma ihtiyacı ile bağlanma davranışı arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Arkadaşlar, romantik partnerler, danışmanlar, iş arkadaşları, eş ve çocuklar bir bütün olarak yeni sosyal deneyimler sağlarlar. Halihazırda olan önemli ilişkiler daha önceki ilişkilerden transfer edilmektedir. Yeni ilişkilerde bu davranışlar, yeni insanlara transfer edilmektedir. Yeni ilişkilerin güvenlik, duygusal kabul edilebilirlik, yeterlik ve özerklik yaratması muhtemel olarak görülmüştür.

Kuramda ilişkili olma ihtiyacı, içsel motivasyonun sağlanması için gerekli görülmüştür. Diğerleriyle ilişkide olmanın ve kendini onlara ait hissetmenin değerleri ve kişisel düzenlemeleri içselleştirmede katkısının olacağı üzerinde durulmuştur. İlişkili olma ihtiyacının içsel motivasyon üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla ters edilmiştir. İlgi çekici bir işte, yalnız olarak çalışan bir kişinin ilişkili olma ihtiyacını doyuramayacağı belirtilmiştir. Kurama göre sosyal ilişkilerinde destek hisseden bireyin aynı zamanda özerkliği de desteklenmiş olur. Yani ilişkili olma ihtiyacı ile özerklik ihtiyacı aynı anda doyurulmaktadır. Örnek olarak bir öğretmen öğrencilerin seçim yapma davranışını ve etkinliği kendisinin başlatma davranışını desteklerken, soğuk ve reddedici bir tarza sahipse öğrencilerin motivasyonlarında ve iyi oluşlarında düşme olacaktır (Ryan ve Deci, 2000).

2.4. İyi Oluş

İnsan iyi oluşu ve mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda bu kavramlarla birlikte iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlar yer almaktadır. Bu kavramlar birbirleriyle aynı olmamakla birlikte, birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Bu kavramlar bireyin olumlu işlevselliği ve mutluluğu ile ilgili kavramlardır (Tuzgöl-Dost, 2004). Diener'e (2000) göre iyi oluş bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bireyin değerlendirmesinin sonucunda ulaştığı sonuç iyi oluş durumu hakkında bilgi vermektedir. Kişi bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri kendine dayanmaktadır ve kavram, bu nedenle öznel iyi oluş olarak adlandırılmaktadır.

Psikolojide iyi oluşla ilgili iki bakış açısından söz edilmektedir. Bunlardan ilki psikolojik iyi oluş kavramıdır ve eudaimonic olarak adlandırılmaktadır. Bir diğeri ise öznel iyi oluş ve hedonic olarak isimlendirilir. Eudaimonic (psikolojik olarak işlevsellik) bakış açısından bireyin potansiyelini bilmesi, kendini gerçekleştirme ve bu potansiyelini kullanma olarak görülmektedir. Hedonic (hazcı) görüşünde ise iyi oluş mutluluk ve doyum çevresinde incelenir. Hedonic görüşte kişi ve kişinin değerleri temel alınır. Öznel iyi oluş hazcı yaklaşım içinde incelenir (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş kavramında bireyin yaşamı hakkında değerlendirmeleri ve bu değerlendirmeler hakkında yargılanır bulunur. Yani öznel iyi kavramında kişinin kendi öznel değerlendirmeleri bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramında ise bireyin var olan potansiyellerini gerçekleştirme, bütün olarak işlevsel olması bulunması anlatılmaktadır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler boyutları bulunmaktadır. Bilişsel boyutta yaşam doyumu, duyuşsal boyutta ise olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım bulunmaktadır (Diener, 1984). Yaşam doyumu bireyin hayatının genel olarak iyi ya da kötü olduğu hakkında değerlendirmesidir (Lucas ve Diener, 2004). Başka bir deyişle yaşam doyumu bireyin kendisinin oluşturmuş olduğu olduğu kriterlere göre yaşamını değerlendirmesidir (Morsünbül, 2011). Olumlu duygulanım bireyin yaşamını istediği şekilde devam ettirdiğini gösterir. Olumlu duygulanım bireyin, diğer

insanlara ve etkinliklere olan olumlu yaklaşımını ve olumlu ruh halini içine alır (Diener, 2006). Olumlu duygulanım istekli, enerjik, neşeli, ilgili gibi duyguların hissedilmesini göstermektedir. Olumsuz duygulanım ise bıkkın, üzgün, kaygılı, değersiz, kızgın, suçlu gibi olumsuz duyguların hissedilmesini göstermektedir (Morsünbül, 2011). Negatif duyguların yoğun olması kişinin öznel iyi oluşunu düşürmesine, hayatını kötü olarak algılamasına sebep olmaktadır (Diener, 2006). Bireyler daha fazla olumlu duygular, daha az olumsuz duygular hissettiklerinde yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olacakları söylenebilir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluşta anlık ruhsal durumlara değil, daha uzun dönemli duygulara odaklanılmıştır. Kişilerin ruhsal durumları yeni olaylar karşısında inip çıkmasına rağmen özen iyi oluş araştırmacıları, kişilerin daha geniş zaman dilimindeki ruhsal durumlarıyla ilgilenirler. Anlık mutluluk uzun dönemli öznel iyi oluşla aynı sonuca götürmez. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygular yerine uzun süreli iyilik hali duygularına odaklanır (Diener, Suh ve Oishi, 1997, aktaran: Canbay, 2010:9).

Öznel iyi oluş insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdiği üzerinde durur. Bu değerlendirmeler yaşam doyumu, aile doyumu, iş doyumu gibi bilişsel değerlendirmelerden; haz, hoşlanma, onur, gurur gibi olumlu duygulanımdan; üzüntü, öfke, kaygı, depresyon, elem, utanç, suçluluk gibi olumsuz duygulanımda oluşmaktadır. Bireyin yaşamını iyi görme nedenleri arasında ekonomik durum gibi değişkenlerin yerine öznel olan kişinin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerine odaklanılmaktadır (Yetim,2001).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bir insanın, yaşam doyumunu yüksek algılaması, çoğunlukla olumlu duygulanım içinde olması, ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşaması beklenir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bir kişinin ise yaşamında doyum almaması, hoş duygulardan çok öfke, tedirginlik, gerginlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Diener, Suh ve Oishi, 1997, aktaran: Cihangir-Çankaya, 2005:57). Tam tersi biçimde olumsuz duyguların ve yaşamdan doyum almamanın, öznel iyi olma düzeyini düşüreceği de söylenebilir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Öznel iyi oluş yaklaşımının hem olumlu hem olumsuz yanları bulunmaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmesine çok büyük önem verse de, öznel iyi oluş ruh sağlığını tanımlamada tek başına yeterli değildir. İnsanlar mutlu olduklarında bile hasta olabilirler. Öznel iyi oluş psikolojik sağlık ve akıl sağlığı ile eş anlamlı değildir. Kuruntulu takıntılı bir insan yaşamında doyum olabilir, mutlu olduğunu söyleyebilir. Dolayısıyla bu kişinin akıl sağlığı iyidir denemez. Duygularında haberdar olmayan bir kişi, mutlu olduğunu söyleyebilir; ancak bu kişinin tam bir psikolojik sağlığa sahip olduğu söylenemez. Kısacası öznel iyi oluş psikolojik sağlık için yeterli bir koşul değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997, aktaran: Kuzucu, 2006:23).

2.5 Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi olmayı açıklama yönünde kuramsal çalışmaların antik Yunan'da yoğunlaştığı, çeşitli felsefe ekollerinin mutluluk ölçütleri sunduğu bilinmektedir. O dönemden 1970'li yıllara kadar yapılan kuramsal açıklamalar dağınık ve sistematik olmayan bir tarzdadır. 1970'li yıllardan itibaren, batı toplumları gelişmelerini tamamlamışlar ve "refah devleti" aşamasına ulaşmışlardır. Birey temelinde yükselen batı kültürü, bu aşamada, yaşam kalitesini, oradan da bireysel iyi olmayı temel bir politika haline getirmiştir. Gelişen toplumsal çerçeve içerisinde bireyler, kendi yaşamlarına yönelik istemlerini, duyarlılıklarını ve değerlendirmelerini özgür biçimde yapmışlar ve iyi bir yaşam için niyet, kararlılık göstermişlerdir. Bireyin kendini, yaşamını anlama ve doyum bulma çabası, yalnızca batıya özgü bir nitelik olarak sayılmaması gerekir. Belirli kültürler içerisinde bireyler, grup değerleri ile bireysel değerlerini birleştirip, orijinal bir bakış açısına sahip olabilirler. Tüm bunlar, her kültürde bireylerin yaşamlarını değerlendirme, hazzı öne alma gibi bir güdü içerisinde olduklarının bir göstergesidir. İyi olmanın tüm boyutlarıyla açıklanabilmesi için kültürler arası çalışmaların yapılması gerekir (Yetim, 2001).

2.5.1. Ereksel (Telik) kuramlar

Ereksel kuramlarda amaçların öğrenilmiş amaçlar olduğu savunulmaktadır. İnsanların doğuştan getirdikleri evrensel amaçlarla, öğrenme sonucu ihtiyaç olarak

algılanan amaçlar arasında ayırım yapılmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Kurama göre her bireyin amaçları farklıdır ve amaçları doğrultusunda hareket ettiklerinde mutlu olacaklardır. Bu nedenle bireyler amaçlarına ulaştıklarında olumlu duygulara, ulaşamadıklarında olumsuz duygulara sahip olacaklardır (Diener ve Diener, 2000). Kişilerin amaçları günlük hayattaki çeşitli problemlerle uğraşmaya yardımcı olurken, aynı zamanda sıkıntılı zamanlarda da iyi oluşun devam etmesini sağlamaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Ereksel kuramına göre kişilerin farklı mutluluk düzeylerine sahip olmasının sebebi, farklı amaçlara ve beklentilere sahip olmalarıdır (Diener ve Diener, 2000).

Ereksel kurama göre bireylerin davranışlarını anlamak için ne yapmak istediklerine ve bu isteklerine ulaşmak için ne yaptıklarına odaklanmak gerekir. Kurama göre kişinin bu amaçları onu mutluluğa veya mutsuzluğa götürür. Bireyin, kısa vadeli mutluluğu getiren amaçlarının olması, uzun süreli mutluluğu getirecek olan amaçlarını engelleyebilir. İnsanlar amaçlarını gerçekleştiremediklerin de ise mutsuz olabilirler. Yani bireyin amaçları, amaçların çeşitliliği, amaçlarından hangisine ne kadar ulaşabildiği bireyin yaşamdan aldığı doyumunu etkilemektedir (Diener, 1984). Sonuç olarak telik kuramlar bireylerin amaçlarındaki farklılığa ve bireyin amacına ulaştığındaki mutluluğuna odaklanmaktadır.

2.5.2 Tabandan tavana (Bottom-Up) ve tavandan tabana (Top-Down) kuramları

Tabandan tavana yaklaşımında mutluluğun, hoş olan ve hoş olmayan, insana haz veren ve haz vermeyen anların ve yaşantıların birikiminden ortaya çıktığı savunulur. Bu kurama göre insan, pek çok mutlu an yaşadığı için mutludur (Cihangir-Çankaya, 2005). Bu yaklaşımda öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantıların toplamı olarak değerlendirilmektedir. Bu bakış açısına göre birey, yaşamın aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli iş yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluşa sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004). Demografik değişkenlerin, dışsal etkenlerin öznel iyi oluşu etkilemesini konu edinir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Yukarıdan aşağı yaklaşımında ise bireyin yaşamın doyum almasının sebebi bireyin kendisini mutlu hissetmesi olarak görülür. Bu kurama göre insanların olumlu şekilde yaşamaya yönelik eğilimleri vardır. Bu eğilim bireyin dünya ile etkileşimde bulunmasına katkı sağlamaktadır (Diener, 1984). Kişinin küçük hazlardan etkilenmesinin sebebi mutlu olmasıdır. Bu kurama göre öznel iyi oluş kişinin global bir özelliğidir. Kişi olaylara olaylara hoşgörü ile bakması, olaylara tek tek de hoşgörü ile bakmasına sebep olur. Yani mutluluğun odağı tutumlardır. Tabandan tavana yaklaşımı mutlu bir dünya görüşünün nasıl oluştuğuyla ilgilenmektedir. Kurama göre mutlu dünya görüşü oluşuktan sonra tek tek olaylardan alınan hazzı belirlemektedir (Yetim, 2001).

2.5.3 Etkinlik (Activity) ve akış kuramı

Etkinlik kuramı amaçların değil, amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunur. Bu kurama göre, bireyin yeteneklerine göre uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi kişiye doyum sağlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Örnek olarak dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna ulaşmaktan daha mutluluk vericidir (Yetim, 2001).

Akış kuramı ise öznel iyi oluşa bir formülasyon getirir. Kurama göre, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinliklere karşı koyan etmenlerin zaman içerisindeki akışının haz getireceğini içerir. Eğer etkinlik çok kolay ve karşı koyucular zayıf ise, sonuç can sıkıntısıdır. Aksine etkinlik zor ise stres yaratır. Eğer kişi yoğun uğraşı gerektiren ve sahip olduğu beceriyle işin zorluğu arasında hemen hemen bir eşitlik varsa, olayın tamamlanma süreci arka arkaya hazları getirecektir. Her alt amacın tamamlanması bireye doyum yaşatarak, bellekte doyum duygusuna sebep olur (Yetim, 2001). Yaşanan hoş duygular doyum duygusunu arttırmakta, dolayısı ile öznel iyi oluş düzeyini de arttırmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997, aktaran: Tel, 2011:25).

2.5.4 Uyum (Adaptation) kuramı

Uyum kuramı öznel iyi oluşu, yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra

uzun süre mutsuz kalamadığı gibi, hoş olaylardan sonra mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece bireyler, karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar (Tuzgöl-Dost, 2004). Uyum kuramına göre, yakın zamanda meydana gelen değişiklikler, mutluluğu ve ya mutsuzluğu doğurur. Bundan dolayı kuram değişiklikler sisteme bir girdi olarak görür. Değişikliklerin, algılanan ortalama düzeyinden daha fazla mutluluk getirdiğini öne sürer. Sonuçta kişinin standardı herhangi bir düzeye göre yükselecek veya düşecektir. Bu düzeyden sapmalar duyguları ortaya çıkaracaktır (Yetim, 2001).

2.5.5 Sosyal karşılaştırma kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramında bireylerin çevresindeki insanların durumuyla kendi durumunu karşılaştırması ve kendi mutluluk düzeyine yönelik çıkarımda bulunması araştırılır. Kişi, kendini karşılaştırdığı insanların kendinden aşağıda veya yukarıda olmasına dikkat eder. Kişi eğer kendini diğerlerinden daha iyi durumda görüyorsa iyi olma düzeyi artar. Eğer kendini diğer insanlardan daha kötü durumda görüyorsa, kendini yetersiz hisseder ve iyi olma düzeyi düşer (Diener ve Diener, 2000). Yetim (2001) karşılaştırmanın iki biçimde yapıldığından bahsetmiştir. Birincisi kişinin kendinden daha kötü durumda olan karşılaştırma yaparak öznel iyi oluşunu arttırmasıdır. İkincisi ise kişinin kendiyle aynı sorunu yaşayan kişiyle kendini karşılaştırması ve bu durumu yaşayanın sadece kendisinin olmadığı şeklinde çıkarım yapması ve böylece rahatlamasıdır.

2.5.6 Psikolojik iyi oluş kuramı

Bu kurama göre insanların psikolojik olarak sağlıklı olması için yaşamın belli alanlarında işlevsel olması gerekmektedir. Bu alanlar kuramda altı tanedir. Kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevre hakimiyeti, özerklik otonomi bu altı alanı oluşturmaktadır (Ryff, 1989).

Kendini kabul kavramına göre kişinin olumlu işlevde bulunabilmesi için kişinin kendine yönelik olumlu tutumları olması gerekir. İyi oluş için ölçüt kişinin kendini kabulüdür. Diğerleriyle olumlu ilişkiler başkalarıyla açık, güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati, sevgi duygusu olarak tanımlanmıştır. Bu sebeple diğerleriyle olumlu ilişkiler psikolojik iyi oluş kuramında önemi vurgulanan bir kavramdır. Otonomi içerisinde ise bağımsız davranabilme, kendi kararı kendi verebilme, kendi davranışları düzenleme alanları bulunmaktadır. Kişi değerlendirmelerini onay almak için yapmaz, kendi içsel değerlerine göre değerlendirmede bulunur. Otonomide davranışın bireyin içsel değerlendirmeleriyle ortaya çıktığı, baskılara karşı koyabildiği anlatılmaktadır. Çevre hakimiyeti içerisinde bireylerin yetenekleri doğrultusunda kendilerine uygun çevre oluşturmaları veya seçmeleri incelenir. Çevrelerine hakim olan insanlar, çevredeki karışıklıkları kontrol edebilen, çevrelerindeki olanakları kullanabilen, kendilerine uygun çevre yaratabilen insanlardır. Yaşam anlamı psikolojik iyi oluşun bir diğer göstergesidir. Kişinin hedefler, amaçlarındaki gelişim, niyet, yönlendirme doyumu yaşamdaki anlam duygusunu oluşturur. Kişisel gelişim kişinin amaçları doğrultusunda gelişimini sürdürmesidir. Deneyimlere açık olma kişisel gelişimde önemli bir yer tutmaktadır (Ryff, 1989).

2.6 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Bireylerin içinde bulundukları çevrenin bazı özellikleri bireyin iyi olma düzeyinde farklılıklara yol açmaktadır. Öznel iyi olmanın nedenleri evrensel olmamakla birlikte öznel iyi olmayı etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Diener (1984)'e göre bu değişkenler demografik, kişilik ve sosyal değişkenler olmak üzere üç grupta toplanır.

Yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle öznel iyi oluşun etkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu bu özelliklerin öznel iyi oluşun sadece çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermektedir (Lyubomirsky, Sheldon, Schade, 2005). Bu özelliklerin öznel iyi oluşun temel belirleyici olmadığı; ancak kişiliğin en güçlü etkilerinden biri olduğu öne sürülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasında direkt bir ilişki olmadığı vurgulanmıştır (Diener, Suh, Lucas ve

Smith, 1999). Kadınların erkeklere göre daha yoğun duygular yaşamasına karşın, cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkekler arasında çok küçük farklar bulunmuştur (Diener ve Diener, 1995). 245 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kızlar ve erkekler arasında yaşam doyumları açısından bir fark olmadığı bulunmuştur (Katja, Paiva, Marja-Terttu ve Pekka, 2002).

Gelir durumu öznel iyi oluşun göstergelerinden biridir (Diener ve Diner, 1996). Ülkeler arasında yapılan çalışmalarda maddi refah seviyesine sahip ülkelerde yaşayan insanların öznel iyi oluş puanları, yoksul ülkelerde yaşayan insanların ortalama öznel iyi oluş puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Diener ve Diener (1995)'e göre yoksul ülkelerde mal ve hizmetler eksiktir. Bu da kişilerin mutluluğunda etkilidir. Zengin ve yoksul ülkeler arasında gözlenen bu anlamlı farklar aynı ülke vatandaşları içerisinde daha düşük korelasyon göstermektedir. Aynı ülke vatandaşları arasında, gelir düzeyine dayalı öznel iyi oluş karşılaştırmasının anlamlı farklar gösterdiği ülkeler, refah seviyesinin düşük olduğu yoksul ülkelerdir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Kişinin sahip olduğu gelir, ancak içinde yaşadığı sosyal çevre içerisinde anlam kazanır. Refah içerisinde yaşamak, beraberinde stres, kirlilik, yoğunluk gibi olumsuz sonuçları getirerek; gelirin etkisini dengeler. Böylece gelire bağlı olarak iyi olmanın artması dengelenir (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş literatüründe birçok araştırmacı kişiliğin, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicisi değilse bile, en güçlü etkileyici faktörlerden biri olduğunu savunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda, belli zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları görülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Öznel iyi oluş ve kişilik ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçlarında tekrarlanan tutarlı bir genel bulgu, kişiliğin büyük beşli sınıflamasının öznel iyi oluş ile ilişkili iki önemli kişilik boyutunun nevrotizm ve dışadönüklük olduğu, dışadönüklüğe oranla nevrotizmin öznel iyi oluş üzerinde daha güçlü bir etkisinin bulunduğu ve kişiliğin dışadönüklük boyutunun özellikle olumlu duygulanımın, kişiliğin nevrotizm boyutunun ise özellikle olumsuz duygulanımın anlamlı yordayıcıları olduğudur (Türkdoğan, 2010). Kişilik özellikleri olan benlik saygısı, iyimserlik, ve sık hissedilen olumlu duygular yaşam

doyumuyla ilişkilidir (Diener ve Diener, 1996). Öznel iyi oluşu açıklayan bir diğer kavram kontrol odağı kavramıdır. İçten denetimlilik, kişinin, olayların sonuçlarını dış nedenlerden çok kendisine yüklemesidir (Yetim, 2001). Kişilik özellikleri, denetim algısı, yeterlik inancı, başa çıkma stratejileri ile bütünleşmektedir. Öznel iyi oluşu yüksek bireyler, kendi yaşamlarını denetlediklerine inanmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Kültür bağlamında öznel iyi oluş kavramı, bireysel ve toplulukçu kültürler boyutlarında incelenmiştir. Bireyciliğin öznel iyi oluş üzerinde çok güçlü bir etkisi bulunmaktadır (Diener, Diener ve Diener, 1995). Bireyci kültürlerde bireyin içsel yüklemeleri, davranışların temel nedeni olarak görülürken, toplulukçu kültürlerde ise davranışların temeli duygulara ve doyum veren yaşama dayandırılmıştır. Bu ise bireyselci ve toplulukçu kültürler arasındaki yaşama bakış farkından kaynaklanmaktadır (Suh, Diener, Oishi, ve Triandis, 1998). Bununla beraber bireyselci kültürlerde bireyler, kendi ilgi ve isteklerini yaşamlarına daha çok geçirebilmekte, tam olarak fonksiyonda bulunabilmektedir. Bu nedenle bireyselci kültürlerde öznel iyi oluş düzeyi daha yüksektir. Buna karşılık toplulukçu kültürlerde kişisel amaçlar önemli değildir; bireylerin yaşamlarına yön veren toplum normlarıdır. Bu kültürlerde grubun işlevselliği vurgulanmakta ve bireysel güdüler, duygular ikinci planda kalmaktadır. Toplulukçu kültürlerin bu özellikleri bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Deiner, Suh ve Oishi, 1997; aktaran: Cihangir-Çankaya, 2005:66).

Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999).

Diğer insanlarla ilişkili olma da öznel iyi oluşu açıklamada önemli bir kavramdır (Myers ve Diener, 1995). Diener ve Seligman (2004) 222 kişi ile yaptıkları çalışmada mutlu insanların çok fazla sosyal, romantik ilişki ve diğer sosyal ilişkilere sahip olduğunu; buna karşılık mutsuz insanların daha az sosyal ilişki içinde olduklarını

bulmuşlardır. Ayrıca mutlu grubun daha çok pozitif duygu, ara sıra ise negatif duygu yaşadığı bulunmuştur. Mutlu insanların işlevsel duygulanımın olduğu ve yaşam olaylarına daha fazla uyum gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca evliliğin ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Lee, Secombe ve Shekan (1991) evli olan bayan ve erkeklerin, hiç evlenmemiş, dul, ayrı yaşayanlardan daha fazla mutlu olduklarını bulmuşlardır.

2.7 İlgili Yayın ve Araştırmalar

Psikoloji literatürü incelendiğinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye odaklanıldığı ve bu ilişkilerin iş yaşamı, spor, eğitim gibi alanlarda sınındığı görülmektedir. Ayrıca bu ilişki kültürler arası çalışmalarla desteklenmiştir.

Sheldon, Abad ve Hinsch (2011) Facebook kullanımı ile ilişkili olma ihtiyacının doyumunu dört araştırmayla incelemişlerdir. Araştırmaların sonuçlarına göre sık Facebook kullanımı, aynı zamanda ilişkili olma ihtiyacının daha fazla doyumuna ve doyumsuzluğuna yol açmaktadır. Ayrıca kişilerin 48 saat Facebook kullanımından mahrum bırakıldığında ilişkili olma ihtiyacının doyumunu incelenmiştir. Bu kişilerin, bu zaman diliminde ilişkili olma ihtiyaçlarında düşüş olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca daha sonra, daha uzun süre Facebook kullanımına yol açtığı bulunmuştur. İlişkili olma ihtiyacında düşüş olan olan kullanıcıların amaçlarında daha kötü performans sergiledikleri bulunmuştur. Araştırmaya katılan katılımcılar Facebook ile yaşamda daha fazla bağlantı bulduklarını belirtmişlerdir. İnsanların Facebook kullanmadaki neden olarak onların ilişkili olma ihtiyacını doyurması ve bunu insanların bu ihtiyacın doyumunda yararlı görmeleri belirtilmiştir. Bunun yanı sıra Facebook kullanımının bu ihtiyacın doyumuna katkı sağladığı bulunurken, gerçek hayatta ortaya çıkabilecek problemlerin çözümüne katkı sağlayamayabileceği vurgulanmıştır.

Ryan, Bernstein ve Brown (2010) 74 kadın ve 34 erkek üzerinde hafta sonlarının, iş günlerinin ve haftanın günlerinin insanların ihtiyaç doyumlarını, iyi oluş

düzeylerini, ruh hallerinin değişimini, güçlülüklerini ve fiziksel semptomlarını incelemişlerdir. Çalışmada hafta sonlarında ve çalışılmayan zamanlarda iyi oluş düzeyinin genişlediği bulunmuştur. Ayrıca bu zamanların özerklik ve ilişkili olma ihtiyacına aracılık ettiği ortaya çıkmıştır. Çalışırken yapılan işler, çalışma zamanı dışında yapılan işlere göre daha düşük özerklik ve ilişkili olma doyumuyla ilişkili bulunmuştur. İyi oluş düzeyinin, güçlülüğün Cuma akşamından Pazar günü öğleden sonra vakitlerine kadar anlamlı şekilde yüksek olduğu; fiziksel semptomların anlamlı olarak az olduğu bulunmuştur. İnsanların çalışırken, çalışmadığı zamanlara göre daha az pozitif ruh halinde, daha çok negatif ruh halinde oldukları vurgulanmıştır. Ayrıca araştırmanın bir sonucu da özerklik, yeterlik ve ilişkili olma çalışma zamanları ile ruh hali arasında aracılık ederken, yeterlik ihtiyacın en az varyansı açıklamasıdır.

Milyavskaya, Philippe ve Koestner (2013) ihtiyaç doyumu, hayatın bazı alanlarındaki deneyimler ve iyi oluşu incelemişlerdir. Yaşam deneyimleri alanları olarak okul, aile, spor ve genel ihtiyaç doyum alanları seçilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre genel ihtiyaç doyumu, iyi oluş ve aile, okul ve spor alanlarındaki ihtiyaç doyumları arasında aracı olarak bulunmuştur. Bu üç alandaki ihtiyaç doyumu, genel ihtiyaç doyumunu pozitif olarak yordamaktadır. Üç alandaki ihtiyaç doyumunun iyi oluşun %47'sini açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca her bir doyum alanının iyi olma üzerindeki etkisine bakılmıştır. Genel ihtiyaç doyumu iyi oluş üzerinde %44'lük varyans açıklarken, diğer üç alan %5,4 lük varyans açıklamıştır.

Milyavskaya ve Koestner (2011) bir başka çalışmalarında aile, arkadaşlık, romantik ilişkiler, okul, çalışma ortamı ve aktiviteler/boş vakit bağlamlarında motivasyon, ihtiyaç duyumu ve iyi oluşu, 203 yetişkinin katılımıyla yapısal eşitlik modeliyle incelemişlerdir. İhtiyaç doyumun tüm yaşam alanlarında, motive olma üzerinde pozitif ilişkisinin olduğu ve ihtiyaç doyumunun, motivasyon üzerinde %40'lık varyans açıkladığı bulunmuştur. İhtiyaç doyumun tüm yaşam alanlarında, iyi oluş üzerinde pozitif ilişkisinin olduğu ve ihtiyaç doyumun, iyi oluş üzerinde %51'lik varyans açıkladığı bulunmuştur. Yani tüm yaşam alanlarında ihtiyaç doyumunun, motive olma ve iyi oluşta aracı rolü vardır. Motivasyon ise ihtiyaç doyumu ile iyi oluş arasında kısmi aracıdır. Ayrıca araştırmada ihtiyaç doyumunun bu bağlamlarda motive

olma ve iyi oluş açısından bağlantılı olduğu vurgulanmış; kişinin sosyal ilişkilerinin kalitesi ve bu ilişkilerden etkili sonuçlar alabilme, bu alanlardaki ihtiyaç doyumunun miktarına bağlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uysal, Lin ve Knee (2010) kendini gizleme ve iyi oluş açısından ihtiyaç doyumunun rolünü iki araştırma ile incelemişlerdir. Araştırmaya göre ihtiyaç doyumu iyi oluş arasında pozitif; kendini gizleme ile ihtiyaç doyumu ve iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. İhtiyaç doyumunun kendini gizleme ile iyi oluş arasında aracı rolde olduğu, kendini gizlemenin iyi oluşla direkt negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. İhtiyaç doyumu ve kendini gizleme, iyi oluş üzerinde %78 varyans açıklamaktadır. Araştırmada kendini gizlemenin öncelikle ihtiyaç doyumunda, daha sonra ise iyi oluşta zararlı etkilerinin olacağı belirtilmiş; bu durumun bireysel farklılıklardan etkilenmeyeceği vurgulanmıştır.

Kültürler arası çalışmalarında Chirkov, Ryan ve Willness (2005) Kanada'lı ve Brezilya'lı öğrencilerin aileden ve öğretmenlerden aldıkları ihtiyaç doyum desteğini ve iyi oluşlarını kültürel kimlik kavramıyla birlikte incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre Brezilya'lı öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ve kültüre uyum düzeyleri Kanada'lı öğrencilerden düşük bulunmuştur. Ayrıca Brezilya'lı öğrencilerin daha az depresyon yaşadıkları, yaşamlardan daha fazla doyum sağladıkları bulunurken, benlik saygıları daha düşük bulunmuştur. Brezilya'lı öğrenciler kendilerini, daha az negatif duygu yaşamaya ve daha yüksek yaşam doyumuna sebep olan kültüre ve geleneklere daha az bağlı tanımlarken; Kanada'lı öğrenciler kendilerini, potansiyellerini daha fazla geliştirmeye olanak veren ve daha fazla benlik saygısını anlatan psikolojik işlevselliğe yani eudemonic iyi oluşa meyilli görmektedir. Araştırmaya göre Kanada'lı ve Brezilya'lı öğrencilerin iyi oluşları arasında fark bulunmamaktadır. Ayrıca ailenin gelir durumu, anne-babanın eğitim durumu ve yaşanan yer değişkenleri iyi oluş düzeylerinde bir farklılığa yol açmamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ailesi ve öğretmeni tarafından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı desteklenen öğrencilerin iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ihtiyaç doyumunu destekleyici aile ortamı ve öğretmen desteği öğrencilerin özerk düzenleme davranışlarını da arttırmaktadır.

Adie, Duda ve Ntoumanis (2008) yetişkin sporcu grubunda özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, öz-canlılık, duygusal ve fiziksel bitkinlik kavramlarını çalışmışlardır. Araştırmanın amacı antrenörden alınan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu ve iyi oluşun pozitif ve negatif göstergeleri üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaktır. Araştırmanın sonuçlarına göre özerklik destekleyici antrenörlük, sporcuların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları puanlarında artışa yol açmaktadır. Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının doyurulamaması durumunda fiziksel ve duygusal bitkinlik yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusu özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının kısmi aracı rolü varken; ilişkili olma ihtiyacının bu değişkenler arasında aracı rolünün olmamasıdır.

Lynch, La Guardiola ve Ryan (2009) Çin’li, Rus ve Amerika’lı üniversite öğrencileri üzerinde benlik kavramındaki tutarsızlıklar, özerklik desteği ve iyi oluşu araştırmışlardır. Benlik kavramındaki tutarsızlıklar büyük beşli olarak adlandırılmıştır ve açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal dengeden oluşmaktadır. Özerklik destekleyici kişiler ise anne, baba, en iyi arkadaş, romantik partner, oda arkadaşı ve öğretmen olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre her üç ülkeden öğrenciler en fazla özerlik desteğini en iyi arkadaşından aldığını, en az özerklik desteğini ise öğretmenlerinden aldıklarını belirtmişlerdir. Araştırmada özerklik destekleyici ilişkilere sahip olmanın iyi oluşla direkt olumlu ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu durumun ülkeler arasında farklılığa yol açmadığı belirtilmiştir. Açıklık ve uyumluluk iyi oluş üzerinde en büyük etkiye sahip kişilik faktörleri olarak bulunmuştur. Her ülke için benlik kavramındaki tutarsızlıkların iyi oluşu düşürdüğü belirtilmiştir. Ayrıca özerklik destekleyici ilişkilere sahip olmak benlik kavramında tutarsızlıkların düşmesine neden olmaktadır.

Deci vd, (2001) iş yaşamında ihtiyaç doyumu, özerklik desteği, benlik saygısı, kaygı ve işe bağlılık kavramları ile birlikte çalışmışlardır. Ayrıca çalışma grubunu Bulgar ve Amerikalı çalışanlar oluşturmakta, kültürler arası bir çalışma özelliği taşımaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre Bulgar çalışanlar Amerikalı çalışanlar göre özerklik ihtiyacını daha fazla doyurmaktadır. Yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları açısından gruplar arasında fark bulunmamaktadır. Ayrıca Bulgar çalışanların ihtiyaç

doyumları Amerikalı çalışanlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Amerikalı çalışanlar iş ortamlarına daha fazla bağlılık, daha fazla benlik saygısı açıklarken, Bulgar çalışanlar daha fazla kaygı açıklamışlardır. Araştırmada iş yerinde algılanan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu, göreve olan bağlılığı ve benlik saygını yükseltirken, kaygıyı düşürdüğü bulunmuştur. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların doyumun özerklik desteği, benlik saygısı, kaygı ve işe bağlılık arasında aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

İlhan ve Özbay (2010) çeşitli üniversitelerde okuyan 1474 öğrenci üzerinde yaşam amaçlarının ve ihtiyaç doyumunun iyi oluş üzerindeki rolünü araştırmışlardır. göre kız üniversite öğrencileri içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçların alt boyutlarından fiziksel çekiciliği erkek üniversite öğrencilerinden daha fazla önemsedikleri bulunmuştur. Ayrıca ihtiyaç doyumunu ve içsel amaçlar öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordamaktadır. Yani, üniversite öğrencilerinin yeterli, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır . İçsel amaçların ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öznel iyi oluşa olumlu katkı sağladığı, dışsal amaçların ise öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye neden olduğu araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır.

Gündoğdu ve Yavuzer (2011) eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve ihtiyaç doyumlarını incelemişlerdir. Bulgulara göre öğrenim görülen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki ortak etkisi ise anlamlı değildir. Kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Matematik öğretmenliği öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir.

Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) eğitim fakültesi öğrencilerinin ihtiyaç doyumlarını demografik değişkenlerle birlikte incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sınıf, yaş, babanın eğitim düzeyi ve yaşadığı yere göre ihtiyaç doyum düzeyleri değişmemektedir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı öğrencilerinin Türkçe öğretmenliği programı öğrencilerine göre daha fazla özerklik psikolojik ihtiyacı içerisinde oldukları bulunmuştur. Annesi eğitim almamış öğrencilerin özerklik

ihtiyacını doyurma düzeyleri, annesi lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük bulunmuştur.

Kocayörük (2012) 227 katılımcı ile özerklik destekleyici aile ilişkileri, öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumunu içeren araştırma yapmıştır. Araştırmada algılanan özerklik desteğinin ergenlerin iyi oluşlarına olumlu etkisinin olup olmadığı ve bu etkide ihtiyaç doyumunun aracılık edip etmediğini sorularına cevap aranmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre annenin özerklik destekleyiciliğine ve olumsuz etkilerine ihtiyaç doyumu aracılık etmektedir. Ayrıca ihtiyaç doyumu, annenin özerklik destekleyiciliği ve olumlu etkileri arasında; babanın özerklik destekleyiciliği ve olumlu-olumsuz etkilerine kısmi aracılık etmektedir.

Doğan ve Eryılmaz (2012) akademisyenlerin ihtiyaç doyumlarını ve iyi oluş düzeylerini incelemişlerdir. Bulgulara göre bireylerin ihtiyaçlarını doyumalarına paralel olarak, öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre işle ilgili temel psikolojik ihtiyaçları oluşturan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı, öznel iyi oluştaki varyansın yaklaşık olarak % 48'ini açıklamaktadır.

Özer (2009) 638 eğitim fakültesi öğrenci ile ihtiyaç doyumu, motivasyon, bağlanma stilleri ve iyi oluşu bir arada çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ihtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Güdülenmenin alt boyutları olan 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. Ayrıca ihtiyaç doyumu iyi oluş üzerinde tek başına %58 varyans açıklarken; güdülenme ve bağlanma ile birlikte açıklanan varyans oranı %64 olmuştur.

Öz-belirleme kuramının ortaya koyduğu görüşlerin Türk kültüründe geçerli olup olmadığı Cihangir-Çankaya (2005) tarafından özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, yaşam

doymu, kaygı ve öz saygı kavramları ile model olarak sınıanmıştır. Araştırma sonuçlarında göre ihtiyaç doymunun kaygı, yaşam doymu ve özsaygı üzerinde doğrudan; özerklik desteğinin ise ihtiyaç doymu aracılı ile dolaylı etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur. Özerklik desteğiyle ihtiyaç doymu arasında ve ihtiyaç doymuyla iyi olma arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doymunun, çevrelerinden aldıkları özerklik desteği ile sağlanabildiği; temel psikolojik ihtiyaçların doymunun da yaşam doymuyla ve özsaygıyla olumlu, kaygıyla olumsuz ilişki gösterdiği bulunmuştur.

BÖLÜM III

3. Yöntem

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ihtiyaç doyumu, demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş ve gelir düzeyidir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir değişkenlerine göre değişip değişmediği incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan araştırmalara tarama araştırması denir. Tarama araştırmalarının önemli bir avantajı, oldukça çok bireyden oluşan örneklemde elde edilen birçok bilgiyi bize sunmasıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010).

3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İngilizce Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Sınıf

Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği ve Türkçe Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 768 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinden 11 öğrencinin verileri değerlendirme dışı bırakılmış, 223 erkek 545 kız öğrenciden elde edilen veriler değerlendirilmiştir.

Tablo3-1 Araştırma katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kız	545	71
	Erkek	223	29
Yaş	17-18	46	6
	19	101	13,2
	20	146	19
	21	186	24,2
	22	152	19,8
	22+	137	17,8
Gelir	Düşük	51	6,6
	Orta	643	83,7
	Yüksek	74	9,6
Toplam		768	100

Araştırma örnekleminin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında %71'i kız , %29'u erkektir. Yaşa göre katılımcıların yüzdesi 17-18 yaş için %6 , 19 yaş için %13,2 , 20 yaş için %19 , 21 yaş için %24,2 , 22 yaş için %19,8 ve 22 yaş üzeri için %17,8'dir. Gelir düzeyine bakıldığında ise öğrencilerin %6,6'sı alt, %83,7'si orta, %9,6'sı ise üst gelir grubuna dahildir.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra, ölçekler derse giren öğretim elemanlarından izin alınarak uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, öznel iyi oluş ölçeği ve ihtiyaç doyumu ölçeği öğrencilere tanıtılmıştır. Ölçekleri doldurmak istemeyen öğrencilere ölçekler uygulanmamıştır. Ölçekler ortalama 15-20 dakika içerisinde öğrenciler tarafından tamamlanmıştır.

3.4 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmadan elde edilen veriler öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu açısından değerlendirilmiştir. Bu veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır. Öznel iyi oluşa ait veriler Öznel İyi Oluş Ölçeği ile, ihtiyaç doyumları İhtiyaç Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Öğrencilerin bölümü, cinsiyeti, yaşı ve gelir düzeyi gibi demografik bilgileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form katılımcıların demografik değişkenlerini öğrenmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş ve gelir düzeyini belirlemeye yönelik 3 soru bulunmaktadır.

3.4.2 İhtiyaç doyumu ölçeği

Kuramın bileşenlerinden olan temel psikolojik ihtiyaçların ölçümünde Deci ve Ryan (2001) tarafından geliştirilen ve ülkemizde uyarlama çalışması Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından yapılan İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçekte bireyin temel psikolojik ihtiyacını ölçen 21 maddelik bir ölçektir. Ölçek 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Denekler yanıtlarını "hiç doğru değil" ve "çok doğru" arasındaki yedi dereceli seçenekler üzerinden vermektedir. Ölçeğin üç alt boyutu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma özelliklerini ölçmektedir. Özerlik alt ölçeğinde yedi, yeterlik alt ölçeğinde altı, ilişkili olma alt ölçeğinde sekiz madde bulunmaktadır. 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 Alt Ölçeği için 7-49, Yeterlik Alt Ölçeği için 6-42, İlişkili Olma Alt Ölçeği için 8-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu, düşük puanlar ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesinde test-tekrar test yöntemi, iç tutarlılık katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. İki hafta arayla uygulamasıyla elde edilen korelasyon .89; özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkili olma alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık katsayıları ölçeğin tümü için .83, özerlik alt ölçeği için .71, yeterlik alt ölçeği için .60, ilişkili olma alt ölçeği için .74'dür. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları .33 ile .64 arasında değişmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin geçerliğinin saptanmasında doğrulayıcı faktör analiz ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin orijinaline bağlı kalınarak üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçekten elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmiş ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğinde al-üst %27'lik grup karşılaştırması yapılmış ve elde edilen t değerlerinin 3.964 ile 11.454 arasında değiştiği, tüm maddelerin .000 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçüt geçerlik çalışmasında özerkli alt ölçeği ile sosyotropi-otonomi ölçeğinin otonomi alt ölçeği ile .199, yeterlik alt ölçeği ile genelleştirilmiş öz-yetki beklentisi ölçeği ile .506, ilişkili olma alt ölçeği ile ucla yalnızlık ölçeği arasında -.705'lik bir ilişki bulunmuştur (Cihangir-Çankaya, 2005).

3.4.3 Öznel iyi oluş ölçeği

Çalışmada öznel iyi oluş değişkeni ölçmek için Tuzgöl-Dost(2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçekte 46 madde bulunmaktadır. Ölçek maddelerinin 26'si olumlu 20'si olumsuz ifade seklindedir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek, "(5) Tamamen Uygun". "(4) Çoğunlukla Uygun". "(3) Kısmen Uygun". "(2) Biraz Uygun" ve "(1) Hiç Uygun Değil" olarak beşli Likert ölçeği seklindedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel iyi oluş ölçeğinin güvenirliği için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini saptamak amacı ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu faktör yükleri .32 ile .63 arasında bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2005).

3.5 Verilerin Çözümü Ve Yorumu

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS programı ile kodlanarak veri setleri haline getirilmiştir. Verilerin analizinde araştırma grubunun demografik değişkenlerini incelemek, frekans ve yüzdelere ilişkin bilgi almak için Frekans Dağılımı kullanılmıştır. Bağımsız değişken olan ihtiyaç doyumunun, bağımlı değişken öznel iyi oluşu ne derece açıkladığının belirlenmesi için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını kontrol etmek için t-testi; yaş ve gelir düzeyi değişkeni açısından öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını kontrol etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. F değerlerinin anlamlı olması durumunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 15 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4. Bulgular

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Araştırmanın ilk alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 4-1’de verilmiştir.

Tablo 4-1: Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Kız	545	175.963	23.844	766	-1.678	.094
Erkek	223	172.677	26.475			

p>.05

Tablo 4-1’e göre kız öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları 175.963, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları 172.677’dir. Öznel iyi oluş puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı test edildiğinde aralarındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t_{627} = -1.678$; $p > .05$).

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Yaşlarına Göre İncelenmesi

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan betimleyici istatistikler ve varyans analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4-2 : Yaş değişkeni açısından öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri

Yaş	N	X	ss
17-18	46	175,957	23,095
19	101	170,881	25,488
20	146	173,678	25,176
21	186	176,274	24,210
22	152	176,750	22,975
22+	137	175,504	26,401
Toplam	768	175,009	24,665

Tablo 4-3: Yaşlarına göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ait varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplar Arası	5	2812,815	563,563	.924	Önemsiz
Gruplar İçi	762	463802,1	608,664		
Toplam	767	466614,9			

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucuna göre, yaş değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($F_{5-762} = .924$; $p > .05$).

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Gelir Düzeylerine Göre İncelenmesi

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunu

incelemek üzere yapılan betimleyici istatistikler ve varyans analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4-4: Gelir değişkeni açısından öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri

Gelir	N	X	ss
Düşük	51	165,824	26,226
Orta	643	175,291	24,565
Yüksek	74	178,892	23,221
Toplam	768	175,009	24,665

Tablo 4-5: Gelirlerine göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ait varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplar Arası	2	5469,773	2734,887	4.537	Önemli
Gruplar İçi	765	461145,1	602,804		
Toplam	767	466614,9			

Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmaktadır ($F_{2-765} = 4.537$; $p < .05$). farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD yapılmıştır. Tukey HSD testi sonuçları Tablo 4-6’da gösterilmiştir.

Tablo 4-6: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre öznel iyi oluş düzeylerine ait Tukey HSD testi sonuçları

Gelir (I)	Gelir (J)	Ortalamalar Arasındaki Fark (I-J)	Std. Hata	Sig.
Düşük	Orta	-9,47	3,572	.022*
	Yüksek	-13,07	4,468	.010*
Orta	Orta	9,47	3,572	.022*
	Yüksek	-3,60	3,014	.457
Yüksek	Düşük	13,07	4,468	.010*
	Orta	3,60	3,014	.457

* $p < .05$

Gelir düzeylerine göre farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre; düşük gelir düzeyine sahip

öğrencilerin ortalama öznel iyi oluş puanları ($X=165,824$) ile orta ($X=175,291$) ve yüksek ($X=178,892$) gelir düzeyine sahip öğrencilerin ortalama puanları arasında; orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında ise fark yoktur. Bu bulguya göre orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinden yüksek olduğu söylenebilir.

4.4 Üniversite öğrencilerinin İhtiyaç Doyumları ve Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları öznel iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” sorusunu incelemek üzere regresyon analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4-7: Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamasına yönelik yapılan basit regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sabit	46,050	3,975	-	11,586	.000
İhtiyaç Doyumu	1,154	.035	.764	32,790	.000
R = .764 R ² = .584					
F _{Reg} = 1075,156 p = .000					

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan basit regresyon analizi sonuçlarına göre, ihtiyaç doyumu düzeyinin, öznel iyi oluş düzeyine ilişkin açıklanan varyansa katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2 = .584$; $F_{Reg} = 1075,156$; $p < .001$). İhtiyaç doyum düzeyi R^2 değerine göre, öznel iyi oluşa ilişkin gözlenen varyansın % 58,4’ünü açıklamaktadır.

BÖLÜM V

5. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde araştırma bulgularının sırasına uygun olarak tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminin bulgularında kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre kız öğrenciler($X=175,963$), erkek öğrencilerden ($X=172,677$) daha yüksek puan almışlardır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Psikoloji literatürü incelendiğinde, cinsiyet açısından öznel iyi oluş düzeylerinde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu (Atienza, Balaguer ve Garcia-Merita, 2003; Ben-Zur, 2003; Tümkaya, 2011; Saföz-Güven,2008), kızların öznel iyi oluşların yüksek olduğu (Diener,Sandvik ve Larsen, 1985; White, 1992; Erbaş ,2012) ve öznel iyi oluş düzeylerinde farklılığın bulunmadığı (Katja, Paivi, Marja-Terttu, Pekka, 2002; Fugl-Meyer, Melin, Fugl-Meyer, 2002; Çelik,2008; Canbay, 2010; Saygın ve Arslan, 2009) araştırmalar bulunmaktadır.

Öznel iyi oluşu cinsiyet değişkeni açısından ele alan bir araştırmada Tuzgöl-Dost (2004) kız üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir farklılık olmadığını bulmuştur. Araştırmada kültürel etkenlerin

cinsiyet açısından, öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaştırabileceği belirtilmiştir. Yine bu araştırmanın sonucuna paralel olarak kız öğrencilerin öznel iyi oluş puanları ortalamaları, erkek öğrencilerin ortalama puanlarından yüksek çıkmış ve anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Öznel iyi oluş ve cinsiyet arasında yapılan araştırmalar çeşitli sonuçlar vermektedir. Bu çeşitli sonuçların kültürel etkilerden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Toplumumuzda erkek çocuklarına kız çocuklarından daha fazla değer verildiği görülebilmektedir. Erkek çocukların üzerinde, kız çocukları kadar kısıtlamalar bulunmamaktadır. Bu nedenle erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kız çocuklarından daha yüksek olması beklenebilir. Ayrıca günümüzde bayanların iş yaşamına katılma imkanının artması ve örneklemin öğretmen adaylarından seçilmiş olması nedeniyle, cinsiyet açısından öznel iyi oluş düzeyinde farklılaşmanın ortaya çıkmadığı düşünülmektedir.

5.2 Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminin bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yaşları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Yapılan betimsel istatistiklere göre öznel iyi oluş puan ortalamaları 17-18 yaş grubu için ($X = 175,957$), 19 yaş grubu için ($X = 170,881$), 20 yaş grubu için ($X = 173,678$), 21 yaş grubu için ($X = 176,274$), 22 yaş grubu için ($X = 176,750$) ve 22 yaşından büyükler için ($X = 175,504$) olarak bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş ve yaş değişkeni arasında farklı görüşler bulunmaktadır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schade (2005) öznel iyi oluşun belirleyicilerini saptamak için yaptıkları araştırmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi değişkenlerin öznel iyi oluşun %10'unu açıkladığını belirtmişlerdir. Blanchflower ve Oswald (2008) Amerikalı, Batı Avrupalı, Doğu Avrupalı, Asyalı ve Latin Amerikalı yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşun en düşük

seviyeye orta yaşlarda ulaştığını, ergenlik ve ileri yetişkinlik çağlarındaki insanların, orta yetişkin insanlardan öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Hansen ve Slagsvold (2012) Norveçli 4149 katılımcı ile yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşun genç yetişkinlik dönemine kadar yükseldiğini, orta yaştan yaşlılığa kadar durağan olduğunu saptamışlardır. Diener ve Suh (1998)'e göre yaşa bağlı olarak yaşam doyumunda herhangi bir azalma bulunmamaktadır. Diener, Suh ve Lucas (1999) 40 ülkede yaptıkları araştırmada yaş ve öznel iyi oluşun öğelerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumlu duygulanım yaş ile birlikte düşüş gösterirken, yaşam doyumunda yaş ilerledikçe çok büyük olmayan artışlar olmuştur.

Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak Şahin (2011) 312 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını bulmuştur. Araştırmanın sonuçlarının aksine Eryılmaz (2011) araştırmasında katılımcıların yaş değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. 14-17 yaş arası ve 26-45 yaş arası katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri 19-25 yaş arasındaki katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Öznel iyi oluş ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde genç yetişkinlik dönemine kadar artış olduğu ve bu dönemden sonra ise öznel iyi oluşun kararlılık kazandığı görülmektedir. Bu araştırmada yaş ile öznel iyi düzeyi arasında fark olmamasında seçilen örneklemin yaş aralığının dar olması düşünülmektedir.

5.3 Üniversite Öğrencilerinin Gelir Seviyelerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminin bulgularına göre üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Betimleyici istatistiklere göre düşük gelire sahip üniversite öğrencilerin öznel iyi oluş ortalamaları ($X=165,824$), orta gelir seviyesine sahip öğrencilerin ortalamaları ($X=175,291$), yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin

ortalamaları ($X=178,892$) olarak bulunmuştur. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testine göre orta ve yüksek gelire sahip üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, düşük gelire sahip üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Orta ve yüksek gelire sahip üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında ise fark yoktur.

Literatür incelendiğinde yüksel gelir ile yüksek öznel iyi oluş düzeyi hem ülkeler arası karşılaştırmalarda hem de kişiler arası çalışmalarda ilişkili bulunmuştur. Diener ve Diener (1996)'e göre gelir seviyesi yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluşla daha güçlü ilişkiler göstermektedir. Diener ve Biswas-Diener (2002)'e göre gelir insanların temel ihtiyaçlarını karşılamada önemlidir; kişilerin yaşam doyumlarını ve dolaylı olarak öznel iyi oluşlarını arttırmaktadır. Diener (1984)'e göre ülke içinde yapılan araştırmalarda daha yüksek gelire sahip bireylerin daha yüksek mutluluk açıklamaktadırlar. Boylamsal araştırmalara göre zengin bireyler fakir olanlara göre daha yüksek mutluluk seviyesi açıklamaktadır. Ferrer-i-Carbonell (2005) 16000 Alman vatandaşı ile yaptığı araştırmada ailenin gelir durumu ile öznel iyi oluş düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre gelir düzeyi yüksek olan vatandaşların, gelir düzeyi düşük olanlara göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Cummins (2000) ve Nettle (2005) yüksek gelire sahip kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Nettle,2005, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> 25 Mart 2013'te erişildi). Bu bulguların aksine Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener (1992) Amerikalı 14407 yetişkin ile yaptıkları araştırmada gelir düzeyi ile gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamışlardır.

Tuzgöl-Dost (2004) gelir düzeyi üst ve orta olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin gelir durumu alt olanlardan yüksek olduğunu bulmuştur. Canbay (2010) gelir durumu yüksek olan katılımcıların öznel iyi oluş düzeyinin orta ve düşük olanlardan yüksek olduğunu saptamıştır. Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu (2010) gelir düzeyine göre öznel iyi oluş düzeyini inceledikleri araştırmalarında, gelir durumunu kötü olarak gören üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin orta ve iyi olarak görenlerden anlamlı olarak düşük olduğunu bulmuşlardır. Tuzgöl-Dost (2011) gelir düzeyi yüksek ve orta olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin gelir

düzeyi düşük olan öğrencilerden yüksek olduğunu bulmuştur.

Bu araştırmanın bulguları literatür bulgularıyla uyum göstermektedir. Gelir bireylerin ihtiyaçlarını karşılaması için bir araçtır. Kişinin gelir düzeyi yükseldikçe ihtiyaçlarını daha kolay karşılamakta ve yaşam standartları artmaktadır. Ayrıca gelir düzeyi yüksek olan bireylerin daha az gelecek kaygısı yaşayacakları düşünülmektedir. Düşük gelir düzeyi bireylerin ihtiyaçlarını yeterince karşılayamamasına ve gelecek kaygısına yol açabilir. Araştırmanın yüksek ve orta gelir düzeyine sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin farklılaşmaması ve bu gruptakilerin öznel iyi oluş düzeyinin, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek olması bulgusu literatürle uyumludur. Yani ekonomik sıkıntılar öznel iyi oluş düzeyini düşürmekte; fakat gelir belli bir düzeye ulaştığında öznel iyi oluş düzeyinde farklılaşma olamamaktadır.

5.4 İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş İlişkisi ile İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu

Öz-belirleme kuramında kişisel gelişim, bütünleşme ve iyi oluşa götüren özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları tanımlanmıştır (Deci ve Ryan,1991). Bu ihtiyaçlar cinsiyetleri ve kültürleri farketmeksizin tüm insanlarda ortaktır. İhtiyaçların doyumu, tam olarak fonksiyonda bulunmayı ve gelişimi; doyurulmaması ise tam olarak fonksiyonda bulunamamayı ve ruh sağlığının bozulmasını getirir (Williams, Cox, Hedberg ve Deci, 2000). Temel Psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının öznel iyi oluşu yükselteceği ve hasta oluşu düşüreceği belirtilmiştir (Deci ve Ryan, 2002). Bu araştırmadan elde edilen bulgular, literatürdeki sonuçlarla uyumludur. Regresyon analizi sonuçlarına göre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları, öznel iyi oluş üzerinde %58,4 varyans açıklamaktadır. Bu sonuca göre öznel iyi oluş açıklanırken ihtiyaç doyumunun önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Bu bulgu bireylerin öznel iyi oluşlarını yükseltmek için yapılan programlarda ve psikolojik danışma alanında kullanılabilecek bir bulgudur.

Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2000) üniversite öğrencileri ile yaptıkları

ve günlük aktivitelerin, haftanın günlerinin öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumuna etkilerinin inceledikleri çalışmalarında, ihtiyaç doyumunun özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarının her birinin öznel iyi oluşla yüksek bir ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır. Sheldon, Ryan ve Reis (1996) temel psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireylerin, doyurmayanlara göre gün içinde kendini daha iyi hissettiğini; ayrıca ihtiyaç doyumunun iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Deci vd (2001) Bugar ve Amerikan katılımcılarla iş ortamında ihtiyaç doyumu ve iyi oluşu inceledikleri araştırmalarında ihtiyaç doyumunun kültürler arasında, psikolojik sağlığı, motivasyonu ve öznel iyi oluşu yükselttiği belirtilmiştir. Lynch, Guardia ve Ryan (2009) araştırmalarında ihtiyaç doyumunun tüm kültürlerde önemli olduğunu vurgulamışlardır. Adie, Duda ve Ntoumanis (2012) yaptıkları araştırmada, sporcularda ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş için gerekli olduğunu belirtmişler ve özellikle yeterlik ihtiyacının sporcuların psikolojik gelişimi için büyük öneme sahip olduğunu bulmuşlardır.

Özer (2009) Türk kültürü üzerinde yaptığı araştırmasında ihtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulmuş, ayrıca ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya koymuştur. Doğan ve Eryılmaz (2012) akademisyenlerde ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluşu açıklamada önemli olduğunu ve ihtiyaç doyumu yükselirken, öznel iyi oluşun da yükseldiğini belirtmişlerdir.

İyi oluşun göstergeleri olan öz saygı, kaygı, yaşam doyumu, depresyonla ihtiyaç doyumunun birlikte çalışıldığı araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalara göre ihtiyaç doyumu öz saygı (Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007), yaşam doyumu (Romero, Gomez-Fraguela ve Villar, 2012; Rijavec, Brdar ve Miljkovic, 2006) ile pozitif ilişkilidir. Kaygı (Quested vd, 2011) ve depresyonla (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005) ise negatif ilişkilidir. Şimşek ve Koydemir (2012) Türk üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada ihtiyaç doyumunun yaşam doyumu ile pozitif, depresyonla negatif ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

İhtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında, kişilerin

ihtiyaç doyum düzeyleri arttıkça, öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca bireylerin öznel iyi oluşunda, ihtiyaç doyumu büyük önem taşımaktadır. Bir başka yorumla ihtiyaç doyumu arttıkça kişiler kendilerini daha iyi görmektedir. Türk kültürü üzerinde yapılan bu araştırmanın sonucu, öz-belirleme kuramının ihtiyaçları evrensel olarak gören görüşüyle uygundur. Elde edilen bu bilgi psikolojik danışmanlarca kullanılabilir. Psikolojik danışma ortamında seçim yapabilme, bu seçimlerin sorumluluğunu alabilme, bu seçimlerin sonucuna odaklanmaksızın seçimlerinin arkasında durabilme; yaptığı seçimlerde kendini yeterli hissetme ve çevrelerini etkileyebilme; bunları sosyal bağlamlar içinde yapabilme becerilerini öğrenen birey, kendini iyi hissedecek, psikolojik olarak da sağlıklı olacaktır.

BÖLÜM VI

6. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde tartışılıp yorumlanan bulgulara ait araştırma sonuçları verilmiş ve bu sonuçlardan yola çıkılarak hem konuya taraf olabilecek uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı gözlenmiştir
2. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılaşmadığı gözlenmiştir.
3. Gelir düzeyi yüksek ve orta olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek olduğu; öznel iyi oluş düzeyinin orta ve yüksek gelir düzeyine göre farklılaşmadığı gözlenmiştir.
4. İhtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamakta büyük önem taşıdığı gözlenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler sıralanabilir:

1. Üniversite öğrencileri, eğitimciler ve psikolojik danışmanlara yönelik öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
2. Üniversitede öznel iyi oluş düzeyi ve ihtiyaç doyumu düşük olan ve risk altındaki öğrencileri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Üniversitede çalışan psikolojik danışmanlarca maddi durumundan dolayı kendini mutsuz hisseden üniversite öğrencilerine rehberlik hizmeti verilebilir.
4. Üniversite öğrencilerine yönelik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş konusunda

grup rehberliği, bireysel görüşmeler ve seminerler düzenlenebilir.

5. İhtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu arttırdığı yönündeki bulgu psikolojik danışmanlaca kullanılabilir. Bireylerin hangi ortamlarda ihtiyaçlarını doyurduğunun ve ne düzeyde bu ihtiyaçları karşıladığının farkında olmasının, bireylerin farkındalığını arttırarak öznel iyi oluşlarını yükselteceği düşünülmektedir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada öznel iyi oluş cinsiyet, yaş, gelir değişkenleri ile birlikte incelenmiştir. Diğer demografik değişkenlerle öznel iyi oluşun test edilmesi yeni araştırmalarla çalışılabilir.
2. Araştırmada ihtiyaç doyumu için demografik değişkenlere göre karşılaştırma yapılmamıştır. Yeni araştırmalarda ihtiyaç doyumu demografik değişkenlerle birlikte çalışılabilir.
3. Araştırmada kullanılan veriler Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinde toplanmıştır. Farklı örneklemelerde öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu araştırılabilir.
4. Öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu kültürler arası çalışmalarla incelenebilir.
5. Öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu iş yaşamı, sportif faaliyetler gibi değişik örneklem gruplarında çalışılabilir.
6. Bu çalışmada iyi olmanın göstergelerinde öznel iyi oluş ile çalışılmıştır. Yeni araştırmalarda iyi oluşun kaygı, yaşam doyumu öz-saygı, depresyon gibi göstergeleri üzerinde çalışmalar yapılabilir.
7. Temel psikolojik ihtiyaçlar her koşulda doyurulması gereken özellikler olarak görüldüğünden yeni araştırmalarda yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin bireylerin ihtiyaç doyumlarına etkilerine bakılabilir.
8. Öz-belirleme kuramının özerklik desteği, yeterlik desteği, motivasyon gibi diğer kavramları da kullanılarak modelleme çalışmaları yapılabilir.
9. Öznel iyi oluş düzeyini yükseltmek için deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adie, J.W., Duda, J.R. ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motiv Emot*, 32, 189-199.
- Adie, J.W., Duda, J.R. ve Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.
- Alkire, S. (2005). Subjective quantitative studies of human agency. *Social Indicators Research*, 74, 217-260.
- Altman, M. (2001). Culture, human agency, and economic theory: culture as a determinant of material welfare. *Journal of Socio-Economics*, 30(5), 379-391.
- Andersen, S. M., Chen, S. ve Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.
- Atienza, F. L., Balaguer, I. ve Garcia- Merita, M. L. (2003). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance across sexes, *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255- 1260.
- Aytaç, S.(2000). *İnsanı Anlama Çabası*(1. Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Bandura, A.(1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A.(1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on akademik functioning. *Child Development*, 67 (3), 1206-1222.

- Baumeister, R.F. ve Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Ben-Zur, H.(2003).Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67- 79.
- Blanchflower, D.G. ve Oswald, A.J (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social Science & Medicine*, 66 (2008), 1733-1749.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyölöztürk, Ş., Çakmak, E.K, Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H.(2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Chirkov, V.I. (2007). Culture, personal autonomy and individualism: their relationships and implications for personal growth and well-being. In G. Zheng, K. Leung ve J. G. Adair (eds.), *Perspectives and Progress in Contemporary Cross-Cultural Psychology*. (ss. 247-263) İçinde, Beijing: China Light Industry Press.
- Chirkov, V.I.(2009). A cross-cultural analysis of autonomy in education: A self determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2) 253 262.
- Chirkov, V.I., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination perspective on internalisation of cultural orientations, gender and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97–110.

- 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 (5), 618-635.
- 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.
- Choy, W. C. W., ve Moneta, G. B. (2002). The interplay of autonomy and relatedness in Hong Kong Chinese single mothers. *Psychology of Women Quarterly*, 26(3), 186-189.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Corey, G.(2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*.(çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cummins, R.A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133–158.
- Cüceloğlu, D.(2005). *İnsan ve Davranış*(14. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, Ş.(2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6 (9), 43-53.
- Deci. E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A self determination theory perspective. K. A. Renninger, S. Hidi ve A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (ss. 43-70) İçinde . Hillside, NJ:Erlbaum

- Deci, E. L. (2003). Promoting intrinsic motivation and selfdetermination in people with mental retardation. H. Switzky, (Ed.), *Personality and motivational systems in mental retardation* (ss.1-31). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E., ve Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (ed.), *Nebraska symposium on motivation. Perspectives on motivation* (ss. 237–288) İçinde, Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B.P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- 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. ve Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49 (1), 14–23.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D.R., Usunov, J. ve Kornazheva, B.P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 27 (8), 930-942.

- Deci, E. L. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17–34.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E.(2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E.(2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (5), 851-864.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1992). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity , *Developmental Psychology*, 21(3), 542- 546.
- Diener, E. ve Diener, B.R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181 185.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. ve Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 80-83.

- Diener, E. ve Suh M.E.(1998) Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. K.W. Schaie ve M.P Lawton (eds.), *Focus on Emotion and Adult Development* (ss. 304-324) İçinde, New York: Springer Publishing Company.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12 (3), 383-389.
- Erbaş, M.M.(2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, A.(2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Ferrer-i-Carbonell, A.(2005). Income and well-being: An empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics*, 89, 997– 1019.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. ve Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Hansen, T. ve Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologi*, 22 (2),187-195.
- Glasser, W.(1999). *Okulda kaliteli eğitim*.(çev. U. Kaplan). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Glasser, W.(2000). *Kaliteli eğitimde öğretmen*.(çev. U. Kaplan). İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Glasser, W.(2002). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi:Seçim teorisi*(çev. M. İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K. ve Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254–264.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Uluslararası Yükseköğretim Kongresinde sunulan bildiri (27-29 Mayıs, İstanbul, ss. 1889-1895).
- Heckhausen, J. ve Dweck, S.C. (1998). *Motivation and the self-regulation across the life span*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hymel, B.A. ve Pincus, A.L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality* 70 (3), 277-310.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 109-118.
- Kamii, C.(1991). Toward autonomy: The importance of critical thinking and choice making. *School Psychology Review*, 20 (4), 382-388.
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama* (15. baskı). Ankara: NobelYayın Dağıtım.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. London: MIT Press.
- 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 (5) , 935-954.

- Katja, R., Paiva, A.K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-249.
- Kılınç, D. (2008). Self determinasyon ilkesinin azınlıklar açısından değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 1 (2), 949-982.
- Kocayörük, E.(2012). The perception of parents and well-being of adolescents: Link with basic psychological need satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3624 – 3628.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139 (3), 355-368.
- Kuzucu, Y.(2006). *Duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik bir psiko eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kütükçü, M.A. (2004). Uluslararası hukukta self-determinasyon hakkı ve türk cumhuriyetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 259 276.
- Lee, G.R., Seccombe, K. ve Shehan, C.L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and Family*, 53, (4), 839-844.
- Lucas, R.E. ve Diener, E.(2004). Encyclopedia of applied psychology. C. Spielberger (ed.), *Well-being* (ss. 669-676) İçinde. Elsevier Academic Pres.
- Lynch, M.F., La Guardia, J.G. ve Ryan, R.M. (2009). On being yourself in different cultures: ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in china, russia, and the united states. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (4),290–304.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Maslow, A. (1970) . *Motivation and personality*. New York: Harper & Row Publisher.
- Maslow, A.(1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Pres.
- Maslow, A.(1982). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- McAdams, P.D., Hoffman, J.B., Mansfield, D.E. ve Day, R.(1996). Themes of agency and communion in significant autobiographical scenes. *Journal of Personality*, 64 (2), 339-377.
- Milyavskaya, M. ve Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50, 387–391.
- Milyavskaya, M., Philippe, F.L ve Koestner, R. (2013). Psychological need satisfaction across levels of experience: Their organization and contribution to general well being. *Journal of Research in Personality*, 47, 41-51.
- Mladenovic, M.(2010).The link of a coach's perception of locus of control and his/her motivational approach to athletes. *Sport Logia*, 6 (2), 35-42.
- Morgan, C.T.(2000). *Psikolojiye Giriş*.(çev. H. Arıcı ve ark.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morris, C.G.(2002). *Psikolojiyi anlamak*.(çev. H.B Ayvaşık ve ark.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morsünbül, Ü.(2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Morsünbül, Ü.(2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (2), 260-278.

- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Nettle, D. Socio-economic status and subjective well-being (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>, 25 Mart 2013 tarihinde erişildi).
- Niemec, C.P. ve Ryan, R.M.(2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7 (2). 133-144.
- Niemec, C.P., Ryan, R.M. ve Deci, E.L.(2009). The path taken: consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291–306.
- Öncül, R.(2000). *Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A. ve Durdu, B.(2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1),25-3.
- Özkalp, E. vd (2002). *Davranış Bilimlerine Giriş*. E. Özkalp(ed). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A.(2008).*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*(11. Baskı).Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Patrick, H., Knee, C.R., Canevello, A.ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3), 434-457.

- Quested, E., Bosch, J.A., Burns, V.E., Cumming, J., Ntoumanis, N. ve Duda, J.L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 828-846
- Reis H.T., Sheldon K.M., Gable S.L., Roscoe J. ve Ryan R. M.(2000). Daily Well-Being: Role of Autonomy, Competence and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Rijavec, M., Brdar, I. ve Miljkovic, D. (2006). Extrinsic vs intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. A.D. Fave (ed), *Dimensions of well being: Research and intervention* (ss. 91-101) İçinde, Milano: Franco Angeli.
- Romero, E., Gomez-Freguela, J.A. ve Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a spanish sample. *European Journal of Personality*, 26, 45-55.
- Ryan, R.M.(2005). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63 (3) ,297-428.
- Ryan, R.M.(2009). Self-Determination Theory and Well-Being. *Social Psychology*, 84, 822-848.
- Ryan, R.M., Bernstein, J.H. ve Brown, H.W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (1), 95-122.
- Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (5), 749-761.

- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000). The Darker Side and Brighter Side of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. *Psychological Inquiry*, 11(4),319-338.
- 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(1), 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 Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 55, 141-167.
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. by the American Psychological Association. 57, (6), 1069-1081.
- Saföz-Güven, İ.G.(2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222.
- Schultz, D.P. ve Schultz, E.S. (2005). *Theories of personality*. Thomson Learning: Watsworth Boks.

- Sheldon, K.M., Abad, N. ve Hinsch, C.(2011). A two-process view of facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Psychology of Popular Media Culture*, 1, 2-15.
- Sheldon, K.M, Ryan, R. ve Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (12), 1270-1279.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 482-493.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, Ö.F. ve Koydemir, S. (2013). Linking metatraits of the big five to well-being and ill-being: Do basic psychological needs matter?. *Soc Indic Res*, 112, 221-238.
- Tel, F.D.(2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004).*Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 132-143.
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170

- Türkdoğan, T.(2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uysal, A., Lin, H.L. ve Knee, C.R.(2010). The role of need satisfaction in self concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36 (2) 187-199.
- Uz, A.(2007). Teori ve uygulamada self-determinasyon hakkı. *Uluslar arası Hukuk ve Politika*, 3 (9), 60-81.
- Vallerand, J.R., Pelletier J.G. ve Koestner R. (2008). Reflections on Self Determination Theory. *Canadian Psychology*, 49 (3), 257–262.
- Vallerand, R. J. ve Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: a test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94–102.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. ve Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41 (1), 19-31.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. ve Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. T. Urdan ve S. Karabenick (eds.), *Advances in motivation and achievement*. (ss. 105-166) İçinde , United Kingdom : Emerald Publishing.
- Ward, M.J. (2005). An historical perspective of self-determination in special education: accomplishments and challenges. *Research & Practice For Persons With Severe Disabilities*, 30 (3), 108-112.
- 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. *American Rehabilitation. Autumn 2004*, 22-29. (www2.ed.gov/news/.../wehmeyer.doc, 6 Ocak 2013 tarihinde erişildi.).
- Wehmeyer, M.(2005). Self-determination and individuals with severe disabilities: re examining meanings and misinterpretations. *Research & Practice For Persons With Severe Disabilities*,30 (3), 113-120.
- Wehmeyer, L., Agran, M. ve Hugles, C.(2000). A national survey of theachers' promotion of self-determination and student-directed learning. *The Journal Of Special Education*, 34, 58-68.
- 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.
- White, J. M. (1992). Marital status and well-being in canada. *Journal of Family Issues*, 13, 390- 409.
- Williams, G., Cox, E., Hedberg, V. ve Deci, E.(2000). Extrinsic life goals and health risk behaviours in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (8), 1756-1771.
- Yetim, Ü.(2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu forma size ait demografik bilgiler verilmiştir. Kendiniz için uygun olan seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz: E () K ()

Yaşınız: 17-18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 22+ ()

Ailenizin Gelir Düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()

EK 2. Öznel İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda bireylerin öznel iyi oluşlarına dair ifadeler verilmiştir. Cevaplarınızı rakam olarak yazınız. İfadelerin hepsini cevaplandırınız. **İfade size “ Tamamen Uygunsa” (5); “Çoğunlukla Uygunsa” (4); “Orta Derecede Uygunsa” (3); “Biraz Uygunsa” (2); “Hiç Uygun Değilse” (1) yazınız.**

1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	
15	Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	
33	Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.	
38	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	

EK 3. İhtiyaç Doyumu Örnek Maddeler

Aşağıda ihtiyaç doyumlarını belirten ifadeler verilmiştir. Liftten her bir maddeyi okuduktan sonra size uygunluk derecesini belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiç doğru			Biraz			Çok
değil			doğru			doğru

3	Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	
6	Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim..	
12	Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler..	
20	Günlük yaşamımda kendi kararlarımı vermek için çok fazla imkanım yoktur	