

**T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**AYŞE DEMİRCİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**YRD. DOÇ. DR. ÇARE SERTELİN MERCAN**

**TEZ DANIŞMANI**

**İSTANBUL-2018**



**T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**AYŞE DEMİRCİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**YRD. DOÇ. DR. ÇARE SERTELİN MERCAN**

**TEZ DANIŞMANI**

**İSTANBUL-2018**

310116208 öğrenci numaralı Ayşe DEMİRCİ tarafından hazırlanan bu çalışma 03/01/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik vve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.


Tez Jürisi



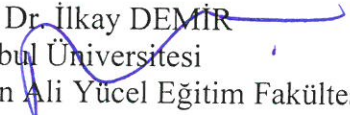
Çare Sertelin MERCAN (Danışman)  
İstanbul Üniversitesi  
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi




Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN  
İstanbul Üniversitesi  
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Doç. Dr. Esra İşmen GAZIOĞLU  
İstanbul Üniversitesi  
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Doç. Dr. İlkay DEMİR  
İstanbul Üniversitesi  
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Yrd. Doç. Dr. Duygu DİNÇER  
İbn-i Haldun Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Fakültesi

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın her aşamasında, gerek bilgi ve deneyimlerinin paylaşımı ile beni çalışmaya motive eden, gerek yapmış olduğu rehberlik ile manevi desteğini hep yanımda hissettiğim hocam, sayın Yrd. Doç. Dr. Çare Sertelin Mercan'a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim-öğretim hayatım boyunca, tüm iyi niyet ve samimi gayretleri ile hayatımda güzel anılar ve anlamlı izler bırakan, öğretmenlerime - hocalarıma teşekkür ederim.

Hayatımın her anında, yanımda olan, başta annem Hanife Demirci'ye, babam Osman Demirci'ye, ablam Gülcihan Karaçam'a, kardeşim Ebru Demirci'ye, manevi kardeşim Rukiye Özer'e ve ailemizin gülen yüzü Gönül Erva Karaçam'a yeri doldurulamaz desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Tez için kullanmış olduğumuz ölçeklerin toplanması için bize zaman ayıran hocalarıma ve katılımcılarımıza değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Ayşe DEMİRCİ

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile geleceğe yönelik tutum, kişisel kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini seçkisiz örneklem yolu ile seçilen, 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde eğitim gören 926 öğrenci (303 Kadın, 623 Erkek) oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında 'Kişisel Bilgi Çizelgesi'; 'Yaşam Doyum Ölçeği' ve 'Pozitif, Negatif Duygu Ölçeği', 'Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği', 'Genel İç Kontrol İnancı Ölçeği' ve 'Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeği' kullanılmıştır. Veriler; SPSS programı aracılığı ile t-test, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri yapılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik tutum ölçeğinin alt faktörleri olan olumlu yönelim ve planlı yönelim, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumu ile alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma arasında pozitif korelasyon göstermiştir. Öznel iyi oluş ile düşük puanın iç kontrolü gösterdiği genel iç kontrol inancı arasında negatif korelasyon saptanmıştır. Öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan kaygılı yönelim arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinde geleceğe yönelik tutumun, genel iç kontrol inancının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ve alt faktörlerinin öznel iyi oluşu yordama gücünün olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ilişkide olma alt faktörünün cinsiyete göre farklılaştığı; öznel iyi oluş, geleceğe yönelik olumlu, kaygılı ve planlı yönelim, psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan yeterlik ve özerklik düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Kadın katılımcıların psikolojik ihtiyaç doyumunun ilişkide olma alt faktörünün erkeklere göre daha yüksek olduğu, erkek katılımcıların ise genel iç kontrol inançlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının, geleceğe yönelik tutum ölçeğinin olumlu yönelim puanlarının, ihtiyaç doyumu puanlarının ve ihtiyaç doyumu ölçeğinin alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı; geleceğe yönelik tutum ölçeğinin kaygılı ve planlı yönelim puanlarının ve genel iç kontrol inanç puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bulgular, ilgili araştırmalar kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı, Psikolojik İhtiyaç Doyumu

## ABSTRACT

### AN INVESTIGATION OF SUBJECTIVE WELL BEING IN UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES

The purpose of this study was to analyze the relationships of subjective well-being with attitudes toward future, internal locus of control belief and psychological need satisfaction.

The sample of the study was composed of 926 (303 Female, 623 Male) students chosen randomly from different departments of Istanbul University during 2016-2017 academic year. Participants were administered 'Demographic Questionnaire', Satisfaction with Life Scale, Positive-Negative Affect Scale, Attitude Towards the Future Scale, General Internal Control Belief, Psychological Need Satisfaction Scale. Data were analyzed via SPSS Program using t-test, ANOVA, Pearson correlation and regression analysis.

The results of the study showed that subjective well-being, positive and planned attitude toward future and psychological need satisfaction and its sub-factors namely autonomy, competence and relatedness levels of the participants were found to be positively correlated. Negative correlation was found between internal locus of control belief which low scores show internal control belief, and subjective well being. There was no correlation between subjective well-being and anxious orientation being a sub-factor of attitude toward the future. However, the results showed that positive and planned attitude toward future, internal locus of control beliefs and psychological need satisfaction with sub-factors autonomy, competence and relatedness had a predictive role on subjective well-being. Furthermore, internal locus of control beliefs and relatedness of sub-factors psychological need satisfaction levels of participants differed significantly in terms of gender whereas subjective well-being, positive, anxious and planned attitude toward future, autonomy and competence of subsequent psychological need satisfaction levels didn't differ significantly. Women got higher scores than men on relatedness of sub-factors psychological need satisfaction measures. Men got higher scores than women on internal locus of control beliefs. Also, subjective well being, positive attitude toward future, autonomy, competence and relatedness of subsequent with psychological need satisfaction levels of participants differed significantly in terms of sosyo-economic whereas anxious and planned attitude toward future and internal locus of control belief levels didn't differ significantly.

The results were discussed in the context of existing research and suggestions were made.

**Key Words:** Subjective Well-Being, Attitude Towards the Future Scale, General Internal Control Belief, Psychological Need Satisfaction.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER .....	VII
TABLOLAR LİSTESİ.....	XI
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.2. AMAÇ .....	6
1.3. ÖNEM .....	7
1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR).....	7
1.5. SINIRLILIKLAR .....	8
1.6. TANIMLAR .....	8
<b>BÖLÜM II : KURAMSA ÇERÇEVE .....</b>	<b>9</b>
2.1 ÖZNEL İYİ OLUŞ.....	9
2.1.1 Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar.....	12
2.1.1.1. Erek Kuramı .....	12
2.1.1.2. Etkinlik ve Akış Kuramı .....	12
2.1.1.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı .....	13
2.1.1.4. Bağ Kuramı .....	13
2.1.1.5. Yargı Kuramı.....	14
2.1.1.6. Dinamik Denge Kuramı .....	14
2.1.1.7. Uyum Kuramı.....	15
2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	15
2.1.2.1. Demografik Özellikler.....	15
2.1.2.2. Kişilik Özellikleri.....	19
2.1.2.3. Amaç Yönelimli Etkinlikler .....	20
2.2. GELECEĞE YÖNELİK TUTUM .....	21
2.2.1. Zaman Kavramı .....	21
2.2.2. Psikolojide Zaman ve Gelecek Zaman Yönelimi .....	23
2.2.3. Geleceğe Yönelik Tutum .....	26
2.2.4. Geleceğe Yönelimin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi .....	28
2.2.4.1. Zaman Yöneliminin Öznel İyi Oluş ile İlişkisi .....	29
2.3. GENEL İÇ KONTROL İNANCI (KİŞİSEL KONTROL) .....	30

2.3.1. J. Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı.....	31
2.3.2. İç Kontrol Odağı ve İç Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler .....	32
2.3.3. İç Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi .....	33
2.3.3.1. İç Kontrol Odağının Öznel İyi Oluş İle İlişkisi.....	35
2.4. PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU .....	36
2.4.1. İhtiyaçlarla İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	37
2.4.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı .....	37
2.4.1.2. Maslow ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi .....	37
2.4.1.3. Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç.....	38
2.4.1.4. Alderfer'in ERG Kuramı.....	39
2.4.1.5. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi.....	40
2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	40
2.4.2.1. Özerklik İhtiyacı.....	41
2.4.2.2. Yeterlik İhtiyacı .....	42
2.4.2.3. İlişkili Olma İhtiyacı .....	43
2.4.3. Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi .....	44
2.4.3.1. Psikolojik İhtiyaçların Öznel İyi Oluş ile İlişkisi.....	45
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	47
3.2. EVREN ÖRNEKLEM .....	47
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Çizelgesi .....	49
3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	49
3.3.2.1.Yaşam Doyumu Ölçeği .....	49
3.3.2.2. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği .....	50
3.3.3. Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği .....	51
3.3.4. Genel İç Kontrol İnancı Ölçeği/ (Kişisel Kontrol Ölçeği).....	52
3.3.5. İhtiyaç Doyumu Ölçeği.....	53
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....	54
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ .....	54
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR .....</b>	<b>57</b>
4.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL	



İNANÇLARI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİNE İLİŞKİN BULGULAR .....	59
4.2. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYİ İLE GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ DURUMUNA YÖNELİK BULGULAR.....	64
4.3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULAR.....	68
4.4. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU AÇIKLAMA DURUMUNA YÖNELİK BULGULAR .....	71
<b>BÖLÜM V: TARTIŞMA.....</b>	<b>84</b>
5.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	84
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Değerlendirilmesi .....	84
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin, Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Geleceğe Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi .....	86
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Genel İç Kontrol İnançlarının Değerlendirilmesi .....	90
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi .....	91
5.2. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYİ İLE GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	93
5.3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL KONTROL İNANÇLARI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	99

<b>BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>101</b>
6.1. SONUÇ .....	101
6.2. ÖNERİLER .....	104
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>106</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>132</b>
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ ÇİZELGESİ.....	132
EK-2: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ .....	133
EK-3: POZİTİF – NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ.....	133
EK-4: GELECEĞE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ .....	134
EK-5: GENEL İÇ KONTROL İNANCI ÖLÇEĞİ.....	135
EK-6: PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU .....	136
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>137</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 2-1: Öznel İyi Oluş Ögeleri (Diener vd., 1999, s.277) .....	11
Tablo 3-1: Araştırma Örneklemini Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım (N=926) .....	47
Tablo 3-2: Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeklerinin Normallik Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi .....	54
Tablo 4-1: Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistikler (N=926).....	57
Tablo 4-2: Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları (N=926)...	59
Tablo 4-3: Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları (N=926).....	60
Tablo 4-4: Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki Durumuna Yönelik Perason's Katsayıları (N=926) .....	65
Tablo 4-5: Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki Durumuna Yönelik Perason's Korelasyon Katsayıları (N=926) .....	68
Tablo: 4-6: Üniversite Öğrencilerinin, Geleceğe Yönelik Tutum Düzeyinin Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi (N=926) .....	72

Tablo 4-7: Üniversite Öğrencilerinin, Genel İç Kontrol İnanç (Kişisel Kontrol) Düzeyinin Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücüne Yönelik Basit Regresyon Analizi (N=926) .....	73
Tablo 4-8: Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzey Alt Faktörlerinin (Özerklik, Yeterlik, İlişkide Olma) Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi (N=926).....	75

# BÖLÜM I: GİRİŞ

## 1.1. PROBLEM DURUMU

Gayesi mutlu olma veya iyi olma ile açıklanabilecek birçok davranış sergiler veya birçok davranıştan sakınırsınız. Sevinç, neşe, memnuniyet, gurur, sevgi, coşku gibi olumlu duygulanımları yaşatacak, suçluluk, utanç, üzüntü, kaygı, kuruntu, öfke, stres, depresyon ve kıskançlık gibi olumsuz duygulara engel oluşturacak bir dizi amaçlarla örüntülüdür insan hayatı. Farklı kültürlerde gerçekleştirilen araştırmalar, mutluluk ve yaşam memnuniyetinin kişilerin hayatında önemli olduğunu ve bireylerin mutluluk hakkında düşündüklerini ortaya koymaktadır (Diener, 2000, s.34). Birçok davranışımızın motivasyon kaynağı olan mutluluk, uzun yıllar boyunca psikolojiden çok felsefenin konusu olmuştur. Ayrıca insanın iyi ve mutlu olmasını konu edinen felsefe ve psikolojinin, konuya yaklaşımları farklılık arz etmektedir. Felsefe konu ile doğrudan ilgili iken, psikoloji mutluluğa dolaylı yaklaşmakta ve olumsuz duygu ve hastalık üzerine yoğunlaşarak mutsuzluğun nedenlerine açıklama getirmeye çalışmıştır (Göcen, 2013, s.98). Ancak 1940'lı yıllarda insancıl yaklaşımın öncülerinden olan Abraham H. Maslow'un 'Kendini Gerçekleştirme Kuramı' ile insanın doğasına alternatif bir bakış açısı sunması, psikoloji biliminde bir kırılma meydana getirmiştir. Maslow psikolojide, insancıl kuramların yer almaya başladığı dönemi, "Freud sanki psikoloji ilminin hastalıklı yarısını anlatmıştı. Bize ise sağlıklı diğer yarısı ile bu ilmi tamamlamak düşünüyor" (akt. Merter, 2007, s.56) sözleri ile betimlemiştir.

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud'un davranışlarımızın, farkında olmadığımız, bilinç dışı 'kendini koruma güdüsü' ve 'cinsel güdüler' tarafından yönetildiği görüşü uzun süre psikoloji bilimine özellikle ampirik çalışmalara yön vermiştir. Kuramları her ne kadar farklı isim ve farklı vurgularla anılsa da birçok kişilik kuramcısının üzerinde psikanalitik kuramın temel sayılıtlarını görmek mümkündür. Adler, Jung, Horney, Fromm, Sullivan ve Erikson'un kuramlarının, bilinçten çok bilinçdışı vurgulara sahip olması ve patoloji üzerinde durması, görece az sayıda temel güdü üzerine odaklanması, psikanalitik kuram ile benzerlik göstermektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.10). Maslow'un insan doğasına ilişkin görüşleri ise Freud'un aksine, Rogers'ı destekler niteliktedir. İçsel doğası iyi olarak kabul edilen insan, dikey gelişim potansiyeli içerisinde fizyolojik ve

psikolojik ihtiyaçları olan bir yapı olarak incelenmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar ile başlayan ihtiyaç hiyerarşisinin son basamağı kendini gerçekteştirmedi. Maslow ve Rogers'ın bireyin potansiyellerini en iyi şekilde kullanarak kendini en üst düzeyde gerçekteştirme vurgusu, pozitif psikolojinin, bireylerin güçlü yanlarını ve sahip olduğu olumlu özelliklerini geliştirerek, potansiyellerini en verimli şekilde ortaya koymalarını sağlama amacı ile paralellik göstermektedir.

Pozitif psikoloji, bireylerin, grupların veya kurumların sahip olduğu olumlu niteliklerin en verimli ve etkin bir şekilde kullanması ve geliştirilmesi üzerine çalışan bir psikoloji disiplini (Gable ve Haidt, 2005, s.103). Pozitif psikolojinin temel amacı, bireyin olumlu niteliklerini yapılandırma olarak tanımlanmaktadır (akt. Kararımak ve Siviş, 2008, s.105). Ayrıca pozitif psikolojide yer alan önemli bir unsur, olumlu yönler odaklanan araştırma ve çalışmaların, bireyin yaşama olasılığının olduğu istenmeyen durumları önlenmesine yardımcı olacağı görüşüdür. Bireyin güçlü yönlerine ilişkin çalışmalar yapılması, hastalık, stres gibi çeşitli bozuklukların varlığını inkâr etmek değil, önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gable ve Haidt, 2005, s.105).

Pozitif psikoloji literatüründe insanın olumlu işlevselliğini ifade eden; iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş olmak üzere beş önemli kavram yer almaktadır (Eryılmaz, 2014, s.9). Kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerine odaklanan öznel iyi oluş (Tuzgöl, 2004, s.15), kişilerini kendi yaşamlarını bilişsel (yaşam doyumunu) ve duyuşsal (pozitif ve negatif duygular) olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Diener, 1996, s.181).

Öznel iyi oluşa ilişkin gerçekteştirilen araştırmaların önemli bir kısmı 1960'lı yıllarda yapılmıştır (Akın, 2015, s.19). Wilson, mutlu bireyin özelliklerini, genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, kazancı iyi, dışa dönük, iyimser, kaygı düzeyi düşük, dindar, evli, öz saygısı yüksek, iş ahlakına ve orta düzeyde emellere sahip, cinsel kimliği kararlı ve entelektüel birey olarak sıralamıştır (Wilson, 1967, s. 294). Gerçekteştirilmiş olan çalışmalar zaman içerisinde farklılık arz etse de, mevcut bilgiler genel olarak, demografik özelliklerin %10, kişilik özelliklerinin %50 ve amaçlı etkinliklerin %40 oranında mutluluğu açıklamada etkili olduğunu göstermektedir (akt. Ercan, Eryılmaz, 2011, s.140).

Mutluluk, yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti gibi farklı adlandırmalarla anılan öznel iyi oluş bugün birçok araştırmmanın konusu olmakta ve ilişkili olabileceği durum ve şartlar istatistiksel analizler ile betimlenmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda, gerçekleştirilen çalışmalardan biri de Türkiye İstatistik Kurumu'nun yapmış olduğu yaşam memnuniyeti araştırmasıdır. Araştırma sonuçlarına göre; 2015 yılında, mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı %56.6 iken mutsuz olduğunu beyan eden bireylerin oranı %11.4'tür (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21518>). Bununla birlikte, dünya çapında gerçekleştirilen mutluluk araştırmasında, ülkemiz 5.7 puan almıştır ve bu puan ile birçok ülkenin altında mutluluk düzeyine sahip olduğu belirtilmektedir (akt. Topuz, 2013, s.7). Yaş gruplarına göre mutluluk düzeyine bakıldığında ise en yüksek mutluluk oranının %63.8 ile 18-24 yaş grubunda olduğu gözükmektedir (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21518>).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini temsil eden gençlik sağlık, zindelik gibi birçok olumlu faktörü bünyesinde barındırırken, gerçekleştirilmesi gereken görev ve sorumluluklarla birlikte aynı zamanda bir gelişme, olgunlaşma ve bütünleşme dönemidir. Biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşma dönemini ifade eden gençlik, yoğun arayışların, yeni deneyimlerin, kimlik kazanma ve bağımsızlığı elde etme çabalarının yaşandığı, yetişkinliğe geçiş dönemini ifade etmektedir (akt. Yavuzer, Demir, Meşeci ve Sertelin, 2005, s.94). Bu bağlamda bireyin gelişim sürecine eşlik eden birtakım problemlerin yaşanması kaçınılmazdır. Zaman ve parasını ayarlama, arkadaşlarını kendi seçme, sosyal ilişkileri idare etme, geleceğe ilişkin kararlar verme, değişen çevre ile birlikte değişen değer yargılarına uyma, karşı cinsle ilişkiler kurma, bağımsızlığını kanıtlama, kişisel değerler arama, kendini tanıma ve geliştirme, akademik başarı elde etme gibi durumlar, üniversite öğrencisini zorlayan ve psikolojik sorunlara yol açan faktörler arasında sıralanmaktadır (Yeşilyaprak, 1985, s.36).

Benzer şekilde, ülkelerin kalkınmasında, ilerlemesinde toplumun yönlendirmesi beklenen, ülkenin geleceği, itici ve geliştirici gücü olarak kabul edilen üniversite gençlerinin (Yeşilyaprak, 1985, s.33) yaşadığı problemler birçok çalışmada değerlendirilmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalarda önemli problemlerden biri de bireyin gelecek beklentisi, geleceğe yönelik tutumu veya geleceğine yönelik

sahip olduğu umut düzeyidir. Gençlerin temel sorunları arasında kendi geleceğinden umutsuzluk (akt, Erkan vd., 2012, s.97) ve gelecek kaygısı (Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer 2004, s.15) görüldüğü belirtilmektedir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti bireylerin hem sorunlarıyla başa çıkma yöntemlerinde hem de çevreye uyum sürecinde olumsuz yönde etkili görülmektedir (akt. Erozkan, 2011, s. 781). Bu bağlamda, bireyin gelecek beklentisi kendi içerisinde problem olmakla birlikte aynı zamanda uyum, sorunlarla başa çıkma isteği, motivasyon gibi durumlara eşlik edebilmektedir. Zaman yönelimi konusunda yapılan çalışmalar gelecek yöneliminin genellikle akademik başarı (Bembenutty ve Karabenick, 2004, 50), yüksek sosyoekonomik düzey (Schmidt, Lamm ve Trommsdorff, 1978, s.84), sağlık bakımından tehlikeli davranışlardan uzak durma (Mahon ve Yarcheski, 1994, s.396) ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olma (Gao, 2011, s.734) gibi olumlu sonuçlarla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, hem üniversite gençleri arasında problem olarak değerlendirilen hem de öznel iyi oluş ile ilişkili olarak öngörülen bireyin geleceğe yönelik tutumu araştırmamızın birinci değişkenini oluşturmaktadır.

Araştırmanın bir diğeri değişkeni olan kontrol odağı, öznel iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. 1966 yılında Julian Rotter tarafından kavramsallaştırılan, bireyin davranışları üzerinde etkin hakimiyet düşüncesinin kaynağına ilişkin sahip olunan inanç, birçok konuda etkili olmakta ve üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Denetim odağı, kişinin, iyi ya da kötü olarak kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları olarak içsel unsurlara göre ya da şans, talih ve güçlü başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak dışsal unsurlara göre algılaması eğilimi olarak tanımlanabilir (akt. Çengil, 2004, s.66). Genel olarak kontrol odağına yönelik çalışmalarda; iç kontrol odaklı bireylerin özellikleri; başkalarından gelen baskıdan daha az etkilenme (Dönmez, 1986, s.260), kendi değer ve inançlarına uygun yaşama (Ören, 1991, s.24), problem çözme becerisine sahip olma (Derin, 2006, s.122), gelişime açıklık (Demirkan, 2006, s.94), mantıklı karar verme (Çoban ve Hamamcı, 2006, s.392), eleştirel düşünme yatkınlığı (Çırakoğlu, 2006, s.120), kişilerarası ilişkilerde ve çatışmalarda yapıcı çözüme ulaşma (Şahin, Basım ve Çetin 2009, s.158) gibi bilişsel ve duyuşsal alanlarda uygun davranış ve tutum ile ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte; dış kontrol odaklı bireylerin;



katılık, saldırganlık, kadercilik (Köksal, 1991, s. 112), duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma (Dibekoğlu, 2006, s.69), daha fazla stres belirtisi (Dağ, 1990, s.214), korkulu bağlanma ve duygusal değişkenlik (Demirkan, 2006, s.94) gibi istenmeyen durumlarla ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmaktadır. Mevcut çalışmalar, öznel iyi oluş ile doğrudan ilgili olmasa da duygu ve düşüncelere etki bağlamında araçsal öneme sahip olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda araştırmak istenilen ikinci problem durumu bireyin kendi hayatındaki hakimiyet düşüncesinin yaşam doyumu ve duygu durumunu yani öznel iyi oluşunu nasıl etkilediğidir.

Son olarak, araştırma kapsamında öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmek istenilen bir diğer değişken, öz belirleme kuramının esas aldığı psikolojik ihtiyaç doyumudur. Birçok kuramda bireylerin özellikleri göz önünde tutularak farklı ihtiyaç objeleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda, Maslow, Murry, Alfred ve McClelland psikolojik ihtiyaçların varlığına ve önemine vurgu yaparken farklı dayanak ve faktörlere odaklanmaktadırlar. Araştırmanın değişkenlerden biri olan psikolojik ihtiyaç doyumunun (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) evrensel nitelikte olduğu, iyi oluş ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000, s.231). Farklı sosyoekonomik düzey ve farklı sosyo-kültürel ortamlarda yetişen bireylerin aynı gelişimsel görevleri yerine getirmek durumunda kaldıkları; sosyalleşmenin kişilik gelişiminin, bireysel farklılıkları barındırmanın diğer yaş gruplarına göre daha ön planda olduğu üniversite gençlerinde ihtiyaç doyum düzeyi gerek yaşadıkları problemleri çözmede gerekse genel iyilik hallerine etki etmede önemli bir unsur olarak öngörülmektedir. Hayatta kalmak, büyümek ve kişisel bütünlüğe ulaşmak için gerekli görülen (akt. Özer, 2009, s.15) psikolojik ihtiyaç doyumunun sağlanması olumlu duygu durumlarını, sağlanmaması ise olumsuz duygu durumlarını yaşatmasının ötesinde, psikolojik ve fizyolojik sağlık durumları ile de ilişkili görülmektedir (William vd., 2000, s.1756). Bu bağlamda, üniversite gençliğinin özerklik, yeterlilik ve ilişkide olma doyumları ve bu ihtiyaçların doyum düzeylerinin öznel iyi oluş ile ilişkisi araştırmanın son değişkenini oluşturmaktadır.

Öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmek istenen değişkenler; geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumunu, üniversite öğrencilerinin psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerini açıklama, mevcut problemlerini aşma ve bu

anlamda öznel iyi oluşlarında önemli bir etken olarak öngörülmektedir. Bu bağlamda, ilgili değişkenler hakkında literatür bilgisi ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen uygulama ile ilişki durumu betimlenmeye çalışılacaktır.

## 1.2. AMAÇ

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu geleceğe yönelik tutumun, genel iç kontrol inancının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş ile ilişkinin ve etki boyutunun incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada cevabı aranan sorular şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol odağı inançları ve temel psikolojik ihtiyaç doyumları sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?
  - a. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  - b. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları arasında ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançları öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç doyumu öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

### 1.3. ÖNEM

Avrupa Birliği (AB) üye ve aday ülkelerinde 2013 yılında genç nüfusun toplam nüfus içindeki oranı incelendiğinde; genç nüfus oranının en yüksek olduğu ülkenin Türkiye olduğu, AB-28 üye ülkelerinin genç nüfuslarının toplam nüfus içindeki oranı %11.5 iken bu oran Türkiye için %16.6 olduğu belirtilmektedir (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16055>). Bu anlamda kayda değer bir popülasyon oluşturan genç nüfusa ilişkin araştırma ve incelemeler önem arz etmektedir. Bir yandan olgunlaşma ve yetişkinliğe geçme görevlerini yerine getirmeye çalışan üniversite gençliği, diğer yandan farklı bir eğitim sürecine uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle gençlerin öznel iyi oluşlarının farklı değişkenler açısından incelenmesinin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları, yapılan çalışmalar sonucu akademik başarı (Gutiérrez-Braojos, 2015), sağlık açısından tehlikeli davranışlardan uzak durma (Keough, Zimbardo ve Boyd, 1999), problem çözüme süreçlerinde pozitif ve yapıcı çözüme ulaşma (Derin, 2006), yenilikçi davranış sergileme ve risk alma eğilimlerine sahip olma (Basım, Korkmazyürek ve Osman, 2008) gibi birçok faktörle ilişkilendirilmektedir. Mevcut durumların analizlerinin yapılmasının, farklı değişkenlerle ilişkisinin saptanmasının, alanda çalışan uzmanlara, ailelere, eğitimcilere olduğu kadar konuyla ilgilenen herkese katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının, alanda çalışan uzmanlara ve bu alanda yardıma ihtiyaç duyan bireylere fayda sağlayacağı umulmaktadır.

### 1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR)

1. Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve doğru olarak verdikleri varsayılmıştır.
2. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

## 1.5. SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırma, İstanbul Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerini kapsamaktadır.
2. Araştırmanın verileri, 926 kişilik gönüllü katılımcı grubuna uygulanan 'Yaşam Doyumu Ölçeği (Yetim,1991)', 'Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000)', 'Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007)', Kontrol Odağı Ölçeği (Dağ, 2002)'nin 'Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol)' alt faktörü ve 'Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği (Cihangir-Çankaya, 2005)' ile sınırlıdır.
3. Bu çalışmada elde edilen bulgular 2017 yılı ile sınırlandırılmıştır.

## 1.6. TANIMLAR

Araştırmada adı geçen kavramların tanımı aşağıda yer almaktadır:

1. **Öznel İyi Oluş:** Kişilerin bilişsel (yaşam doyumu) ve duyuşsal (pozitif ve negatif duygular) açıdan, kendi hayatlarına dair öznel değerlendirmeyi ifade eder (Diener ve Diener, 1996, s.181).
2. **Geleceğe Yönelik Tutum:** Gelecek zaman yönelimi, geleceğe ilgi, geleceği öngörme ve geleceği aydınlatma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Gjesme, 1981, s.125).
3. **İç Kontrol İnancı:** Bireyin olayları kendi davranışlarının veya kişilik özelliklerinin bir sonucu veya getirisi olarak algılaması (Rotter, 1966, s.1).
4. **Psikolojik İhtiyaç Doyumu:** Öz-belirleme kuramına göre, doğuştan var olan ve psikolojik büyüme, olgunlaşma ve iyi oluş için gerekli olan temel gereksinimlerdir. Özerklik, yeterlik ve ilişkide olma üç temel ihtiyaç olarak belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000, s.229).

## **BÖLÜM II : KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1 Öznel İyi Oluş**

Psikoloji biliminde patoloji odaklı çalışmaya alternatif olarak ortaya çıkan, benimsemiş olduğu temel ilkelerle Hümanist psikoloji ile benzerlik gösterirken, daha çok nicel çalışmaların yapıldığı ve insan davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının olumlu yönlerine odaklanan pozitif psikoloji, Martin E.P Seligman'ın öncülüğünü yaptığı yaklaşık 17 yıllık yeni bir disiplindir. Bireylerin, grupların veya kurumların sahip olduğu olumlu niteliklerin en verimli ve etkin bir şekilde kullanması ve geliştirilmesi üzerine çalışan pozitif psikolojinin (Gable ve Haidt, 2005, s.103) önemli bir fonksiyonu istenmeyen olumsuz durumlara karşı koruyucu etkisinin olmasıdır.

Pozitif psikoloji kavramları arasında yer alan ve mutluluk adıyla da bilinen 'öznel iyi oluş', bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerini ifade eden öznel bir yargıdır. Pozitif psikoloji bağlamında öncülüğünü Ed Diener'in yaptığı 'öznel iyi oluş' ile ilgili çalışmalar, 'mutluluk' adı altında, felsefe ve psikolojinin de konusu olmuştur. Bu bölümde, 'öznel iyi oluş' kavramını, mutluluk bağlamında değerlendiren felsefe ve psikoloji görüşlerine yer verildikten sonra pozitif psikoloji terimi olarak öznel iyi oluş açıklanacaktır.

Psikolojiden önce felsefenin konusu olan mutluluğun anlamı ve elde edilmesine dair yapılmış olan açıklamalar hazcı, faydacı ve akılcı akımlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Ne kadar fazla haz o kadar az acı, mantığı ile mutluluğa yaklaşım oluşturan Epikürçülere göre mutlu olmanın yolu, bireylerin isteklerini doyurmalarından geçmektedir (Eryılmaz, 2014, s.22). Hazcı yaklaşıma göre mutluluk insan vücudunun acılardan, ruhun da sıkıntılardan kurtulmasıdır (Altıntaş, 1999, s.51). Mutluluğu elde etmek için geliştirilen bir diğer yaklaşım ise faydacılık olarak ifadelendirilmektedir. Faydacı mutluluk anlayışını benimseyenler hareketlerimizi, bize vermekte oldukları mutluluk oranında iyi ve kötü olarak değerlendirmektedirler (Yıldız, 1997, s.14). Faydanın, tek başına yaşam ilkesi yapılması gerektiği savı üzerine kurulu olan faydacılık, bireysel mutluluğun yanı sıra toplumsal mutluluğu da önemsemektedir (akt. Balcı, 2011, s.32). Son olarak,

mutluluğu erdem ile bağdaştıran yaklaşım yer almaktadır. Sokrates, Demokritos, Platon, Aristoteles gibi filozoflar mutluluğun kaynağı olarak iyilikten, erdemden bahsetmektedirler. Erdeme ulaşmanın yolunun ise bilgi olduğu görüşündedirler (Acaboğa, 2007, s.8).

Psikolojik mutluluğu ele alışında kavram olarak çeşitli yaklaşımlar vardır. Haybron, geliştirilen yaklaşımları dört temel boyut içerisinde inceler. Bunlardan birincisi, sağduyuya dayalı mutluluktur. Akla uygun yargılar verme yeteneği olarak tanımlanan sağduyuya psikolojik açıdan bakıldığında ‘iyi’ olma ya da ‘iyilik hali’ olarak değerlendirilmektedir. İkinci olarak yaşam doyumuna dayalı mutluluk yer almaktadır. Bireylerin, yaşamlarından doyum aldıklarına ve yaşamlarından memnun olduklarına yönelik değerlendirmeyi kapsayan bir yaklaşımdır. Üçüncü yaklaşım, haz temelli mutluluk yaklaşımıdır. İki önemli yönü bulunan yaklaşım bireylerin öncelikle olumsuz ya da acı veren duygulardan kurtulması ve bireyin olumlu duygular yaşamasına yardımcı olan olay ve durumların, bireylerin yaşamlarında yer alması esaslarına dayanır. Son olarak, algılanan istek temelli mutluluk yer almaktadır. Bireylerin mutlu olmaları için isteklerinin doyurulması gerekliliğini savunur (akt. Eryılmaz, 2014, s.23).

Mutluluk kavramı, pozitif psikoloji literatüründe insanın olumlu işlevselliğini ifade eden ve bireyin yaşamına ilişkin kendi bireysel değerlendirmesini içeren ‘öznel iyi oluş’ olarak karşılık bulmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hem bilişsel anlamda yaşam doyumunu hem de duygusal anlamda olumlu ve olumsuz duygu durumunu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Diener, 1996, s.181). Bu bağlamda, öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duyguların varlığı ve yaşam doyumunu içeren üç bileşenli bir yapıdan oluşmaktadır (Myers ve Diener, 1995, s.11).

**Tablo 2-1:**Öznel İyi Oluş Ögeleri (Diener vd., 1999, s.277)

<b>Hoş Duygulanım</b>	<b>Hoş Olmayan Duygulanım</b>	<b>Yaşam Doyumu</b>	<b>Doyum Alanları</b>
<b>Neşe</b>	Suçluluk ve Utanç	Yaşamı Değiştirme İsteği Halihazır Yaşamdan doyum	İş
<b>Coşku</b>	Üzüntü, Keder	Geçmişten Doyum Gelecekte Doyum	Aile
<b>Hoşnutluk</b>	Kaygı ve Sıkıntı	Anlamlı Yakınların	Serbest Zaman
<b>Gurur</b>	Öfke	Kişinin Yaşamına İlişkin Görüşleri	Sağlık
<b>Şefkat</b>	Stres		Para
<b>Mutluluk</b>	Depresyon		Benlik
<b>Coşkunluk</b>	Kıskançlık		Kişinin Grubu

Öznel iyi oluşun bilişsel ögesi, yaşam doyumu bağlamında değerlendirilmektedir. Yaşam doyumu, bireyin kendi kriterleri ile yaşamını değerlendirmesini ifade etmektedir (Akın, 2015, s.2). Kendi hayatına ilişkin yapılan değerlendirmelerin olumlu olması, yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (akt. Malkoç, 2011, s.27).

Öznel iyi oluşun duyuşsal bileşenini olumlu ve olumsuz duygu durumları oluşturmaktadır. “Olumlu duygulanım; bireyin kendini aktif, istekli ve dikkatli olarak hissetme düzeyini ifade ederken, olumsuz duygulanım; sıkıntılı ve zevksiz halini yansıtmakta ve öfke, suçluluk ve korku gibi bir dizi hoş olmayan duygu durumunu içermektedir (akt. Akın, 2015, s.2)”. Birbirinden bağımsız olarak var olan ve farklı etmenlerden etkilenebilen duygu durumları, öznel iyi oluş içerisinde ayrı iki boyut olarak değerlendirilmiştir (Diener, 1984, s.547-549). Son olarak, olumlu duyguların yaşanma sıklığının mı, yaşanan duygunun yoğunluğunun mu öznel iyi oluşu daha çok etkilediği araştırılmış ve olumlu duyguların yaşanma sıklığının öznel iyi oluşu artırmada daha etkili olduğu saptanmıştır (akt. Malkoç, 2011, s.26).

Diener, öznel iyi olmayla ilgili üç önemli özellik belirtmiştir. Birincisi, bireyin öznel iyi olma düzeyi bireyin deneyimlerinde yer aldığı için, öznelidir.

İkincisi, öznel iyi oluş olumlu ölçümleri kapsamaktadır. Yani, sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değildir. Üçüncüsü ise öznel iyi olmayı değerlendiren ölçme araçlarının, genel olarak bireyin yaşamının tüm yönlerini değerlendirmesidir (Diener, 1984, s. 543-544).

### **2.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar**

Bu bölümde, insanın neden ve nasıl mutlu olduğunu açıklayan, erek kuramı, etkinlik kuramı, uyumsuzluk kuramı, aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı kuramı, dinamik denge kuramı ve uyum kuramı yer almaktadır.

#### **2.1.1.1. Erek Kuramı**

Erek kuramı, kişinin farkında olduğu amaçların gerçekleşmesi durumunda mutluluğun gerçekleşeceği görüşünü savunmaktadır. Psikolojik veya biyolojik, ihtiyaç ve amaçların karşılanması ile gerilimin azalacağı ve mutluluğun gerçekleşeceği görüşünü esas alan kuram, Freud'un hazcılık ilkesi ve Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi kuramını yansıtır niteliktedir (Diener, Lucas ve Oishi, 2009, s. 66).

Kuram, amaçları doğuştan gelen evrensel ihtiyaçlar veya sonradan öğrenilen ihtiyaçlar ayrımından ziyade, bireyin farkında olduğu, bilinçli olarak istediği amaçlar olarak değerlendirmektedir (Diener, 1984, s.562). Ayrıca öznel iyi oluşu etkilemesi bağlamında amaçlara ilişkin dört durum betimlenmektedir. Birinci durum, amaçları süresi bağlamında değerlendirir. Kısa dönemli mutluluk getiren amaçlar bireyler tarafından istenebilir. Uzun dönemli amaçlar ise farklı amaçlarla karışabileceğinden mutluluğu olumsuz yönde etkileme ihtimali vardır. İkinci durum, bilinçli olarak belirlenmeyen çelişkili ihtiyaçlara yöneliktir. Böyle bir durumda, tüm amaçları tanımlamak ve gerçekleştirmek güçleşir. Üçüncü durum, amaçların olmamasını ifade eder. Son durumda ise, kısıtlı koşullar veya yüksek hedeflerden dolayı gerçekleştirilemeyen amaçları belirtmektedir (Diener, 1984, s.563).

#### **2.1.1.2. Etkinlik ve Akış Kuramı**

Etkinlik kuramı, öznel iyi oluşun, amaçlara ulaşma yolunda harcanan çaba ve gerçekleştirilen eylemler ile sağlanacağı görüşünü savunmaktadır. Kuramın temel sayılması, bireyin mutluluğunun artırılmasında, belirlenen amaçlardan ziyade



amaçların gerçekleştirilmesi için yapılan etkinliklerin etkili olduğudur (Eryılmaz, 2014, s.41).

İnsanların, ilgisini çeken, beceri düzeylerine uygun bir iş ile meşgul olduklarında en büyük mutluluğu yaşadıklarını savunan Csikszentmihalyi (1975), bu durumu akış olarak adlandırmaktadır (akt. Diener, Lucas ve Oishi, 2009, s. 66). Akış kuramına göre, etkinlik kolaysa, sıkıcı, çok zorsa kaygıya neden olmaktadır. Birey, yoğun konsantrasyon gerektiren ve becerileri ile örtüşen bir etkinlik ile meşgul olduğunda haz veren akış tecrübe edilir (Diener, 1984, s.564).

### **2.1.1.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı**

Aşağıdan-yukarı kuramı, öznel iyi oluşu, bireyin doyum alanları ile yaşantılarının bir sonucu olarak açıklarken, yukarıdan-aşağı kuramı öznel iyi oluşu, bireyin iç dinamiklerine yani bireyin tutumlarına, inançlarına, kişilik özelliklerine bağlı olarak açıklamaktadır.

Mutluluğun, bireyin deneyimlerinin bir sonucu mu olduğu yoksa mutluluğun kişilik özelliği mi olduğu düşüncesi aşağıdan-yukarı ve yukarıdan-aşağı kuramının temelini oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2014, s.39). Aşağıdan yukarı kuramına göre öznel iyi oluş, bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamı olarak değerlendirilmektedir (Tuzgöl, 2004, s.31). Kişi anlık haz ve acılarının birikimi olarak, kendini mutlu veya mutsuz olarak değerlendirir. Mutlu yaşam mutlu anların bir bütünü olarak görülmektedir (Yetim, 2001, s.259). Yukarıdan aşağı kuramına göre ise öznel iyi oluş, bireyin tecrübe ettiği durumları, olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olduğu bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır (Malkoç, 2011, s.34).

### **2.1.1.4. Bağ Kuramı**

İnsanların mutlu olma eğilimlerini, bellek, koşullanma ve bilişsel ilkeleri esas olarak açıklayan model bağ kuramıdır. İlk olarak bilişsel ilkeler, kendiliğe ilişkin yüklemeler ile öznel iyi oluşu ilişkilendirmektedir. Bireyin kendisini ilgilendiren, kendiliğine yönelik olumlu yüklemeleri, güçlü bağlar oluşturmaya ve öznel iyi olmaya işaret etmektedir. Bağ kuramında yer alan ikinci ilke, olumlu bellek ağına sahip olan bireyi, olumlu tepkilerde bulunan mutlu birey olarak değerlendirmesi,

olumsuz ilişkilerle bağı, sınırlı ve yalıtılmış ağlara sahip olan bireyi ise mutsuz birey olarak değerlendirmesidir. Son olarak bağ kuramı içerisinde, duyguların ortaya çıkmasını esas alan yaklaşım klasik koşullanmadır. Duygusal koşullanmalara bağı ani tepkilerin öznel iyi olmada önemli bir etkiye sahip olduğu, ancak uzun süreli mutlulukta bu etkinin oldukça azaldığı belirtilmektedir (Yetim, 2001, s.261).

#### **2.1.1.5. Yargı Kuramı**

Yargı kuramı, gerçek durumlar ile bireyin belirlediği ölçütlerin karşılaştırılmasının öznel iyi oluşunu olumlu veya olumsuz yönde etkileyeceği görüşünü savunur. Kuramın öncüsü olan, Michalos (1985)'a göre, bireyler kendilerini diğer insanlarla, geçmiş yaşantılarıyla, amaçlarıyla, ihtiyaçlarıyla karşılaştırmaktadırlar. Bireylerin mutluluğu içinde bulunduğu mevcut koşullar ile belirlenen ölçütler arasındaki ilişkiye bağıdır. Karşılaştırma sonucu, belirlenen ölçütler bireyin mevcut koşullarının üzerindeyse birey mutsuz, mevcut koşulların belirlenen ölçütlerin üzerinde olması durumunda ise birey mutlu olmaktadır (akt. Diener vd., 1999, s.282).

#### **2.1.1.6. Dinamik Denge Kuramı**

Dinamik denge kuramı, bireyin kişiliği odaklı, yaşanan durum ve olayların geçiciliğine vurgu yapan bir yaklaşımdır. Headey ve Wearing (1989, s.732) tarafından öne sürülen dinamik denge kuramı, kararlı bir insan karakterinde normal ve dengeli yaşam olaylarına sahip olan her insanın normal ve dengeli bir öznel iyi oluşa sahip olacağı görüşünü savunur. Normal yaşam olaylarında öznel iyi oluşta değişim olmayacağı gibi normal olmayan durumlarda öznel iyi oluş seviyesinde değişiklik görülse bile bu değişim genellikle geçicidir. Önemli bir dengeleme işlevi gören kararlı kişilik özellikleri bireyin kendi normal öznel iyi oluş seviyesine dönmesinde önemli rol oynar.

Dinamik denge kuramında, bireyin duygusal tepkilerinin temel düzeyini kişilik belirlemektedir. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yaşadıkları olumlu ve olumsuz olaylardan sonra değişse de bir süre sonra kişiliğin belirleyici rolü sayesinde tekrar denge düzeyine döndüğü savunulmaktadır (Tuzgöl, 2004, s.36-37).

### **2.1.1.7. Uyum Kuramı**

Uyum kuramı, yaşamda değişen olay ve durumların bireyin duygu durumlarını da etkileyeceği ancak sonrasında yaşanan durumun etkisinden çıkan bireyin mevcut duygu durumuna geri döneceği görüşünü savunur.

Uyum kuramı, olaylar ilk meydana geldiğinde, iyi veya kötü oluşlarına göre bireyde mutluluk veya mutsuzluk durumlarını oluştururlar. Ancak zamanla bu etki kaybolmaktadır. Kişi iyi koşullara alışmaktadır. Bu nedenle mutluluk hali daha uzun sürmemektedir ve benzer uyum süreci kötü olaylar içinde geçerlidir. Uyum kuramı bireyin kendi deneyiminden gelen bir standardı esas almaktadır. Eğer güncel olaylar standartlardan iyiyse, birey mutlu olacaktır. Ancak, eğer iyi olaylar süreklilik arz ederse, uyum süreci oluşacak, bireyin standartları yükselecek ve böylelikle bireyin mutluluğu azalacaktır (Diener, 1984, s. 567).

### **2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Yaşanılması arzu edilen bir duygu durumunu ifade eden mutluluk, kuramsal bakış açısı ile anlamlı bir bütünlük kazandırılmaya çalışılırken, niceliksel çalışmalar kapsamında da belirleyicilerinin saptanmaya çalışıldığı bir konudur. Bu bağlamda insanların farklı form ve boyutlarda sahip olduğu ortak özellikler/değişkenler incelenerek bireylerin sahip olduğu öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılıklar betimlenmeye çalışılacaktır. Wilson, mutlu bireyin özelliklerini, genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, kazancı iyi, dışa dönük, iyimser, anksiyete düzeyi düşük, dindar, evli, öz saygısı yüksek, iş ahlakına ve orta düzeyde emellere sahip, cinsel kimliği kararlı ve entelektüel birey olarak sıralamıştır (Wilson, 1967, s.294). Ancak, sonrasında gerçekleştirilen araştırmalarda farklı özellikler betimlenmektedir.

Bu bölümde, Eryılmaz (2014, s.44)'ın önerdiği 'demografik değişkenler', 'kişilik özellikleri' ve 'amaç yönelimli etkinlikler' olmak üzere üç değişken üzerinden öznel iyi oluşu etkileyen faktörler ele alınmıştır.

#### **2.1.2.1. Demografik Özellikler**

İnsanların öznel iyi oluşlarında, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim durumu, medeni hali gibi değişkenlerin yer aldığı demografik faktörlerin etkisinin %10 oranında etkili olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz, 2014, s.45).

**Yaş:** Konu ile ilgili gerçekleştirilen ilk çalışmalar genç insanların yaşlılardan daha mutlu olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, nispeten daha yeni diyebileceğimiz çalışmalar, yaşın, yaşam doyumu üzerindeki etkisini yadsımakta veya pozitif yönlü ilişki betimlemektedir. Braun tarafından gerçekleştirilen çalışmada, gençlerin olumlu ve olumsuz duyguları daha yüksek seviyede yaşadıklarını ancak yaşlı kişilerin daha yüksek düzeyde mutluluğa sahip olduklarını belirtmektedir. Birbirinden farklı sonuçlara anlam vermek amacıyla, Stock ve ark. (1983) tarafından, 1980'den önce gerçekleştirilmiş olan çalışmaların meta-analiz çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmada diğer değişkenlerin kontrol edildiği ve edilmediği her iki durumda da aradaki ilişki sıfıra yakın bulunmuştur. Bu bağlamda, yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi betimlemeye çalışırken dikkat edilmesi gereken hususlar değerlendirilmiştir. Bunlardan ilki dar yaş aralıklarının çalışmalarda kullanılmasıdır. Bu durumda, yaş farklılıkları değil, o yıllardaki mutluluk düzeyindeki iniş çıkışlar bulunmaktadır. İkincisi, kontrol edilmeyen diğer değişkenlerin yaş ile birlikte değişim göstermeye eğilimli oldukları belirtilmektedir. Üçüncüsü, araştırmacıların çalışmalarda boylamsal değil kesitsel araştırma yöntemini kullanmalarıdır. Bu nedenle nesil farklılıkları göz ardı edilmektedir. Son olarak da bu farklılıklar ölçülen yapılardaki değişimi yansıtmama durumunu belirtmektedir (akt. Diener, 1984, s.554). Ayrıca, yaş konusunda, önemli olarak değerlendirilen durum ergenlik, orta yaş bunalımı ve yaşlılık gibi geçiş dönemleridir. Bireylerin bildirdikleri iyi olma tepkileri, depresyon oranları, intiharlar ve boşanmalar, orta yaş döneminde öznel iyi oluşu etkileyebilecek özel durumlar arasında sayılmaktadırlar (Yetim, 2001, s.153). Campbell, genel yaşam doyumu ve mutluluk indekslerine göre, yaş ile pozitif yönde ilişki olmasına rağmen mutluluk yoğunluğunun yaş birlikte azaldığı, yaşlı kişilerin sağlık haricinde, her alanda daha fazla memnuniyet gösterdiklerini savunmaktadır. Yaşla birlikte, memnuniyette artış gözlenmekle birlikte, pozitif ve negatif duyguların gençler tarafından daha yoğun yaşandığı belirtilmektedir (akt. Diener, 1984, s.554).

Mevcut araştırmaları destekler nitelikte çalışma, Diener ve Suh (1998) tarafından, 40 farklı milletten, 60.000 örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu ölçeklerinin kullanıldığı araştırmada, sadece olumlu duygunun yaş ile birlikte azalma gösterdiği ve 20-80 yaş aralığında yaşam doyumunda az bir artış eğiliminin olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 1999, s.291).

Türkiye’de, çalışma grubunu 14-17 (ergen), 19-25 (genç yetişkin) ve 26-45 (yetişkin) yaş aralıklarının oluşturduğu, üç grubun incelendiği araştırma sonuçlarına göre 14-17 ve 26-45 yaş grubundaki bireylerin, 19-25 yaş grubundaki bireylere oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, Eryılmaz ve Ercan (2011, s.145) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışma, yaş ile öznel iyi oluş arasında ilişkinin negatif yönlü olmasına yönelik farklı bulgu ortaya koymaktadır.

**Cinsiyet:** Öznel iyi oluşun cinsiyet kaynaklı farklılaşma durumu üzerine gerçekleştirilen çalışmalar farklılık arz etmektedir. Haring, Stock ve Okun (1984) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erkeklerin kadınlardan az bir farkla mutlu olduğunu göstermektedir. Erkek ve kadınların yaklaşık olarak eşit düzeyde mutluluğa sahip olduğunu gösteren çalışmalar, kadınların depresyon ve olumsuz duygu durumlarını daha sık ve yoğun yaşamaları ile çelişkili olarak görülmektedir. Kadınların hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha sık ve yoğun yaşamaları mevcut çelişki için açıklama niteliğindedir. Nitekim, W. Wood et all. (1989) ve Lee, Seccombe ve Shehan (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar kadınların öznel iyi olma ve olumlu duygu durumlarını daha yoğun yaşadıklarını belirtmektedirler. Bu bağlamda, kadınların olumlu duyguları daha yoğun yaşıyor olmaları, olumsuz duygu durumunu dengelemekte ve öznel iyi oluş düzeyinde erkeklerin öznel iyi oluş düzeyine yaklaşık olarak eşit sonuçlar çıkmasında etkili olmaktadır. Konu ile ilgili önemli bir yaklaşım, kontrol edilemeyen ve kötü durumlara maruz kalan kadınların depresyona karşı daha savunmasız oldukları ancak yaşam koşullarının iyi olması durumunda ise daha mutlu olmaları beklenmektedir (Diener vd., 1999, 292-293).

**Medeni Durum:** Evlilik bireylere ilişkide bulunma, ilginç, çekici ve sosyal etkileşimleri sağlama gibi durumları sunmaktadır. Ayrıca, yaşamın zorluklarına karşı yalnız olmama, geniş bir arkadaş ağına sahip olma gibi durumlar etkili faktörler olarak değerlendirilebilir (Yetim, 2001, s.165). Evlilik ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, evli bireylerin, bekar veya boşanmış olanlara göre daha mutlu olduklarını ortaya koymaktadır (Diener vd., 1999, s. 289). Glenn and Weaver (1979), eğitim, gelir, mesleki durum değişkenleri kontrol edildiğinde dahi evliliği, öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicisi olarak değerlendirmişlerdir (akt. Diener, 1984, s.556). James, Turker ve Mitchell (1996), tarafından gerçekleştirilen

çalışmada, erkeklerin evliliğe değer atfetmesinin kadınların ise aradaki ilişkiye değer atfetmesinin mutluluğa etkisinin olduğunu belirtmektedir. Kadınlar, aradaki ilişkiyi iyi, olağanüstü, doyum verici gördükleri oranda, erkekler ise evlilikten ve getirdiği yaşamdan dolayı mutluluklarında artış olduğu belirtilmektedir (akt. Yetim, 2001, s.166).

**Eğitim:** Eğitimle öznel iyi olma arasında anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Ancak bu ilişki dolaylı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni eğitimle birlikte yüksek gelir ve iyi bir iş getirilerinin olmasıdır (Diener vd., 1999, s. 293).

**Sağlık:** Sağlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bireyin sağlık algısı ve hastalığın şiddeti önemli rol oynamaktadır. Bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen ağır hastalıkların öznel iyi oluşu etkilemesi kaçınılmazdır. Bununla birlikte, sağlık durumu daha az kötü olan bireylerin hastalığa uyum sağlaması ve baş edebilmesi durumları da mümkündür (Diener vd., 1999, s. 287).

**Gelir Düzeyi:** Demografik değişkenler içinde gelir düzeyinin yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluş ile daha güçlü bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999, s.305). Bununla birlikte sosyo-ekonomik düzeyin öznel iyi oluş ile ilişkisi kompleks bir yapı sunmaktadır. Bu nedenle, gerçekleştirilen araştırmalar ışığında gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için özel durumların betimlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Konu ile ilgili belirtilen dört husus mevcuttur. İlk olarak, aynı ülke içerisinde yaşayan gelir düzeyi yüksek olan insanların öznel iyi oluşları, gelir düzeyi düşük olan insanlara göre az bir farkla da olsa daha yüksek olduğu yönündedir. İkincisi, gelir artışı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki durumunun mutlak olmadığıdır. Gelir düzeyinde değişimler, öznel iyi oluşta artma veya azalmaya etki edebilir. Özellikle de gelir düzeyindeki değişimle birlikte, kişinin amaçlarını gerçekleştirme veya temel ihtiyaçlarını karşılama durumlarında farklılık oluşursa. Bununla birlikte, adaptasyon teorisi, insanların zaman içerisinde yeni durumlarına uyum sağlayacağını savunmaktadır. Gelir düzeyindeki artışın öznel iyi oluşu mutlak anlamda olumlu yönde etkileme durumu her koşulda geçerli değildir. Gelir düzeyinde artışın olumlu anlamda mutlak olarak etkilememesini Thoits and Hannan (1979) gelirdeki artış ile birlikte stresinde arttığını böylelikle öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin azaldığına vurgu yaparak

açıklamaktadırlar. Üçüncü olarak gelir düzeyindeki değişimin öznel iyi oluşa zorunlu olarak yansımamıştır. Yani gelir düzeyindeki değişim her zaman öznel iyi oluşta öngörülebilir bir etkiye sahip değildir. Diener ve Suh (1997)'de, 1946-1990 yılları arasında Fransa, Japonya ve Amerika'daki ekonomik büyümeye rağmen, öznel iyi oluş düzeylerinde artış olmadığını belirtmektedir. Oswald (1997) hızlı bir ekonomik büyüme döneminde dokuz Avrupa ülkesinde öznel iyi olmada neredeyse hiçbir artış olmadığını tespit etmiştir. Benzer bulgular Diener ve Oishi tarafından da desteklenmektedir. Bu bağlamda genel çıkarım, gelir düzeyindeki artışın öznel iyi oluş düzeyinde yansımama durumu mevcuttur (akt. Diener vd., 1999, s.287-288). Nitekim mevcut yargı farklı bir çalışma tarafından da desteklenmektedir. Boylamsal araştırmalar, belli bir noktadan sonra gelir düzeyinin artmasının öznel iyi oluş düzeyi üzerinde etkisinin şaşırtıcı düzeyde az olduğunu göstermektedir (akt. Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999, s.306). Son olarak, refah düzeyi yüksek ülkelerin dolaylı etkilerini esas alır. Refah düzeyi yüksek olan ülkeler sahip oldukları demokrasi ve eşitlik prensipleri ile insanların öznel iyi oluş düzeylerini dolaylı olarak kısmen de olsa etkileyebilmektedir (Diener vd., 1999, s. 287-288).

#### **2.1.2.2. Kişilik Özellikleri**

Kişilik özellikleri öznel iyi oluşu %50 oranda etkileyerek öznel iyi oluşun en önemli belirleyicisi konumuna sahiptir (Eryılmaz, 2014, s.45). Gerçekleştirilen çalışmalar, mutlu bireylerin, pozitif öz saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklük olmak üzere dört temel özelliğe sahip olduklarını göstermiştir (Myers ve Diener, 1995, s.14). Bu bölümde, belirtilen dört temel özellik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki açıklanacaktır.

Yüksek öz saygı öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. İnsanların mutsuz olduğu dönemlerde öz saygısının düşmesi öznel iyi oluş ile öz saygı arasında iki yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır (Diner, 1984, s.559). Bununla birlikte öz saygı ile öznel iyi oluş arasında kültürel bağlamda değerlendirilecek özellikler mevcuttur. Yaşam doyumu ile öz saygı arasındaki ilişki bireyci toplumlarda yüksekken, toplumcu kültürlerde daha düşük olduğu görülmüştür (akt. Myers ve Diener, 1995, s.14). Ülkemizde, Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile öz saygı

düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve orta düzeyde olumlu bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Kişisel kontrol duygusu ile mutluluk arasındaki ilişki, mutlu bireylerin yaşamları ve çevreleri üzerinde kontrolleri olduğuna ilişkin bir değerlendirilmeyi esas alır (akt. Akın, 2015, s.9). Bu bağlamda, gerçekleştirilen çalışmalar, cezaevinde, huzurevinde ve baskı rejiminin hâkim olduğu yerlerde yaşayan, kendi yaşamlarındaki kontrol duygusundan mahrum olan insanların düşük moral ve sağlık problemleri yaşadığı belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995, s.14).

Wilson tarafından öngörülen bir diğer karakteristik özellik olan iyimserlik Scheiner ve Carver tarafından (1985) kuram haline getirilmiştir. Kurama göre, iyimserlik bireyin hayatında istenilen sonuçlar bekleme yönünden genelleştirilmiş eğilimleri yansıtır. Eğer birey, olumlu sonuçlar beklerse amaçları için çalışacaktır. Ancak başarısızlık beklentisi içerisindeyse amaçları için gayret göstermeyecektir (akt. Diener vd., 1999, s. 281). Bu bağlamda, başarılı olacağına inanan iyimser insanlar, kötümser insanlara göre daha başarılı, daha sağlıklı ve daha mutlu olarak değerlendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995, s.14).

Wilson'un mutlu bireyin dışa dönük olduğunu iddia etmesinden sonra gerçekleştirilen birçok çalışma dışa dönüklük ile öznel iyi oluşa arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumlu duygulanımla ilişkili olduğuna dair bulgulara ulaşmışlardır (Doğan, 2012; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Cenkseven ve Akbaş, 2016). Dışadönük karakter özelliğine sahip olan insanlar hem yalnız kaldıklarında hem de diğer insanlarla birlikte olduklarında, hem metropollerde hem kırsal yaşam alanlarında, hem sosyal çalışma ortamlarında hem de yalnız çalışmalarında içedönük karakter özelliğine sahip olan insanlara göre daha mutlu oldukları belirtilmektedir (akt. Myers ve Diener, 1995, s.14).

### **2.1.2.3. Amaç Yönelimli Etkinlikler**

İnsanlarla etkileşime geçmek, partiye gitmek, dinî inancın gereğini yerine getirmek gibi içeriklerin yer aldığı amaç yönelimli etkinler, öznel iyi oluşun %40'ını açıklamaktadır (Eryılmaz, 2014, s.47).

Wilson (1967)'un mutlu bireyin sahip olduğu özellikleri betimlediği çalışmasında yer alan dışadönüklük, sonrasında gerçekleştirilen birçok çalışma



tarafından desteklenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalar sadece dışadönük bireylerin değil, aynı zamanda sosyal birlikteliğin de öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu ilişkinin etki yönü belirsizdir. İnsanlar daha mutlu olduklarında daha sosyal olabilirler. Brandurn'un iddia ettiği gibi, sosyallik ve öznel iyi oluş arasında iki yönlü bir etkileşim olabilir. Sonuç olarak, mutlu olmak, sosyal birlikteliğin öncesinde gelen nedensel bir durum olup olmadığı henüz net değildir (Diener, 1984, s.556-557).

Din, kontrol ve güvenlik duygusunu artırabilme olasılığından dolayı öznel iyi olmanın bilişsel yönü için daha etkili olabilmektedir. Psikolojik ve sosyolojik yararları ise bireyin ihtiyaçlarına göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Bugüne kadar, yaşam koşulları ile etkileşim içerisinde olan dinin çeşitli yönlerinin öznel iyi oluşa nasıl etki ettiğine ilişkin az sayıda çalışma mevcuttur. Strawbridge, Shema Cohen, Roberts ve Kaplan (1998) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışma bulgularına göre dindarlık, yaşamla ilgili bazı durumlarda stresi azaltırken bazı durumlarda daha fazla strese neden olmaktadır (Diener, 1999, s.289).

## **2.2. GELECEĞE YÖNELİK TUTUM**

Bu bölümde, zaman kavramı, psikolojide zaman kavramı ve gelecek zaman yönelimi ve geleceğe yönelik tutum başlıkları altında literatür bilgisi yer almaktadır.

### **2.2.1. Zaman Kavramı**

Zaman, evrenselliği ve gerçekliği, hakkında çok sayıda tanım yapılmasını mümkün kılarken; özneliği ve kompleks yapısı, yapılmış olan tüm tanımlarda farklı vurgu ve unsurları ön plana çıkartmakta ve genel geçer bir kavram olarak yapılandırılmasını güç kılmaktadır. Bu bağlamda zaman kavramına yönelik birçok tanım bulunmaktadır. Malkoç (2011, s.1075), zamanı, insanların olayların akışı ile birlikte hissettiği, evrende kaydedilen değişikliklerin gözlendiği fiziksel bir fenomen olarak tanımlanmaktadır. Açıkalın (1998), tarafından yapılan tanımda ise, arka arkaya dizilmiş olayların ve olguların algılanması, olayları ölçebildiğimiz bir süreç olarak belirtmektedir (akt. Güçlü, 2011, s.88). Bugün, Türk Dil Kurumu tarafından "Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit" olarak tanımlanan zaman (<http://www.tdk.gov.tr>), tarihsel süreç içerisinde farklı olgular esas alınarak, farklı bilim dallarına da konu olmuştur. Özellikle felsefe ve

fiziğin konuya ilişkin yapmış oldukları tanımlar zamanın mahiyeti ve sınırlarının ne olduğu konusunda bir yapı önermekte ve harici disiplinlerin çalışmalarına yön vermektedir.

Zamana yönelik çalışmaların Antikçağ'da üç klasik model üzerine şekillendiği belirtilmektedir. Bunlardan ilk model, mantıksal olarak tam ve net bir şekilde açıklanamayan, betimlenemeyen durumların varlığını reddeden Parmenides'in öğretisidir. Parmenides zamanı, insanın algılama sürecine hizmet eden bir yanılısma olarak değerlendirmektedir. İkinci modelde yer alan Plato'ya göre ise zaman sonsuzluğun hareketli görüntüsüdür ve Plato bu görüşüyle zamanı tamamıyla gerçekdışı bir olgu olarak değil ama kendinde değişmeyen şeylerin hareketli bir örneği olduğunu savunmuştur. Son olarak, Aristoteles zamanı, günlerin, ayların, yılların sayısal değerlerle somutlaştırılarak, evren hareketinin bir yönü olarak açıklamıştır. Böylelikle üçüncü modeli temsil edilen Aristoteles zamanı sayılabilir hareketin sayılabilir bileşeni olarak açıklamaktadır (Fraser, Lawrence ve Haber, 1986, s.23-24). Zamana yönelik yapılan çalışmalar Antikçağ ile sınırlı değildir. Kant zamanı duyarlığın apriori bir formu olup deneyimin zorunlu bir koşulu olarak değerlendirirken, Bergson'a göre zaman temel gerçekliktir (akt. Altınışık, 2007, s.8). Felsefe alanında, zamana yönelik yapılan tanımların çeşitliliği ile birlikte, farklılığın temelde iki esasa dayandığı belirtilmektedir. Bazı filozofların bir 'varlık' problemi olarak değerlendirdiği zaman; bazı filozoflarca bir 'bilgi ve onun dâhilinde bir zihin problemi' olarak değerlendirilmiştir. Zamanı varlık olarak değerlendiren filozoflar, dolaylı yollardan deneyimlenen fiziksel/nesnel bir gerçekliği olan zaman görüşünü savunmaktadır. Zamanı zihin problemi olarak değerlendiren filozoflar, nesnel gerçekliğinden ziyade, zihnin, dış dünyadaki nesne ve olaylardan bağımsız bir zaman bilincinin olduğunu savunmakta ve böylelikle öznel/zihinsel zaman fikrini oluşturmaktadırlar (Çoştı, 2015, s. 648-649).

Felsefede zamana yönelik öznellik ve nesnellik tartışmaları, fizik alanındaki çalışmalarda da gözükmemektedir. Newton'un temsil ettiği, mutlak ve evrensel zaman düşüncesinin karşısında Einstein'ın temsil ettiği, özel görelilik görüşü yer almaktadır. Newton'a göre, "zaman, tek bir matematiksel çizgi boyunca, bütün madde ve hareketlerden bağımsız olarak sürekli-aralıksız ve düzgün bir hızla akıp gitmektedir: Kendi dışındaki olaylarla ilgisi olmaksızın, kendi doğası gereği düzgün biçimde

akmakta olan zaman mutlak, gerçek ve matematiksel zamandır”. Bilim ve felsefe dünyasında uzun süre önemli yer teşkil eden mutlak zaman düşüncesi, zamanın evrenin her yerinde değişmez değerde olduğunu ve herkes için aynı zaman aralığını temsil ettiği esasına dayanır. Einstein ise bu görüşün aksine, mutlak ve evrensel zaman anlayışına karşı çıkar. Einstein’ın özel görelilik görüşü doğrultusunda ise, zaman, evrenle gözlemci arasındaki ilişkinin bir gösterimi olarak değerlendirilmekte ve her gözlemciye göre aynı olan evrensel ve mutlak bir zaman anlayışına karşı çıkmaktadır (Pak, 2015, s.6-7).

Einstein’ın görelilik teorisi, zamanın fiziksel olgusunun öznel doğasını oluştururken, belirtilen görelilik düşüncesinin psikolojik yorumu filozoflar, psikologlar ve fizik bilimcileri arasında bir tartışma zeminine yol açmaktadır. (Zimbardo ve Boyd, 2015, s.17). Bu bağlamda, değişmez olan mutlak zamanın yerine birey odaklı yaklaşımı benimseyen zamanın göreceliği, zamanın yeni bir alanda önem kazanmasına ve bu yönde araştırmaların yapılmasına referans oluşturmaktadır.

### **2.2.2. Psikolojide Zaman ve Gelecek Zaman Yönelimi**

İlgili literatür incelendiğinde, zaman ve gelecek zamana yönelik farklı adlandırmalar ve farklı odak konuları ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Mevcut çalışmalar, zaman algısı, zaman yönelimi, zaman yönetimi ve zaman uyumu gibi adlandırmalarla bireyin zaman ile etkileşimini açıklanmaya çalışmaktadır. Bu bölümünde, alana zaman odaklı çalışmalarıyla katkıda bulunan isimlerin William James, Kurt Lewin, Joseph Nuttin, Gjesme ve Philip Zimbardo’nun görüşlerine yer verilmiştir.

Psikolojide zaman algısı üzerine odaklanan William James zaman kavramını psikolojinin merkezi olarak savunmuş (akt. Zimbardo ve Boyd, 2015, s.17) ve zaman perspektifini geçmiş veya gelecek, yakın veya uzak kaynağın mevcut durum hakkındaki bilgimizle karışmış hali olarak belirtmektedir (akt. Zimbardo ve Boyd, 2008, s.51). Zamanın psikolojik yönünün açıklamasının, kavramın anlaşılmasında önemli olduğunu belirten James, bu yaklaşımı ile ‘öznel zaman’ anlayışının gelişimine katkıda bulunmuş ve farklı bir psikolojik yapıya sahip olan her bireyin,

geçen zamanı kendine özgü yorumlayıp değerlendireceği görüşünü savunmuştur (akt. Alacatlı, 2013, s.11).

Lewin, zaman perspektifini, bireyin psikolojik geleceği hakkındaki görüşleri ve belirli bir zamana yönelik mevcut psikolojik geçmişi, olarak tanımlamaktadır (akt. Zimbardo ve Boyd, 2008, s.51). Lewin, zamanın motivasyon üzerindeki etkisini açıklayan çalışmaları ile dikkat çekmektedir (akt. Avcı, 2008, s.10). Lewin'e göre, gelecek yönelimi, hedefler ve mevcut seçimlerimize bağlı olarak eğilimlerimiz aracılığıyla şekillenmektedir. Şimdiki zamana yönelim ise, daha fazla güncel olaylara odaklanır ve gelecekteki sonuçlara ilgi ve alakayı azaltır. Ayrıca Lewin zaman perspektifinin durumlara bağlı olarak da şekilleneceği görüşündedir. Örneğin, bir akşam yemeği partisi şimdiki zamana yönelimi teşvik ederken, bir işyerinde bu durum gelecek yönelimine sebep olacaktır (akt. Harber, Zimbardo ve Boyd 2003, s.256).

Benzer şekilde Nuttin, gelecek ve geçmiş olayların mevcut davranışlar üzerinde etki gücüne sahip olduğu görüşündedir (akt. Zimbardo ve Boyd, 2015, s.18). Nuttin ayrıca, zaman perspektifi ile farklı yönlerinin bulunduğu ve bu ayrımın yapılması gerekliliğini belirttiği 'zaman perspektifi', 'zaman tutumu' ve zaman yönelimi kavramını açıklamıştır. Nuttin'in mevcut davranışlarımızı ortaya çıkaran bilişsel faktörlerin işlenişinde geçmişteki olayların ve gelecekteki hedeflerin rolünden bahseder. Nuttin'in, kavram kargaşasını önleme amaçlı yapmış olduğu ikinci tanım, zaman tutumu üzerinedir. Nuttin'e göre zaman tutumu, bireyin, geçmişe veya geleceğe az ya da çok, olumlu veya olumsuz yönelimidir. Son olarak tercihli yönü ifade eden, zaman yönelimi, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekteki olay veya nesnelere birine diğerlerine göre daha fazla ağırlık vermesi anlamına gelmektedir (Nuttin, 2014, s.12-13). Nuttin, genişlik (gelecekte tanımlanan en uzak eylem), yoğunluk (gelecekte olması beklenen eylem sayısı), yapılilik (gelecek hedef ve beklentilerinin varlığı ve yokluğu), gerçeklik derecesi (bireyin gelecek algısının ne kadar iyi organize olduğu) olmak üzere dört gelecek zaman algı boyutu tanımlamaktadır (akt. Avcı, 2008, s.11).

Gjesme, bireyin gelecek zaman yönelimini, plan ve projelerin bilişsel ayrıntısını içeren geleceğe ilgi, dahil olma derecesini yansıtan, genel anlamda geleceği öngörme ve aydınlatma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Gjesme, 1981,

s.125). Gjesme, gelecek zaman yönelimini, tek boyutlu bir kişisel özellik olarak tanımlamakta ve dahil olma, hazırlık, meşguliyet ve hız olmak üzere dört bileşenin etkileşiminden oluştuğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, ilgi, bireyin gelecek olaylara dahil olma derecesi; öngörü, bireyin gelecek olaylar için ne kadar hazır olduğu; meşguliyet, bireyin gelecek hakkındaki düşünceleri ve son olarak hız, bireyin zamanın geçme hızı ile ilgili algısı (Husman ve Lens, 1999, s.115) olarak tanımlanmaktadır.

Son olarak, zaman odaklı nicel çalışmalarıyla ön planda olan isim Zimbardo'dur. Zimbardo tarafından geliştirilen 'Zaman Perspektifi Envanteri' kullanılarak, madde bağımlılığı (Keough, Zimbardo ve Boyd, 1999), riskli davranışlardan uzak durma (Mahon ve Yarcheski, 1994), akademik başarı (Bembenutty ve Karabenick, 2004), yaşam doyumu (Gao, 2011), öznel iyi oluş (Boniwell vd., 2010) gibi değişkenlerle ilişki durumu betimlenmeye çalışılmıştır. Zimbardo zaman perspektifi envanterinin ilk alt faktörü olan geçmişi olumsuz değerlendirme; geçmişin görünümünü olumsuz ve istenilmeyen durumlar olarak yansıtır. İkinci alt faktör olan şimdide hazcı; yaşama dair risk ve haz almayı yansıtır, şimdiki zamana yönelik haz duygusu barındırır ve geleceğe yönelik çok az endişe içerir. Üçüncü alt faktör olan gelecek, genel anlamda bireyin sahip olduğu gelecek yönelim durumunu yansıtır. Gelecekteki amaçlar ve kazanımlara yönelik çaba, bugünkü davranışlarımızın belirleyicisi konumundadır. Dördüncü alt faktör olan, geçmişi olumlu değerlendirme, ilk faktörden farklı olarak, geçmişe yönelik olumlu duyguları yansıtır. Son olarak, şimdide yazgıcı alt faktörü, hayata ve geleceğe yönelik, umutsuz, çaresiz ve kaderci yaklaşımın varlığına yönelik tutumu gösterir (Zimbardo ve Boyd, 2015, s.25-27).

Farklı kavram ve bileşenlerle açıklanan 'zaman' odaklı çalışmalar mevcuttur. Araştırmacılar zaman kavramını farklı terimlerle adlandırmış olup bu terimlere farklı anlamlar yüklemişlerdir. Mevcut kavramsal belirsizlik teorik alt yapıyı olumsuz etkilemekte ve standart bir kavram oluşumunu son derece zorlaştırmaktadır (akt. Cihandide, 2013, s.3). Çalışmanın odak konusu dahilinde, odaklanılan kavram zamandan ziyade 'gelecek zaman' kavramıdır. Literatürde, gelecek zaman yönelimi ve gelecek zaman perspektifi terimlerini ayırt etmek için kuramcılar tarafından açıklamalar getirilmiştir: Calster, Lens ve Nuttin'e göre, gelecek zaman perspektifi,

kişinin etkinliklerini geleceğe yönelik planlama yeteneğiyle; planlarının ne derece uzun bir zaman dilimine uzandığıyla ve o zaman diliminde ne yoğunlukta ve ne derece gerçekçi planlar yaptığıyla ilgili olarak kullanılmalıdır. Gelecek yönelimi ise kişinin düşünce ve davranışlarında tercih ettiği zaman yönelimine; diğer bir deyişle genellikle geçmişe şimdiye veya geleceğe yönelik olmasına ilişkin kullanılmalıdır (akt. İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007, s.117).

### **2.2.3. Geleceğe Yönelik Tutum**

Konuyla ilgili gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, bireyin zamanın hangi dönemine odaklandığına ve geleceğe yönelik olan bireylerin, sağlık ve madde bağımlılığı (Keough , Zimbardo ve Boyd, 1999), akademik başarı ve akademik çaba (Gutiérrez-Braojos, 2015), diğerkâmlık (Maki, Dwyer ve Snyder, 2016), depresyon (MacLeod ve Salaminiou, 2001), öz yeterlilik (Holman ve Zimbardo, 2009), dengeli benlik (Güler-Edwards ve İmamoğlu, 2008) ve öznel iyi oluş (Kaya, Bodur ve Yalnız, 2014; Eryılmaz, 2011; Gao, 2011; Duncan vd., 2008) bağlamında değerlendirildiği görülmektedir. Kişinin geleceğe yönelimindeki önemin yanı sıra, nasıl bir duygu durumu ile yöneleceğinin de önemli olduğu öngörülmekte ve bu bağlamda kullanılan ölçekte yer alan olumlu, kaygılı ve planlı yönelime ilişkin literatür bilgisine yer verilmiştir.

Araştırma kapsamında kullanılan, Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği'nde, olumlu yönelim olarak adlandırılan birinci faktörün içeriğini, geleceğe yönelik olumlu düşünme yaklaşımı oluşturur (İmamoğlu, Güler-Edwards, 2007, s.123). Gelecek hakkında olumlu sonuç beklentisi olarak tanımlanan iyimserlik (Chang, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1997, s.438), geleceğe yönelik olumlu tutuma sahip olma ile eş anlamlı bir kullanıma sahiptir. Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, iyimserliğin, yüksek seviyede baş etme, düşük seviyede kaçınma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca iyimser kişilerin sağlığını koruma amaçlı yaşamlarına dair önlemler aldığı ve bu bağlamda daha iyi fiziksel sağlık göstergelerine sahip oldukları, eğitsel konularla daha fazla ilgili oldukları ve bu bağlamda daha iyi gelir düzeyine sahip oldukları, belirtilmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010, s.879) Akademik performans, çalışma hayatlarında daha üretken olma, stresle başa çıkmada etkili olma gibi durumlarla da ilişkilendirilen (akt. Uğurlu, 2011, s.82-83), iyimserlik ile yaşam memnuniyeti (Güler ve Emeç, 2006) ve öznel iyi oluş arasında

yüksek düzeyde olumlu ilişki (Atak ve Eryılmaz, 2011) varlığından söz etmek mümkündür. Genel anlamda, iyimser ve karamsarların dünyaya yaklaşımlarındaki farklılıkları, yaşamları üzerinde önemli etkiye sahip olacağı belirtilmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010, s.880). Geleceğe ilişkin kötümser bir bakış açısı, depresif düşüncenin önemli bir özelliğidir ve olumlu gelecek beklentisinin düşmesinden, olumsuz beklentinin yükselmesinden etkilenmektedir (MacLeod ve Salaminiou, 2001, s.99). Bu bağlamda, azalmış olumlu beklentinin depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir (MacLeod ve Salaminiou, 2001). Ayrıca MacLeod ve Byre (1996), tarafından depresyon düzeyi yüksek çıkan bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, örneklem grubunun geleceğe yönelimindeki olumsuz beklentinin yüksekliği bakımından değil, olumlu beklentinin düşüklüğü bakımından farklılaştığı belirtilmektedir (akt. Güler -Edwards, İmamoğlu, 2007 s.117).

Araştırma kapsamında kullanılan Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği'nde, kaygılı yönelim olarak adlandırılan ikinci faktör, geleceğin belirsizliğinden rahatsız olma, geleceğe yönelik kaygı ve korku duyma ile ilişkilidir (İmamoğlu, Güler-Edwards, 2007, s.123). Bireyin gelecek kaygısı, daha uzak kişisel gelecekteki, belirsizlik, korku, endişe ve istenilmeyen olumsuz değişikliklere ilgi ve alakayı içeren tasalanma durumunun oluşmasıdır (Zaleski, 1996, s.165). Gelecek kaygısının, duygusal içerikten ziyade güçlü bilişsel bileşenlere sahip olduğu belirtilmekte (Zaleski, 1996, s.166) ve Zaleski (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, gelecek kaygısı yüksek olan kişilerin, hayal kırıklığından korunmak için geleceğe yönelik plan yapmaktan sakındıkları belirtilmektedir (akt. Zaleski, 1996, s.171).

Araştırma kapsamında kullanılan Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği'nde, planlı yönelim olarak adlandırılan üçüncü faktör ise, bireyin geleceğe yönelik plan ve düşünceleri ile ilişkilidir (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007, s.123). Sosyal, psikolojik, entelektüel, deneyimsel, gelişimsel, kültürel faktörlerin etkili olduğu planlama sürecinde, hissedilen endişeler, umutlar ve istekler veya dışardan sunulan problemler bireyin plan yapmasında etkili uyarıcı olabilmektedirler. Planlamaya, hedefe ulaşma araçlarının yeterli görülmediği, karmaşık veya yeni durumlarda ihtiyaç duyulur (Herbert ve Dionne 1996, s.7 8). Planlama, gelecek için amaçlara yönelik hazırlık olarak tanımlanmaktadır. Bireyin faaliyetlerinin gerçekleşmeden önce düzenlenmesini sağlar. Böylelikle bilinmeyen gelecek daha tanıdık ve bilindik

hale gelir (akt. Lachman ve Burack, 1993, s.133). Cohen (1989) yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere göre daha fazla plan yaptıklarını, planlama aşamalarında daha fazla zaman harcadıklarını, daha ayrıntılı plan yapma ve daha fazla olasılığı içeren plan yaptıkları belirtmektedir. Ancak planlama süreci, her iki cins içinde, gelecekteki olasılıkları aktif biçimde öngörme, belirsizliği azaltma, motivasyon ve iyi oluşu artırma üzerinde etkili olduğu görölmektedir (akt. Herbert ve Dionne 1996, s.4). Burack ve Lachman (1992), orta yaş grubundaki yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada ise bireyin kendi hayatını planlamada yetersiz olarak algılaması, düşük seviyede iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmektedir (akt. Burack ve Lanchman, 1993, s.136).

#### **2.2.4. Geleceğe Yönelimin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi**

Gutiérrez-Braojos (2015) tarafından İspanyol 4. Sınıf üniversite öğrencilerinin örneklem grubunu oluşturduğu çalışmada, gelecek zaman algısının ve öğrenme kavramlarının biliş ötesi stratejiler, öz yeterlilik, akademik çaba ve akademik başarı üzerindeki direk ve dolaylı etkileri araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre, gelecek zaman algısı, öz yeterlilik inançlarını önemli ölçüde doğrudan etkilediği, biliş ötesi stratejilere, çalışma gayretine ve akademik başarıya dolaylı etkisinin olduğu bulgulanmıştır.

Keough, Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından gerçekteştirilen çalışmada zaman algısının madde kullanımında önemli bir role sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma, katılımcıların çoğunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu, farklı coğrafi bölgelerden, farklı etnik gruplara mensup, yaşları 14 ile 64 aralığında yer alan, 2662 birey üzerinde gerçekteştirilmiştir. Şimdiki zaman algısı ile gelecek zaman algısının karşılaştırıldığı çalışmada, gelecek zaman algısına sahip olma ile sigara, alkol ve tütün kullanımı arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Holman ve Zimbardo (2009), bireylerin sahip olduğu sosyal ağlar ile zaman perspektifleri arasındaki ilişki analizini yaptığı çalışmanın örneklem grubunu, yaş ortalaması 20.3 olan 589 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Zimbardo zaman perspektifi ölçeğinin kullanıldığı çalışmada, sosyal desteğin düşük ve aile ile çatışmaların çok olduğu durumlarda bireylerin, geçmişlerini olumsuz



değerlendirdikleri belirtilmektedir. Büyük sosyal ağlara ve aile desteğinin yüksek olarak hissedildiği durumlarda ise bireylerin geçmişlerini olumlu değerlendirdikleri bulgulanmıştır.

Epel, Bandura ve Zimbardo (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, barınakta yaşayan evsiz yetişkinlerin öz yeterlilik ve zaman perspektiflerinin, konut edinme ve istihdam sağlama ile ilgili başa çıkma stratejilerini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Çalışma bulguları doğrultusunda, öz yeterliliği ve gelecek yönelimi yüksek olan katılımcıların barınakta kalma süreleri daha kısa ve istihdam arayışları daha yüksek görülmüştür. Bu bağlamda, gelecek yönelimi yüksek olan katılımcıların daha fazla önleyici başa çıkma stratejilerine sahip olduğu savunulmaktadır.

Güler-Edwards ve İmamoğlu (2007) tüm yaş gruplarında, dengeli benlik (Denge Modeli tarafından ilişkili-kendileşmiş olarak tanımlanan) tipindekilerin en olumlu gelecek yönelimine sahip olduğu ve gelecekte kendilerini birçok fırsatın beklediğine inandıklarını, geleceğe karşı en az kaygılı ve en çok planlı tutuma sahip olduklarını saptamışlardır. Bunun tam tersi olarak, dengesiz benlik tipindeki (Denge Modeli tarafından kopuk-kalıplaşmış olarak tanımlanan) katılımcılar ise gelecekte en az sayıda fırsat görüp, geleceğe karşı en kaygılı ve en az planlı tutumu gösterdikleri bulgulanmıştır.

#### **2.2.4.1. Zaman Yöneliminin Öznel İyi Oluş İle İlişkisi**

Duncan, Sutherland, Abernethy ve Henry (2008), 260 İskoç katılımcı üzerinde, Zimbardo zaman perspektifi ve Lyubomirsky ve Lepper tarafından geliştirilen öznel mutluluk ölçeğini kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada gelecek zaman algısı ile öznel mutluluk arasında ilişki saptamıştır.

Gao (2011) tarafından, 420 genç yetişkin katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada dengeli zaman perspektifi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. Çalışma sonucunda, geçmişine pozitif bakan ve gelecek zaman yönelimli olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Eryılmaz (2011), ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı, 14-17 yaşları arasında 233 lise öğrencisine, ergen

öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi ölçeklerini kullanarak gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, olumlu gelecek beklentisine sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ve olumlu gelecek beklentisinin ergen öznel iyi oluşunu %24 oranında açıkladığını bulgulamıştır.

Kaya, Bodur, Yalnız (2014), lise öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 696 lise öğrencisine, geleceğe yönelik tutum ve ergen öznel iyi oluş ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen araştırmada, lise öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ve öznel iyi oluşu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.

### **2.3. GENEL İÇ KONTROL İNANCI (KİŞİSEL KONTROL)**

Kişisel kontrol, bireyin iyi sonuçları en üst düzeye çıkaracak ve kötü sonuçları en aza indirgeyecek şekilde davranabileceğine olan inancını ifade eder (Peterson, 1999, s.288). Kontrol inançları, insanların arzulanan sonuçlara ulaşmak için kendi çevrelerini kontrol edebileceklerine veya etkileyebileceklerine olan inanç boyutuna ilişkin bir kavramdır. Literatürde kuramsal ve deneysel çalışmalarda üç inanç türünden bahsedilmektedir. Bunlardan ilki; Öz-yeterlilik, öz yeterlilik, bir görevin başarıyla gerçekleştirilmesi için gerekli olan bilişsel, davranışsal veya sosyal becerileri düzenleme ve uygulama kabiliyeti olarak tanımlanır. İkincisi, başarı veya başarısızlık nedenleri hakkında kişinin yargıları olarak tanımlanan nedensel yüklemelerdir. Son olarak beklentiler kavramı yer almaktadır. Belirli davranışların başarıyla gerçekleştirilmesinin belirli sonuçlar doğuracağı beklentisi olarak açıklanmaktadır. Kavramın yer aldığı başlık olan, kontrol odağı ise sonuçların şahsen kontrol edilebilir faktörlere bağlı olma durumunun genelleştirilmesine yönelik inanç olarak da tanımlanmaktadır (akt. Shell ve Husman, 2001, s.482).

Peterson ve Stunkard (1989) kişisel kontrol bileşenlerini altı madde ile betimlemektedir. Kişisel kontrol birinin dünya ile nasıl etkileşime geçeceğine dair inançları barındırır. Bireyin eylemlerinin, sonuçlar meydana getirebileceğine veya sonuçları etkileyebileceğine inanması, eylem sonuçları arasında seçim yapması, eylemlerinin sonuçları ile baş edebilmesi veya eylemlerinin sonuçlarını anlaması betimlenen özelliklerin ilk maddesinin içeriğini oluşturur. Kişisel kontrol birey ile çevresi arasında basit bir etkileşimden ibaret değildir ve kişi ile çevresi arasındaki

etkileşimde önemli bir role sahiptir. Kişisel kontrol, kendini direk olarak göstermeyen birçok bileşene sahip olmakla birlikte, kişisel kontrol ile ilgili bilmek istediğimiz birçok ölçüm aracına sahiptir. İstenilmeyen durum ve olaylar karşısında, duygusal, motivasyonel, davranışsal ve fizyolojik güç kaynağı olduğu için kişisel kontrole sahip olmak istenilen bir durumu ifade eder. Kişisel kontrol özellikle, bireyi zorlayan durumlarda belirginleşir. Son olarak, her ne kadar bire bir ilişkinin varlığından söz edilemese de kişisel kontrol başarı ile güç kazanırken, başarısızlık durumları ile birlikte zayıflar (akt. Peterson, 1999, s.290).

Genel anlamda değerlendirildiğinde, kişisel kontrol insanların çevresi ile etkileşim sürecinde, bireyi kendi hayatı ve sosyal çevresi üzerinde hâkimiyet duygusu olduğuna inandırmakta gerekli psikolojik desteği sağlamaktadır.

### **2.3.1. J. Rotter'ın Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyol Öğrenme kuramında yer alan denetim kavramı, bireyin deneyimlediği olaylar üzerinde belirli bir güce sahip olup olmadığı ile ilgili genelleştirilmiş bir beklenti olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak, 2006, s.244).

Bir kişinin kendi davranışıyla sonuçları arasındaki nedensel ilişkinin niteliğine yönelik genel bir tutum veya inanç çeşitli davranış tercihlerini etkileyebilir. Bu bağlamda, sosyal öğrenme kuramında, davranışın genel formülü için davranış, beklenti, pekiştireç değeri ve psikolojik durum olmak üzere dört değişken belirtilmektedir (Rotter, 1975, s.57). Davranış potansiyeli belirli bir ortamda belirli bir davranışın ortaya çıkma olasılığı olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2006, s.526). Davranış potansiyelinin gücünü belirleyen etkenlerden ilki beklentidir (Burger, 2006, s.526). Herhangi bir durumda belirli bir davranışın meydana gelme olasılığı, mevcut durum içinde davranışı, belirli bir pekiştirecin izleyeceği beklentisine bağlı olarak gerçekleşir (Yeşilyaprak, 2006, s.242). Beklentiler sadece belirli bir olaya özgü değillerdir. Bireyin benzer olarak algıladığı farklı durumlar beklentilerin oluşmasında etkilidir (Rotter, 1975, s.57). Bu bağlamda, beklentiler büyük oranda daha önce aynı durumda yaşadığımız olaylara göre oluşmaktadır (Burger, 2006, s.526). Davranış potansiyelinin gücü olarak nitelendirilen ikinci değişken ise pekiştireçtir (Burger, 2006, s.526). Belirli bir eyleme girmeden önce, gerçekleştirilecek olan eylemin belirli bir pekiştireçle sonuçlanma olasılığı ve davranış sonucunda pekiştirecin birey

için taşıdığı değer, davranış potansiyelini etkilemektedir (Burger, 2006, s.526). Bireyin tepkisini etkileyen etkenlerden en önemlisi, onun pekiştireci kendi davranışlarının bir sonucu olarak mı yoksa kendi davranışlarından bağımsız, harici, öngörülemez güçlerin bir sonucu olarak mı algıladığıdır (Yeşilyaprak, 2006, s.242). Pekiştireçlerin, şans, talih vb. durumların bir sonucu olarak değil de bireyin kendi davranışının bir sonucu olarak algılanması iç denetim odağını ifade eder (Staats, 1974, s.7). Bu bağlamda denilebilir ki, bireyin davranışı ile eylem sonrasında gerçekleşen durum arasında kurulacak olan nedensel ilişki ve pekiştirecin birey için anlam ifade etmesi bireyin davranışı gerçekleştirme durumunda etkilidir. Davranış üzerinde etkili olan üçüncü değişken psikolojik durumdur. Bireyin psikolojik durumu ise hem beklentiler hem de pekiştireçlere etki etmektedir. Böylelikle davranış potansiyeli üzerinde etkilidir. Literatürde pekiştirme değeri olarak da yer alan kavram bir pekiştireci diğerine tercih etme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2006, s.529).

Genel olarak, Rotter'in sosyal öğrenme kuramına göre, bireyin kendine özel psikolojik durumu içerisinde bir davranışın meydana gelme olasılığı, gerçekleştirilecek olan davranışın bir pekiştireç meydana getireceği beklentisi ve pekiştirecin birey için taşıdığı öznel değeri olarak formüle edilmiştir (Rotter, 1975, s.57).

### **2.3.2. İç Kontrol Odağı ve İç Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler**

Bireyin olayları kendi davranışlarının veya kişilik özelliklerinin bir sonucu veya getirisi olarak algılaması iç kontrol inancı olarak belirtilirken, bireyin kendi eylemlerine veya davranışlarına bağlı olarak değil de şans, kader, talih gibi öngörülemeyen diğer kültürel öğelerin bir sonucu olarak algılaması ise dış kontrol inancı olarak tanımlanmaktadır (Rotter, 1966, s.1).

Kontrol odağı, sosyal öğrenme kuramı olarak yapılandırılmışsa da gerçekleştirilen birçok çalışmada kişilik özelliği olarak değerlendirilmekte ve araştırma konusu olmaktadır. Nitekim kavram hem durumsal hem de bireysel parametrelere ilişkin olmasına rağmen çalışmaların büyük bir kısmı bireysel farklılıklar üzerinde gerçekleşmektedir (Rotter, 1975, s.56). İç kontrol odağına sahip bireylere genel anlamda özdeşleşen özellikler; yüksek derecede öz-saygı ve olumlu

öz kavramına sahip, kişisel sorumluluk üstlenebilen, atılgan, girişimci, olmalarıdır. Bununla birlikte, olumsuz etkilere daha fazla direnme, kişisel özgürlüklerinin kısıtlanmasına daha fazla tepki gösterme, daha sosyal ve daha özgür davranışlara sahip olma, zamanı iyi kullanma, entelektüel ve akademik etkinliklere zaman harcama, toplumsal olaylarla ilgilenme bahsedilen özellikler arasında sıralanmaktadır (Yeşilyaprak, 2006, s.243). Bu bağlamda, iç kontrol odağına sahip olan bireylerin dış kontrol odağına sahip olan bireylere göre farklılaşma gösterdiği durumlara yönelik çalışmalar aşağıda belirtilmiş ve iç kontrol odağına sahip olan bireylerin kişisel özellikleri betimlenmeye çalışılmıştır.

İç kontrol odağına sahip kişilerin stres verici durumlarda karar verme ve baş etme davranışlarının daha yüksek olduğu (Anderson, Hellriegel ve Slocum, 1977; Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009), problem çözüm stratejileri geliştirebildiği (Dijkstra, Beersma ve Evers, 2011, s.173), karar vermede öz-saygı düzeylerinin daha yüksek, stres düzeyleri ise daha düşük olduğu (Özcan ve Ceyhan, 2006, s.71), belirsizliğe tolerans eğilimlerinin fazla olduğu (Tabak ve Erkuş, 2008, s. 213), sorumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu (Golzar, 2006, s.73), daha yenilikçi, daha fazla risk alabilen ve fırsatlara odaklanabilen kişiler oldukları (Basım ve Şeşen, 2008, s.58; Miller, De Vries ve Toulouse, 1982), kendi odaklı mükemmeliyetçi oldukları (Kıral, 2012, s.159), özgüvenlerinin yüksek oldukları (Uçar ve Duy, 2013, s.689), belirtilmektedir. Ayrıca otonom kişilik özelliği ile iç denetim odağı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir. Bu bağlamda, iç denetimli kişiler aynı zamanda kişisel başarı ve özgürlük özellikleri göstermektedirler (Özdemir, 2016a, s.142). Diğer insanlarla olan ilişkilerinde güvenli bağlanma tutumu sergilemektedirler (Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009, s.138). Sosyal ağ oluşturma eğilimleri yüksektir (Thomas, Daniel ve Feldman, 2011, s.185). Son olarak iç kontrollü insanların yaşam doyumlarının, zihinsel iyi oluş düzeylerinin, iş doyum düzeylerinin, motivasyonlarının ve performanslarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Ng, Sorensen ve Eby, 2006, s.1067)

### **2.3.3. İç Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi**

Watson (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kişilik bozukluğunun, öz yeterlik, kontrol odağı, kişilerarası ilişkiler ve beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. 244 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan

çalışma sonucunda, kontrol odağı ile ilgili bulgular, öz saygı ve kontrol odağının 11 kişilik bozukluğunun 7'sinde önemli belirteç olduğu ve kişilik bozukluklarının çoğunda iç kontrol odağı ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Dağ (1999) paranormal inançlar, kontrol odağı ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişki durumunu, yaş aralığı 17-27 olan, 249 üniversite öğrencisinin örneklem grubunu oluşturduğu araştırmada incelemiştir. Gerçekleştirilen çalışmada, paranormal inançlar, kontrol odağı ve psikiyatrik belirtiler arasında küçük ama anlamlı ilişkilerin varlığından bahsedilirken, paranormal inanç boyutlarının kontrol odağını yordamada psikopatolojiden daha fazla ön belirteçlere sahip olduğu belirtilmektedir.

Gomez (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşları 14 ile 17 arasında değişen, 468 katılımcının örneklem grubunu oluşturduğu araştırmada, kontrol odağı, kaçınma yolu ile baş etme ve kaygı/depresyon arasındaki ilişki durumu betimlenmeye çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, kontrol odağı ve kaçınma yolu ile baş etmenin kaygı/depresyon ile doğrudan ilişkisi belirtilmektedir. Dış kontrol odak düzeyi yüksek, kaçınma yolu ile baş etme düzeyi düşük, erkek katılımcılarda kaygı/depresyon düzeyi yüksek bulunurken, yüksek düzey kaçınma yolu ile baş etmeye sahip olan erkeklerde kaygı/depresyon düzeyi düşük bulunmuştur. Bununla birlikte, kadın katılımcılar üzerinde, kontrol odağı ve kaçınma yolu ile baş etme etkileşimi kaygı/depresyon düzeyini etkilemediği belirtilmektedir.

Şahin, Basım ve Çetin (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarıyla, kişilerin kendilik algısı ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada sonucunda, kontrol odağı ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları (yüzleşme, genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifade) arasında ters yönlü ilişki olduğu belirtilmektedir. Ayrıca kontrol odağı tüm çözüm yaklaşımlarının açıklanmasında rol oynadığı ortaya çıkmıştır.

Fielding ve Gal (1982) tarafından gerçekleştirilen çalışma, öğretmenlerin kişilik özelliklerinin stres ve tükenmişlik algılarını etkileyip etkilemediğini ve okul ortamının stres ve tükenmişliği etkilemek için kişilik faktörleri ile etkileşime girip girmediğini belirleme amacıyla gerçekleştirilmiştir. Rastgele seçilmiş 162 öğretmen

üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kontrol odağı ve tükenmişlik ilişkisi de incelenmiştir. Çalışma bulgusu olarak, öğrenciler hakkında olumsuz tutum ve inançlar, dış denetim odağı ve belirsizliğe karşı düşük toleransa sahip öğretmenler, diğer öğretmenlerden daha fazla stres ve tükenmişlik bildirdiği belirtilmektedir.

Karabulut (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışma, yılmazlık ile denetim odağı arasındaki ilişki durumunu incelenmiştir. Ankara'da görev yapan 293 okul yöneticileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, yılmazlık ile denetim odağı arasında düşük düzeyli, anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Toplam puanın artması dıştan denetimliliğe, azalması ise içten denetimliliğe işaret etmektedir. Bu bağlamda, içten denetimlilik düzeylerinin artması ile yılmazlık düzeylerinin arttığı belirtilmektedir.

### **2.3.3.1. İç Kontrol Odağının Öznel İyi Oluş İle İlişkisi**

Klonowicz (2001), çalışmasında dürtüsel mizaç ve kontrol odağı değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, yaşam doyumunun %6 varyansını kontrol odağının açıkladığı bulgulanmıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öznel ve psikolojik iyi olmanın dışadönüklük, nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlük, sosyal ilişki, boş zaman etkinlikleri ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeylerinin etki düzeyi incelenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada, dış kontrol odağı inancının öznel ve psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu, 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadının oluşturduğu çalışmada, benlik saygısı ve denetim odağının pozitif ve negatif duyguları anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır.

Compton (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 347 üniversite öğrencisinin öznel iyi oluş ile ilişkisi öngörülen 5 değişken (benlik saygısı, kontrol odağı, iyimserlik, olumlu ilişkiler, anlamlılık) incelenmiştir. Çalışma bulgularında,

değişkenler arasında yer alan kontrol odağının öznel iyi oluş ile ilişkisinin varlığı tespit edilmiştir.

#### **2.4. PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU**

İhtiyaç, kişinin arzuları, hedefleri, istekleri veya değerler de dahil olmak üzere neredeyse her türlü motive edici güç olarak tanımlanmaktadır (Ryan, 1995, s.410). İhtiyaçlar, bireyin hayatının devamı, gelişim ve büyümenin sağlanması ve iyi oluşun artırılması için gerekli görülmektedir. Organizmanın hizmetinde olan ihtiyaçlar, yaşamın sürdürülmesi, gelişimin sağlanması ve iyi oluşun artırılması için istek ve çabaların oluşumunda ve davranışların meydana gelmesinde görev alır. Bu bağlamda, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç tür ihtiyaçtan bahsedilmektedir (Zhang, 2008, s.50).

- Fizyolojik ihtiyaçlar: Biyolojik sistem kaynaklı doğuştan sahip olduğumuz ihtiyaçlardır. Biyolojik varlığın devamı için gereksinim duyulan eksiklikleri gösterir. İhtiyacın karşılanmaması durumunda bedensel rahatsızlıklara ve patolojilere neden olabilmektedir.

- Psikolojik ihtiyaçlar: Doğuştan sahip olduğumuz psikolojik ihtiyaçlar, kişinin çevre ile etkileşim kurma ve psikolojik canlılık, iyi oluş ve gelişim için gerekli davranışlarda bulunma isteğinden meydana gelir. Özerklik, yeterlik ve ilişkide bulunma psikolojik ihtiyaçlara örnek verilebilir.

- Sosyal ihtiyaçlar: Sosyalleşme süreci içerisinde, bireyin ihtiyacına yönelik duygusal tepkileri harekete geçirir böylelikle sosyal ihtiyaçlar öğrenilir ve içselleştirilir. Başarı, yakınlık oluşturma, samimiyet, güç sosyal ihtiyaçlara örnek verilebilir.

Temel ihtiyaç olarak sınıflandırılan ihtiyaçlar ister fizyolojik ister psikolojik olsun ihtiyacın doyurulması sağlıklı olmaya ve iyi oluşun sağlanmasında etkili olduğu, aksi durumda ise patolojiye ve iyi hâlin bozulmasına neden olacağı belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000a, s.74).



## **2.4.1. İhtiyaçlarla İlgili Kuramsal Açıklamalar**

Bu bölümde, insanın gerek fizyolojik gerek psikolojik ihtiyaçlarına ve bu ihtiyaçların önemine istinaden gerçekleştirilen çalışmaların kuramsal yapısından kısaca bahsedilecektir.

### **2.4.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı**

Hull, psikolojinin görevini, organizmanın öncelikli ihtiyaçları ve çevresel koşullar ile ilgili davranışları anlama olarak belirtmektedir. Hull doğuştan var olan yiyecek, su, cinsellik gibi ihtiyaçların güdüye yol açtığını, organizmayı harekete geçirdiğini ve organizmanın sağlıklı kalması içinde bu ihtiyaçların karşılanması gerektiğini savunmaktadır. Güdülenme durumlarında, uyaran-yanıt ilişkisi gerçekleşecek olan davranışı tahmin etmede etkilidir. Bu yaklaşım, güdü teorisinde, zengin bir dizi bulgu ortaya çıkardı ancak merak, keşif, araştırma, manipülasyon gibi daha karmaşık davranışları açıklamada yetersiz kalmaktadır. Hull, güdü teorisi ile birlikte, davranışlar açıklanmaya çalışılarak içsel motivasyonun tanınmasına ve psikolojik ihtiyaçların belirlenmesine öncülük etmiştir (akt. Deci ve Ryan, 2000b, s.228).

### **2.4.1.2. Maslow Ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi**

Maslow her insanın doğuştan gelen ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçların fizyolojik ihtiyaçlar ile başlayıp psikolojik ihtiyaçlar ile tamamlanan hiyerarşik bir düzen içerisinde olduğunu savunmaktadır. Aşağıdan yukarı, fizyolojik gereksinimler ile başlayan yapı, piramitsel bir düzene sahiptir. Açlık, susuzluk, cinsellik, oksijen gibi gereksinimler 'fizyolojik ihtiyaçlar' kategorisinde yer almaktadır. Korku, kaygı ve karmaşadan uzak olma ve korunma 'güvenlik ihtiyacı'nı ifade etmekte ve piramidin ikinci sırasında yer almaktadır. Piramidin üçüncü sırasında, 'ait olma ve sevgi ihtiyacı' vardır. Kişinin bir grup, aile ya da bir ulus içinde yer ve görev alma isteğine ilişkin bir ihtiyaçtır. Piramidin dördüncü sırasında insanların başkalarından onay ve saygı duymak istediğini barındıran 'saygı ihtiyacı' bulunmaktadır. Kişinin kendini başarılı ve yeterli olarak algılaması ve başkalarınca beğenilmek ve saygı duyulmak gereksinimlerini içeren iki boyutlu bir yapıdır. Son olarak kendini gerçekleştirme gereksinimi vardır. Yaşantılara açık olma, varoluşsal bir yaşam sürme, organizmaya daha çok güvenme, tam olarak işlevde bulunma, kendini,

başkalarını ve doğayı kabul etme, içten geldiği gibi davranma, sade ve doğal olma, problem odaklı olma, takdir edebilme, demokratik bir kişiliğe sahip olma, doruk yaşantılar tecrübe edebilme, yoğun ve derin ilişkiler kurma gibi özelliklere sahip olmayı içeren kendini gerçekleştirme gereksinimi kişilerin kendi gizil güçlerine, fizyolojik ve psikolojik donanımlarına uygun olarak gelişimini sağlaması için gerekli görülmektedir (Topses ve Serin, 2012, s.82).

Maslow'un ihtiyaç piramidi ile ilgili üç esas vardır. Bunlardan birincisi, üst düzeydeki bir ihtiyacı karşılama isteğinin olması için alt düzeydeki ihtiyacın belli bir derecede doyurulması gerektiğidir. İkincisi, ihtiyaç düzeyi kişilere göre farklılık gösterebilir. Örneğin, bazı kişiler için insanlara yakınlaşma ihtiyacı emniyet ve korunma ihtiyacından daha öncelikli olabilir. Son olarak, hangi düzeydeki güdülerin daha baskın ve önemli olacağı, bireyin içinde büyüdüğü aile ortamı ve kültürel faktörlerden etkilendiği yönündedir (Cüceloğlu, 1994, s.237).

#### **2.4.1.3. Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç**

Murray, insan davranışlarını kontrol eden ve 19 maddeden oluşan ihtiyaç listesi önermiştir. Davranışları şekillendiren bu ihtiyaç listesinin önemi, kişiler arası iletişim, akademik başarı, yaşam tarzı seçimleri ve iş performansı durumlarından etkileniyor olmasıdır (akt. Heckert vd., 2000, s.122). Murray'a göre psikolojik gereksinimler fizyolojik gereksinimlere göre daha önemlidir ve sonradan kazanılanlar doğuştan gelen ihtiyaçlara göre daha önceliklidir (Deci ve Ryan, 2000b, s.228).

Murray'a göre ihtiyaçlarımızın, fizyolojik ve psikolojik yapımızdan kaynaklanan iki farklı kaynağı bulunmaktadır. Bedensel ihtiyaçlar fizyolojik açıdan doyumu gerekli kılarken, psikolojik ihtiyaçlar ise zihnen ve duygusal doyum için gereklidir. Murray belirtilen ihtiyaçları beş kategoride değerlendirmiştir. Birinci kategoride 'birincil ve ikincil ihtiyaçlar' bulunmaktadır. Vücudumuzdan kaynaklanan birincil ihtiyaçlar ve bunlara bağlı olarak meydana gelen ikincil ihtiyaçlar bu kategoride yer almaktadır. Oksijen almak, yemek, su birincil ve ikincil ihtiyaçlara örnek verilebilir. İkinci kategoride, kişinin ihtiyacının giderilme sürecinde, ihtiyacı karşılayan unsurların belirgin bir, iki etmen tarafından giderilmesi ya da çok sayıda etken tarafından sağlanması durumu 'genel ve odak noktalı

ihtiyaçlar' olarak sınıflandırılmıştır. Üçüncü kategoride 'tepki unsuru olan ihtiyaçlar ve içsel ihtiyaçlar' yer almaktadır. Tepki unsuru olan ihtiyaçlarda, ihtiyacın giderilme sürecini başlatan olay dışsal unsurlardan kaynaklanmaktadır ve bu ihtiyaç kategorisinde, algılama ve yorumlama ön plandadır. İçsel ihtiyaçlarda ise, bedensel olarak başlayıp, psikojen özellikler taşıyabilen ihtiyaçlardır ve çevreden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. Dördüncü kategoride 'açık ve kapalı (gizli) ihtiyaçlar' vardır. Sosyal çevre tarafından ifade edilmesine onay verilen ve beğenilen ihtiyaçlar açık ihtiyaçlar olarak ifadelendirilmektedir. Karşıt olarak, sosyal çevre tarafından ifade edilmesinde olumsuz durumlara neden olabilecek veya ceza yaptırımı uygulanabilen ihtiyaçlar kapalı (gizli) ihtiyaçlar olarak nitelendirilmektedir. Son olarak, 'etki, tepki ve süreç ihtiyaçları' kategorisi bulunmaktadır. Etki ihtiyaçları doğrudan ve ani olarak objeye yöneliktir. Etki ihtiyaçlarına göre daha esnek bir olan ve belirli bir süre gerektiren ihtiyaç türü süreç ihtiyaçlarıdır. Modal ihtiyaçları ise, yapılmış ve ihtiyacın karşılanmış olması yetmeyen aynı zamanda nitelik vasfı da önemli olan ihtiyaç türüdür (akt. Hamurcu, 2011, s.19).

#### **2.4.1.4. Alderfer'in ERG Kuramı**

Alderfer'in E.R.G olarak bilinen kuramında gereksinimler, varlık (existence), ilişki (relatedness) ve gelişme (growth) olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Açlık, susuzluk, fiziki güvenlik vb. gereksinimlerin yer aldığı ihtiyaç grubu 'varlık' olarak adlandırılmaktadır. İkinci grup 'ilişki' grubudur. İnsanın kendisi için diğer insanlarla ilişkide olma isteği vardır ve bu ihtiyacın karşıtı ise ilişki yokluğudur. Düşmanlık ve öfke gibi durumlar birer ilişki olarak sayılmaktadır. Son olarak, insanın kendisi ya da çevresi üstünde yaratıcı, üretici etkiler yapmak, yeteneklerini kullanmak, yeni yetenekler geliştirme isteği 'gelişme' grubunda yer almaktadır. Kurama göre, varlık ile ilişki gereksinimleri doyuma ulaştıkça kendilerinden bir sonra gelen gereksinim grubu daha çok istenilmeye başlanacaktır. Ancak gelişme gereksinimi için durum farklıdır. Gelişme gereksinimi karşılandıkça, gereksinimin kendisinin daha çok istenileceği belirtilmektedir. Bir üst düzeydeki gereksinimin karşılanması güç olduğu durumlarda ise bir alt düzeydeki gereksinim kümesi daha çok istenilecektir. İhtiyaçlar somutluk durumlarına göre sıraya konulmuştur ve birey daha az somut olan ihtiyacını elde edememesi durumunda daha somut gereksinimine yönelmesi

beklenilmektedir. Böylece istek doyurulmaz ancak daha somut olan isteğin yerine geçer (Onaran, 1981, s.39).

#### **2.4.1.5. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi**

McClelland, psikolojik ihtiyaçların insanın doğasında doğuştan var olduğu görüşünü savunan deneysel kişilik kuramcılarından farklı olarak, ihtiyaçların büyük çoğunluğunun öğrenildiğini ve böylelikle de öğrenme işlevinden kaynaklı farklılık göstereceğini savunmaktadır (akt. Deci ve Ryan, 2000, s. 231). McClelland her insanın başarısını etkileyen 4 çeşit ihtiyacın olduğunu belirtmektedir. Bunlardan birincisi, 'başarma ihtiyacı'dır. Bu ihtiyaç düzeyi yüksek olan kişiler, kendilerine ulaşılması güç, zor ve zahmetli hedefler belirleyip bunlara ulaşabilmek için gerekli gördükleri bilgi ve beceriyi kazanmak isterler. İkinci ihtiyaç, diğer insanlarla ilişkiye girmeyi, bir grup üyesi olmayı ve sosyal ilişkiler geliştirmeyi ifade eden 'ilişki kurma (kabul görme)' ihtiyacıdır. Üçüncü ihtiyaç türü, 'güç elde etme ihtiyacı'dır. Bu ihtiyaç baskın olan kişilerde, güç ve otorite kaynaklarını genişletme, başkalarını etki altında tutma ve gücünü koruma davranışlarını sergilemeleri beklenmektedir. Son olarak, kaliteli iş yapma, profesyonellik ve ustalığa sahip olma ihtiyacını temsil eden uzmanlık ihtiyacı yer almaktadır (Önen ve Tüzün, 2005, s.46).

#### **2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

Gelişme için doğal eğilimlerin en uygun işleyişinde olduğu gibi sosyal gelişim ve öznel iyi oluş için de önemli ve gerekli olduğu öngörülen; özerklik, yeterlik ve ilişkide olma gerçekleştirilen deneysel çalışmalarda kullanılan tümevarım yöntemine ile psikolojik ihtiyaçlar olarak tespit edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000a, s.68; Deci ve Ryan, 2000b, s.229). Kültürler arası insan ihtiyaçlarının genelleştirilebilirliği konusunda, yani evrensel psikolojik ihtiyaçlar olup olmadığı konusunda önemli tartışmaların devam etmektedir (Deci vd., 2001, s.938) Örneğin kültürel göreceliği savunanlar, özerkliğin bireysel kültürlerde önemli olduğunu, toplulukçuluğun hakim olduğu yerlerde gerekli görülmeceğini savunmaktadırlar (Deci ve Ryan, 2008, s.183) Ancak doğuştan gelen yeterlilik, özerklik ve ilişkide olma ihtiyaçlarının, doyumunun sağlanmasının tüm kültürlerde motivasyonu ve refahı artıracığını belirtilmektedir (Deci vd., 2001, s.938; Deci ve Ryan, 2008, s.183).

Bu bölümde, Cihangir- Çankaya (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye’de geçerliliği test edilmiş olan, psikolojik ihtiyaç ölçeğinin alt faktörleri olan ‘özerklik’, ‘yeterlik’ ve ‘ilişkide olma’ durumlarının açıklama ve önemine ilişkin literatür bilgisi yer almaktadır.

#### **2.4.2.1. Özerklik İhtiyacı**

Özerklik, bireyin kendi benlik algısına uyumlu etkinliğe sahip olma ve davranışlarını organize etme isteği anlamına gelen iradi davranışları ifade etmektedir (akt. Deci ve Ryan, 2000b, s.231). Özerklik, iç kontrol odağı, bağımsızlık veya bireycilik gibi kavramlarla özdeş olarak kullanılsa da aslında özerklik, özgür davranışla ilgilidir ve sağlıklı insan için önemli bir özelliktir (Deci ve Ryan, 2000b, s.231). İnsan özerkliği, öz-düzenleme davranışlarına eşlik eden, bütünlük algısı, irade ve canlılık durumlarını yansıtır (akt. Deci ve Ryan, 2000b, s.254).

Öz -belirleme kuramında geçen özerklik kavramı, bireyin değerlerine ve ilgilerine dayanan birey tarafından onaylanmış davranışlardır. Kurama göre, insan yaşamı için kritik önem taşıyan özerklik temel bir ihtiyaçtır. İnsanların doğal olarak kendi kendilerini organize etme eğilimi taşıdıklarını ve özerkliği karakterize eden seçim, uyum ve inisiyatif duygusunun sağlıklı işleyiş için gerekli olduğu belirtilmektedir. Davranışların kontrol altında tutulduğu ortamlar içsel motivasyonu ve motive olmuş davranışın içselleştirme ve entegrasyon düzenini zayıflatmakta ve daha sıkıntı ve daha az olumlu etkiyle ilişkilendirilmektedir (Chirkov ve Ryan, 2001, s.619).

Öz-belirleme kuramına dayanan ve bireylerin doğal ihtiyacı olarak adlandırılan özerklik, genel anlamda iyilik hali ve iç motivasyon ile ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, özerklik desteğinin sağlanması daha fazla ilgi, yaratıcılık, bilişsel esneklik, kavramsal öğrenme, pozitif duygusal tavır ve istikrarlı davranış durumları ile ilişkilidir (Deci ve Ryan, 1987, s.1028). Harici olarak özerkliğin ters yönde ilişkilendirildiği, boyun eğme (Hamurcu ve Sargın, 2011, s.179), saldırganlık (Şahin ve Owen, 2009, s.69), kaygı (Arslanoğlu vd., 2010, s.991), düşük benlik saygısı, tutarsız motivasyon ve psikolojik rahatsızlık ile ilişkilendirildiği görülmektedir (akt. Kasser ve Ryan, 1999, s.937). Son olarak,

özerkliğin ruh sağlığını olumlu olarak etkilediği belirtilmektedir (akt. Morsümbül, 2012, s.275).

#### **2.4.2.2. Yeterlik İhtiyacı**

Yeterlik, bireyin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceği beklentisi olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2006, s.699). Psikolojik bir ihtiyaç olarak ifade edilen yeterlik ihtiyacı “bireyin genel olarak yaşamla baş etmede, amaçlarını gerçekleştirmede, görevlerini yerine getirmede yeterli olduğu duygusunu yaşaması” olarak tanımlanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005, s.33). Algılanan öz yeterlik, bireyin elde etmesi gereken kazanımlar için ihtiyaç duyduğu eylemleri planlama ve gerçekleştirme konusunda sahip olduğu yeteneğe olan inancı ifade eder. Bireyin seçtiği davranış yönelimine, hedefleri için ne kadar çaba harcadığına, engellemeler ve başarısızlıklar karşısında ne kadar süre dayanabileceğine, zorluklara direnişine, kendini engelleyen veya kendisine yardımcı olan düşüncelere, çevresel etmenlerin oluşturduğu stres durumlarıyla başa çıkmasına ve başarı düzeyine etki ettiği belirtilmektedir (akt. Harris, 2017, s.5).

Bandura (1995, s.3-4) insanların sahip oldukları öz-yeterlilik inançlarının doğrudan tecrübe edinilen deneyimler, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve bireyin fiziksel ve duygusal durumu olmak üzere dört temel kaynağının olduğunu belirtmektedir. Güçlü yeterlilik duygusu yaratmanın en etkili yolu doğrudan tecrübe edinilen deneyimlerdir (Bandura, 1995, s.3). Bireyin tecrübe ettiği başarılar, öz-yeterlik duygusu için güçlü bir inanç oluştururken, başarısızlıklar, özellikle de öz-yeterlik duygusu oluşturulmadan önce yaşanılırsa, öz-yeterlik kazanımı güçleşmiş olacaktır. Güçlü yeterlik duygusu, çaba sarf ederek engellerin üstesinden gelme ile gerçekleşir. Bu bağlamda, karşılaşılan bazı aksilikler ve zorluklar, başarının genelde sürekli bir çaba gerektirdiğini öğretmede yararlı bir amaca hizmet etmektedirler (Bandura, 1995, s.3). Sosyal modeller tarafından sağlanan dolaylı yaşantılar, yeterlik inançlarını oluşturma ve güçlendirmede ikinci etmen olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin sürekli çaba harcayarak kazandıkları başarı, gözlemcinin benzer faaliyetleri gerçekleştirme yeteneğine sahip olduğu inancını artırır. Benzer şekilde, yüksek çabaya rağmen başarısızlığın gözlemlenmesi öz – yeterlik yargısının ve motivasyon düzeyinin düşmesine neden olacaktır. Bireyin model aldığı kişi ile benzerlik durumu, öz-yeterlik inancını etkilemektedir. Model

alınan kişinin benzerlik durumu ne kadar fazla ise başarı veya başarısızlık durumları daha ikna edici olacaktır. Eğer model alınan kişi, gözlemci tarafından çok farklı olarak algılanırsa, gözlemcinin öz-yeterlik inancı, model alınan kişinin davranışlarından ve davranışın getirdiği sonuçlardan çok fazla etkilenmediği belirtilmektedir (Bandura, 1995, s.3). Sözel ikna, öz-yeterlik oluşumunda üçüncü etkili yöntemdir. Sözel ikna, bireyin, başarılı olması için çok çalışması, kendini onaylama inançlarını geliştirmesi ve öz-yeterlik duygusunu artırmasında etkili olmaktadır. Son olarak, insanların yeteneklerini değerlendirmede fizyolojik ve psikolojik yargıları da kısmen yer almaktadır. Stres ve gerilim durumları düşük performansın zafiyet göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca bireyin, ruhsal durumu, öz-yeterliliğine ilişkin kararını etkilemektedir. Bu bağlamda, olumsuz yeterlik inançlarını değiştirmenin yolu, fiziksel durumu güçlendirmek, stres ve olumsuz duygusal eğilimi azaltmak ve bedensel durumların yanlış yorumlamalarını düzeltmektir. Önemli olan duygusal e fiziksel tepkilerin yoğunluğundan ziyade birey tarafından algılanması ve yorumlanmasıdır (Bandura, 1995, s.4-5)

Öz-düzenleme kuramına dayanan ve bireylerin doğal ihtiyacı olarak adlandırılan öz-yeterlik inancının çocukluk depresyonu (Bandura vd., 1999, s. 258), travma sonrası stres bozukluğu (Solomon vd., 1988, s.356), kayıp sonrası, kriz dönemlerinde psikolojik sağlık (Bauer ve Bonanno, 2001, s.424), iş performansı (Stajkovic ve Luthans, 1998, s.240), motive edilmiş akademik hedef (Zimmerman, Bandura, Martinez-Pons, 1992) ve akademik başarı (Lent, Brown ve Larkin,1984) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

#### **2.4.2.3. İlişkili Olma İhtiyacı**

Kişilerin, diğer insanlara yakın hissetme eğilimi olarak tanımlanan ilişki ihtiyacı, bir grubun üyesi olma, sevme, sevilme, ilgilenme, ilgilenilme gibi gereksinimleri barındırır (akt. Broeck vd., 2010, s.982). İlişkili olma ihtiyacı, arkadaşlık, aşk, kişiler arası diyalog ve paylaşım, toplum ve gruplarla birlikte olma, diğer bireylerden yardım bekleme ve yardım etme durumlarıdır (akt. Kermen, 2013, s.26). Birey bir grubun üyesi olduğu hissini yaşadığında ve diğer insanlarla yakın ve samimi ilişki geliştirildiğinde, ilişki ihtiyacını karşılanmış olacaktır (akt. Broeck vd., 2010, s.983).

Mevcut alışmalar incelendiğinde, ilişkili olma duygusunun katkı sağlayabileceği yedi durumdan bahsedilmektedir. Bunlar, kişisel olarak ilgilenilen konularla ilgili uğraş geliştirme, başkalarıyla ortak etkinliklere katılma, sosyal etkinliklere katılabilecek arkadaş grubuna sahip olma, diğer insanları anlama ve anlaşıldığını hissetme duygusu, eğlenceli zaman geçirme, kiři için önemli olan bireylerle anlaşmazlığa dūřmekten kaçınma ve son olarak kişinin içine kapanmasına yol açan gūvensizlik duygusundan kaçınma olarak sıralanmaktadır (Reis vd., 2000, s. 422).

Literatūrede, ilişki ihtiyaı ile birlikte yalnızlık ve sosyal destek kavramları kullanılmaktadır (akt. Broeck vd., 2010, s.982). Bu bağlamda, ilişki ihtiyaının doyumunun sağlanmaması durumunda, bireyin yaşayacağı sosyal destek yoksunluğunun ve yalnızlık duygusunun etkili olduğu durumlar incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda sosyal destek yoksunluğunun depresyon (Yıldırım, 2004, s.247), internet bağımlılığı (Esen ve Siyez, 2011), akademik başarı (Kapıkıran ve zgūngr, 2009), şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014), tūkenmiřlik dūzeyi (Kutsal ve Bilge, 2012) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yalnızlık duygusuna ilişkin yapılan araştırmalarda ise alkol tūketimi (Derdiyok, 2015), intihar olasılığı (Aslan, 2014) yūksək reddedilme duyarlılığı (Sarıçam, 2011) ve denetim odağı (Buluř, 1996) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

#### **2.4.3. Psikolojik İhtiyaçların eşitli Değişkenlerle İlişkisi**

Basım, Korkmazyūrek ve Osman (2008), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öz-yeterlilik ile yenilikçi davranma ve risk alma eğilimleri arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. Çeřitli kurum ve kuruluşlarda görev yapan 230 birey ūzerinde gerçekleştirmiş olan çalışmanın bulgularında, öz yeterlilik algısı ile hem yenilikçilik hem de risk alma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede ilişki tespit etmiştir.

Quested, Bosch, Burns, Cumming, Ntoumanis, ve Duda, (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun performans kaygısı ve stres ile ilişki durumu araştırılmıştır. Sola performans sergileyecek olan dansılardan bir ay önce temel psikolojik ihtiyaç doyum dūzeyleri yapılan ölçümlerle tespit edilmiştir. Dansçıların performanslarından 15 dk. nce ve performanslarından



15, 30, 40 ve 60 dk. sonra tükürük kortizolleri ve kaygı yoğunluğu ölçümleri yapılmıştır. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda, temel psikolojik gereksinimlerin yüksek olması düşük kortizol tepkimeleri ve kaygı yoğunluğu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Wei, Shaffer, Young ve Zakalik (2005), 299 lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun, bağlanma ile stres durumları arasında aracılık rolü incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun kısmen bağlanma kaygısı ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasında aracılık ettiği ve kaçınan bağlanma ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasında ise tam arabuluculuk rolüne sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, bağlanma kaygısı ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu utancın %51'ini, depresyonun %72'sini ve yalnızlığın %74'ünü açıkladığı belirtilmektedir.

Uysal, Lin ve Knee (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kendini gizleme durumunun, ihtiyaç doyumu ve iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularının sonuçlarına göre; psikolojik ihtiyaç doyumunun engellenmesi, kendini gizleme durumunun öngörücüsü olarak belirtilmektedir. Kişisel üzücü bilgilerin gizlenmesi durumu temel psikolojik ihtiyaç doyumu için zararlı olarak değerlendirilmektedir ve bu durum iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir.

Niemeiec ve Ryan (2009) öz-belirleme kuramının genel bir değerlendirmesini ve kuramın eğitim uygulamalarına yönelik analizini yaptığı çalışmada, içsel motivasyonun ve özerk dışsal motivasyonun eğitimde öğrenme süreçlerine olumlu etkisinin olduğunu belirtmektedir. Çalışmada, öğretmenlerin sağlamış olduğu özerklik, yeterlik ve ilişkide olma desteğinin öğrencilerin öğrenme, akademik performans ve iyi oluşlarına etkili olduğu belirtilmektedir.

#### **2.4.3.1. Psikolojik İhtiyaçların Öznel İyi Oluş İle İlişkisi**

Cihangir-Çankaya (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evrensel olduğu kabul edilen temel psikolojik ihtiyaçların Türkiye'de geçerliliği test edilmiştir. Örneklem grubunu, 2002-2003 yılından Gazi Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam eden 414 öğrencinin oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun sağlanmış olması, öz-

saygı ve yaşam doyumu düzeylerini doğrudan ve olumlu olarak, kaygı düzeylerini ise olumsuz olarak etkilediği yönündedir.

Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2000, s.426-429) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ihtiyaç doyumu ve günlük iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma bulgularında özerklik, yeterlik ve ilişkide olma durumlarının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Negatif duygu ve semptomların artmasında özerklik ve yeterlilik azalan iyi oluş derecesinde önemli öngörücülerden olmakla birlikte ilişkide olma eğilimleri önemli olarak değerlendirilmemiştir. Ancak bununla birlikte, ilişkide olma durumunun pozitif duygu ve canlılık için önemli bir görev görürken negatif duygu ve semptomlarda benzer görevi üstlenmemiştir.

Toprak (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumuna etki durumu araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 477 lise öğrencisi oluşturduğu çalışmada, çoklu regresyon analizi sonuçlarında, ergenlerde ihtiyaç doyumunun mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı belirtilmektedir.

Kasser ve Ryan (1999) tarafından gerçekleştirilen, 60 yaş üstü 87 huzurevi sakinlerinin katıldığı araştırmada özerklik durumunun depresyon ile negatif yönde, canlılık, iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişki gösterdiği belirtilmektedir.

## BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol), ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği ve var olan durumun betimlenmeye çalışıldığı tarama modelinde (survey model) bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeye çalışan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2007).

İlişkisel tarama modeli içerisinde yer alan anket tekniği kullanılarak, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu oldukları geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol), ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumunu incelemeyi hedefleyen çalışma aynı zamanda demografik özelliklerin de değişkenler ile olan ilişkisini betimlemeyi hedeflemektedir.

### 3.2. EVREN ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim yılında İstanbul Üniversitesi'nde Edebiyat, Eğitim, Fen, Hukuk, İktisat, İlahiyat, İletişim, İşletme, Mühendislik, Siyasal Bilimler ve Tıp Fakültelerinde lisans programda öğrenim gören 926 öğrenci oluşturmaktadır. Elverişli örnekleme yolu ile veriler toplanmıştır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik dağılımları Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3-1: Araştırma Örneklemini Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım (N=926)**

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Erkek	303	32.7
	Kadın	623	67.3
Fakülte	Edebiyat Fakültesi	82	8.9

	Eğitim Fakóltesi	231	24.9
	Fen Fakóltesi	80	8.6
	Hukuk ve Siyasal Bilimler Fakóltesi	82	8.9
	İktisat Fakóltesi	51	5.5
	İlahiyat Fakóltesi	58	6.3
	İletiflim Fakóltesi	72	7.8
	İşletme Fakóltesi	93	10
	Mühendislik Fakóltesi	124	13.4
	Tıp Fakóltesi	53	5.7
<b>Sınıf</b>	1. Sınıf	209	22.6
	2. Sınıf	193	20.8
	3. Sınıf	252	27.2
	4., 5. ve 6. Sınıf	272	29.4
<b>Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey</b>	Düşük ve Ortanın Altı	124	13.4
	Orta	632	68.3
	Yüksek ve Ortanın Üstü	170	18.4

Araştırma, İstanbul Üniversitesi'nde lisans öğrenimine devam eden, yaş aralığı 18-35 (mean=21,4) olan 926 öğrencinin oluşturduğu örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %67.3'ü kadın ve %32,7 erkektir. Toplamda on bir fakültede gerçekleştirilen araştırmaya ilişkin yüzdelik dağılımlarının, %8.9'unu Edebiyat, %24.9'unu Eğitim, %8.6'sını Fen Bilimleri, %8,9 Hukuk ve Siyasal Bilimler, %5.5'ini İktisat, %6.3'ünü İlahiyat, %7.8'ini İletiflim, %10'unu İşletme, %13.4'ünü Mühendislik ve %5.7'sini Tıp Fakóltesi lisans programları oluşturmaktadır. Dokuz öğrencinin katılımıyla oluşan Siyasal Bilimleri Fakóltesi grubun azlığı nedeniyle Hukuk Fakóltesiyle birleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya; %22.6 1. sınıf öğrencisi, %20.8 2. sınıf öğrencisi, %27.2 3. sınıf öğrencisi, %29.4 4. 5. ve 6. sınıf öğrencisi katılmıştır. Tıp fakóltesinde öğrenimine devam eden, 5 ve 6. sınıf olmak üzere toplam sekiz öğrencinin katılımı, grubun rakam düşüklüğü nedeniyle 4. sınıf öğrencilerine dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri sorulduğunda, %13.4'ü düşük ve ortanın altı, %68.3'ü orta, %18.4'ü ortanın üstü ve yüksek olarak sosyoekonomik düzeylerini ifade etmiştir.

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı, 'Kişisel Bilgi Çizelgesi', öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve

‘Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği’, kişisel geleceğe yönelik sahip oldukları tutum ve düzeylerini belirlemek için ‘Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği’, sahip olunan iç kontrol odağının düzeyini belirlemek amacıyla kontrol odağı ölçeğinin ‘Genel İç Kontrol (Kişisel kontrol)’ alt faktörü ve psikolojik ihtiyaç doyum düzeyini belirlemek için ‘İhtiyaç Doyumu Ölçeği’ veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Çizelgesi

Hazırlanan Kişisel Bilgi Çizelgesi’nde cinsiyet, yaş, fakülte ve bölüm, sınıf ve algılanan sosyoekonomik durumuna ilişkin bilgilerin yer aldığı beş soru yer almaktadır.

### 3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Duyuşsal ve bilişsel olmak üzere iki boyutlu yapı olarak değerlendirilen öznel iyi oluş düzeyini betimleme amaçlı, Yaşam Doyumu Ölçeği, (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Öznel iyi oluş düzeyi, bu iki ölçekten elde edilen puanların standart z puanına dönüştürülmesiyle,

*‘Öznel İyi Oluş = Yaşam Doyumu + Olumlu Duygulanım – Olumsuz Duygulanım’* formülü kullanılarak analiz edilmiştir.

#### 3.3.2.1. Yaşam Doyumu Ölçeği

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu yansıtan Yaşam Doyum Ölçeği; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, Yetim (1991) ve Köker (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, 5 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişen 7’li Likert tip ölçekten alınabilecek puan en az 5, en çok 35’tir. Ölçekteki ifadelerin hepsi olumlu anlamlar ifade etmekte, tersten puanlanan madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin, Yetim (1991, s.120) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye modelinde kullanımının uygun olduğunu belirtilmektedir (n=200, düzeltilmiş split half: 0.745, Kuder -Richardson form 20: 0.76). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bir diğer çalışma ise Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üç hafta ara ile uygulanan

test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen çalışmada, toplam puan ile 1. madde .73, 2. madde .73, 3. madde .76, 4. madde .75 ve 5. madde .90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur.

Yaşam doyumu ölçeğinin bu çalışma için uygunluğu uygulanan bir madde analizi ile güvenilirlik katsayılarına bakılarak kontrol edilmiştir. Yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirlik analizleri için *Alpha* modeli kullanılmış ve Alfa ( $\alpha$ ) değeri .79 olarak bulunmuştur.

### **3.3.2.2. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği**

Gençöz (2000) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ‘Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği’ bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygu durumlarını ve düzeylerini betimlemek amacıyla kullanılmaktadır. 20 maddeden oluşan ölçek 10 pozitif duygu durum ifadesi, 10 negatif duygu durum ifadesi bulundurarak iki alt faktörden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için; (1) hiç ve (5) çok fazla ranjını kapsayan 5’li Likert tip üzerinde verilmektedir. Bu bağlamda ölçekten alınabilecek puanlar pozitif ve negatif duygu ölçeklerinin her biri için 10 ile 50 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizleri sonucunda, 10 olumlu (ilgili, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif) ve 10 olumsuz (sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş) duygu üzerinde karar verilmiştir (Gençöz, 2000).

Faktör geçerliliği kapsamında yapılan çalışmalarda, negatif duygu faktöründeki yüklemelerin .46 ile .76 arasında, pozitif duygu faktöründeki yüklemelerin ise .48 ile 74 arasında değiştiği yönündedir. Bu iki faktör varyansın %44’ünü açıklamakta ve ortak varyans değerleri .22 ile .63 arasında değişmekte olduğu belirtilmektedir (Gençöz, 2000, s.23).

Güvenirlik çalışması kapsamında, Cronbach Alpha katsayısı ile pozitif ve negatif duygu faktörlerinin iç tutarlılıklarına bakılmış ve pozitif duygu faktörünün Alpha katsayısı .83, negatif duygu faktörünün katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonu negatif duygu faktörü için .35 ile 71 arasında değişirken, pozitif duygu faktörü için .33 ile .67 aralığında yer almaktadır (Gençöz, 2000, s.23).

Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirliği negatif duygu için .40, pozitif duygu için .54 olarak bulunduğu belirtilmektedir (Gençöz, 2000, s.23).

Pozitif ve negatif duygu ölçeğinin bu çalışma için uygunluğu Cronbach Alpha değerleri incelenerek tespit edilmeye çalışılmıştır. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda, Alfa ( $\alpha$ ) katsayısı pozitif duygu için; .75, negatif duygu için ise .77 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği

İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) tarafından, ‘Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar’ isimli çalışma kapsamında geliştirilen, ‘Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği’ üniversite öğrencilerinin kişisel geleceklerine yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla hazırlanmış bir ölçektir. 15 maddeden oluşan ölçeğin, her biri beş maddeden oluşan olumlu yönelim (5, 11, 12, 13, 14), kaygılı yönelim (2, 4, 9, 10, 15) ve planlı yönelim (1, 3, 6, 7, 8) olmak üzere 3 alt faktörü bulunmaktadır. 5’li Likert tipine sahip olan ölçeğe verilen cevaplar (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum seçeneklerini kapsamaktadır.

Ölçeğin birinci alt faktörü olan olumlu yönelimin, toplam varyansın %34.17’sini, ikinci alt faktör olan kaygılı yönelimin, toplam varyansın 16.17’sini ve son olarak üçüncü alt faktör olan planlı yönelimin, toplam varyansın %8.74’ünü açıkladığı belirtilmektedir. Güvenirlik katsayıları ölçeğin geneli için .84, birinci alt faktör için .80, ikinci alt faktör için .81, üçüncü alt faktör için ise .79 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar-test katsayıları ise geleceğe yönelik tutum ölçeğinin .78, ölçeğin alt faktörleri olan olumlu yönelimin .70, kaygılı yönelimin .76, planlı yönelimin .71 olarak belirtilmektedir (İmamoğlu ve Güler-Edwards 2007, s.122-123).

Geleceğe yönelik tutum ölçeğinin bütünü ve alt boyutlarında yer alan maddelerin güvenilirlik analizleri için *Alpha* modeli kullanılmıştır. Alfa ( $\alpha$ ) katsayısına bağlı olarak ölçek ve alt boyutlarının güvenilirlik katsayısını düşüren 3., 8. ve 10. maddeler iptal edilmiştir. İptal edilen maddelerle birlikte güvenilirlik katsayıları ölçeğin genelinde .74, olumlu yönelim alt faktöründe .83, kaygılı yönelim alt faktöründe .66, planlı yönelim alt faktöründe ise; .66 olarak tespit edilmiş ve kullanım uygunluğu sağlanmıştır.

### 3.3.4. Genel İç Kontrol İnancı Ölçeği/ (Kişisel Kontrol Ölçeği)

Dağ (2002) tarafından geliştirilen kontrol odağı ölçeğinin amacı, Rotter'ın iç-dış kontrol odağı ölçeğinden daha kapsamlı ve Likert formatında yeni bir kontrol odağı ölçeği geliştirmektir. Bu amaçla hazırlanan ve 47 maddeden oluşan ölçek; genel iç kontrol (kişisel kontrol), şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik, adil olmayan dünya inancı olmak üzere 5 alt faktör bulundurmaktadır. Mevcut çalışma kapsamında, Genel İç Kontrol (Kişisel Kontrol) alt faktörü kullanılmıştır. Katılımcılara sunulan cevaplama sistemi ise her ifade için (1) Hiç Uygun Değil, (2) Pek Uygun Değil, (3) Uygun, (4) Oldukça Uygun, (5) Tamamen Uygun olarak 5'li Likert ölçeği şeklindedir ve puanlardaki yükselme dış kontrol odağı inancını yansıtmaktadır.

Madde analizi, Pearson korelasyon ve faktör analizi teknikleriyle elde edilen sonuçlar, kontrol odağı ölçeğinin tüm güvenilirlik ve geçerlik göstergelerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. 47 maddelik kontrol odağı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .45 olmak üzere .20 ile .70 arasında değiştiği belirtilmektedir. Ölçeğe uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Pearson  $r = .88$ 'dir (sd = 89;  $p < .0001$ ). Ölçeğin veri toplama aracı olarak kullanmış olduğumuz genel iç kontrol (kişisel kontrol) alt faktörünün güvenilirlik katsayısı ise Pearson  $r = .83$  olduğu belirtilmektedir. Alt ölçeklere giren maddelerin her birinin ilgili alt ölçek toplam puanları ile korelasyonları, kullanmış olduğumuz kişisel kontrol alt ölçeği için .53-.74 değerleri arasında değişmektedir. Son olarak bu incelemede, kontrol odağıyla kavramsal ilişkisi daha önceki araştırmalarda gösterilmiş bazı değişkenlerle kişisel kontrol ölçeği puanlarının korelasyonları incelenmiştir. Kontrol odağı toplam puanları ile öğrenilmiş güçlülük toplam puanları negatif, psikolojik belirti toplam puanları ise pozitif ve anlamlı korelasyonlar göstermiştir. Öğrenilmiş güçlülük, kişisel kontrol faktörü, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı faktörü benzer şekilde anlamlı korelasyon gösterdiği belirtilmektedir. Tüm bu sonuçlar, kişisel kontrol ölçeğinin birleştirici türden yapı geçerliliğine kanıt oluşturmaktadır.

Genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol) ölçeğinin bu çalışma için uygunluğu Cronbach Alpha değerleri incelenerek tespit edilmeye çalışılmıştır. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda, Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak bulunmuştur.



### 3.3.5. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından uyarlama çalışması yapılan ‘İhtiyaç Doyumu Ölçeği’, öz belirleme kuramının temel kavramlarından olan psikolojik ihtiyaçların ölçümünü sağlama amacı taşımaktadır. 21 maddeden oluşan ölçek, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için; (1) Hiç Doğru Değil Ve (7) Çok Doğru ranjını kapsayan yedi dereceli bir ölçek üzerinde verilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21-147 aralığında olup, alınan yüksek puan bireylerin psikolojik ihtiyaçların doyurulduğunu, düşük puanlar ise ihtiyaç doyumunun düşük olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları test-tekrar test güvenirlik katsayısı, iç tutarlık katsayısı ve madde toplam korelasyonları kullanılarak saptanmıştır. Ölçeğin iki hafta arayla uygulanmasıyla elde edilen korelasyon .89; özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkili olma alt ölçeği için ise .81 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlık katsayıları özerklik alt faktörü için .71, yeterlik alt faktörü için .60, ilişkili olma alt faktörü için .74 ve toplamda ihtiyaç doyumu ölçeği için ise .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri .33 ile .64 arasında yer almaktadır (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003).

Ölçeğin geçerliği faktör analizi, ayır edici geçerlik ve ölçüt geçerliği çalışmaları yürütülerek incelenmiştir. Ölçeğin üç faktörlü yapısının geçerliği ‘doğrulayıcı faktör analizi’ yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçek iki ve üç faktörlü modelde sınanmış, modeller arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ve böylelikle ölçeğin orijinaline bağlı kalmak amacıyla ölçek üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Modelin uyum istatistikleri; RMSEA: 0.07, GFI: 0.86: AGFI: 0.82, CFI: 0.82, NNFI: 0.80 olarak belirtilmektedir. Bu değerler de modelin veriye uygun olduğunu göstermektedir. Elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin ayır edici geçerliği çalışmasında alt-üst %27’lik grup karşılaştırması yapılmış ve elde edilen t-testi değerlerinin 3.964 ile 11.454 arasında yer aldığı ve tüm maddelerin .000 düzeyinde anlamlı olduğu belirtilmektedir (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003).

İhtiyaç doyumu ölçeğinin bütünü ve alt boyutlarında yer alan maddelerin güvenilirlik analizleri sonucunda *Alpha* değeri, ölçeğin geneli için; .85, özerklik alt faktörü için; .70, yeterli alt faktörü için; 65, ilişkili olma alt faktörü için ise .77 olarak tespit edilmiştir.

### 3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçlarına ilişkin ilgili izinler alındıktan sonra 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında, İstanbul Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere aynı sıra ve düzen içerisinde kağıt-kalem testi uygulanmıştır.

### 3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Kişisel Bilgi Çizelgesi, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği, Genel İç Kontrol İnancı Ölçeği ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği ile toplanan verilerin tümü, veri analizi paket programı ile çözümlenmeye tabi tutulmuştur.

Toplanan verilerin çözümüne geçilmeden önce, verilerin belirlenen sınırlar içinde olup olmadığı, hatalar barındırıp barındırmadığı kontrol edilmiştir. Bundan sonra ise araştırmanın belirlenen amaçları doğrultusunda uygulanacak istatistiki analizlerin seçimi için veri gruplarının dağılımları, *Kolmogorov-Smirnov (K-S)* Testi ile incelenmiş ve buna göre parametrik veya non-parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Tablo 3.2).

**Tablo 3-2:** Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeklerinin Normallik Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişkenler				
	Kolmogorov Smirnow Sig.	Çarpıklık	Standart Hata	Basıklık	Standart Hata
Öznel İyi Oluş	.000	-.423	.080	.576	.161
• Yaşam Doyumu	.000	-.209	.080	-.467	.161
• Pozitif Duygular	.000	-.281	.080	.289	.161
• Negatif Duygular	.000	.470	.080	.421	.161
Geleceğe Yönelik Tutum					
• Olumlu Yönelim	.000	-.723	.080	.956	.161
• Kaygılı Yönelim	.000	-.035	.080	-.777	.161
• Planlı Yönelik	.000	-.699	.080	.843	.161
Genel İç Kontrol	.001	-.155	.080	-.106	.161
İhtiyaç Doyumu	.000	-.399	.080	.066	.161
• Özerklik	.000	-.501	.080	.251	.161

• Yeterlik	.000	-.345	.080	.358	.161
• İlişkide Olma	.000	-.610	.080	.199	.161

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ile Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeği'ne ilişkin puanlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi ile incelenmiştir. Veri grubunun normallik dağılımı göstermesi için Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında yer alması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015, s.6) Normallik dağılımına ilişkin yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonrası, araştırmanın amacına uygun olarak aşağıdaki analizler gerçekleştirilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini özetlemek amacıyla kişisel özelliklerine ilişkin frekans (f) ve yüzde dağılımları (%) hesaplanmıştır.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, pozitif negatif duygu, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ile psikolojik ihtiyaç doyum ölçeklerine ilişkin puanlarının ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyum puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak üzere, bağımsız örneklem t-test uygulanmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve ihtiyaç doyum puanlarının sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak üzere, tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.
5. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyum puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon katsayılarına bakılarak incelenmiştir.

6. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon katsayılarına bakılarak incelenmiştir.
7. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum puanlarının öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.
8. Üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inanç puanlarının öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.
9. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç doyumu puanlarının öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Tüm istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi .05 ve altı olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM IV: BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol), psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerine ilişkin veriler uygun istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak incelenmiştir.

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol), psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin betimsel analiz gerçekleştirildikten sonra cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeye göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı, ölçekler arasındaki ilişkiler ve yordama güçleri incelenmiştir.

**Tablo 4-1:** Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistikler (N=926)

Boyut/Ölçek	Alınabilecek Puan	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{X}$	ss
Öznel İyi Oluş	5-75	5	75	32.3	11.89
• Yaşam Doyumu	5-35	5	35	21.1	6.12
• Pozitif Duygular	10-50	10	50	35.7	5.32
• Negatif Duygular	10-50	10	50	24.5	5.61
Geleceğe Yönelik Tutum					
• Olumlu Yönelim	5-25	5	25	19.2	3.74
• Kaygılı Yönelim	4-20	4	20	7.6	2.10
• Planlı Yönelim	3-15	3	15	11.4	2.24
Genel İç Kontrol İnancı	18-90	18	90	48.9	9.57
İhtiyaç Doyumu	21-105	21	105	104.9	16.40
• Özerklik	6-30	6	30	29.8	6.02
• Yeterlik	6-30	6	30	28.2	5.91
• İlişkide Olma	9-45	9	45	46.9	8.28

Öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif ve negatif duygu ölçeklerinin toplam z puanı dönüştürülmesiyle, '*Öznel İyi Oluş = Yaşam Doyumu + Olumlu Duygulanım - Olumsuz Duygulanım*' formülü kullanılarak analiz edilmiştir. Bu bağlamda, öznel iyi oluş puanları -35 ile 75 arasında değişmektedir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ortalama puanlarının,  $32.3 \pm 11.89$  olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil eden 'yaşam doyumu' 7'li Likert tipine sahip bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 35'tir. Çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ortalama puanlarının,  $21.1 \pm 6.12$  olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluşun duygu durumunu yansıtan Pozitif Ve Negatif Duygu Ölçeği, 5'li Likert tipine sahip bir ölçektir. İki alt faktörlü yapıya

sahip olan ölçek 10 olumlu, 10 olumsuz olmak üzere toplamda 20 duygu durumunu ifadesini içermekte ve her bir duygu durum ifadesi için ölçekten alınabilecek puan aralığı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin pozitif duygu ortalama puanlarının,  $35.7 \pm 5.32$ ; negatif duygu ortalama puanlarının  $24.5 \pm 5.61$  olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin kişisel geleceklerine yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla 'Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. 5'li Likert tipine sahip ölçek farklı nitelikteki unsurları alt faktör olarak barındırdığı için geleceğe yönelik tutum için en yüksek ve en düşük toplam puan elde edilememektedir. Alt boyutlarına bakıldığında ise olumlu yönelim için en düşük puan 5, en yüksek puan 25 ve ortalama puan  $19.2 \pm 3.74$ ; kaygılı yönelim için en düşük puan 4, en yüksek puan 20 ve ortalama puan  $7.6 \pm 2.10$ ; son olarak planlı yönelim için en düşük puan 3, en yüksek puan 15 ve ortalama puan  $11.4 \pm 2.24$  olarak bulunmuştur.

Araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol düzeylerini ölçmek amacıyla Kontrol Odağı Ölçeği'nin, 'Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol)' alt faktörü kullanılmıştır. 5'li Likert tipine sahip olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 18 en yüksek puan ise 90'dır. Çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin genel kontrol inancı (kişisel kontrol) ortalama puanlarının  $48.9 \pm 9.57$  olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puan dış kontrol düzeyini göstermektedir.

Bağımsız değişken olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyacın doyum düzeylerini belirleme amaçlı kullanılmış olan son ölçek 'İhtiyaç Doyumu Ölçeği'dir. 7'li Likert tipindeki sahip ölçek üç alt faktöre sahiptir. İhtiyaç doyumunu ölçeğinden alınabilecek en yüksek toplam puan 21, en düşük toplam puan 105 ve ortalama puan  $104.9 \pm 16.40$ 'tır. Alt boyutlarına bakıldığında ise özerklik için, en düşük puan 6, en yüksek puan 30 ve ortalama puan  $29.8 \pm 6.02$ , yeterlik için en düşük puan 6, en yüksek puan 30 ve ortalama puan  $28.2 \pm 5.91$ , son olarak ilişkide olma alt faktörü için en düşük puan 9, en yüksek puan 45 ve ortalama puan  $46.9 \pm 8.28$  olarak bulunmuştur.

#### 4.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANÇLARI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre öznel iyi oluş, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inanç düzeyi ve ihtiyaç doyum düzeyine ilişkin bulgular yer almaktadır.

**Araştırma Sorusu 1a:** Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol odağı inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 4-2:** Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları (N=926)

		Levene's Test for Equality of Variances	N	$\bar{X}$	S.S	T	Sig. (2-yönlü) P
Öznel İyi Oluş	Kadın	,903	623	32.274	12.0453	-.181	.856
	Erkek		303	32.426	11.5930	-.184	.854
Yaşam Doyumu	Kadın	,321	623	21.339	6.0296	1.521	.129
	Erkek		303	20.689	6.3139	1.497	.135
Pozitif Duygu	Kadın	,841	623	35.578	5.3573	1.264	.206
	Erkek		303	36.050	5.2627	1.272	.204
Negatif Duygu	Kadın	,514	623	24.642	5.5459	.844	.399
	Erkek		303	24.310	5.7448	.834	.405
Olumlu Yönelim	Kadın	,769	623	19.186	3.8090	1.089	.276
	Erkek		303	19.472	3.6136	1.109	.268
Kaygılı Yönelim	Kadın	,036	623	7.716	2.1655	1.274	.203
	Erkek		303	7.528	1.9763	1.315	.189
Planlı Yönelim	Kadın	,169	623	11.437	2.2061	-.874	.382
	Erkek		303	11.574	2.3347	-.857	.392
Genel İç Kontrol İnancı	Kadın	,278	623	50.185	9.1930	5.623	<b>.000</b>
	Erkek		303	46.475	9.8693	5.486	<b>.000</b>
Psikolojik İhtiyaç Doyumu	Kadın	,400	623	105.814	16.6782	2.241	.025
	Erkek		303	103.244	15.7274	2.287	.023
Özerklik	Kadın	,362	623	29.937	6.1418	.915	.361
	Erkek		303	29.551	5.7885	.934	.351
Yeterlik	Kadın	,408	623	28.287	6.0168	.207	.836
	Erkek		303	28.201	5.7217	.211	.833
İlişkili Olma	Kadın	,425	623	47.589	8.1112	3.639	<b>.000</b>
	Erkek		303	45.492	8.4645	3.586	<b>.000</b>

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı olarak öznel iyi oluş, geleceğe yönelik olumlu, kaygılı ve planlı yönelim, genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol) ve psikolojik ihtiyaç doyumu ile alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı Bağımsız grup t-testiyle incelenmiş ve sonuçları, Tablo 4.2.'de özetlenmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri sadece 'genel iç kontrol inancı ( $t=5.623$  ve  $p<.05$ )' ve psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeğinin 'ilişkili olma ( $t=3.639$  ve  $p<.05$ )' alt faktöründe anlamlı bir farklılaşmaya neden olduğu saptanmıştır. Cinsiyete bağlı olarak bireylerin sıra ortalaması puanları incelendiğinde, 'genel iç kontrol inancının (Sıra Ortalaması Kadın=5.623 ve Sıra Ortalaması Erkek=5.486)' erkeklerde daha yüksek olduğu (yüksek puanın dış kontrolü temsil etmektedir); 'İlişkili olma' puanlarının ise kadınlarda daha yüksek olduğu bulgulanmaktadır (Sıra Ortalaması Kadın=3.639 ve Sıra Ortalaması Erkek=3.586).

Kadın ve erkek öğrencilerinin, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu, geleceğe yönelik olumlu, kaygılı ve planlı yönelim ve toplam psikolojik ihtiyaç doyumu puanı ve alt faktörleri olan özerklik ve yeterlik düzeylerine ilişkin puanlar arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>.05$ ).

**Araştırma Sorusu 2b:** Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeyleri, geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?

**Tablo 4-3:** Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Gelen İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları (N=926)

	Gruplar	Varyansın Homojenliği Testi	n	$\bar{X}$	s.s	Sd	f	Sig P	Anlamlı Fark
<b>Öznel İyi Oluş</b>	Grup 1		124	26.161	12.7058				
	Grup 2	.392	632	32.680	11.2194	2/923	24.118	.000	Grup1-Grup2 Grup1-Grup3 Grup2-Grup3
	Grup 3		170	35.494	12.1763				
<b>Yaşam Doyumu</b>	Grup 1		124	17.177	6.3387				
	Grup 2	.017	632	21.305	5.6560	2/923	40.197	.000	Grup1- Grup2 Grup1- Grup3 Grup2- Grup3
	Grup 3		170	23.335	6.3562				
<b>Pozitif Duygu</b>	Grup 1		124	35.113	5.8798				
	Grup 2	.442	632	35.687	5.2331	2/923	2.019	.133	Anlamlı Fark Bulunamadı.
	Grup 3		170	36.353	5.2256				
<b>Negatif Duygu</b>	Grup 1		124	26.129	6.0256				
	Grup 2	.527	632	24.312	5.5533	2/923	5.880	.003	Grup1-Grup2 Grup1-Grup3



	Grup 3		170	24.194	5.3452				
<b>Olumlu Yönelim</b>	Grup 1		124	18.250	4.0497				
	Grup 2	.175	632	19.383	3.6445	2/923	5.800	.003	Grup1-Grup2 Grup1-Grup3
	Grup 3		170	19.647	3.7879				
<b>Kaygılı Yönelim</b>	Grup 1		124	7.589	1.9878				
	Grup 2	.291	632	7.704	2.1236	2/923	.594	.552	Anlamlı Fark Bulunamadı.
	Grup 3		170	7.518	2.1296				
<b>Planlı Yönelim</b>	Grup 1		124	11.129	2.3303				
	Grup 2	.706	632	11.521	2.2377	2/923	1835	.160	Anlamlı Fark Bulunamadı.
	Grup 3		170	11.594	2.2175				
<b>Genel İç Kontrol İnancı</b>	Grup 1		124	49.306	10.2061				
	Grup 2	.554	632	48.932	9.5145	2/923	.091	.913	Anlamlı Fark Bulunamadı.
	Grup 3		170	48.871	9.3692				
<b>Psikolojik İhtiyaç Doyumu</b>	Grup 1	.279	124	98.629	17.5432				
	Grup 2		632	104.970	15.6455	2/923	16.602	.000	Grup1- Grup2 Grup1- Grup3 Grup2- Grup3
	Grup 3		170	109.612	16.8710				
<b>Özerklik</b>	Grup 1		124	28.226	6.3832				
	Grup 2	.352	632	29.666	5.9101	2/923	11.442	.000	Grup1- Grup2 Grup1- Grup3 Grup2- Grup3
	Grup 3		170	31.506	5.8312				
<b>Yeterlik</b>	Grup 1		124	26.121	6.5959				
	Grup 2	.045	632	28.305	5.5844	2/923	13.119	.000	Grup1- Grup2 Grup1- Grup3 Grup2- Grup3
	Grup 3		170	29.647	6.1926				
<b>İlişkili Olma</b>	Grup 1		124	44.282	9.6167				
	Grup 2	.006	632	46.998	7.7651	2/923	9.417	.000	Grup1- Grup2 Grup1- Grup3
	Grup 3		170	48.459	8.6914				

Grup 1: Düşük ve Ortanın altı, Grup 2: Orta, Grup 3: Ortanın Üstü ve Yüksek

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine bağlı olarak öznel iyi oluş, geleceğe yönelik olumlu, kaygılı ve planlı yönelim, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı Tek yönlü ANOVA testi (Tablo 4.3.) ile incelenmiş ve sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Yapılan Tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=24.118$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘öznel iyi oluş’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere yapılan *Turkey* testine göre; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 2 (orta)’; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ ve ‘Grup 2 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ olmak üzere

üç grup arasında öznel iyi oluş düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=26.16; Sıra Ortalaması Orta=32.68 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=35.49).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=40.19$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘yaşam doyum’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere, dağılımın homojen olmaması nedeniyle yapılan ‘Dunnett’s T3’ testine göre; Grup 1 (düşük ve ortanın altı) ile ‘Grup 2 (orta)’; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ ve ‘Grup 2 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ olmak üzere üç grupta yaşam doyum düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=17.17; Sıra Ortalaması Orta=21.30 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=23.33).

Üniversite öğrencilerinin negatif duygu puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=5.88$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘negatif duygu’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere, yapılan ‘Tukey’ testine göre; Grup 1 (düşük ve ortanın altı) ile ‘Grup 2 (orta)’ ve ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ arasında negatif duygu düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=26.12; Sıra Ortalaması Orta=24.31 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=24.19).

Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ölçeğinin alt faktörü olan olumlu yönelim puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=5.80$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘olumlu yönelim’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere, yapılan ‘Turkey’ testine göre; Grup 1 (düşük ve ortanın altı) ile ‘Grup 2 (orta)’ ve ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ arasında olumlu yönelim düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması

Düşük ve Ortanın Altı=18.25; Sıra Ortalaması Orta=19.38 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=19.64).

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum puanlarının (düzeylelerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=16.60$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘ihtiyaç doyum’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere yapılan Tukey testine göre; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 2 (orta)’; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ ve ‘Grup 2 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ olmak üzere üç grupta ihtiyaç doyum düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=98.62; Sıra Ortalaması Orta=104.97 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=109.61).

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum ölçeğinin alt faktörü olan özerklik puanlarının (düzeylelerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=11.44$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘özerklik’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere yapılan Turkey testine göre; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 2 (orta)’; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ ve ‘Grup 2 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ olmak üzere üç grupta özerklik düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=28.22; Sıra Ortalaması Orta=29.66 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=31.50).

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum ölçeğinin ikinci alt faktörü olan yeterlik puanlarının (düzeylelerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=13.11$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘yeterlik’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere, dağılımın homojen olmaması nedeniyle yapılan ‘Dunnett’s T3’ testine göre; Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 2 (orta)’; ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ ve ‘Grup 2 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ olmak üzere üç grupta yeterlik düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur

(Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=26.12; Sıra Ortalaması Orta=28.30 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=29.64).

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum ölçeğinin üçüncü alt faktörü olan ilişkili olma puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{923}=9.41$ ;  $P>.05$ ). Hangi sosyoekonomik düzey grupları arasında üniversite öğrencilerinin ‘ilişkili olma’ puanlarının farklılaştığını araştırmak üzere, dağılımın homojen olmaması nedeniyle yapılan ‘Dunnett’s T3’ testine göre; Grup 1 (düşük ve ortanın altı) ile ‘Grup 2 (orta)’ ve ‘Grup 1 (düşük ve ortanın altı)’ ile ‘Grup 3 (ortanın üstü ve yüksek)’ arasında ilişkili olma düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (Sıra Ortalaması Düşük ve Ortanın Altı=44.28; Sıra Ortalaması Orta=46.99 ve Sıra Ortalaması Ortanın Üstü ve Yüksek=48.45).

Özetle, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ( $F_{923}=24.11$ ;  $P>.05$ ), yaşam doyumunu ( $F_{923}=40.19$ ;  $P>.05$ ), negatif duygu ( $F_{923}=5.88$ ;  $P>.05$ ), geleceğe yönelik tutum ölçeğinin alt faktörü olan olumlu yönelim ( $F_{923}=5.80$ ;  $P>.05$ ), psikolojik ihtiyaç doyumunu ( $F_{923}=16.60$ ;  $P>.05$ ) ve alt faktörleri olan, özerklik ( $F_{923}=11.44$ ;  $P>.05$ ), yeterlik ( $F_{923}=13.11$ ;  $P>.05$ ) ve ilişkili olma ( $F_{923}=9.41$ ;  $P>.05$ ) puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Pozitif duygu, geleceğe yönelik tutum ölçeğinin alt faktörleri olan kaygılı ve planlı yönelim ve genel iç kontrol ( $P<.05$ ) puanlarının (düzeylerinin) sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

#### **4.2. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYİ İLE GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ DURUMUNA YÖNELİK BULGULAR**

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumlarının öznel iyi oluş ile ilişki durumlarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

**Araştırma Sorusu 2:** Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları arasında ilişki var mıdır?

**Tablo 4-4:** Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnancı (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki Durumuna Yönelik Perason's Katsayıları (N=926)

Boyut/Ölçek	Pearson Correlation (r) Sig. (2-tailed) (p)	Öznel İyi Oluş	Yaşam Doyumu	Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Geleceğe Yön. Tutum Olumlu Yönelim	r p	.490** .000	.298** .000	.411** .000	-.322** .000
Geleceğe Yön. Tutum Kaygılı Yönelim	r p	-.024 .462	.012 .708	-.125** .000	-.054 .103
Geleceğe Yön. Tutum Planlı Yönelim	r p	.430** .000	.226** .000	.465** .000	-.223** .000
Genel İç Kontrol İnancı	r p	-.217** .000	-.066* .043	-.283** .000	.120** .000
Psik. İhtiyaç Doyumu	r p	.610** .000	.371** .000	.442** .000	-.468** .000
Psik. İhtiyaç Doyumu Özerklik	r p	.500** .000	.313** .000	.303** .000	-.431** .000
Psik. İhtiyaç Doyumu Yeterlik	r p	.575** .000	.353** .000	.477** .000	-.381** .000
Psik. İhtiyaç Doyumu İlişkide Olma	r p	.434** .000	.256** .000	.314** .000	-.342** .000

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyum ve alt faktörleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson's korelasyon katsayıları ile araştırılmış ve sonuçları, Tablo 4.4'de özetlenmiştir. Pearson's korelasyon katsayıları incelenirken, Büyüköztürk (2002, s.32) tarafından gerçekleştirilen 0-.29 arası düşük korelasyon; .30-.69 orta düzeyde korelasyon; .70-1 arası yüksek korelasyon derecelendirmesi esas alınmıştır. Buna göre:

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan olumlu yönelim ile 'öznel iyi oluş ve pozitif duygu' arasında orta düzeyde, pozitif yönde; 'yaşam doyumunu' arasında düşük düzeyde, pozitif yönde; 'negatif duygu' ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu tutumlarındaki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumunu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- r Öznel iyi oluş \*Geleceğe yönelik olumlu tutum =.490; p<.01
- r Yaşam doyumunu \*Geleceğe yönelik olumlu tutum =.298; p<.01
- r Pozitif duygu \*Geleceğe yönelik olumlu tutum =.411; p<.01
- r Negatif duygu \*Geleceğe yönelik olumlu tutum =-.322; p<.01

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan kaygılı yönelim ile ‘pozitif duygu’ arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Mevcut çalışma kapsamında, kaygılı yönelim ile ‘öznel iyi oluş’, ‘yaşam doyumu’ ve ‘negatif duygu’ arasında ilişki bulunmamaktadır. Öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılı yönelimlerindeki artış pozitif duygu düzeyinde düşüşle paralellik göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*Geleceğe yönelik kaygılı yönelim =-.024;  $p>.01$
- $r$  Yaşam doyumu \*Geleceğe yönelik kaygılı yönelim =.012;  $p>.01$
- $r$  Pozitif duygu \*Geleceğe yönelik kaygılı yönelim =-.125;  $p<.01$
- $r$  Negatif duygu \*Geleceğe yönelik kaygılı yönelim =-.054;  $p>.01$

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan planlı yönelim ile ‘öznel iyi oluş ve pozitif duygu’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde; yaşam doyumu ile düşük düzeyde, pozitif yönde; ‘negatif duygu’ ile arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin geleceğe yönelik planlı tutumlarındaki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*Geleceğe yönelik planlı tutum =.430;  $p<.01$
- $r$  Yaşam doyumu \*Geleceğe yönelik planlı tutum =.226;  $p<.01$
- $r$  Pozitif duygu \*Geleceğe yönelik planlı tutum =.465;  $p<.01$
- $r$  Negatif duygu \*Geleceğe yönelik planlı tutum =-.223;  $p<.01$

Üniversite öğrencilerinin, genel iç kontrol ile ‘öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu’ arasında düşük düzeyde, negatif yönde; ‘negatif duygu’ ile arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Genel kontrol inancında alınan düşük puan yüksek iç kontrolü temsil etmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin genel iç kontrol düzeyindeki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*Genel iç kontrol inancı =-.217;  $p<.01$
- $r$  Yaşam doyumu \*Genel iç kontrol =-.066;  $p<.05$
- $r$  Pozitif duygu \*Genel iç kontrol =.283;  $p<.01$
- $r$  Negatif duygu \*Genel iç kontrol =.120;  $p<.01$

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyumu ile ‘öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde; ‘negatif duygu’ ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeylerindeki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*Psikolojik ihtiyaç doyumu =.610;  $p<.01$
- $r$  Yaşam doyumu \*Psikolojik ihtiyaç doyumu =.371;  $p<.01$
- $r$  Pozitif duygu \*Psikolojik ihtiyaç doyumu =.442;  $p<.01$
- $r$  Negatif duygu \*Psikolojik ihtiyaç doyumu =-.468;  $p<.01$

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyum ölçeğinin alt faktörü olan ‘özerklik’ ile ‘öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde; ‘negatif duygu’ ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin özerklik puanlarındaki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*Özerklik =.500;  $p<.01$
- $r$  Yaşam doyumu \*Özerklik =.313;  $p<.01$
- $r$  Pozitif duygu \*Özerklik =.303;  $p<.01$
- $r$  Negatif duygu \*Özerklik =-.431;  $p<.01$

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyum ölçeğinin alt faktörü olan ‘yeterlik’ ile ‘öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde; ‘negatif duygu’ ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin yeterlik puanlarındaki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*Yeterlik =.575;  $p<.01$
- $r$  Yaşam doyumu \*Yeterlik =.353;  $p<.01$
- $r$  Pozitif duygu \*Yeterlik =.477;  $p<.01$
- $r$  Negatif duygu \*Yeterlik =-.381;  $p<.01$

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyum ölçeğinin alt faktörü olan ‘ilişkili olma’ ile ‘öznel iyi oluş ve pozitif duygu’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde; ‘yaşam doyumu’ arasında düşük düzeyde pozitif yönde; ‘negatif duygu’ ile arasında

orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin ilişkili olma puanlarındaki artış öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Öznel iyi oluş \*İlişkili olma =.434;  $p < .01$
- $r$  Yaşam doyumu \*İlişkili olma =.256;  $p < .01$
- $r$  Pozitif duygu \*İlişkili olma =.314;  $p < .01$
- $r$  Negatif duygu \*İlişkili olma =-.342;  $p < .01$

### 4.3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları arasındaki ilişki durumlarına yönelik bulgular yer almaktadır.

**Araştırma Sorusu 3:** Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumları arasında ilişki var mıdır?

**Tablo 4-5: Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Geleceğe Yönelik Tutum, Genel İç Kontrol İnançları (Kişisel Kontrol) ve Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki Durumuna Yönelik Pearson's Korelasyon Katsayıları (N=926)**

Boyut/Ölçek	Geleceğe Yönelik Tutum Olumlu Yönelim	Geleceğe Yönelik Tutum Kaygılı Yönelim	Geleceğe Yönelik Tutum Planlı Yönelim	Genel İç Kontrol	İhtiyaç Doyumu	İhtiyaç Doyumu Özerklik	İhtiyaç Doyumu Yeterlik	İhtiyaç Doyumu İlişkide Olma
Geleceğe Yönelik Tutum	$r$	-.068*	.514**	-.315**	.422**	.329**	.423**	.295**
Olumlu Yönelim	$p$	.037	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Geleceğe Yönelik Tutum Kaygılı Yönelim	$r$	-.068*	-.134**	.162**	-.078*	-.076*	-.060	-.056
Planlı Yönelim	$p$	.037	.000	.000	.018	.020	.069	.091
Geleceğe Yönelik Tutum Planlı Yönelim	$r$	.514**	-.134**	-.335**	.337**	.229**	.380**	.229**
Genel İç Kontrol	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
İhtiyaç Doyumu	$r$	-.315**	.162**	-.335**	-.175**	-.170**	-.182**	-.094**
İhtiyaç Doyumu Özerklik	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004
İhtiyaç Doyumu Yeterlik	$r$	.422**	-.078*	.337**	-.175**	.780**	.795**	.845**
İhtiyaç Doyumu İlişkide Olma	$p$	.000	.018	.000	.000	.000	.000	.000
İhtiyaç Doyumu Özerklik	$r$	.329**	-.076*	.229**	-.170**	.780**	.514**	.451**
İhtiyaç Doyumu Yeterlik	$p$	.000	.020	.000	.000	.000	.000	.000
İhtiyaç Doyumu İlişkide Olma	$r$	.423**	-.060	.380**	-.182**	.795**	.514**	.486**
	$p$	.000	.069	.000	.000	.000	.000	.000



İhtiyaç Doyumu İlişkide Olma	r	.295**	-.056	.229**	-.094**	.845**	.451**	.486**
	P	.000	.091	.000	.004	.000	.000	.000

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol ve psikolojik ihtiyaç doyum ve alt faktörleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson's korelasyon katsayıları ile araştırılmış ve sonuçları yukarıda, Tablo 4.5'de özetlenmiştir. Pearson's korelasyon katsayıları incelenirken, Büyüköztürk (2002, s.32) tarafından gerçekleştirilen 0-.29 arası düşük korelasyon; .30-.69 orta düzeyde korelasyon; .70–1 arası yüksek korelasyon derecelendirmesi esas alınmıştır. Buna göre:

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan olumlu yönelim ile geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan 'planlı yönelim', 'psikolojik ihtiyaç doyum' ve psikolojik ihtiyaç doyumun alt faktörleri olan 'özerklik', 'yeterlik' arasında orta düzeyde, 'ilişkili olma' arasında düşük düzeyde, pozitif yönde; 'kaygılı yönelim' ile arasında düşük düzeyde ve 'genel iç kontrol inancı' ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Bu bağlamda, öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu tutumlarındaki artış, planlı yönelim, genel iç kontrol inancı (puanlardaki düşüş, iç kontrol odağı inancını yansıtmaktadır), ihtiyaç doyum, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma düzeyinde artışla paralellik gösterirken, negatif duygu düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \*Geleceğe yönelik kaygılı yönelim =-0.68; p<.05
- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \*Geleceğe yönelik planlı yönelim =.514; p<.01
- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \*Genel iç kontrol inancı =-.315; p<.01
- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \*Psikolojik ihtiyaç doyum =.422; p<.01
- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \*Psikolojik ihtiyaç doyum özerklik faktörü =.329; p<.01
- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \* Psikolojik ihtiyaç doyum yeterlik faktörü =.423; p<.01
- r Geleceğe yönelik olumlu yönelim \* Psikolojik ihtiyaç doyum ilişkili olma faktörü =.295; p<.01

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan 'kaygılı yönelim' ile 'genel iç kontrol inancı' arasında düşük düzeyde, pozitif yönde; geleceğe yönelik tutumun alt faktörü 'planlı yönelim', 'ihtiyaç doyum' ve ihtiyaç doyumun alt faktörü olan 'özerklik' ile arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunurken, ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan 'yeterlik' ve 'ilişkili olma' ile arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılı tutumlarındaki artış, planlı yönelim, genel iç kontrol inancı

(puanlardaki düşüş, iç kontrol odağı inancını yansıtmaktadır), ihtiyaç doyumu ve özerklik düzeyinde düşüş olarak kendini göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Geleceğe yönelik kaygılı yönelim \* Geleceğe yönelik planlı yönelim = -.134;  $p < .01$
- $r$  Geleceğe yönelik kaygılı yönelim \* Genel iç kontrol inancı = .162;  $p < .01$
- $r$  Geleceğe yönelik kaygılı yönelim \* Psikolojik ihtiyaç doyumu = -.078;  $p < .05$
- $r$  Geleceğe yönelik kaygılı yönelim \* İhtiyaç doyumu özerklik faktörü = -.076;  $p < .05$
- $r$  Geleceğe yönelik kaygılı yönelim \* İhtiyaç doyumu yeterlik faktörü = -.060;  $p > .05$
- $r$  Geleceğe yönelik kaygılı yönelim \* İhtiyaç doyumu ilişkili olma faktörü = -.056;  $p > .05$

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumunun üçüncü alt faktörü olan planlı yönelim ile ‘ihtiyaç doyumu’, ihtiyaç doyumunun alt faktörü olan ‘yeterlik’ ile arasında orta düzeyde, pozitif yönde; ‘özerklik’ ve ‘ilişkide olma’ ile arasında düşük düzeyde, pozitif yönde; genel iç kontrol inancı ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Bu bağlamda, öğrencilerin geleceğe yönelik planlı tutumlarındaki artış, genel iç kontrol inancı (puanlardaki düşüş, iç kontrol odağı inancını yansıtmaktadır), ihtiyaç doyumu, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma düzeyinde artışla paralellik göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Geleceğe yönelik planlı yönelim \* Genel iç kontrol = -.335;  $p < .01$
- $r$  Geleceğe yönelik planlı yönelim \* İhtiyaç doyumu = .337;  $p < .01$
- $r$  Geleceğe yönelik planlı yönelim \* İhtiyaç doyumu özerklik faktörü = .229;  $p < .01$
- $r$  Geleceğe yönelik planlı yönelim \* İhtiyaç doyumu yeterlik faktörü = .380;  $p < .01$
- $r$  Geleceğe yönelik planlı yönelim \* İhtiyaç doyumu ilişkili olma faktörü = .229;  $p < .01$

Üniversite öğrencilerinin, genel iç kontrol inancı ile ‘ihtiyaç doyumu’ ve ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan ‘özerklik’, ‘yeterlik’ ve ‘ilişkili olma’ arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Bu bağlamda, öğrencilerin genel iç kontrol inanç düzeyindeki artış (puanlardaki düşüş, iç kontrol odağı inancını yansıtmaktadır), ihtiyaç doyumu, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma düzeyinde artışla paralellik göstermektedir (veya tersi):

- $r$  Genel iç kontrol inancı \* İhtiyaç doyumu = -.175;  $p < .01$
- $r$  Genel iç kontrol inancı \* İhtiyaç doyumu özerklik faktörü = -.170;  $p < .01$
- $r$  Genel iç kontrol inancı \* İhtiyaç doyumu yeterlik faktörü = -.182;  $p < .01$
- $r$  Genel iç kontrol inancı \* İhtiyaç doyumu ilişkili olma faktörü = -.094;  $p < .01$

Üniversite öğrencilerinin, ‘ihtiyaç doyumu’ düzeyi ile ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan ‘özerklik’, ‘yeterlik’ ve ‘ilişkili olma’ arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Bu bağlamda, öğrencilerin ihtiyaç doyum

düzeylerindeki artış, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma düzeyinde artışla paralellik göstermektedir (veya tersi):

- $r$  İhtiyaç doyumu \* İhtiyaç doyumu özerklik faktörü = .780;  $p < .01$
- $r$  İhtiyaç doyumu \* İhtiyaç doyumu yeterlik faktörü = .795;  $p < .01$
- $r$  İhtiyaç doyumu \* İhtiyaç doyumu ilişkili olma faktörü = .845;  $p < .01$

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyumunun alt faktörü olan ‘özerklik’ ile ‘yeterlik’ ve ‘ilişkili olma’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Bu bağlamda, öğrencilerin özerklik düzeylerindeki artış, yeterlik ve ilişkili olma düzeyinde artışla paralellik göstermektedir (veya tersi):

- $r$  İhtiyaç doyumu özerklik faktörü \* İhtiyaç doyumu yeterlik faktörü = .514;  $p < .01$
- $r$  İhtiyaç doyumu özerklik faktörü \* İhtiyaç doyumu ilişkili olma faktörü = .451;  $p < .01$

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyumunun alt faktörü olan ‘yeterlik’ ve ‘ilişkili olma’ arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Bu bağlamda, öğrencilerin yeterlik düzeylerindeki artış, ilişkili olma düzeyinde artışla paralellik göstermektedir (veya tersi):

- $r$  İhtiyaç doyumu yeterlik faktörü \* İhtiyaç doyumu ilişkili olma faktörü = .486;  $p < .01$

#### **4.4. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU AÇIKLAMA DURUMUNA YÖNELİK BULGULAR**

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inançları ve psikolojik ihtiyaç doyumlarının öznel iyi oluşu yordama düzeyine yönelik bulgular yer almaktadır.

**Araştırma Sorusu 4:** Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

**Tablo 4-6:** Üniversite Öğrencilerinin, Geleceğe Yönelik Tutum Düzeyinin Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi (N=926)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R <sup>2</sup>	ANOVA		Coefficient Tablosu ANOVA				
				F	p	B	Hata B	B	t	p
Sabit		.532	.284	182.626	.000	-4.771	1.980		-2.409	.016
Öznel İyi Oluş	Geleceğe yönelik olumlu tutum					1.161	.103	.366	11.261	.000
	Geleceğe yönelik planlı tutum					1.281	.172	.242	7.458	.000
Sabit		.310	.096	49.202	.000	10.216	1.146		8.915	.000
Yaşam Doyumu	Geleceğe yönelik olumlu tutum					.405	.060	.248	6.785	.000
	Geleceğe yönelik planlı tutum					.270	.099	.099	2.720	.007
Sabit		.507	.257	159.495	.000	19.927	.904		22.055	.000
Pozitif Duygu	Geleceğe yönelik olumlu tutum					.333	.047	.234	7.081	.000
	Geleceğe yönelik planlı tutum					.817	.078	.345	10.426	.000
Sabit		.329	.108	56.091	.000	34.913	1.042		33.502	.000
Negatif Duygu	Geleceğe yönelik olumlu tutum					-.423	.054	-.283	-7.798	.000
	Geleceğe yönelik planlı tutum					-.222	.090	-.078	-2.141	.033

Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik tutumlarının öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır (Tablo 4.6). Buna göre:

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.532$ ,  $R^2=.284$ ,  $p<.05$ ). Buna göre, geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelim, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %28.4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.310$ ,  $R^2=.096$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelim, yaşam doyumu toplam varyansının %9.6'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan pozitif duygu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.507$ ,  $R^2=.257$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelim, pozitif duygu toplam varyansının %25.7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla geleceğe yönelik planlı ve olumlu yönelimin pozitif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan negatif duygu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.329$ ,  $R^2=.108$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelim, negatif duygu toplam varyansının %10.8'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin negatif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

**Araştırma Sorusu 5:** Üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançları, öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

**Tablo 4-7:** Üniversite Öğrencilerinin Genel İç Kontrol İnanç (Kişisel Kontrol) Düzeyinin Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücüne Yönelik Basit Regresyon Analizi (N=926)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R <sup>2</sup>	ANOVA		Coefficient Tablosu ANOVA				
				F	p	B	Hata B	B	t	p
Sabit		.217	.047	45.831	.000	45.548	1.990		22.885	.000
Öznel İyi Oluş	Genel iç kontrol					-270	.040	-.217	-6.770	.000
Sabit		.066	.004	4.087	.043	23.205	1.048		22.134	.000
Yaşam	Genel iç kontrol					-.042	.021	-.066	-2.022	.043

<b>Doyumu</b>										
<b>Sabit</b>		<b>.283</b>	<b>.080</b>	<b>80.174</b>	<b>.000</b>	<b>43.433</b>	<b>.876</b>	<b>49.563</b>	<b>.000</b>	
<b>Pozitif Duygu</b>	Genel iç kontrol					-157	.018	-.283	-8.954	.000
<b>Sabit</b>		<b>.120</b>	<b>.014</b>	<b>13.494</b>	<b>.000</b>	<b>21.090</b>	<b>.955</b>	<b>22.083</b>	<b>.000</b>	
<b>Negatif Duygu</b>	Genel iç kontrol					.070	.019	.120	3.673	.000

Üniversite öğrencilerinin, genel iç kontrol inancının öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla basit regresyon analizinden yararlanılmıştır (Tablo 4.7). Buna göre:

Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançlarının öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.217$ ,  $R^2= 0.47$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, genel iç kontrol inancı, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %4.7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde genel iç kontrol inancı, öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak yer almaktadır.

Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançlarının öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.066$ ,  $R^2= .004$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, genel iç kontrol inancı, yaşam doyumunun toplam varyansın %0.4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde genel iç kontrol inancı, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak yer almaktadır.

Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançlarının öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan pozitif duygu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.283$ ,  $R^2= .080$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, genel iç kontrol inancı, pozitif duygu toplam varyansının %8.0'ını açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde genel iç kontrol inancı, pozitif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olarak görülmektedir.

Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançlarının öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan negatif duygu ile anlamlı

bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.120$ ,  $R^2=.014$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, genel iç kontrol inancı, negatif duygu toplam varyansının %1.4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde genel iç kontrol inancı, negatif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olarak görülmektedir.

**Araştırma Sorusu 6:** Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç doyumu öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

**Tablo 4-8:** Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzey Alt Faktörlerinin (Özerklik, Yeterlik, İlişkide Olma) Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi (N=926)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R <sup>2</sup>	ANOVA		Coefficient Tablosu ANOVA				
				F	p	B	Hata B	B	T	p
<b>Sabit</b>		<b>.634</b>	<b>.401</b>	<b>206.115</b>	<b>.000</b>	<b>-12.972</b>	<b>1.969</b>		<b>-6.587</b>	<b>.000</b>
<b>Öznel İyi Oluş</b>	Özerklik					.474	.061	.240	7.798	.000
	Yeterlik					.772	.063	.384	12.206	.000
	İlişkide olma					.199	.043	.139	4.580	.000
<b>Sabit</b>		<b>.389</b>	<b>.151</b>	<b>54.795</b>	<b>.000</b>	<b>6.957</b>	<b>1.208</b>		<b>5.758</b>	<b>.000</b>
<b>Yaşam Doyumu</b>	Özerklik					.163	.037	.160	4.370	.000
	Yeterlik					.246	.039	.237	6.325	.000
	İlişkide olma					.050	.027	.068	1.894	.059
<b>Sabit</b>		<b>.484</b>	<b>.283</b>	<b>95.980</b>	<b>.000</b>	<b>21.230</b>	<b>.995</b>		<b>21.326</b>	<b>.000</b>
<b>Pozitif Duygu</b>	Özerklik					.047	.031	.053	1.521	.129
	Yeterlik					.364	.032	.404	11.367	.000
	İlişkide olma					.060	.022	.094	2.753	.006
<b>Sabit</b>		<b>.482</b>	<b>.233</b>	<b>93.135</b>	<b>.000</b>	<b>41.159</b>	<b>1.052</b>		<b>39.125</b>	<b>.000</b>
<b>Negatif Duygu</b>	Özerklik					-.264	.032	-.284	-8.139	.000
	Yeterlik					-.163	.034	-.172	-4.828	.000
	İlişkide olma					-.088	.023	-.130	-3.795	.000

Üniversite öğrencilerinin, ihtiyaç doyum düzeylerinin öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır (Tablo 4.8). Buna göre:

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.634$ ,  $R^2=.401$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan, yeterlik, özerklik, ilişkide olma öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.389$ ,  $R^2=.151$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi, yaşam doyumunu toplam varyansın %15.1'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan, yeterlik ve özerklik yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan pozitif duygu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.484$ ,  $R^2=.283$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi, pozitif duygu toplam varyansın %28.3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan, yeterlik ve ilişkide olma pozitif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan negatif duygu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $R=.482$ ,  $R^2=.233$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi, negatif duygu toplam varyansın %23.3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan, özerklik, yeterlik, ilişkide olma, negatif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.



## **BÖLÜM V: TARTIŞMA**

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sahip oldukları geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inançları, psikolojik ihtiyaç doyum düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeylerine ait bulgular literatürde yer alan çalışmalar eşliğinde değerlendirilecektir.

### **5.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÖZNEL İYİ OLUŞ, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre öznel iyi oluş, geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inanç düzeyi ve psikolojik ihtiyaç doyum düzeyine ilişkin farklılaşma durumları literatürde yer alan çalışmalar eşliğinde tartışılacaktır.

#### **5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Bu alt problemde, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırma konusu olmuştur.

Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş puanlarının farklılık göstermediği ortaya konmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Larson (1978), Diener (1984, s.555 ), Tuzgöl (2004, s.97), Balcı (2011, s.134) ve Eryılmaz ve Apay (2011, s.174) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılık bulgusu belirtilmezken Kelley ve Stack (2000, s.540), Topuz (2004 ,s.73), Eryılmaz ve Ercan (2011, s.143), Cenkseven ve Akbaş (2007, s.55), ve Gündoğdu Yavuzer (2012, s.123) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda cinsiyete bağlı farklılık bulgusu belirtilmektedir.

Kadınlar hem olumlu hem de olumsuz duygu durumlarını daha sık ve daha yoğun olarak yaşadığı belirtilmektedir. Kadınların daha yüksek öznel iyi oluş düzeyi belirtirken aynı zamanda daha fazla olumsuz duygu ve depresyon yaşamaları durumu dengelemekte ve küresel anlamda erkeklerin öznel iyi oluş düzeyi ile yaklaşık olarak

eşit seviyede değerlendirilmektedir. Nolen-Hoeksema ve Rustin'e göre, kadınların erkeklere göre daha yoğun duygu durumu yaşaması ise erkeklerin sahip olduğu toplumsal rollerle ilişkilendirilmektedir (Diener vd., 1999, s.292).

Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin yükseldikçe öznel iyi oluş puanlarının arttığı saptanmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Inglehart ve Klingmann (1990) gerçekleştirdiği çalışmada yüksek gelire sahip ülkeler ile düşük gelire sahip ülkelerin mutluluklarını incelemiş ve İzlanda, Danimarka, İrlanda, Hollanda gibi yüksek gelire sahip ülkelerin Ukrayna, Moldova ve Beyaz Rusya gibi düşük gelire sahip ülkelere göre daha mutlu oldukları bulmuştur (akt. Yurcu ve Atay, 2015, s.22). Benzer bulgu Pinquart ve Sörensen (2000, s.189) tarafından ortaya konmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise Tuzgöl (2004, s.88), Cenkseven ve Akbaş (2007, s.55) sosyo-ekonomik düzey kaynaklı öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşma belirtmekte Topuz (2004, s.77) ve Balcı (2011, s.141) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda ise farklılık bulgusu belirtilmemektedir.

Demografik değişkenler içinde gelir düzeyinin yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluş ile daha güçlü bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999, s.305). Bununla birlikte sosyo-ekonomik düzeyin öznel iyi oluş ile ilişkisi kompleks bir yapı sunmaktadır. Araştırma bulguları, gelirin öznel iyi oluş ile ilişki durumunu gösterirken, boylamsal araştırmalar, belli bir noktadan sonra gelir düzeyinin artmasının öznel iyi oluş düzeyi üzerinde etkisinin şaşırtıcı düzeyde az olduğunu göstermektedir (akt. Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999, s.306). Gelişmiş ülkelerdeki sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan insanların mutluluk düzeyi sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan insanlardan fazla olmasına rağmen aradaki fark gelişmemiş ülkelerdeki kadar değildir. Gelişmemiş ülkelerdeki sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan insanların mutluluk düzeyi sosyoekonomik düzeyi düşük olan insanlardan çok daha fazla olması, temel ihtiyaçların karşılanma durumu ile açıklanmaktadır. Bu bağlamda, temel ihtiyaçların karşılanmama tehlikesi, öznel iyi oluş ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkiye etki eden önemli bir faktör olarak öngörülmektedir (Diener vd., 1999, s.288-289). Ayrıca, gelir ve toplumsal iyi olma arasındaki ilişkide önem arz eden bir diğer etmen, gelir dağılımının bir uca yığılma durumudur. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin sahip oldukları gelir, ülke

ortalamasından çok düşükse, öznel iyi olma bakımından da düşük seviye beklenmektedir. Benzer şekilde sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin ortalamanın çok üzerinde bir gelire sahip olduğu ülkede öznel iyi oluş düzeylerinin de ortalamanın üzerinde olabileceği beklenebilir. Bu durumda, ülkedeki gelir dağılımı önem kazanmaktadır. Ulusal düzeyde yaygın olan bir gelir dağılımı ile yaygın bir öznel iyi oluş düzeyi beklenmektedir (Yetim, 2001, s.152). Yapılan incelemelere bakıldığında, toplumsal anlamda sosyo-ekonomik düzey ile öznel iyi oluş düzeyi arasında maddi imkanların sağlamış olduğu güç, statü, konfor, yoğunluk, stres gibi harici durumların varlığı kadar, ülkelerin yiyecek, sağlık, bakım, güvenlik gibi temel ihtiyaçları sağlama, ulusal düzeyde gelir dağılımını dengeleme gibi değişkenler de rol almaktadır. Bu bağlamda, öznel iyi oluş ile sosyo-ekonomik düzey arasında zorunlu bir ilişkiden bahsetmek oldukça zordur.

### **5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin, Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Geleceğe Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi**

Bu alt problemde, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırma konusu olmuştur.

Geleceğe yönelik tutumun, olumlu yönelim alt faktöründe, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı farklılık bulgusuna rastlanmamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Uğurlu, (2011, s.86), Koçyiğit, (2014, s.88), Güleri (1994, s.60), Güler-Edwards ve İmamoğlu, (2007, s.125) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılaşma bulgusu belirtmemektedir. Ancak literatürde yer alan, Eryılmaz ve Atak (2011, s.176), Caprara vd., (2009, s.279), Patterson (2006, akt. Karaymak ve Çetinkaya, 2011, s.35) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ise cinsiyete bağlı farklılık durumu bildirmektedir. Geleceğe yönelik tutumun ikinci alt faktörü olan kaygılı yönelimde, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı farklılık bulgusuna rastlanmamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Karataş (2013, s.147), Koçyiğit (2014, s.89) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılaşma bulgusu belirtmemektedir. Güler-Edwards ve İmamoğlu, (2007, s.125) tarafından gerçekleştirilen çalışma ise cinsiyete bağlı farklılaşma durumu bildirmektedir. Geleceğe yönelik tutumun üçüncü alt faktörü ise planlı yönelimdir.

Planlı yönelimde, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı farklılık bulgusuna rastlanmamaktadır. Benzer şekilde, Güler-Edwards ve İmamoğlu, (2007, s.125), Koçyiğit (2014, s.89) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda cinsiyete bağlı farklılık bulgusu belirtilmemektedir. Ancak Cohen (1989) tarafından gerçekleştirilen araştırma; kadınların erkeklere göre daha fazla ve daha ayrıntılı plan yaptıklarını (akt. Herbert ve Dionne 1996, s. 4), Harris (1980) ve Macan, Shahani, Dipoye ve Philips (1990) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ise aynı doğrultuda, kadınların daha fazla not alma, liste oluşturma, günlük kullanma gibi planlamaya yönelik harici teknikleri kullandıklarını belirtmektedir (akt. Lachman ve Burack, 1993, s.136).

Kadınların genellikle daha sosyal olması ve daha olumlu yaşam kalitesi düzeyine sahip olmalarının, iyimserlik düzeyini etkilediği belirtilmektedir (Gülcan ve Bal, 2014). Ancak araştırmada önemli bir etken, örneklem grubunun eğitim durumu, yaş aralığı ve yaşadığı şehir gibi özellikleridir. Mevcut araştırmada cinsiyet kaynaklı bir farka rastlanmamasında diğer demografik değişkenlerin etkisi önemli görülmektedir. Araştırma İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği için cinsiyet farklılığı oluşmadığı düşünülmektedir. Benzer şekilde, kaygı durumundaki farklılığı da açıklamak mümkündür. Erkekler için normal olarak değerlendirilen bazı durumlar kadınlar için aykırı olarak değerlendirilmektedir. Kısıtlayıcı ve engelleyici durumlar nedeniyle, kadınların yaşadıkları yabancılaştırmanın, sıkıntıların ve engellemelerin daha fazla olması beklenebilir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005, s.123). Ancak mevcut yaklaşımın toplumun her kesimi için ve her birey için geçerli olmaması mümkündür. Bu doğrultuda cinsiyet etkenli farklılaşma durumlarında, bireyin ve sahip olduğu sosyal çevrenin özellikleri önem arz etmektedir. Mevcut çalışmada, cinsiyet kaynaklı farklılık durumunu incelediğimiz son değişken geleceğe yönelik planlı tutumdur. Astin ve Nichols (1964) tarafından kariyer planlaması ve yaşam hedefleri üzerine gerçekleştirilen çalışmada, erkeklerin kadınlara oranla bilim ve teknoloji kariyerlerine, saygınlıklarına daha fazla ilgi gösterdikleri ve daha fazla para kazanmayı umdukları belirtilmektedir. Bu durumun, sosyal rollerden kaynaklandığı ve kadınların erkekler kadar bilim ve teknoloji alanında yer almamasından etkilendiği savunulmuştur. 1969–1984 yılları arasında, 350 okuldan seçilmiş olan örneklem grubuyla yapılan çalışmada ise, kadınların, statü, tanınma ve yetkiye verdikleri önemin artmasına rağmen, diğerkâmlık özellikleri gösteren amaçlarında azalma olmadığıdır (Greene ve

DeBacker, 2004, s.94). Bu bağlamda, yaşam hedeflerinin planlanmasında hem toplumsal özelliklerin hem de bireyin kişilik özelliklerinin önemli etmenler olduğu söylenebilir. Son olarak, kadınların, eğitim ve kariyer hedeflerinin değişen şartlara uygun olarak değiştirdiğini ve erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların önemli yaşam amaçlarında daha değişken olduğu belirtilmektedir (Greene ve DeBacker, 2004, s.94). Bu da çevreden kaynaklanan şartların kadınlar üzerinde daha etkili olduğu ve daha fazla önem arz ettiğini düşündürmektedir.

Geleceğe yönelik tutumun, olumlu yönelim alt faktöründe, üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerinin yükseldikçe olumlu yönelimin arttığı bulgulanmıştır. Benzer bulgular literatürde yer alan çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Ek, Jouko ve Ulla (2003, s.231) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, örneklemi oluşturan çocukların ailelerinin sosyo-ekonomik durumu değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularında hem çocukların hem de gençlerin iyimserlik düzeylerinde ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin etkili olduğu belirtilmektedir. Raikkönen ve çalışma arkadaşları (2006, s.1124) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyo-ekonomik düzeyin çocuk ve gençler üzerinde iyimserlik ve kötümserlik açısından etkili olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer bulgular Kandemir (2016, s.154) ve Parmaksız (2011, s.62) çalışmaları tarafından da desteklenmektedir. Bununla birlikte, iyimserlik üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda sosyo-ekonomik durumun incelendiği çalışma sayısı oldukça azdır. Yapılan literatür çalışması sonucunda sosyo-ekonomik düzeyin iyimserlik üzerinde farklılık oluşturmadığı bulgusuna rastlanmamıştır. Geleceğe yönelik tutumun kaygılı yönelim alt faktöründe, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine bağlı farklılık durumuna rastlanmamaktadır. Literatürde geleceğe yönelik kaygılı tutuma ilişkin gerçekleştirilen çalışma sayısı çok az olmakla birlikte, durumun sosyo-ekonomik açıdan incelendiği çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu nedenle literatürde yer alan ilişkili durum olarak değerlendirilen, kaygı durumunu değişken olarak alan çalışmalara yer verilmektedir. Aral ve Başar (1998, s.9) tarafından gerçekleştirilen çalışma sosyo-ekonomik kaynaklı farklılık bulgusu belirtmezken Varol ve Kaya (2004, s.47) ve Saraç (2015, s.49) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar sosyo-ekonomik kaynaklı durumluk ve sürekli kaygı durumunda farklılık olduğunu belirtmektedir. Geleceğe yönelik tutumun üçüncü alt faktörü olan planlı yönelimde faktöründe, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine bağlı farklılık

bulgusuna rastlanmamaktadır. Ancak, Prenda ve Lanchman (2001, s.210) ve Aspinwall (2005, s.224) tarafından gerçekleştirilen çalışma ise sosyo-ekonomik düzeye bağlı farklılık durumu bildirmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailenin çocuklarında iyimserlik ve beraberinde başarı güdüsü, iç kontrol inancı ve sosyal değişmeye yatkınlık gibi durumlar gözlemlenirken, alt sosyo-ekonomik düzeyde olan ailelerin çocuklarında, dindarlık, dış kontrol inancı, başarı ve gelecek beklentisinde kadercilik ve karamsarlık gibi özelliklerin olduğu belirtilmektedir (akt. Güler, 1994, s.56). Ancak konu ile ilgili önemli olacağı düşünülen etken bireyin yaşıdır. Mevcut çalışmaların gençler ve çocuklar üzerinde yapılması, yetişkinler üzerinde çalışmaya rastlanmaması genel değerlendirmeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Ölçeğin ikinci alt faktörü olan kaygı ve sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda farklı bulgular ve açıklamalar söz konusudur. White ve Rogers (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyo-ekonomik imkanların çocukların duygusal gelişiminde etkili olduğu ve buna bağlı olarak da kendi ile ilgili düşüncelerinde önemli role sahip olduğunu, düşük sosyo-ekonomik düzeyin ise ergenlerde gelecek ile ilgili kaygılarının artmasında etkili olduğu belirtilmektedir (akt. Gürsoy, 2006, s.188). Aral ve Başar (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sürekli kaygının üst sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklarda daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Mevcut durum, ailenin çocuğa her türlü imkanları sunması ve bunun sonucunda da çocuğun özellikle okul başarısı ile ilgili beklentilerinin yüksek olması, çocuğun geleceğe yönelik kaygısının artmasında etkili olabileceği şeklinde açıklanmaktadır (akt. Aral ve Başar, 1998, s.9). Bu bağlamda, sosyo-ekonomik düzeyin etkili olduğu durumlar kaygı üzerinde farklı etkide bulunmakta ve bu durum sosyo-ekonomik düzey ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara yansımaktadır. Son olarak, sosyo-ekonomik düzey ile geleceğe yönelik plan yapma arasında ilişki durumu incelenmiştir. Genel olarak, yüksek düzey gelir ve eğitimin, proaktif olma, gelecek yönelimli olma, planlama yapma gibi durumlarla ilişkili olduğu söylenmektedir. Ancak, gelecek yönelimine atfedilen faydalardan bir kısmının sosyo-ekonomik avantajlardan ziyade eğitimin geleceğe yönelik davranışları düşünmeye teşvik etmesinden kaynaklanabileceği durumu söz konusudur (Aspinall, 2005, s.224). Bu bağlamda eğitim düzeyleri arasında fark bulunmayan örneklem grubunun sosyo-ekonomik kaynaklı geleceğe yönelik planlı

tutum düzeylerinde farklılık göstermemesi olası gözükmektedir. Ancak genel değerlendirme için konu ile yeterince veriye rastlanmamıştır.

### **5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Genel İç Kontrol İnançlarının Değerlendirilmesi**

Bu alt problemde, üniversite öğrencilerinin genel iç kontrol inançlarının, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırma konusu olmuştur.

Genel iç kontrol inancında, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı farklılık bulgusuna rastlanmaktadır. Genel iç kontrol inancı ölçeğinde kadın katılımcıların ölçekten aldıkları puan erkek katılımcıların aldıkları puandan daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda kadın katılımcıların iç kontrol odağının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Dağ (1990, s.162), Erbaş (2009, s.95), Sürgen (2014, s.67), Altinkurt (2012, s.123), Terzi (2011, s.8), Demirtaş (2006, s.100) benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılığı doğruladığı belirtilmektedir. Ancak, Dyal (1984), kontrol odağına ilişkin gerçekleştirdiği kültürlerarası çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla dış kontrol odaklı olduğunu belirtmektedir (akt. Smith, Dugan ve Trompenaars, 1997, s.59). Benzer şekilde, literatürde yer alan, Sergici (2013, s.60), Canbay (2007, s.84), Dibekoğlu (2006, s.54) çalışmaları, kontrol odağında cinsiyete bağlı anlamlı farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Sherman, Higgs ve Williams (1997, s.246) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, örneklem grubunun çoğunu kolej ve üniversite öğrencilerinin oluşturduğu, 240'dan fazla araştırma incelenmiş ve çalışmaların %15'inde cinsiyet kaynaklı farklılık bulgusunun yer aldığı belirtilmiştir.

Bireylerin sahip olduğu kontrol odağı çalışmaları incelenirken, çok yönlü yaklaşım, tek yönlü yaklaşıma göre daha avantajlı görülmektedir (Sherman, Higgs ve Williams, 1997, s.246). Bireylerin sahip olduğu sosyal çevre, kültürel öğeler ve değerler, yaş, aktif çalışma hayatı ve eğitim durumu gibi değişkenlerin rol oynayacağı etmenler, araştırmada önemli faktörler olarak değerlendirilmekte ve çalışma bulgularında farklılıklara neden olabilmektedir. Nitekim, cinsiyet üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda ulaşılan farklılık bulgusu, salt olarak bireylerin biyolojik yapılarından değil, cinsiyetleri dolayısıyla sahip olunan norm ve değerlere

ilişkin olabilmektedir. Bir toplumdaki aile, ekonomi, din, hukuk gibi kurumlar; bunlara ilişkin kültürel normlar ve değerler kadın ve erkeği ayırması ve araya büyük mesafeler koyması durumunda o toplumdaki kadın ve erkeklere ilişkin statü ve rollerde büyük farklar görülmesi mümkündür (Köksal, 1991, s.75).

Genel iç kontrol inancında, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine bağlı farklılık bulgusuna rastlanmamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Başol ve Türkoğlu (2009, s. 750), Yaşar (2006, s.57), Sergici (2013, s.62), Satı ve Bulantekin (2011, s.23) çalışmalarının benzer şekilde sosyo-ekonomik düzeye bağlı farklılık bulgusu rastlanmazken Gezin (2010, s.139) tarafından gerçekleştirilen çalışma, sosyo-ekonomik düzeye bağlı farklılık durumu bildirmektedir. Ayrıca, aktif çalışma durumunun çalışan bireyler lehinde farklılık meydana getirdiği Çakar ve Kulaksızoğlu (1997, s.8) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bulgulanmıştır.

Literatürde sosyo-ekonomik düzey ile genel iç kontrol inancı arasındaki ilişki durumuna yönelik farklı yönde bulgular mevcuttur. Konu ile ilgili olası bir açıklama, sosyo-ekonomik düzeyin dolaylı etkilerinden kaynaklanabileceği yönündedir. Farklı alanlarda yapılmış olan çalışmalarda yüksek sosyo-ekonomik düzey ile anne babanın olumsuz yaklaşımının azaldığı ve demokratik tutumun arttığı belirtilmektedir. Buna karşılık düşük sosyo-ekonomik düzey ile ilişkili olarak anne babaların çocuklarına karşı daha çok cezalandırıcı, istismar ve ihmâl gibi olumsuz tutum ve davranış durumları belirtilmektedir (akt. Sezer ve Oğuz, 2010 s.755). Aynı zamanda, anne babanın eğitim düzeyi ile çocuklarına yönelik olumlu davranışlarda bulunma durumlarının, çocuklarda içten denetimli olmada etkili olduğu söylenmektedir (Argun, 1995). Bu bağlamda, sosyo-ekonomik düzey ile iç kontrol odağı arasındaki ilişkinin betimlenmesinde farklı enstrümanların aracılık ettiği söylenebilir.

#### **5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Soyo-Ekonomik Özelliklerine Göre Psikolojik İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Bu alt problemde, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç doyum düzeylerinin, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırma konusu olmuştur.



Öznel iyi oluş ile ilişki durumunu incelediğimiz çalışmanın üçüncü değişkeni psikolojik ihtiyaç doyumudur. Gerçekleştirilen çalışma kapsamında kız ve erkek öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Toprak (2014, s.99), Yeter (2016, s.36), Gündoğdu ve Yavuzer (2012, s. 124)'in yürüttüğü çalışmalarda, benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılık bulgusuna rastlanmazken, Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005)'nin çalışmasında, cinsiyete bağlı anlamlı farklılaşma olduğunu belirtilmektedir. Psikolojik ihtiyaç doyumunun alt faktörü olan özerklik ihtiyacında, kız ve erkek öğrencilerin özerklik düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Toprak (2014, s.101), Çankaya (2009, s.700) ve Baard, Deci ve Ryan (2004, s.2058) çalışmalarında benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılık bulgusuna rastlanmazken Hamurcu (2011, s.147) ve Yeter (2016, s.36) çalışmaları cinsiyete bağlı anlamlı farklılaşma olduğunu belirtmektedir. Psikolojik ihtiyaç doyumunun ikinci alt faktörü olan yeterlik ihtiyacında, kız ve erkek öğrencilerin yeterlik düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Toprak (2014, s.104), Yeter (2016, s.36), Çankaya (2009, s.700), Baard, Deci ve Ryan (2004, s.2058) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda benzer şekilde cinsiyete bağlı farklılığa rastlanmamıştır. Psikolojik ihtiyaç doyumunun üçüncü alt faktörü olan ilişkili olma ihtiyacında, kız ve erkek öğrencilerin yeterlik düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmada, kadın katılımcıların ilişkili olma doyumunun erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Toprak (2014, s.106), Çankaya (2009, s.700) ve Baard, Deci ve Ryan (2004, s.2058) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar cinsiyete bağlı farklılık belirtirken Yeter (2016, s.36), tarafından gerçekleştirilen çalışmada cinsiyete bağlı anlamlı farklılaşma bulgusuna ulaşılmadığı belirtilmektedir.

Kız ve erkek öğrencilerin özerklik ve yeterlik doyumlarında cinsiyet kaynaklı farklılık gözlemlenmezken ilişkili olma doyumuna yönelik farklılık bulgusuna ulaşılmıştır. Kızların kişilerarası ilişkilere daha eğilimli ve grup tartışmalarında daha arkadaşça olma durumları doyumun daha fazla sağladığı yönünde değerlendirilmektedir (akt. Çankaya, 2009, s.702).

Çalışmada öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenen üçüncü değişken psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadır. Gerçekleştirilen çalışma kapsamında sosyo-ekonomik düzeyi farklılık gösteren öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeylerinde ve alt faktörlerinde farklılık bulgusuna ulaşılmıştır. Düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine paralel olarak psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik doyumlarında artış gözlenmektedir. Farklı olarak ilişkide olma düzeyi sadece düşük ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireyler arasında farklılık göstermektedir. Literatürde ihtiyaç doyumuna ilişkin araştırma sayılarının fazla olmasına rağmen sosyo-ekonomik durum kaynaklı farklılaşma durumunu inceleyen çalışmaya sayısı azdır. Kermen (2013, s. 100) ve Toprak (2014, s.122) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda sosyo-ekonomik düzeye bağlı ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma doyumlarında farklılık bulgusu belirtilmemektedir. Kuzgun (1987, s.65) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sosyo-ekonomik kaynaklı özerklik düzeyinde farklılık bulgusuna ulaşılmıştır.

Psikolojik ihtiyaç doyumunun etkili olabileceği birçok durum olmakla birlikte etkilenmiş olabileceği sağlık, eğitim, yaş, anne-baba tutumu, sosyo ekonomik düzey gibi birçok durumu öngörmek mümkündür. Bu bağlamda, psikolojik ihtiyaç doyumunda etkili olarak öngörülen soyo-ekonomik düzey araştırma konusu olmuştur. Ancak mevcut çalışmanın literatür ile tutarlılığını ve bulguların yorumlanmasına olanak sağlayacak yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır.

## **5.2. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYİ İLE GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL İÇ KONTROL İNANCI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUM DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının öznel iyi oluş ile ilişki durumu araştırılmıştır. Geleceğe yönelik tutumun alt faktörleri olan olumlu ve planlı yönelim ile öznel iyi oluş arasında ilişki durumu saptanırken, kaygılı yönelim ile ilişki durumuna ulaşılamamıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde geleceğe yönelik olumlu yönelime ilişkin çalışma sayısı oldukça azdır. Bu bağlamda, anlam eşdeğerliği olan iyimserlik kavramı ile literatürde

yer alan çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Nitekim iyimserlik, pozitif sonuç beklentileri olarak tanımlanmaktadır (Chang, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1997, s.438). Kaya, Bodur ve Nazik (2014, s.3871) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ancak zayıf ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Eryılmaz ve Atak (2011, s.177) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise öznel iyi oluş ile iyimserlik eğilimi arasında yüksek düzede olumlu ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Öztürk (2013, s. 64) tarafından gerçekleştirilen çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Mevcut çalışmalar uluslararası çalışmalarca da desteklenmektedir. Compton (2000, s.157) beş değişken ile birlikte öznel iyi oluş arasında ilişki durumunu incelediği çalışmada, iyimserlik düzeyinin öznel iyi oluş ile ilişkisinin varlığını tespit etmiştir. Chang, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla (1997, s.438), iyimserliğin yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymuştur. Ben-zur (2003, s.21) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise iyimserliğin hem pozitif hem de negatif duygularla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut çalışmada, geleceğe yönelik tutumun ikinci alt faktörü olan kaygılı yönelimin, öznel iyi oluş düzeyi ile ilişki durumuna rastlanmamaktadır. Geleceğe yönelik tutumun aynı ölçek kullanılarak araştırıldığı çalışmada (Kaya, Bodur ve Nazik, 2014, s.3871) geleceğe yönelik tutum ile öznel iyi oluş arasında ilişki durumunu belirtilmektedir. Genel anlamda ölçek soruları değerlendirildiğinde, “Geleceğin bilinmezliği beni kaygılandırıyor”, “Hayatın bana ne getireceğini bilmemek beni huzursuz ediyor”, “Geleceği düşünmek bana kaygı veriyor”, “Geleceği düşünmekten korkarım”, “Geleceği düşünmek beni rahatsız etmez”, geleceğe yönelik bilinmezliğin ölçek sorularında ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle bu bölümde, geleceğin bilinmezliğine dair yapılmış olan çalışmalar da değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, Sarıçam (2015, s.6) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmada mutluluk ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı arasında negatif ilişkiler bulunduğu belirtilmektedir. Holaway, Heimberg ve Coles, (2006, s.170) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem obsesif kompulsif bozuklukla hem de yaygın anksiyete bozukluğu ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Son olarak, kaygı durumunu değişken olarak alan Öztürk (2013, s.64) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyumunun kaygı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak mevcut çalışma bulgusu literatürde yer alan çalışmalarca desteklenmemektedir. Mevcut çalışmada

geleceğe yönelik tutumun üçüncü alt faktörü olan planlı yönelim ile öznel iyi oluş düzeyi arasında ilişki durumu mevcuttur. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Lachman ve Burack (1992) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, planlama yapmanın yaşam doyumunu arttırdığı, kişinin kendisini planlama için yetersiz olarak algılamasının ise düşük öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (akt. Lachman ve Burack, 1993, s.136). Prenda ve Lanchman (2001, s.206) gerçekleştirdiği çalışmada benzer şekilde, geleceğe yönelik planlama stratejilerinin yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkilerinden bahsetmektedir. Benzer bulgu, yerel çalışma olan Kaya, Bodur ve Nazik (2014, s.3871) tarafından gerçekleştirilen çalışmada desteklenmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında, ayrıca, değişkenler arasında ilişkili olduğu saptanan olumlu ve planlı yönelim düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerine etki durumu araştırılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluşu açıklamada yüzde %28 katkısının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Eryılmaz (2011, s.212) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı ve önemli düzeyde açıkladığı görülmektedir. Benzer şekilde Dursun (2012, s.166-167) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, iyimserliğin hem yaşam doyumunu hem de olumlu duyguda etkisinin olduğu belirtilmektedir. Daukantaitė ve Zukauskienė, (2012, s.8) çalışmasında, iyimserliğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinden bahsedilmektedir. Benzer bulgu Matthews ve Cook (2009, s.721) tarafından desteklenmektedir. Geleceğe yönelik planlı yönelimin öznel iyi oluşa etkisini konu edinen literatür kaynakları, mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Azizli ve çalışma arkadaşları (2015, s.60) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, geleceğe yönelik planlama yapmanın kontrol ve hazırlık hissi uyandırması bakımından yaşam doyumunu üzerinde etkili olacağı görüşü bildirilmektedir.

Literatürde yer alan niceliksel çalışmalar paralelinde kuramsal açıklamalar görmek mümkündür. Scheier ve Carver (1985)'in iyimserlik kuramına göre, kişinin gelecek hakkında sahip olduğu düşüncelerin, kişinin yaşamını ve bu doğrultuda öznel iyi oluşunu etkilediği belirtilmektedir (akt. Dost, 2007, s.140). Ölçeğin ikinci alt faktörü kaygılı yönelimdir. Genel olarak, kaygı istenilmeyen ve kişinin işlevselliğine

olumsuz etki yapan bir durum olarak nitelendirilmekte ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği belirtilmesine rağmen mevcut çalışmada, benzer bulgulara ulaşılmamıştır. Farklılık bulgusuna neden olabilecek veya etki oluşturabilecek durumlar araştırılmak istenilmiş ancak geleceğe yönelik kaygı için yeterince kuramsal ve niteliksel çalışmaya rastlanmamıştır. Ölçeğin son alt faktörü planlı yönelimdir. Bireyin geleceğe yönelik planlama yapması amaç yönelim davranışlarda bulunmasına etki eden unsur olarak değerlendirilmektedir. Böylelikle birey, kendi hayatı üzerinde egemen olduğu ve hayatını yönetme becerisine sahip olduğu duygusunu tecrübe edeceği düşünülmektedir. Bireyin istediği ve istemediği durumlara yönelik iradeli davranışlar sergilemesi beklenir. Böylece, geleceğe yönelik planlama sürecinin, bireyde hem bilişsel hem de duygusal anlamda etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, planlama sürecinin gelecekteki olasılıkları öngörme, belirsizliği azaltma, davranışlara motive unsuru oluşturmada ve iyi oluşu artırmada etkili olduğu belirtilmektedir (Akt. Herbert ve Dionne 1996, s.4).

Öznel iyi oluş ile ilişki durumunu incelediğimiz çalışmanın ikinci değişkeni genel kontrol inancıdır. Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin sahip olduklarını genel kontrol inançlarının öznel iyi oluş ile ilişki durumu çalışma bulgusu olarak ortaya konmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Compton (2000, s.157) öznel iyi oluş ile iç kontrol odağı arasında ilişki durumunu belirtmektedir. Klonowicz (2001, s.40) yaptığı çalışmada benzer şekilde, öznel iyi oluşun bileşenleri olan yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu ile kontrol odağının ilişki durumunu belirtmektedir. Myers ve Diener (1995, s.14) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireyin mutluluğu için belirttiği dört özellikten biri iç kontrol inancı olduğu belirtilmektedir. Benzer nitelikteki çalışmalar haricinde, Canbulat ve Cihangir-Çankaya (2014, s.567) tarafından evli bireylerin örneklem grubunu oluşturduğu çalışmada, öznel iyi olma ile kontrol odağı arasındaki düşük ilişki bulunmuştur.

Mevcut çalışma kapsamında, ayrıca, ilişki durumu gösteren genel iç kontrol inancının öznel iyi oluş düzeylerine etki durumu araştırılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda genel iç kontrol inancının öznel iyi oluşu açıklamada yüzde %4,7 katkısının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Kararımak ve Çetinkaya (2011,

s.35) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, denetim odağının pozitif ve negatif duyguları anlamlı şekilde yordadığı belirtilmektedir. Cenkseven ve Akbaş (2016, s.54) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluşun yordayıcıları incelenmiş ve çalışma sonucunda dış kontrol odağının öznel iyi oluşu yordamada ters yönde bir regresyon katsayısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hamarta ve çalışma arkadaşları (2013, s.148) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin sahip olduğu kontrol odağının, öznel iyi oluş üzerinde, %4.7 oranında etkiye sahip olduğu belirtilmektedir.

İç kontrol odağı öznel iyi oluşa nispeten daha eski ve bu bağlamda daha fazla verinin olduğu bir alandır. Ancak iç kontrol odağı ile öznel iyi oluş veya yaşam doyumu arasındaki ilişkiye işaret eden çalışmaya sayısı azdır. İç kontrol odağının düşük olduğu bireylerde ilişkili olduğu durumlar değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalarda, iç kontrolü düşük olan bireylerin, depresyon (Jaswal ve Dewan, 1997), tükenmişlik (Fielding ve Gal, 1982), kişilik bozukluğu (Watson, 1998) durumlarını daha fazla yaşadıkları belirtilmektedir. Dolaylı değerlendirmede, iç kontrol odağı düşük olan bireylerde, yaşam kalitesinin daha düşük olması ve bunun da yaşam doyumu, olumlu duygu durumu ve öznel iyi oluşu etkileyeceği öngörülmüştür.

Öznel iyi oluş ile ilişkisini incelediğimiz çalışmanın üçüncü değişkeni psikolojik ihtiyaç doyumudur. Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumu araştırılmış ve ilişki durumunun varlığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Sheldon ve Elliot (1999, s.488) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ihtiyaç doyumunun her bir değişkeninin öznel iyi oluş ile anlamlı ilişki gösterdiği yönündedir. Helene, Richard, Koesner ve Abela (2005, s.286) üç ihtiyaç doyumunun pozitif etki ile ilişkilendirdiği çalışmada, ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan yeterliği depresif semptomlarla, özerklik ve yeterliği olumsuz duygu durumu ile ilişkilendirilmektedir. Reis ve çalışma arkadaşları (2000, s.429) tarafından gerçekleştirilen araştırma benzer şekilde, ihtiyaç doyumunun duygusal iyilik hali ile ilişkili olduğu yönünde bulgulara sahiptir. Mevcut çalışma bulguları ulusal literatür tarafından da desteklenmektedir. Eryılmaz ve Doğan (2012, s.386) tarafından gerçekleştirilen çalışma öznel iyi oluş ve bileşenleri olan yaşam doyumu ve pozitif duygular ile ihtiyaç doyum düzeyi arasında pozitif yönde; negatif duygular

ile ihtiyaç doyum düzeyi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Cihangir-Çankaya (2009, s.701) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ihtiyaç doyumunu düzeyi arttıkça iyi olma düzeyinin yükseldiği; ihtiyaç doyum düzeyi azaldıkça iyi olma düzeyinin düştüğü bulgusuna ulaşmaktadır. Ayrıca ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan; özerkliğin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi (Özdemir, 2016b), akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi (Telef ve Ergün, 2013, s.429; Bergman ve Scott, 2001, s.190), aile ve arkadaş ile olan sosyal ilişkinin ise hem öznel iyi oluş hem de yaşam doyumunu ile ilişkisi (Kasser ve Ryan, 1999, s.495) belirtilmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında, ayrıca, ilişki durumu gösteren psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş düzeylerine etki durumu araştırılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada yüzde %40 katkısının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Guardia ve çalışma arkadaşları (2000, s.381) tarafından gerçekleştirilen aracılık rolü araştırmasında, ihtiyaç doyumunun her bir alt faktörünün öznel iyi oluşa katkı sağladığı belirtilmektedir. Sheldon, Ryan ve Reis (1996, s.1275) tarafından gerçekleştirilen çalışmada özerklik ve yeterliğin öznel iyi oluş için etki durumu anlamlı bulunmuştur. Piquart ve Sörensen (2000, s.197) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşlı bireylerde sosyal ilişkiler ile öznel iyi oluş ve yetkinlik ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi betimlenmektedir. Yerel literatürde benzer bulgular yer almaktadır. Çankaya (2005, s.116) ihtiyaç doyumunun iyi olma üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. İlhan (2009, s.98) öznel iyi oluş üzerinde, ihtiyaç doyumunu etkisinden bahsetmektedir. Son olarak, Cihangir-Çankaya, (2009, s.701) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, tüm değişkenlerin iyi olma için anlamlı bir yordayıcı olduğu belirtilmektedir.

Öz belirleme kuramında, psikolojik ihtiyaç doyumuna ilişkin iki önemli açıklama; öznel iyi olma için gerekli bir koşul olduğu ve farklı kültürlerde yaşayan bütün bireylerin doyurması gereken bir ihtiyaç olduğudur (Deci ve Ryan, 2000a, s.68; Deci ve Ryan, 2000b, s.229). Nitekim psikolojik ihtiyaç doyumunu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki durumunu inceleyen çalışmalarda ters yönlü bir ilişkiye rastlanmamıştır. Genel psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşa doğrudan

ilişkinin haricinde alt faktörlerinin doyurulmaması durumunda, öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilendiği birçok durum betimlenmektedir. Bu bağlamda; özerkliğın ters yönde ilişkilendirildiği, boyun eğme (Hamurcu ve Sargın, 2011, s.179), saldırganlık (Şahin ve Owen, 2009, s.69), kaygı (Arslanoğlu vd., 2010, s.991), sosyal destek yoksunluğunun ve yalnızlığın ilişkilendirildiği depresyon (Yıldırım, 2004, s.247), şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014), tükenmişlik düzeyi (Kutsal ve Bilge, 2012), alkol tüketimi (Derdiyok, 2015), intihar olasılığı (Aslan, 2014) gibi durumlar, öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen durumlar olarak değerlendirilebilir.

### **5.3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, GELECEĞE YÖNELİK TUTUM, GENEL KONTROL İNANÇLARI VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının genel kontrol inancıyla ilişki durumu araştırılmış ve geleceğe yönelik tutumun alt faktörleri olan olumlu, kaygılı ve planlı yönelim ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Akbalık (2005, s.38), Ulutaş (1999) ve Watson (1967, s.92) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar kontrol odağının kaygı ile ilişkisini; Peacock ve Wong (1996, s.217) ve McConnell, Bill, Dember ve Grasha (1993, s.210) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar kontrol odağının iyimserlik ile ilişkisini; Çınar ve Karcıoğlu (2012, s.291) umut ile iç kontrol odağı ilişkisini; Miller, De Vries ve Toulouse, (1982, s.244), Craig, Franklin ve Andrews (1984, s.178) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ise kontrol odağının plan yapma ile ilişkisine yönelik benzer bulgular ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, kontrol odağının, davranışsal yönelim ve motivasyon ile ilişkisine yönelik Ng, Sorensen ve Eby (2006, s.1072) tarafından gerçekleştirilen çalışmada betimlenmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının ihtiyaç doyum düzeyleri ile ilişki durumu araştırılmış ve geleceğe yönelik tutumun alt faktörleri olan olumlu, kaygılı ve planlı yönelim ile ilişkili olduğu yönünde bulguya ulaşılmıştır. Literatürde mevcut kavramlarla birebir örtüşen çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu bağlamda anlam eşdeğerliği olduğu düşünülen çalışmalara yer verilmektedir. Beyazsaçlı ve Serin (2012, s.61) tarafından gerçekleştirilen çalışma, yetersiz-yeterli olma algısının gelecek umudunda anlamlı



farklılaşmaya etken olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır. Gençoğlu (2006, s.73-77) tarafından gerçekleştirilen çalışma, iyimserlik ile hem aile ilişkilerinin hem de sosyal ilişkilerin arasındaki durumun varlığını betimlemektedir. Sarı ve çalışma arkadaşları (2011, s.153) tarafından gerçekleştirilen araştırma kaygı ile özerklik, yeterlik ve ilişkide olma durumlarına yönelik bulgular ortaya koymaktadır. Geleceğe yönelik plan yapma ile ihtiyaç doyumunun alt faktörü olan yeterliliğin ilişki durumu Azizli ve çalışma arkadaşları tarafından (2015, s.60) tarafından yapılan araştırmada bulgulanmaktadır.

Mevcut çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma durumlarının genel kontrol inancıyla ilişki durumu araştırılmış ve ihtiyaç doyum düzeylerinin alt faktörlerle birlikte genel kontrol inancı ile ilişki durumuna yönelik bulguya ulaşılmıştır. Genel kontrol inancında alınan düşük puanın yüksek iç kontrolü temsil ettiği ölçekte, ihtiyaç doyum düzeyleri ile genel kontrol inancı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Genel iç kontrol inancı ile psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri arasında ilişki durumuna yönelik çalışmaya rastlanmaması nedeniyle benzer nitelikte kavramlar ile gerçekleştirilen çalışmalar incelenmiştir. İlhan ve Yıldırım (2010, s.305) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, genel öz yeterliğin kontrol odağı ile ilişkisi belirtilmektedir. Bireyin kendisi ile ilgili bütün duygu ve düşüncelerini kapsayan benlik kavramı (Karaca, 2015, s.7) ile sosyal yeterlilik arasında anlamlı ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Comer vd., 1987, s.321). Kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu olarak tanımlanan (akt. Soğukpınar, 2014, s.11) benlik saygısının artmasıyla, arkadaşlık ilişkilerinin sürekliliği ve kalitesinin de arttığı ortaya konmuştur (Keefe ve Berndt 1996, s.110).

## BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ve sonrası çalışmalar için öneriler yer almaktadır.

### 6.1. SONUÇ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı (kişisel kontrol), psikolojik ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği ve var olan durumun betimlenmeye çalışıldığı istatistiksel tarama modelinde bir araştırmadır.

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim yılında İstanbul Üniversitesi'nde Edebiyat, Eğitim, Fen, Hukuk, İktisat, İlahiyat, İletişim, İşletme, Mühendislik, Siyasal Bilimler ve Tıp Fakültelerinde lisans programda öğrenim gören 926 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı, 'Kişisel Bilgi Çizelgesi', öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği', kişisel geleceğe yönelik sahip oldukları tutum ve düzeylerini belirlemek için 'Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği', sahip olunan iç kontrol odağının düzeyini belirlemek amacıyla kontrol odağı ölçeğinin 'Genel İç Kontrol (Kişisel kontrol)' alt faktörü ve psikolojik ihtiyaç doyum düzeyini belirlemek için 'İhtiyaç Doyumu Ölçeği' veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Gerçekleştirilen cinsiyet ve sosyoekonomik düzey fark analizlerinde ulaşılan bulgular aşağıda özetlenmektedir.

- Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemekte, sosyoekonomik düzeylerine göre farklılık göstermektedir.
- Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik olumlu yönelimleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemekte, sosyoekonomik düzeylerine göre farklılık göstermektedir.
- Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik kaygılı yönelimleri cinsiyetlerine ve sosyoekonomik düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

- Üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik planlı yönelimleri cinsiyetlerine ve sosyoekonomik düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.
- Üniversite öğrencilerinin, genel iç kontrol inançları cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre genel iç kontrol inançları daha düşük bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeylerine göre ise genel iç kontrol inancı farklılık göstermemektedir.
- Üniversite öğrencilerinin, psikolojik ihtiyaç doyumu cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir. Alt faktörlerine bakıldığında ise, özerklik ve yeterlik benzer şekilde farklılık göstermezken, ilişkide olma doyumu kadın katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeylerine göre ise psikolojik ihtiyaç doyumu toplam puanı ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma durumlarında farklılık gözlenmemiştir.

Gerçekleştirilen öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri arasında ilişki analizlerinde ulaşılan bulgular aşağıda özetlenmektedir.

- Öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik olumlu yönelim arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik kaygılı yönelim arasında ilişki bulgusuna rastlanmamaktadır.
- Öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik planlı yönelim arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Öznel iyi oluş ile genel iç kontrol inancı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kullanılan ölçekte, toplam puan dış kontrol inancını göstermektedir. Bu bağlamda, genel iç kontrol inancını artması öznel iyi oluşun artması ile ilişkilidir.
- Öznel iyi oluş ile psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gerçekleştirilen geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri arasında ilişki analizlerinde ulaşılan bulgular aşağıda özetlenmektedir.

- Geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan olumlu yönelim ile, 'ihtiyaç doyumu' ve ihtiyaç doyumun alt faktörleri olan 'özerklik', 'yeterlik' ve 'ilişkili olma' arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan olumlu yönelim ile 'genel iç kontrol inancı' ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Kullanılan ölçekte, toplam puan dış kontrol inancını göstermektedir. Bu bağlamda, genel iç kontrol inancının artması geleceğe yönelik olumlu yönelimin artması ile ilişkilidir.
- Geleceğe yönelik tutumun alt faktörü olan 'kaygılı yönelim' ile ihtiyaç doyumu' ve ihtiyaç doyumun alt faktörü olan 'özerklik' ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunurken, ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan 'yeterlik' ve 'ilişkili olma' ile arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.
- Geleceğe yönelik tutumun ikinci alt faktörü olan 'kaygılı yönelim' ile 'genel iç kontrol inancı' arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Kullanılan ölçekte, toplam puan dış kontrol inancını göstermektedir. Bu bağlamda, genel iç kontrol inancının azalması geleceğe yönelik kaygılı tutumun azalması ile ilişkilidir.
- Geleceğe yönelik tutumunun üçüncü alt faktörü olan planlı yönelim ile 'ihtiyaç doyumu', ihtiyaç doyumunun alt faktörü olan 'özerklik', 'yeterlik', ve 'ilişkili olma' ile arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Geleceğe yönelik tutumunun üçüncü alt faktörü olan planlı yönelim ile genel iç kontrol inancı ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Kullanılan ölçekte, toplam puan dış kontrol inancını göstermektedir. Bu bağlamda, genel iç kontrol inancını artması ile geleceğe yönelik planlı tutumun artması ilişkilidir.

- Genel iç kontrol inancı ile ‘ihtiyaç doyumu’ ve ihtiyaç doyumun alt faktörleri olan ‘özerklik’, ‘yeterlik’ ve ‘ilişkili olma’ arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gerçekleştirilen öznel iyi oluş ile geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri arasında regresyon analizlerinde ulaşılan bulgular aşağıda özetlenmektedir.

- Geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelim, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %28.4’ünü açıklamaktadır.
- Genel iç kontrol inancı öznel iyi oluştaki toplam varyansın %4.7’sini açıklamaktadır.
- Psikolojik ihtiyaç doyumu ve alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkide olma öznel iyi oluştaki toplam varyansın %40’ını açıklamaktadır.

## 6.2. ÖNERİLER

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik sahip oldukları tutum ve düzeylerinin, genel iç kontrol inanç düzeylerinin ve psikolojik ihtiyaç doyum düzeylerinin öznel iyi oluş ile ilişki durumunu ve yordama düzeyini belirleme amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde, gerçekleştirilen literatür araştırmaları ve niceliksel çalışma kapsamında, ileri araştırmalar için öneriler yer almaktadır.

- Bu araştırma İstanbul’da öğrenim gören üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma farklı örneklem grupları ile gerçekleştirilebilir.
- Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiğimiz çalışmada, öğrencilerin anne-baba tutumu gözetilerek geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi araştırılabilir.
- Öğrenimine devam ettiği lisans programı gözetilerek özellikle geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı, psikolojik ihtiyaç doyum ve öznel iyi oluş düzeyi araştırılabilir.

- Geleceğe yönelik olumlu ve planlı yönelimin öznel iyi oluş ile ilişkisi araştırılırken genel iç kontrol inancının aracılık rolü test edilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygılı tutumlarını ayrıntılayacak farklı ölçme araçları kullanılarak, bireysel veya çevresel kaynaklı olma durumları saptanabilir.
- Geleceğe yönelik planlı yönelim, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumunun yeterlik faktörü özellikle akademik başarı, motivasyon, problem çözme becerileri gibi durumlarla ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Mevcut değişkenler konu ile ilgili diğer disiplinlerince değerlendirmeye alınabilir.

Ayrıca, bu araştırma ile ilgili uygulamaya yönelik öneriler şunlar olabilir;

- Geleceğe yönelik tutum, genel iç kontrol inancı ve psikolojik ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluş ile ilişki durumu hakkında eğitimciler ve ailelere bilgilendirme yapılabilir.
- Mevcut araştırma kapsamında değerlendirmeye alınan kontrol odağı, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı, olumlu ruh hali ve mizah anlayışı bireyden kaynaklanan koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır (akt. Kararımak, 2006 s.133). Bu bağlamda, eğitimci, psikolojik danışman ve aile, mevcut değişkenlerin gelişiminin sağlanması için gelişim dönemlerine uygun olarak katkıda bulunabilir.
- Geleceğe yönelik tutumun, genel iç kontrol inancının, psikolojik ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun, sadece olumsuz durum ve koşullarda değil, rutin hayattaki işlevselliğine ilişkin bilgilendirmeler yapıp, grupla psikolojik danışma, mesleki, eğitsel, kişisel rehberlik çalışmaları ve eğitimci eğitimleri yoluyla ilgili kurum ve kuruluşlarca farkındalık oluşturulabilir.

## KAYNAKLAR

- Acaboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akbalık, Ö. (2005). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve iç-dış kontrol odağı inancı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Akın, A. (2013). Öznel iyi olma. Ahmet Akın, (Ed.). *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji* (1. Baskı) içinde (s.15-19). Sakarya: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayını.
- Alacatlı, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altinkurt, Y. K. (2012). *Üniversite çalışanlarının psikolojik yıldırma algıları ile denetim odağı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Altıntaş, H. (1999). *İslam Ahlakı*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Altınışik, O. (2007). *İbn-i Sina felsefesinde zaman meselesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Anderson, C. R., Hellriegel, D. and Slocum, J. W. (1977). Managerial response to environmentally induced stress. *Academy of Management Journal*, 20(2), 260-272.
- Aral, N. ve Başar, F. (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110), 7-11.

- Argun, Y. (1995). *Anne-babaların çocuk yetiştirme tutumlarının ortaokul öğrencilerinin denetim odağı üzerine etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C. ve Özmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-995.
- Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: from achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29(4), 203-235.
- Avcı, Ö. H. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 157-168.
- Avcı, S. (2008). *Öğretmen adaylarının, gelecek zaman algıları, akademik alandaki arzularını erteleme konusundaki isteklilikleri, algılanan araçsallıkları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler örüntüsü*. (Yayınlanmış Doktora Tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., and Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
- Baard, P. P., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Bal, P. N. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *E-AJI (Asian Journal of Instruction)*, 2(1), 41-52.



- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dinî inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. and Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Basım, H. N., Korkmazyürek, H. ve Tokat, A. O. (2008). Çalışanların öz yeterlilik algılamasının yenilikçilik ve risk alma üzerine etkisi: kamu sektöründe bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 121-130.
- Basım, H. N. ve Şeşen, H. (2008). Çalışanların kontrol odaklarının örgüt içi girişimcilik tutumları ile ilişkisi: kamu sektöründe bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 63(03), 49-64.
- Başol, G. ve Türkoğlu, E. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının düşünme stilleri ile kontrol odağı durumları arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 732-757.
- Bauer, J. J. and Bonanno, G. A. (2001). I can, I do, I am: The narrative differentiation of self-efficacy and other self-evaluations while adapting to bereavement. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 424-448.
- Bembenutty, H. and Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16(1), 35-57.
- 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.

- Bergman, M. M. and Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviors: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24(2), 183-197.
- Beyazsaçlı, M. ve Serin, N. B. (2012). Genç yetişkin erkeklerin kendilik algılarına ilişkin görüşleri. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 1(1), 54-63.
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P. and Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B. and Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the work-related basic need satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981-1002.
- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı-yalnızlık ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İnan Deniz Erguvan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Elkitabı (İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Canbay, S. (2007). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumu ve denetim odağı ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Canbulat, N. ve Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C. and Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: the genetics of

- positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277-284.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Cengil, M. (2004). Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(5), 65-88.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A. and D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Chirkov, V. I. and Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and us adolescents: common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 618-635.
- Cihandide, G. (2013). *Kanser hastalarında zaman perspektifi ve sosyal destek algısının sosyo-demografik değişkenler eşliğinde incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç Doyum Ölçeği uyarlama çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde Sunulan Bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya*.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Comer, J. P., Haynes, N. M., Hamilton-Lee, M., Boger, J. and Rollock, D. (1987). Dimensions of children's self-concept as predictors of social competence. *The Journal of Social Psychology*, 127(3), 321-329.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87(1), 156-160.
- Craig, A. R., Franklin, J. A. and Andrews, G. (1984). A scale to measure locus of control of behavior. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 57(2), 173-180.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakar, M. ve Kulaksızoğlu, A. (1997). Lise son sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9, 113-131.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(14), 115-127.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 43-53.
- Çınar, O. ve Karcıoğlu, F. (2012). Büro yönetimi bölümü öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve kontrol odağı inançları üzerine bir araştırma: Erzincan Üniversitesi MYO uygulaması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 283-296.
- Çırakoğlu, O. C. (2006). *Role of locus of control and critical thinking in handling dissatisfactions in romantic relationships of university students.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.

- Çoban, A. E. ve Hamamcı, Z. (2006). Kontrol odakları farklı ergenlerin karar stratejileri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 293-402.
- Çoştu, F. C. (2015). Zaman üzerine bir sınıflama denemesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 647-673.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6, 181-189.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Daukantaitė, D. and Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 1-16.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000b). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. and 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.

- Demirkan, S. (2006). *Özel sektördeki yöneticilerin ve çalışanların bağlanma stilleri, kontrol odağı, iş doyumu ve beş faktör kişilik özelliklerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, Ç.P. (2006). *İlköğretim sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemleri, ruh sağlığı ve denetim odağının yönü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Derdiyok, E. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanmaları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derin, R. (2006). *İlköğretim 8 sınıf öğrencilerinin problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki (İzmir ili örnelemi)*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dibekoğlu, Z. (2006). *Okul yöneticilerinin denetim odaklarına göre tükenmişlik düzeyleri (Sakarya ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- 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. and Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 16(2), 63-73.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dijkstra, M. T., Beersma, B. and Evers, A. (2011). Reducing conflict-related employee strain: The benefits of an internal locus of control and a problem-solving conflict management strategy. *Work & Stress*, 25(2), 167-184.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 127-159.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Academic Review*, 12(3), 383-389.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dönmez, A. (1986). Denetim odağı: temel araştırma alanları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18(1-2), 259-280.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. and Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
- Dursun, P. (2012). The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Ek, E., Remes, J. and Sovio, U. (2004). Social and developmental predictors of optimism from infancy to early adulthood. *Social Indicators Research*, 69(2), 219-242.

- Emeç H. ve Kümbül-Güler, M. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Epel, E. S., Bandura, A. and Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575-596.
- Erbaş, N. (2009). *Lise son sınıf öğrencilerinde denetim (kontrol) odağı inancının risk alma davranışına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Erozkan, A. (2011). Investigation of factors predicting the anxiety level of university senior students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 776-805.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3), 209-215.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara, Pegem Yayınevi.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.



- Eryılmaz, A. ve Atak, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygi ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Fielding, M. A. and Gall, M. D. (1982). Personality and situational correlates of teacher stress and burnout (American educational research association). *Bethesda, MD., ERIC Document Reproduction Service*, ED 219 (353), 1-13.
- Fraser, J. T., Lawrence, N. M. and Haber, F. C. (Eds.). (1986). Time, science, and society in China and the West. *Universty of Massachusetts Press*.
- Gable, S. L. and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gao, Y. J. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(6), 729-736.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gjesme, T. (1981). Is there any future in achievement motivation? *Motivation and Emotion*, 5(2), 115-138.
- Golzar, F. A. (2006). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine yönelik sorumluluk ölçeğinin geliştirilmesi ve sorumluluk düzeylerinin cinsiyet, denetim odağı ve akademik başarıya göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gomez, R. (1998). Locus of control and avoidant coping: direct, interactional and mediational effects on maladjustment in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 24(3), 325-334.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Greene, B. A. and DeBacker, T. K. (2004). Gender and orientations toward the future: links to motivation. *Educational Psychology Review*, 16(2), 91-120.
- Gutiérrez-Braojos, C. (2015). Future time orientation and learning conceptions: effects on metacognitive strategies, self-efficacy beliefs, study effort and academic achievement. *Educational Psychology*, 35(2), 192-212.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Güler, A. (2004). *Relationship between self-construals and future time orientations*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Gezgin, M. (2010). *Suçta sürüklenen ergenlerde denetim odağı: izmir örneğinde bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güleri, M. (1994). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-65.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115-131.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.

- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M. and Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayınlanmış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hamurcu, H. ve Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-182.
- Harber, K. D., Zimbardo, P. G. and Boyd, J. N. (2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(3), 255-264.
- Harris, S. C. (2017). *Ecological Factors as Predictors of Teachers' Self-Efficacy Beliefs of Instructing* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Headey, B. and Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731-739.
- Heckert, T. M., Cuneio, G., Hannah, A. P., Adams, P. J., Droste, H. E., Mueller, M. A. and Roberts, L. L. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1), 121-136.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Matthews, K. A., Scheier, M. F., Raitakari, O. T., Pulkki, L. and Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Socioeconomic status in childhood and adulthood: associations with dispositional optimism and pessimism over a 21-year follow-up. *Journal of Personality*, 74(4), 1111-1126.
- Herbert, M. E. and Dionne, J. P. (1996). *Planning Perspectives by Academic, Business, Lay, and Teacher Experts*. New York City.

- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. and Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Holman, E. A. and Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: the time perspective–social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136-147.
- Husman, J. and Lens, W. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34(2), 113-125.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İmamoglu, E. O. ve Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-138.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Jaswal, S. and Dewan, A. (1997). The relationship between locus of control and depression. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 13, 25-28.
- Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Karabulut, N. (2015). *Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyleri ve denetim odağı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, H, N. (2015). *Yaratıcı rahatlama çalışmalarının anaokuluna devam eden çocukların benlik kavramı ve motor yaratıcılığına etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karairmak, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karairmak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2012). *Blimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma tutumlarının sınav kaygısı-gelecek kaygısı ile ilişkisi (Sakarya ili örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 135-157.
- Kasser, V. G. and Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kaya, H., Bodur, G. ve Yalnız, N. (2014). The relationship between high school students' attitudes toward future and subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3869-3873.
- Keefe, K. and Berndt, T. J. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16(1), 110-129.
- Kelley, T. M. and Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control, and adolescent well-being. *Adolescence*, 35(139), 531-550.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. and Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Kıral, E. (2012). *İlköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(1), 29-47.
- Koçyiğit, M. (2014). *Cinsiyete ve ait olma düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, F. (1991). *Denetim odağı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Erzurum.
- Kutsal, D. ve Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297.
- Kuzgun, Y. (1987). Sosyo-ekonomik düzey ve psikolojik ihtiyaçlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20, 1-2.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. and Deci, E. L. (2000). Within-Person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Lachman, M. E. and Burack, O. R. (1993). Planning and control processes across the life span: An overview. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 131-143.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109-125.

- Lent, R. W., Brown, S. D. and Larkin, K. C. (1984). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. *Journal of counseling psychology*, 31(3), 356-362.
- MacLeod, A. K. and Salaminiou, E. (2001). Reduced positive future-thinking in depression: cognitive and affective factors. *Cognition & Emotion*, 15(1), 99-107.
- Mahon, N. E. and Yarcheski, T. J. (1994). Future time perspective and positive health practices in adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 79(1), 395-398.
- Maki, A., Dwyer, P. C. and Snyder, M. (2016). Time perspective and volunteerism: the importance of focusing on the future. *The Journal of Social Psychology*, 156(3), 334-349.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Malkoç, M. (2011). Dil biliminde zamanın tanımı ve işlevi nedir? *Electronic Turkish Studies*, 6(3), 1075-1081.
- Matthews, E. E. and Cook, P. F. (2009). Relationships among optimism, well-being, self-transcendence, coping, and social support in women during treatment for breast cancer. *Psycho-Oncology*, 18(7), 716-726.
- McConnell, A. R., Bill, C. M., Dember, W. N. and Grasha, A. F. (1993). Personality through metaphor: Optimism, pessimism, locus of control, and sensation seeking. *Current Psychology*, 12(3), 195-215.
- Miller, D., De Vries, M. F. K. and Toulouse, J. M. (1982). Top executive locus of control and its relationship to strategy-making, structure, and environment. *Academy of Management Journal*, 25(2), 237-253.
- Merter, M. (2014). *Nefs Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 260-278.
- Myers, D. G. and Diener E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Ng, T. W. and Feldman, D. C. (2011). Locus of control and organizational embeddedness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 173-190.
- Ng, T. W., Sorensen, K. L. and Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of organizational Behavior*, 27(8), 1057-1087.
- Niemiec, C. P. and Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *School Field*, 7(2), 133-144.
- Nuttin, J. (2014). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Psychology Press.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdüleme kuramları*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları, 470, Ankara.
- Önen, L. ve Tüzün, M. B. (2005). *Motivasyon*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Ören, N. (1991). Denetim odağı ve kendini kabul arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 20-28.
- Özcan Candangil, S. ve Ceyhan, A. A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve stres düzeyleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 71-88.
- Özdemir, L. (2016a). Kişilik özelliklerinin bir girişimcilik boyutu olan denetim odağı üzerindeki etkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 17(2), 131-149.



- Özdemir, M. (2016b). *Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. (2013) *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Pak, N. K. (2015). Fiziksel Zaman. *Bilim ve Ütopya*, 247, 5-13.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Peacock, E. J. and Wong, P. T. P. (1996). Anticipatory stress: the relation of locus of control, optimism, and control appraisals to coping. *Journal of Research in Personality*, 30(2), 204-222.
- Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. In D. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*, 283–301). New York: Russell Sage Foundation.
- Pinquart, M. and Sörensen, S. (2000). Influences of socio-economic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224
- Prenda, K. M. and Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16(2), 206-216.
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N. and Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and

- dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 828-846.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. and Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56-67.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saraç T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ahi Evren Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Sarı, İ., Altıncı, E. E., Yenigün, Ö. ve Öztürk, A. (2011) Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (4), 149-156
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sarıçam, H. (2015). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.

- Satı, D. İ. L. ve Bulantekin, Ö. (2011). Hemşirelik öğrencilerinde akademik başarı düzeyi ile aile işlevselliği ve kontrol odağı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 17-24.
- Schmidt, R. W., Lamm, H. and Trommsdorff, G. (1978). Social class and sex as determinants of future orientation (time perspective) in adults. *European Journal of Social Psychology*, 8(1), 71-90.
- Sergici, M. (2013). *Sigara içen üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ile sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana-baba tutumları ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743-758.
- Sheldon, K. M. and Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Shell, D. F. and Husman, J. (2001). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 26(4), 481-506.
- Sherman, A. C., Higgs, G. E. and Williams, R. L. (1997). Gender differences in the locus of control construct. *Psychology and Health*, 12(2), 239-248.
- Smith, P. B., Dugan, S. and Trompenaars, F. (1997). Locus of control and affectivity by gender and occupational status: A 14 nation study. *Sex Roles*, 36(1-2), 51-77.
- Solomon, Z., Weisenberg, M., Schwarzwald, J. and Mikulincer, M. (1988). Combat stress reaction and posttraumatic stress disorder as determinants of perceived self-efficacy in battle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(3-4), 356-370.

- Staats, S. (1974). Internal versus external locus of control for three age groups: Sara Staats and the 1972 experimental psychology class. *The International Journal of Aging and Human Development*, 5(1), 7-10.
- Stajkovic, A. D. and Luthans, F. (1998). Self-Efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261.
- Staudinger, U. M., Fleeson, W. and Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 305-319.
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sürgen, S. (2014). *Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı eğilimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Şahin, E. S. ve Owen, F. K. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 64-74.
- Şahin, N. H., Basim, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, 6th ed. Boston: Pearson.
- Tabak, A. ve Erkuş, A. (2008). Denetim odağının bireylerin belirsizlikle başetme düzeylerine etkisi: kamu sektöründe bir araştırma. *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26 (1), 213-227.
- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kurumsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(3), 423-433.

- Tellegen, A., Watson, D. and Clark, L. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Terzi, A. R. (2011). Denetim odağı ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(162), 3-15.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Topses, G. ve Serin, N. B. (2012). *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*. Nobel Yayıncılık, İstanbul.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tüik, İ., G. (2014). Göstergeler 2013. *Ankara, TÜİK Yayınları, Yayın*, (16055).
- Tüik, İ., G. (2016). Göstergeler 2015. *Ankara, TÜİK Yayınları, Yayın*, (21520).
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2016). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27.
- Türk Dil Kurumu, (2017). *Büyük Türkçe Sözlüğü*, 11.02.2017, [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr).
- Uçar, T. ve Duy, B. (2013). Ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencilerinin denetim odağı ve özgüvenlerinin problem çözme becerileri ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(6), 689-698.

- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Ulutaş, İ. (1999). *İlköğretim okullarına devam eden on yaş çocuklarının denetim odağı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uysal, A., Lee Lin, H. and Raymond Knee, C. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187-199.
- Watson, D. (1967). Relationship between locus of control and anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(1), 91-92.
- Watson, D. C. (1998). The relationship of self-esteem, locus of control, and dimensional models to personality disorders. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 399-420.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. and 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.
- Véronneau, M. H., Koestner, R. F. and Abela, J. R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280-292.
- Williams, G., Cox, E., Hedberg, V. and Deci, E. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (8), 1756-1771.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306
- Yaşar, V. (2006). *Farklı liselerde öğrenim görmekte olan 16-18 yaş grubundaki öğrencilerin denetim odağı düzeyleri ile bazı kişilik özelliklerinin*

*karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F. ve Sertelin, Ç. (2005), Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 93-103.

Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, 10(57), 32-37.

Yeşilyaprak, B. (2004). Denetim Odağı. Yıldız Kuzgun, Deniz Deryakulu (Editörler), *Eğitimde Bireysel Farklılıklar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

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

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 241-250.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Yıldız, H. (1997). *Kur-an'da mutluluk*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yurcu, G. ve Hakan, Atay (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.

- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences, 21*(2), 165-174.
- Zhang, P. (2007). Toward a positive design theory: Principles for designing motivating information and communication technology. In *Designing Information and Organizations with a Positive Lens* (45-74). Emerald Group Publishing Limited.
- Zimbardo, P. G. and Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time Will Change Your Life*. New York: Free Press.
- Zimbardo, P. G. and Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*, 17-55.



## EKLER

### EK-1: Kişisel Bilgi Çizelgesi

**Açıklama:** Aşağıda size ait bazı demografik bilgileri öğrenmek amacıyla yazılmış sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun olan seçeneğin parantezine çarpı (X) işareti koyunuz.

**1. Cinsiyetiniz:**

Kadın  Erkek

**2. Yaşınız:**

\_\_\_\_\_

**3. Fakülteniz/Bölümünüz:**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**4. Sınıfınız:**

1. Sınıf  2. Sınıf  3. Sınıf  4. Sınıf

**5. Size göre, kendi ekonomik düzeyiniz aşağıdakilerden hangisine daha uygundur?**

Düşük  Ortanın Altı  Orta  Ortanın Üstü  Yüksek

## EK-2: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

		1	2	3	4	5	6	7
		Hiç Katılmıyorum			Kararsızım			Tamamen Katılıyorum
1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın							
2								
3	Yaşamımdan hoşnutum.							
4	Şu ana kadar, istediğim şeyleri elde edebildim.							
5								

## EK-3: Pozitif – Negatif Duygu Ölçeği

	Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.	Hiç	Çok Az	Biraz	Çoğunlukla	Çok Fazla
1	İlgili.					
2	Sıkıntılı					
3						
4	Mutsuz					
5	Güçlü					
6	Suçlu					
7	Ürkmüş					
8	Düşmanca					
9	Hevesli					
10	Gururlu					
11	Asabi					
12	Uyanık					
13						
14	İlhamlı					
15	Sinirli					
16	Kararlı					
17	Dikkatli					
18						
19	Aktif					
20	Korkmuş					

#### EK-4: Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği

	Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum, Ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Geleceğe dair planlar yaparım.					
2	Geleceği düşünmekten korkarım.					
3	Uzun vadeli planlar yapmam.					
4	Hayatın bana ne getireceğini bilmemek beni huzursuz ediyor.					
5						
6	Geleceği bugünden planlamam gerektiğini düşünüyorum.					
7	Bugünü, geleceği daha güzel hale getirecek şekilde yaşıyorum.					
8						
9	Geleceğin bilinmezliği beni kaygılandırıyor.					
10	Geleceği düşünmek beni rahatsız etmez.					
11	Geleceğin bugünden daha iyi olacağına inanıyorum.					
12	Gelecekte iyi bir evliliğim olacağına inanıyorum.					
13						
14	Gelecekte daha başarılı olacağıma inanıyorum.					
15	Geleceği düşünmek bana kaygı veriyor.					

## EK-5: Genel İç Kontrol İnancı Ölçeği

	Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.					
2						
3	İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.					
4	İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.					
5	İnsan kendisini ilgilendiren birçok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.					
6	Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.					
7	Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabilir.					
8						
9	İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.					
10	İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.					
11						
12	İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.					
13	Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
14						
15	Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.					
16						
17	İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.					
18	Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.					

## EK-6: Psikolojik İhtiyaç Doyumu

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

		1	2	3	4	5	6	7
		Hiç Doğru Değil			Biraz			Çok Doğru
		1	2	3	4	5	6	6
1								
2	Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.							
3	Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.							
4	Hayatımda kendimi baskı altında hissediyorum.							
5	Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.							
6	Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.							
7	Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.							
8	Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissedirim.							
9								
10	Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler öğrendim.							
11	Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.							
12								
13	Çoğu zaman, yaptıklarımın dolayı başarı duygusunu hissedirim.							
14	Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.							
15								
16	Yakın olduğum çok fazla insan yok.							
17	Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.							
18	Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanlar benden hoşlanmıyor gibi gözüküyor.							
19	Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmem.							
20								
21	Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.							

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı: Ayşe Demirci

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul - 1989

### **İletişim Bilgileri**

E-Posta Adresi : ansa.demirci@hotmail.com

### **Akademik Bilgiler**

**Lisans:** Fatih Üniversitesi

Fen-Edebiyat Fakültesi

Felsefe Bölümü

2008-2012

**Yüksek Lisans:** İstanbul Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

2013-2017