



İSTANBUL

AREL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER

ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
ÇALIŞANLARIN DUYGUSAL DURUM VE MUTLAK
GERÇEK İHTİYACI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecmel Cansu YALDIR

145182117

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat ARTIRAN

İstanbul, 2018



İSTANBUL

AREL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER

ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
ÇALIŞANLARIN DUYGUSAL DURUM VE MUTLAK
GERÇEK İHTİYACI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Ecmel Cansu YALDIR

145182117

İstanbul, 2018

KABUL VE ONAY

Ecmel Cansu YALDIR tarafından hazırlanan “temel psikolojik ihtiyaçların iş yaşamındaki duygusal durum ve mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkisinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı /.... 2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

Danışman

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “temel psikolojik ihtiyaçların iş yaşamındaki duygusal durum ve mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkisinin incelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Ecmel Cansu YALDIR

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezim yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Ecmel Cansu YALDIR

ÖNSÖZ

Uzmanlık eğitimi boyunca ilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek edindiğim, öğrencisi olmaktan onur duyduğum ve ayrıca tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı değerli hocam, sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat ARTIRAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Teşekkürlerin az kalacağı diğer hocalarımdan da bana kazandırdıkları her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattıkları için hepsine teker teker teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak çalışmamda desteklerini ve bana olan güvenlerini esirgemeyen, beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştirerek getiren ve benden hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen bu hayattaki en büyük şansım olan aileme sonsuz teşekkürler.

ÖZET

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN İŞ YAŞAMINDAKİ DUYGUSAL DURUM VE MUTLAK GERÇEK İHTİYACI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ecmel Cansu YALDIR

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat ARTIRAN

İhtiyaçlar, açlık gibi içsel bir durum ya da yiyecek gibi dışsal bir uyarıcı tarafından harekete geçirilebilmektedir. İhtiyaçlar kendi gücü ve yoğunluğuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların iş yaşamındaki duygusal durum ve mutlak gerçeği bulma ihtiyacı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan 18-29 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'da yaşayan 200 kişiden meydana gelmektedir. Araştırmada kişisel bilgi formu, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği, mutlak gerçek ihtiyacı ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre temel psikolojik ihtiyaçlar ve iş yaşamında negatif duygular arasında zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçlar artıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır. İleriki araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkinin daha büyük bir örnekleme ve klinik örnekleme tekrar edilmesine ihtiyaç vardır.

Anahtar Sözcükler: Temel psikolojik ihtiyaçlar, iş yaşamında duygular, mutlak gerçek ihtiyacı

SUMMARY

EXAMINE TO RELATIONSHIP BETWEEN BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND EMOTION OF BUSINESS LIFE, ABSOLUTE REAL NEEDS

Ecmel Cansu YALDIR

Master Thesis, Psychology Department

Supervisor: Assoc. Prof. Murat ARTIRAN

The needs can be mobilized by internal situation such as hunger or an external stimulus like food. Needs vary according to their strength and intensity. The aim of this study is to raise the need to find the relationship between psychological needs and emotional situation in business life and to find the utter truth. The universe of the research constitutes individuals between the ages of 18-29 living in Istanbul. The sampling of the study consists of 200 people living in Istanbul. In this study, personal data form, basic psychological needs scale, absolute real need scale were used.

According to the results of the study, there was negative and significant correlation between the basic psychological needs and in the negative emotions in business life. As the basic psychological needs increase, negative emotions in business life decrease. In further research, the relationship between variables needs to be repeated in a larger sample and clinical sample

Key words: Basic psychological needs, emotions in work life, the need for absolute truth

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	i
ÖZET.....	ii
Ecmel Cansu YALDIR	ii
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	viii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu Ve Kapsamı	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4.Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

BÖLÜM 2	6
KAVRAMSAL ÇALIŞMA	6
2.1. Öz Belirlenim Kuramı	6
2.1.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar	6
2.1.2. Özerklik İhtiyacı.....	8
2.1.3. Yeterlilik İhtiyacı	8
2.1.5.İhtiyaçlar Konusundaki Diğer Ana Kuramlar	10
2.1.5.1. Maslow İhtiyaçlar Kuramı	10
2.1.5.2. Murray İhtiyaçlar Kuramı	15
2.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların İş Yaşamıyla Olan İlişkisi	17
2.2. Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı.....	18

2.3. Negatif Ve Pozitif Duygulanım	23
2.4. Duygular.....	24
2.5. İş Yaşamında Duygular.....	25
2.6. Araştırma Değişkenlerinin Birbiri İle İlişkileri.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

BÖLÜM 3	29
YÖNTEM.....	29
3.1. Analiz Yöntemleri.....	29
3.2. Araştırmanın Örnekleme.....	29
3.1. Tanımlayıcı Bulgular	29
3.4. İşlemler.....	31
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	31
3.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	31
3.4.3. İş Yaşamında Duygular Ölçeği	32
3.4.4. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

BÖLÜM 4	34
BULGULAR.....	34

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

BÖLÜM 5	48
SONUÇ VE TARTIŞMA	48
KAYNAKÇA.....	56
EKLER.....	67

KISALTMALAR LİSTESİ

KÜD: Kendi Üzerine Düşünme

MĞİ: Mutlak Gerçek İhtiyacı

TPIÖ: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı.....	29
Tablo 3.2. Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	30
Tablo 3.3. Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	30
Tablo 3.4. Örneklem Grubunun Ailenin Toplam Gelir Seviyesine Göre Dağılımı ...	30
Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Cinsiyetleri Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçları Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları.....	34
Tablo 3.2. Örneklem Grubunun Cinsiyetleri Açısından İş Yaşamında Duyguların Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları	34
Tablo 3.3. Örneklem Grubunun Cinsiyetleri Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin t Testi Sonuçları	35
Tablo 3.4: Medeni Durumu Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 3.5: Medeni Durumu Açısından İş Yaşamında Duygular Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	36
Tablo 3.6: Medeni Durumu Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	37
Tablo 3.7: Eğitim Durumu Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 3.8: Eğitim Durumu Açısından İş Yaşamında Duygular Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	39
Tablo 3.9: Eğitim Durumu Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 3.10: Ekonomik Durum Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 3.11: Ekonomik Durum Açısından İş Yaşamında Duygular Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	42
Tablo 3.12: Ekonomik Durum Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	43
Tablo 3.13. Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Analizleri	43
Tablo 3.14. İş Yaşamında Duygular Boyutlarının Temel Psikolojik İhtiyaçları Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 3.15. İş Yaşamında Duygular Boyutlarının Temel Psikolojik İhtiyaçları Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	46

EKLER LİSTESİ

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-2: TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

EK-3: İŞ YAŞAMINDA DUYGULAR ÖLÇEĞİ

EK-4: NAT – MUTLAK GERÇEĞİ BİLME İHTİYACI ÖLÇEĞİ



BÖLÜM 1

GİRİŞ

İhtiyaçlar, tarih boyunca farklı biçimlerde incelenmiş ve açıklanmıştır. İhtiyaçları açıklamaya çalışan tüm kuramların temelinde, davranışlara neden olan ihtiyaçların neler olduğunu anlamak vardır. Bu kuramlardan birisi Maslow'a aittir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşine göre ağaçların güneşe, toprağa ve suya olan ihtiyaçları gibi, insanların da sevmeye, korunmaya, saygı duyulmaya ihtiyaçları vardır. Tüm insanlar bu ihtiyaçlarını giderirken kendilerine özgü yöntemleri kullanırlar (Maslow, 1968). Diğer bir deyişle insanların birçok ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçları yeni davranış kalıpları öğrenilerek giderilmektedir (Schultz ve Schultz, 1997). Kişisel kararlar ve yargılar temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde çevresel etmenlere göre daha etkilidir.

Davranışların çevresel etmenlere kıyasla kişilerin kendi inançlarından ve değer yargıları tarafından yönlendirilmesi, kararların tek başına verilmesi, öz belirlenim olarak adlandırılır (Budak, 2000). Öz belirlenimin oluşmasında ihtiyaçlar oldukça etkilidir. İhtiyaçlar üzerine yapılan araştırmaların temelinde Maslow ve Murray'in kuramları bulunmaktadır.

Maslow (1987), kendi ihtiyaç kuramında insanların ihtiyaçlarını beş kategoriye ayırmıştır. Bu beş kategori temel ihtiyaçlardan daha karmaşık ihtiyaçlara doğru hiyerarşik bir şekilde sıralıdır. İhtiyaçlar hiyerarşinin ilk basamağında fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar, insanların hayatlarını sürdürebilmeleri için giderilmeleri gereken temel ihtiyaçlardır. Yeme, içme, cinsellik gibi ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar kategorisinde bulunmaktadır. İhtiyaçlar piramidinin ikinci kategorisinde güvenlik ihtiyacı bulunur. Güvenlik ihtiyacı, insanların tehlikelerden korunmaya ihtiyaç duyması anlamına gelir. Piramidin üçüncü basamağında ait olma ve sevgi ihtiyacı bulunur. Ait olma ve sevgi ihtiyacının temelinde insanların diğer insanlarla ilişki kurması, sosyalleşmesi ve güvenli

bağlanması vardır. Piramidin dördüncü basamağında saygı/değer görme ihtiyacı bulunur. Saygı/değer görme ihtiyacı insanların hem diğer insanlar tarafından hem de kendisi tarafından onaylanması, kabul görmesidir. Saygı/ değer görme ihtiyacı, insanların özgüven ve takdir edilme isteklerinin bir uzantısıdır. Piramidin en üst basamağında kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunur. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanların doğuştan getirdikleri karakteristik yetenekleri en üst seviyede geliştirmeleridir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Murray (1938)'in görüşlerine göre ise ihtiyaçlar iki farklı kaynaktan açığa çıkar. İlk kaynak fizyolojik yapımızdır. Fizyolojik yapıdan kaynaklanan ihtiyaçlar, bedensel (viscerogenic needs) ihtiyaçlar olarak adlandırılır. İhtiyaçların ikinci kaynağı ise psikolojik yapımızdır. Psikolojik yapıdan kaynaklanan ihtiyaçlar ise psikojen (psychogenic needs) ihtiyaçlar olarak adlandırılırlar. Bedensel ihtiyaçlar birincil ihtiyaçlar, psikojenik ihtiyaçlar ise ikincil ihtiyaçlardır. Bedensel ihtiyaçlar alım ve atım yoluyla giderilirler ve vücutta gerginlik yaşanmasına neden olurlar.

Duygu durum, insanların davranışlarını ve algılarını düzenleyen, içsel yaşantılarını kontrol eden devamlı bir duygu halidir. Duygulanım ise duygu durumun ifadesidir (Karamustafalıoğlu ve Yumruçal, 2011). İnsanların duygusal durumlarıyla ilgili kişilik özellikleri ve geçici olan duygu durumlarına pozitif ve negatif duygulanım denir (Cropanzano, James ve Konovsky, 1993). Uzun ve kısa süreli ölçümlere göre pozitif ve negatif duygulanım tipolojileri, kimi araştırmalarda treyt duygulanımı kimi araştırmalarda ise durum duygulanımı olarak ifade edilmektedir. Pozitif duygulanım, kişinin kendisini istekli, hazır ve girişken hissetmesidir. Yüksek pozitif duygulanım, enerjik olma, yoğunlaşabilme ve hayatından mutlu olma durumudur. Düşük pozitif duygulanım ise, mutsuzluk ve tembellik olarak ifade edilebilir.

1.1. Araştırmanın Konusu Ve Kapsamı

Bu araştırmanın konu kapsamında, Öz Belirlenim Kuramı'nın (Ryan & Deci, 2001) insan motivasyonu üzerindeki varsayımları, iş yerindeki duyguların belirlenme süreçleri ve son olarak Şimşek'in (2013) ortaya koymuş olduğu insanın kendisi ile ilgili gerçekleri bulmak ihtiyaçları araştırılmıştır. Bu üç değişkenini birbirleri ile ilişkisi araştırılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Öz Belirlenim Kuramında (Ryan & Deci, 2001) belirtilen insanın üç temel psikolojik ihtiyacının (özerklik, yetkinlik ve aidiyet) pozitif duygulanım, negatif duygulanım arasındaki ilişkilerini test etmektir. Araştırmamızda temel psikolojik ihtiyaçlar, pozitif ve negatif duygulanım bazı sosyo-demografik değişkenlerle de ele alınmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İhtiyaçlar iki türlü harekete geçebilmektedir. İlki içsel bir durum olan açlık iken ikincisi dışarıdan bir uyarıcı olan yiyecektir. İhtiyaçlar kendi gücü ve yoğunluğuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar Maslow (1987) gibi birçok araştırmacının ele aldığı bir konudur. Temel psikolojik ihtiyaçlar bireylerin biyolojik ve kompleks ihtiyaçlarını içermektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları güvenlik, sevilme, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme alt boyutları oluşturmaktadır. Tüm bu alt boyutlar birleştiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar oluşmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçları insanların hem özel hayatında hem de iş hayatında etkili bir kavramdır. Bu ihtiyaçlar kişinin yaşam doyumunu ve iş performansını doğrudan etkilemektedir.

Kişiler iş yaşamında karşılaştıkları durumlar, iş koşulları gibi nedenlerden dolayı birçok duyguyla karşı karşıya kalabilmektedirler. İş yaşamında duygulardan olan duygusal emek kavramı son yıllarda hizmet sektörünün de hızla büyümesiyle

birlikte birçok hizmet alanı ve mesleğin vazgeçilmez ve yaygın bir bileşeni olarak dikkat çekmektedir. Bir diğer duygu olan yalnızlık ise genel yalnızlıktan farklı olarak yalnız iş ortamında etkin olabilmektedir. Bir başka ifadeyle günlük yaşamında oldukça doyurucu ve sağlıklı ilişkileri olan ve yalnızlık duyguları yaşamayan bir birey, iş ortamında sosyal ilişkiler kurmakta ve sosyal destek almada sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu durum da bireyin iş yaşamında yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları yaşamasına neden olabilmektedir. Bunların yanı sıra stres ve iş doyumunu da iş yaşamındaki duyguları oluşturmaktadırlar. Kişilerin yaşadıkları bu duygular iş alanındaki performansı gerekse özel hayatını doğrudan etkileyebilmektedir.

Yapacağımız bu araştırma ile temel psikolojik ihtiyaçlar ile iş yaşamındaki duygular arasındaki ilişkinin saptanması açısından önem taşımaktadır. İki değişken birbirleri tarafından etkilenebilmektedir. Gerek kişilerin temel psikolojik ihtiyaçların giderilmemesi sonucu iş yaşamında olumsuz duyguların oluşabileceği gibi, kişilerin iş yaşamındaki olumsuz duygularından dolayı temel psikolojik ihtiyaçları da olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Yapılan bu çalışmada ikisi arasındaki ilişki saptanacağından önem taşımaktadır.

Ayrıca aynı şekilde üç temel psikolojik ihtiyacın insan duygulanım süreçleri ile nasıl bir ilişkisi olduğu Türkiye’de tam olarak araştırılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı ve gelecekteki araştırmalara değerli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Hipotezleri

1. Özerklik ihtiyacı ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Yetkinlik ihtiyacı ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. İlişkili olma ihtiyacı ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Özerklik ile negatif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Yetkinlik ihtiyacı ile negatif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. İlişkili olma ihtiyacı ile negatif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Cinsiyet ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
8. Medeni durum ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

9. Eğitim düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
10. Gelir durumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
11. Cinsiyet ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
12. Medeni durum ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
13. Eğitim düzeyi ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
14. Gelir durumu ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki vardır.
15. Cinsiyete ile mutlak gerçeği bulma ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
16. Medeni durum ile mutlak gerçeği bulma ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
17. Eğitim düzeyi ile mutlak gerçeği bulma ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
18. Gelir durumu ile mutlak gerçeği bulma ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

AraŐtırmamız;

1. İstanbul’ da yaşayan 200 birey ile sınırlıdır,
2. AraŐtırmamız kişisel bilgi formu ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği, iş yaşamında duygular ölçeği ve NAT ölçeği ile sınırlıdır.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇALIŞMA

2.1. Öz Belirlenim Kuramı

Öz-Belirlenim (self-determination), hareketlerin dışsal etkilerden (toplumun değerlerinden, ekip baskılarından v.b) daha fazla, şahsın bireysel inandıklarıyla ve tutumlarıyla, belirlenip, kararları kendi kendilerine verebilmesi şeklinde de tarif edilmektedir (Budak, 2000). Deci ve Ryan aracılığıyla geliştirilmiş öz –belirleme kuramı, bireyin yeterlilik özerklik ve bağlılık gereksinimlerinin giderildiği içsel güdülerinin temelden evrimleşen bir akış yönünde olabildiğini gösterir (Gençtanırım, Tay, 2015). Aslında insan hareketi olan öz- belirleme teorisi, kişinin hareketlerinin neden sebep sonuç ilişkisi ile ilgili tecrübelerini de kapsamaktadır (Çıkrıkçı, 2015). Öz belirleme teorisinin hedefi, kişilerin, ekiplerin, toplumun daha güvenilir bir şekilde gelişimini neden olan şartları tespit etmek ve geliştirmek, birleşme, iyileşme süresinde etkili olan nedenleri açık bir şekilde anlatmaktır (Ryan ve Deci, 2000). Öz-belirleme teorisinde, özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) şeklinde isimlendirilen üç temel psikolojik gereksinimi de içine almaktadır. Teoride temel ruhsal gereksinimlerin herkesçe kabul edilen evrenselliği kabul edilmiştir (Deci ve Ryan, 1985b; Ryan ve Deci, 2000; Coleman, 2000).

2.1.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Geçmiş den günümüze kadar geçen süreçte insanlığın gereksinimlerine bakılacak olursa çok farklı görüş açılarıyla incelendiği görülebilmektedir. Gereksinimleri konu olarak inceleyen bütün bakış açıları, insanlığın hareketlerinin nedeni olan gereksinimlerin hangileri olabileceğinin araştırmaktır En önemli ele alış biçimlerinden biri de Maslow'un ihtiyaçlara ait fikirleridir. Maslow'un ihtiyaçlar teorisine göre, nasıl ki tüm canlıların ağaçların suya, güneşe ve etrafındaki tüketebilecek her türlü gıdaya ihtiyaç duyuyorsa bütün insanlığında kendileri etrafında sağlayabilecekleri korunmaya, sevmeye ve toplumda yer edinme olan statü gereksinimleri bulunmaktadır. Bütün canlılar bu gereksinimlerini bireysel

çıkarları yönünde, kendine has bir şekilde gidermektedir (Maslow, 1968).Başka bir deyişle insanoğlu doğarken bu gereksinimlerle birlikte ve bu ihtiyaçları da hareketleri ile temin etmeyi öğrenebilmektedirler (Schultz ve Schultz, 1997).

Ruhsal ihtiyaçlar konusunda önde gelen kişilerden Murray (1938), gereksinimlerin tatmini çoğaltmak ve ya tatmin olmayan bir olayı farklılaştırmak için idrakimizi, düşüncemizi ve hareketlerimizi düzenleyen beyin fonksiyonlarımız şeklinde ifade edilmektedir. Bir gereksinim, açlık gibi iç güdüsel bir olay ve ya yemek gibi dışarıdan etki eden başka bir uyaran aracılığıyla hareket ettirebilmektedir. Gereksinimler kişinin kuvvet ve yoğunluğuna göre farklılıklar göstermektedir. Aynen Maslow'un ihtiyaçların bir aşamasının var olduğunu tasdik eden Murray'a göre yerine getirilmediklerinde sıkıntılı bir olay çıkaran diğer ihtiyaçlar (yemek yemek gibi) daha öne çıkabilmektedir. Bir den çok gereksinimlerin karşılaştığı zamanlarda, öncelikli olan en çok ihtiyaç duyulanı gereksinimin karşılanmalıdır Diğer taraftan, bazı gereksinimler de benzer hareketleri ve ya başarı çerçevesi ile berber kullanabilmektedir (örn. performans ve görkemli olma gereksinimleri). Murray'a göre başatlık, uyma, özerklik, saldırganlık, boyun eğme, başarı, oyun, (eğlenme), yakınlık, düzenlilik gibi 20 değişik gereksinim olduğunu ifade etmiştir. Murray'a (1983) göre bu gereksinimlerin giderilmesini sağlayan ve ya olmasına mani olan bireyler ve ya objelerin meydana çıkaracağı güçten oluşan bir baskıdan söz edilmektedir. Gereksinimleri hareketlendiren uyaranlar kişiyi bu baskının belli şekillerini bulmaya ve ya o durumdan kaçma yoluna gidilmektedir. Bu var olan baskılar, olay ve ya ortamın durumuna göre ortaya çıkabileceği gibi, kişinin sübjektif düşüncesinden de meydana çıkabilmektedir.

Birey, yaşam boyu gelişim süresince değişik toplumsal ortamlarda bulunmaktadır. Kendisini belirleme teorisine göre, bireyin kendisini özerk, yeterli, bağlantılı düşünmesi objektif iyi oluşu önemli derecede çoğaltabilmektedir. (Deci ve Ryan, 2000). Ruhsal gereksinimleri giderilen bireylerin, giderilmeyen bireylere göre daha iyi olmaktadır (Cihangir ve Çankaya, 2005). Böylelikle temelde var olan ruhsal gereksinimler bireyin hedeflerini tespit etmede, sürdürmede ve başarılı neticelere ulaşma bakımından önem taşımaktadır. Bu sebepten dolayı temel psikolojik

ihtiyaçların giderilmesi bireyin objektif iyi olma halini önemli ölçüde etki edebilmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

2.1.2. Özerklik İhtiyacı

Özerklik; bireyin kendi tercih ve tecrübelerini başlatabilmesi ve devam ettirmesi (Çıkrıkçı, 2015), içgüdüsel isteklendirilmesi ile kendi norm ve değerleri hareketlerinin idare edebilme ve devam ettirebilmeyi ifade etmektedir. Kişi bakımından bağımsız olabilme gereksinimi, amaçları çizgisinde hareketleri gösterirken özerklik ve mesuliyet hissini deneyimlemesidir. Bu manada bağımsızlık bireyin bütün taraflarını kapsamaktadır. Hareketlerinde daha da bağımsız davranan kişilerin daha düşük negatif duygu durumu ve strese yakalandığı bilinmektedir. Bağımsızlık hissi fazla olan bireyler içsel güdülemelerini ve hisleri ile hareket başlatabilmede ve bitirmede daha fazla kararlılık göstermektedirler. Bu çeşit bireyler özerk olabilme, kişisel iş yapabilme, kendiliklerini ortaya çıkarabilecek meslekleri seçmede, toplum baskısından uzak kalma ve bu türden olaylara karşı çıkma çabası göstermektedirler (Özen, 2016).

Bağımsızlık, kişinin kendilik hareketlerini başlatabilmesi ve tercih yapabilmesi şeklinde değerlendirilmektedir (Andersen, 2000; Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996). Öteki bir ifadeyle, kişinin içsel hareketlerini bütünüyle onaylaması ve hareketlerinin sonuçlarına katlanmasıdır (Deci ve Ryan, 1985a; 2000). Bağımsızlık gereksinimi, bireyin faaliyetlerini kendinin şekillendirmesine katkı sunmaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000).

2.1.3. Yeterlilik İhtiyacı

Yeterlilik; kişinin, zihinsel, sosyal duygusal ve hareket öğelerinin hepsini toplayarak becerilerinin ve potansiyelinin farkına varmasıdır. Yine bununla beraber, kişi amaçlarına varmak için şahsi becerilerinin fark etmesi neticesinde tutum ve hareketler içerisine girebilir. Toplumsal ortamlardan kişinin yeterliliğine tarafına yapılmış negatif tutum ve hareketler, kişide şahsi yeterliliğine olan kanaati de yine negatif yönde tesir edebilir. Yeterlilik, kişilerin yaşamlarında güçlüklerle başa

çıkabilme ve amaçlarına varmada çok önemli yeri bulunmaktadır Kişinin kendisini yeterli görebilmesi için psikolojisinin düzgün olması ve bağımsızlığının da olması çok önem taşımaktadır. Yapılmış bir çok çalışmalar bize gösteriyor ki; yeterlilik gereksiniminin giderilmesi bireysel güdülenmenin artırılması bakımından olumlu bakımdan anlamlı bir bağlantı olduğu meydana çıkmıştır (Akt. Özen, 2016).

Yeterlik gereksinimi, kişinin etrafını çok iyi biçimde etkileyebilme arzusu (Kowal ve Fortier, 1999) ve etrafıyla etkin bir şekilde iletişim de bulunabilme potansiyelidir (Deci ve Ryan, 1985a). Kişinin etrafıyla iletişiminin, öğrenmesini ve sergilediği uyma davranışlarının hepsidir. Beklenen neticelere varma da etkin olabilmek (Reis ve ark., 2000) ve etrafıyla başa çıkarken şahsını yeterli görmektir (Ingledew, Markland ve Sheppard, 2004). Yeterlik hissini deneyimleyen kişiler, hedeflerine başarmış bir biçimde varacakları inancını taşımaktadırlar (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002).

2.1.4. İlişki İhtiyacı (Aidiyet)

İlişki gereksinimi, kişinin etrafı ile ya da kişilerle etkileşime geçebilme, doğru bağ kurabilmeli ve onaylanma motivasyonudur. Düzgün bir iletişim bağı kurabilen kişi, bu sebepten ötürü pozitif olumlu hisler besler ve kendisini emniyette görür. Böylelikle öteki kişilerle ilişki gereksinimlerinden ortaya çıkan olumlu olma hissi, kişilerin iyi olmalarına ve bireysel gelişmelerine çokça katkıda bulunmaktadır (Özen, 2016).

Alakalı olabilme gereksinimi kişinin diğer insanlarla alakalı olması gereksinimidir. Kişinin içerisinde olduğu toplumsal alanda var olabilme hissini yaşayabilmesi (Kowal ve Fortier, 1999), bireylere itinalı davranmasıdır.(Connell, 1986). Alakalı olabilme gereksinimi iki tarafında birbirilerine saygı, itina, ve diğerlerine ait emniyette olma hissini ortaya çıkarmakta ve hassasiyeti, samimiyeti, duygu durumunun onayını da kapsamaktadır (Andersen, 2000). Bu gereksinim, kişinin hayatında önem verdiği bireylerle samimi ve bağının olduğunu (Reis ve ark.,

2000) ve ilişkilerinde destek ve tatmini hissedebilmesi (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004) sağlanmaktadır.

Öz-belirlenim teorisine göre bu üç psikolojik ihtiyaç istenilen büyümede oldukça önemli olmakta ve ruhsal sağlıklı olmak gibi bütün gereksinimlerin tek tek tatmin edilip giderilmesiyle bağlantılıdır (Deci ve Ryan, 2004). Eğitim kurumlarında bu üç ruhsal gereksinimlerin destek olunması çok önem taşımaktadır. Öğrencilerin okullarındaki faaliyetlere istekli bir şekilde mutlu olarak katılımı kendini okulunda hangi ölçüde bağımsız olarak algılayabildiği ile alakalı olabilmektedir. Çalışmalar neticesinde kişinin bağımsızlığını destek olma yönünde tercih etmesi, sebep odağını içgüdüsel olunmasını desteklemenin bağımsızlık gereksiniminin tatmin edildiği, bunun neticesinde de hissi güdülerinin yükseldiği, tam tersi ödülün, ölçmenin, saat kısıtlamalarının bağımsızlık gereksiniminin tatmini düşürdüğü, bu sebepten ötürü güdülenmeyi azalttığı meydana çıkarılmıştır (Deci ve ark, 1991).

2.1.5.İhtiyaçlar Konusundaki Diğer Ana Kuramlar

2.1.5.1. Maslow İhtiyaçlar Kuramı

Temel psikolojik ihtiyaçları farklı bir açıdan ele alan kuramcılardan biri Abraham Maslow'dur. Maslow kuramında, insanların doyurulmamış ihtiyaçlar tarafından güdülendiğini öne sürmekte ve insan davranışlarına yön veren iki temel ihtiyaçtan/güdüden söz etmektedir (Burger, 2006).

İnsancıl bir psikolog olan Abraham Maslow insanların yalnızca uyarıcı (davranışçılık) ve içgüdüsel dürtüler (psikanaliz) yönünden idare edilmediğine söylemektedir (Koltko-Rivera, 2006). Maslow'un teorisini ilerletmesinde, insanları bilinmeyen hareketlere yönelten ve ona güç verebilen etkenlere yoğunlaşması etkin olmaktadır (Maslow, 1943; Koltko-Rivera, 2006). Maslow, bireylerin istediklerinden daha çok amaçlarına yoğunlaşması gerektiğini ve insanların isteklendirilmesine ait örgütlerin kişilerin gereksinimlerinin sınıflandırılmasında önemli yeri olduğunu ifade etmektedir (Reid-Cunningham, 2008).

Maslow (1954) un oluşturduğu bu teori bireylerin hareketlerinin neden kaynaklandığını izah etme çabasında bir teoridir. Bu teoriye göre kişinin hareketlerinin asıl sebebi güdüleme gereksinimlerine dayanır.(Can, 2009). Bu bakış açısıyla bakıldığında Maslow (1987) insanlarda var olan gereksinimleri beş gruba bölmüştür ve kolay biyolojik gereksinimlerden karmaşık gereksinimlere göre sıralama yapmıştır. Bunlardan birincisi anatomik gereksinimlerdir ve bu gereksinimler bedensel yaşantımızı devam ettirebilmek için giserilmesi lazım olan ihtiyaçlardır. Yemek yeme, su içme ihtiyacı bu grup içerisinde. İkinci gereksinim şekli ise emniyette olma gereksinimidir. Bu gereksinim ise kişilerin kendilerinin emniyette ve tehlikeli durumlardan uzakta olduğunu hissetmesi durumudur. Üçüncü gereksinim ise sevgi ve aidiyet duygusudur, öteki kişilerle sevgi üzerine bir ilişki kurma, toplumda bir grupta olma duygusuna ait bir gereksinimdir. Dördüncü ihtiyaç da değeli olma/ benlik saygısıdır. Bu ihtiyaçta kişilerin kendinin ve öteki bireylerin kendisi ile ilgili pozitif duyguları barındırma ihtiyacıdır. Bu gereksinim kişideki özgüven ve takdir edilme beğenilme, saygınlık çabalarını da içermektedir.

Piramidin en üstünde ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanların tüm yeteneklerini maksimum düzeyde geliştirmeleri olarak açıklanabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu bağlamda ihtiyaçlar hiyerarşisinde sırasıyla fiziksel ihtiyaçlarını, güvenlik ihtiyaçlarını, sevmeye ve sevilme ihtiyaçlarını, saygı görme ihtiyaçlarını karşılayan insanlar yeteneklerini geliştirebilmek için hazır hale gelirler.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'na göre alt ve düzey ihtiyaçlar arasında belirgin farklar bulunmaktadır.

- Üst düzey ihtiyaçlar, evrimsel açıdan daha gelişmiş organizmalara ait olan ihtiyaçlardır. Örneğin beslenme tüm organizmalar için ortak bir ihtiyaçken, sevgi memeli organizmaların ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Fakat

kendini gerçekleştirme ihtiyacı, en gelişmiş organizma olan insana özgü bir ihtiyaçtır.

- Üst düzey ihtiyaçlar, insanların gelişimiyle birlikte açığa çıkmaktadır. Her insanın dünyaya geldiğinde solunum yapma, yeme, içme gibi temel ihtiyaçları ön plandayken insan büyüdükçe ilişki kurma, sevmeye ve sevilme, ait olma, saygı görme ve başarı ihtiyaçlarında artış yaşanır.
- Üst düzey ihtiyaçlar, temel ihtiyaçlar gibi alt düzeydeki ihtiyaçlara kıyasla hayatta kalmak için daha az gereklidir. Bu yüzden alt düzey ihtiyaçların giderilmesinde öncelik vardır. Alt düzeydeki ihtiyaçlar giderilmeden üst düzeydeki ihtiyaçların giderilmesi mümkün değildir.
- Organizmalar alt düzey ihtiyaçların giderilmesinde daha çabuk davranırlar. Örneğin kendini gerçekleştirme ihtiyacının giderilebilmesi için uzun yıllar beklenebilir fakat fizyolojik ihtiyaçların çabucak giderilmesi gerekmektedir.
- Üst düzey ihtiyaçların giderilebilmesi için sosyal, ekonomik, siyasi faktörlerin uygun durumda olması gerekmektedir (Karapınar, 2008).

İhtiyaçlar giderildiğinde haz ve keyif duyguları, giderilmediğinde ise engellenme ve öfke duyguları yaşanır. Maslow (1943) ihtiyaçları beş farklı kategoriye ayırmıştır. Bu kategoriler: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve aidiyet ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow (1943)' a göre, insan davranışları ihtiyaçlar tarafından düzenlenir. İhtiyaçlar giderilirken hiyerarşik sıralama takip edilmektedir.

Maslow'un (1943) modeline göre, bireyin davranışlarına ihtiyaçlar yön vermekte ve bireysel ihtiyaçlar, hiyerarşik bir sıra izlemektedir.

Fizyolojik ihtiyaçlar

Fizyolojik ihtiyaçlara fizyolojik dürtüler de denmektedir. Yeme, içme, solunum ve boşaltım yapma, uyku ve cinsellik fizyolojik ihtiyaçlar arasındadır. Fizyolojik ihtiyaçlar Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamakta bulunur. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında kişi engellenmiş olur ve tüm enerjisini fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullanır (Maslow, 1943). Fizyolojik ihtiyaçları karşılanmayan kişi, hiyerarşide üst basamaklarda bulunan diğer

ihtiyaçlarını gideremez. İnsanlar ilk olarak açlık, susuzluk gibi temel ihtiyaçlarını giderip daha sonra diğer ihtiyaçlarını gidermeye yönelir (Maslow, 1943).

Fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan güdüler, birincil güdüler olarak adlandırılır. Bu güdüler, tüm canlılarda ortak olduğu için evrenseldir. Çoğu sosyal ve psikolojik güdünün temelinde fizyolojik güdüler bulunduğu için de birincil güdüler olarak adlandırılırlar (Oksal, 1986; Bayınur, 1994).

Güvenlik ihtiyaçları

Güvenlik ihtiyacı insanların fiziksel, ekonomik, psikolojik olarak tehlike altında bulunmamaları ve can güvenliklerinin olmasıdır. Güvende olma güdüsünün temelinde kişinin güvenlik ihtiyaçları vardır. Güvenlik ihtiyacı ise insanların kendilerini güvende hissetmeleridir. Disiplin, normlar, kişilerarası güven duyguları geliştirme, fiziksel ve psikolojik açıdan rahat olma, korunma ve sınırlar belirleme güvenlik ihtiyaçları arasında yer almaktadır (Topaloğlu, 2013).

Sevme-sevilme ve ait olma ihtiyaçları

Kişinin fizyolojik, güvenlik gibi ihtiyaçlar karşılandığında sevme, sevilme ve ait olma ihtiyaçları oluşmaktadır. Maslow'a göre ait olma ihtiyacı kişinin sosyal ilişkilerinde, gruba ait olmada, iş birliği ile ilişkidir (Maslow, 1943). Cinsellik ve üreme ihtiyacı sevgi ihtiyacının içinde yer aldığı düşünülse de fizyolojik ihtiyacın içinde yer almaktadır. Sevgi ihtiyacı duygusal bağlanma ile ilişkilidir (Maslow, 1943). Birileri tarafından sevilme sevgi ihtiyacının giderilmesinde tek başına yeterli değildir. Çünkü sevilme ihtiyacında bir ihtiyacın giderilmesi söz konusuysen sevme ihtiyacında kişinin gelişim ihtiyaçları da giderilir. Bu yüzden insanların tıpkı sevilme ihtiyaçları gibi sevme ihtiyaçlarını da gidermeleri gerekmektedir. Maslow (1943) bu ihtiyaç döngüsünü sevgi alma ve sevgi verme olarak tanımlar. Çünkü insanlar yakınlık kurabilecekleri diğer insanlara ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaçlarını giderdiklerinde ise daha yüksek düzeyde bir sevgi ihtiyacının açığa çıktığı

bilinmektedir. Maslow (1943) artan bu sevgi ihtiyacını, temelinde samimiyetin, dürüstlüğün, güvenin ve açıklığın bulunduğu sevgi ve aidiyet ilişkisi olarak adlandırır.

Saygı (statü) ihtiyaçları

İnsanlar ait oldukları grup tarafından saygı ve ilgi görmek isterler. Bu saygı ve ilgi görme ihtiyacına çoğunlukla güç, yeterlilik, yetenek, özerklik, statü, onaylanma, kabul, tanınma ve onurlandırılma ihtiyaçları eşlik etmektedir (Topaloğlu, 2013).

Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları

Her insan özel bir yetenek ve mizaçla dünyaya gelir. Ve bu spesifik yeteneklerini sergileyip geliştirebileceği bir ortama ihtiyaç duyar. Bu sayede kendini gerçekleştirme basamağına bir adım daha yaklaşmış olur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağında kendini gerçekleştirme ihtiyacı vardır. En üstte yer alan kendini gerçekleştirme basamağına ulaşabilmek için en alttan başlayarak sırasıyla bütün ihtiyaç basamaklarındaki ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Diğer ihtiyaçlar giderilmeden kendini gerçekleştirmek olanaksızdır.

Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve saygı ihtiyacı gibi piramitte yer alan ihtiyaçlar karşılandıktan sonra kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı açığa çıkar (Reid-Cunningham, 2008). Kişinin özsaygısının pekiştirilmesi için kendini gerçekleştirme ihtiyacının giderilmesi gerekmektedir. Kendini gerçekleştirme, insanların karakterlerine ve yeteneklerine uygun işler yapmasıyla sağlanabilir. Maslow (1943), kendini gerçekleştirme ihtiyacını, kişide örtük olarak bulunan yeteneklerin keşfedilmesi olarak açıklamaktadır.

2.1.5.2. Murray İhtiyaçlar Kuramı

Murray, diğer kuramcılarının aksine temel psikolojik ihtiyaçların sadece biyolojik yönün etkili olmasının dışında sonradan kazanılan bir unsur olduğunu savunmaktadır. Murray, temel psikolojik ihtiyaçları geniş bir açıdan değerlendirmiş ve ihtiyaçların kişiyi güdüleyen bir çok sebebi olabileceği üzerinde durmuştur. Murray, 12 olarak belirlediği biyolojik ihtiyaçları (viscerogenic) yetersizlik (yiyecek, su, hava vb.), gerginlik (bir kişinin mesanesinin dolmasından dolayı ortaya çıkan baskı) ve acıdan kaçınma başlıkları altında sınıflarken, psikolojik ihtiyaçları (psychogenic) olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırmış ve 27 psikolojik ihtiyaç belirlemiştir (Lesser, 1995).

Murray, II. Dünya Savaşı döneminde Amerika Stratejik Haber Alma Servisi'nde TAT yöntemini kullanarak çalışmalar yapmıştır (Moulla, 2005). O dönemde yaptığı çalışmaları "Analysis of The Personality of Adolph Hitler" adıyla yayınlamıştır. Bu çalışmasında Murray, Adolph Hitler'in kişilik çözümlemesi ile davranışlarını tahmin etmeye çalışmış ve çeşitli tavsiyelerde bulunmuştur. Murray (1943), Hitler'in kişilik çözümlemesini yapmak için kendi ihtiyaç kuramının yanında Hitler'in söylemlerinden ve Hitler üzerine söylenenlerden faydalanmıştır. Bu eserinde çoğunlukla saldırgan-baskın kişilik özelliklerinden bahsetmiştir. Murray (1938)'e göre 39 ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçların 27'si psikolojik ihtiyaçlar, 12'si ise fiziksel ihtiyaçlardır.

Murray, ihtiyaçlar üzerine derin araştırmalar yapan araştırmacılar arasındadır. Murray'e göre ihtiyaçların temelinde amaçlar vardır ve bu amaçların gerçekleşebilmesi için kişileri harekete geçirecek bir güç ortaya çıkar. İhtiyaçların bir kısmı fizyolojiktir, diğer bir kısmı ise çevresel uyarıcılar sonucunda oluşur. Bu ihtiyaçlarla beraber kişide duygular açığa çıkar.

Murray (1938)'in tanımına göre ihtiyaç, tatminin artması veya tatmin olunmayan bir durumun ortadan kaldırılması için, algının ve davranışın

düzenlenmesini sağlayan beyin yapısıdır (Akt. Engler, 2009). İhtiyaçlar açlık gibi fizyolojik veya yiyecek gibi çevresel bir uyarıcı sonucu ortaya çıkabilir. Her ihtiyaç yoğunluk açısından farklı olabilir. Murray de Maslow gibi ihtiyaçlar arasında hiyerarşi bulunduğunu ve bir ihtiyaç giderilmediğinde daha baskın hale geldiğini düşünmektedir. Kişilerin birden çok ihtiyacı olduğunda en baskın ve acil olan ihtiyaç giderilir. Bunun yanında, bir davranış birden çok ihtiyacın giderilmesini sağlayabilmektedir. Buna örnek olarak başarı ve gösteriş ihtiyaçlarından bahsedilebilir. Murray, yakınlık, saldırganlık, başarı, oyun, düzenlilik, saldırganlık vb. gibi toplam 20 ihtiyacın ne olduğunu açıklamıştır. Kişiler bu ihtiyaçlarını gidermeye çalışırken başka insanlar veya nesnelere tarafından bir engellenmeyle karşılaşabilirler. Engellenme sonucunda kişi baskı hisseder. İhtiyaçların oluşmasına neden olan uyarıcılar, kişiyi bu baskıdan kurtarmak için ihtiyacı giderecek yollar ararlar veya kişinin baskıdan kaçınmasını sağlarlar. Baskılar, engellenmelerden ya da kişinin bulunduğu ortamdan kaynaklanabildiği gibi, kişinin algılarından da kaynaklanabilir (Akt. Engler, 2009).

Murray (1938)'e göre, ihtiyaçların iki farklı kaynağı vardır. Bu kaynaklardan birincisi fizyolojik yapımız, ikincisi ise psikolojik yapımızdır. Fizyolojik yapımızdan kaynaklanan ihtiyaçlara bedensel (viscerogenic needs) ihtiyaçlar denir. Psikolojik yapımızdan kaynaklanan ihtiyaçlara ise psikojen ihtiyaçlar denir. Bedensel ihtiyaçlar birincil ihtiyaç, psikojen ihtiyaçlar ise ikincil ihtiyaç olarak değerlendirilir. Bedensel ihtiyaçlar ortaya çıktığında bedensel bir gerginlik yaşanmaktadır. Bu gerginlik dışsal faktörlerin atımı veya alımı yoluyla giderilir. Bedensel ihtiyaçların giderilmesiyle fizyolojik doyum, psikojen ihtiyaçların giderilmesi ile zihinsel doyum sağlanır.

Murray (1938) ihtiyaçları beş gruba ayırmıştır.

Birincil ve İkincil İhtiyaçlar: Fizyolojik yapıdan kaynaklanan birincil ihtiyaçlar ve birincil ihtiyaçlara bağlı olarak ortaya çıkan ikincil ihtiyaçların yer aldığı kategoridir. Nefes almak, yemek ve içmek bu ihtiyaçlar arasındadır.

Genel ve Odak Noktalı İhtiyaçlar: Bu kategoride yer alan ihtiyaçların giderilmesinde belirgin olarak bir veya iki kaynaktan yararlanılabileceği gibi pek çok

kaynaktan da yararlanılabilir. İhtiyaçların giderilmesinde kullanılan kaynak sayısı baz alınarak bu kategori oluşturulmuştur.

Tepki Unsuru Olan İhtiyaçlar ve İçsel İhtiyaçlar: Tepki unsuru olan ihtiyacın giderilmesi için dışsal kaynaklara başvurulur. Bu yüzden ihtiyaçların giderilmesi bir tepki süreci olarak adlandırılabilir. Bu kategoride algı ve değerlendirmelerin önemi büyüktür. İçsel ihtiyaçların giderilmesinde ise göze çarpan bir kaynak veya nesne bulunmamaktadır. İçsel ihtiyaçlar çevreden bağımsız olarak ortaya çıktığı için bedensel ve psikojenik özellikleri bulunabilir.

Açık ve Kapalı (Gizli) İhtiyaçlar: İhtiyaçların oluşmasından, ihtiyaçların giderilmesine kadar olan süreçte çevrenin birçok rolü vardır. Çevrenin ifade edilmesine ve giderilmesine izin verdiği ihtiyaçlar açık ihtiyaçlardır. Kapalı/gizil ihtiyaçlar ise çevrenin ifade edilmesini ve giderilmesini onaylamadığı ihtiyaçlardır. Açık ihtiyaçlar ödüllendirilebilirken, kapalı/gizil ihtiyaçlar cezalandırılabilir.

Etki, Süreç ve Modal İhtiyaçlar: Direkt olarak ve ansızın nesnelere duyulan ihtiyaçlar etki ihtiyaçları olarak adlandırılırlar. Süreç ihtiyaçları ise etki ihtiyaçları gibi ansızın değil giderilmesi için belirli bir zaman gerektiren ihtiyaçlardır. Süreç ihtiyaçları etki ihtiyaçlarına göre daha esnek olabilir. Modal ihtiyaçlar ise giderilmesi için bazı nitelikler gerektiren ihtiyaçlardır (Murray, 1938).

2.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların İş Yaşamıyla Olan İlişkisi

İş görenlerin işlerine olan tutumları, iş ve iş yaşamına olan tepkilerinin ürünüdür. İşle ilgili olumlar hem olumlu hem de olumsuz olabilir. İş görenlerin işlerine yönelik olumlu tutumları işinden memnun olma veya çoğunlukla iş doyumunu olarak adlandırılırken, işe yönelik olumsuz tutumlar işinden memnun olmama veya iş doyumsuzluğu olarak adlandırılır. İş doyumunu; işle ilgili genel memnuniyet, ücretten memnun olma, güvenlikten memnun olma, çalışma şartlarından memnun olma, kontrolden memnun olma, kişisel gelişim imkanlarından memnun olma gibi farklı boyutlar içerir. İş görenler, iş doyumsuzluğu yaşadıklarında, işe gecikme, devamsızlık yapma, iş değişikliği, düşük performans gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu yüzden iş görenin iş doyumununun yüksek olması, iş veren için

olumlu sonuçlar verirken, iş görenin iş doyumunun düşük olması, iş veren için olumsuz sonuçlara yol açar.

İş doyumunu inceleyen kuramların çoğunda iş doyumunu ile güdülenme arasındaki bağ üzerinde durulmaktadır. İş doyumunu ile güdülenme arasındaki bağı Maslow, Herzberg, Adams ve Wroom incelemişlerdir. Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında, ihtiyaçlar arasında hiyerarşik bir ilişki olduğunu, tüm ihtiyaçların bu sıraya göre ve belirli bir ölçüde giderilmesini gerektiğini, ihtiyaçlar giderildiğinde organizmanın doyuma ulaştığını belirtmektedir. Wroom, iş doyumunun sağlanması için iş görenlerin sosyal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini belirtmektedir. Adams, eşitlik kuramında, iş görenlerin kendilerini aynı şartlarda çalışan ve aynı işi yapan diğer iş görenlerle kıyasladıklarını, eşit ücret ve eşit haklar edinmeye bağlı olarak iş doyumunu veya iş doyumsuzluğu yaşayacaklarını belirtir. Adams'ın kuramıyla benzerlik gösteren bir diğer kuram ise Salancik ve Pfeffer (1977)'ye ait kişilerarası karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre iş doyumunu, iş görenin kendisini diğer iş görenlerle kıyaslaması sonucunda oluşmaktadır. Farklı bir deyişle iş gören kendisini diğer iş görenlerle kıyasladığında iş doyumunu ya da iş doyumsuzluğu yaşar (akt. Okpara vd., 2005).

2.2. Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı

Mutlak gerçeği bulma ihtiyacı, benlik ve tecrübelerin temelindeki gerçeklik ile üst düzey gerçeklik gibi benlik ile ilgili kavramlardan birisidir. Üst düzey analizler ve kendi üzerine düşünmenin mutlak gerçeği bulma ihtiyacına olumsuz etkisi vardır (Şimşek, 2013). Mutlak gerçeğin kaynağı, net olmayan, belirsiz bilgilerdir ve mutlak gerçeklik kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu yüzden mutlak gerçeklik ihtiyacı soyut düşünebilme yetisi gerektirir. Hixon ve Swann (1993)'e göre kendi üzerine düşünme, neden ve niçin sorularına yanıt arama iç görü için zararlı olabilir.

Watkins (2008), soyut yapıların problem çözme yeteneği, kendini düzenleme ve depresyon gelişimi üzerine üç temel olumsuz etkisinin olduğunu belirtmiştir. Şimşek (2013) de, bu üç ana olumsuz etkinin mutlak gerçeklik ihtiyacıyla da uygulanabileceği belirtmiştir. Yazara göre ilk olarak, üst seviyedeki mutlak gerçeklik ihtiyacının davranışlar ve anlamlar için genel, üst düzey ve durumdan bağımsız kurallar bulmak için aşırı genelleme yapma eğilimini arttırdığını söylemiştir. Yazar ikinci olarak, mutlak gerçeklik ihtiyacının yüksek seviyesine sahip olan kişiler için kendini düzenlemenin zor olduğunu, çünkü Watkins'ın (2008) de belirttiği gibi kendini düzenlemenin somut düşünce ve şimdiki durumun ihtiyaçlarına odaklanmadan yararlandığını belirtmiştir. mutlak gerçeklik ihtiyacında ise şimdiki anla ilgili bilgidен çok genel, her durumda geçerli bilgi önemlidir. Son ve en önemli olarak, mutlak gerçeklik ihtiyacının yüksek seviyesi, her duruma özgü esas bir açıklama veya anlam bulmak için zarar verici bir ihtiyaç olarak kişiler arası ve kişisel seviyede problem çözümünü engeller (Şimşek, 2013). Nisbet ve Wilson'a göre (1978) de, yüksek seviyedeki temsillere odaklanmak, kişilerdeki durumlara genel teorilerle veya yaygın hesaplarla yaklaşma eğilimini artırır ve iç görüyü azaltır. Olaylara genel teorilerle yaklaşmak işlevsel olmayabilir; çünkü her olayın kendine özgü bir dinamiği olabilir.

Ayrıca, kişi kendisi hakkındaki mutlak gerçeğe ulaşmak için sürekli kendini analiz edebilir, kendi hakkında farklı bilgiler elde etmek için çaba sarf edebilir ve kendinin olumsuz, yetersiz yönlerini keşfedebilir. Sürekli bilgi edinme arayışında olmak, kişinin zihninin karışmasına yol açarak kişide kaygı yaratabilir. Aynı zamanda, kişinin kendisinin olumsuz ve negatif yönlerini görmesi kişide yetersizlik hissi uyandırarak depresyona yol açabilir.

Şimşek (2013), kendine odaklanma paradoksunun KÜD'nin arkasındaki zararlı motivasyonlar ele alınarak çözülebileceğini belirtmiştir ve yazarın bu çalışması, kendine odaklanma paradoksunu KÜD'nin yararlı etkilerini ve hangi koşullar altında bu etkinin gerçekleşebileceğini vurgulayan tek çalışmadır. Yazara göre MGİ, KÜD'nin değerlendirilebilmesi için gerekli bir faktördür ve benlik ile ilgili benlik kavramının netliği, benlik saygısı ve içgörü gibi değişkenlerden ziyade sadece MGİ bu paradoksu çözebilir. Ayrıca yazar, psikopatoloji konusunda MGİ ve

(düşünsel tekrarlama) DGG'nin ikisinin birlikte göz önünde bulundurulması bu paradoksa daha net bir açıklama getireceğini belirtmiştir. DGG'nin, psikopatoloji ile ilişkili olduğu Smith ve Alloy (2009) tarafından da belirtilmiştir.

Şimşek (2013) çalışmasında, kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki mutlak bilgi ihtiyacını yansıtan üç boyutlu bir yapı olarak tanımlanan MGİ'yi tek boyuta indirmiştir; çünkü diğer boyutlar kişisel öz bilinçlilikten ziyade öz bilinçliliğin farklı bileşenleri ile ilgilidir. Bu çalışmanın doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, iki MGİ ölçeği maddeleri arasında kovaryans olduğu görülmektedir ('Var olan ben ve gerçek benim farklı olduğumu düşünürüm.', ' Bir gün gerçek beni bulacağıma inanıyorum.') ve bu nedenle de MGİ, iki boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmiştir.

Kişi kendisi hakkındaki mutlak gerçeğe ulaşmak amacıyla sürekli kendini analiz edebilir, kendi hakkında başka bilgiler elde etmek için çaba sarf edebilir ve kendinin olumsuz taraflarını, yetersiz yönlerini bulabilir. Kişinin devamlı şekilde bilgi edinme arayışında olması, zihninin karışmasına sebep olarak kaygı duygusu yaratabilir. Ayrıca, kişinin olumsuz ve negatif taraflarını görmesi yetersizlik hissi uyandırarak depresyonun oluşmasına yol açabilir. Bireylerin gerçek benlik kavramlarını yansıtmalarının psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme gibi psikolojik açıdan olumlu olarak değerlendirilen birçok sonucu bulunmaktadır (Kernis ve Goldman, 2004; Lakey ve ark., 2008). Harter(1992) yaptığı çalışmada, gerçek benliğini bildiğini hisseden kişilerin benlik saygılarının yüksek seviyede olduğunu söylemiştir. Schlegel ve arkadaşlarının görüşlerine göre (2009), gerçek benlik kişilerin hayatlarının anlam kazanmasına yardımcı eder, bu duruma göre, gerçek benliğin ulaşılabilirliği arttığında hayatın anlamlılığının da artacağı düşüncesi oluşabilir.

Mutlak gerçek ihtiyacı ile alakalı olduğu düşünülen diğer bir değişken ise belirsizliğe karşı olan tahammülsüzlüktür. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, kesin olmayan veya belirsiz durumları tehdit unsuru olarak görmeye eğilimdir (Buhr ve

Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammül edemeyenler rahatsızlık hissederek belirsizliği azaltmak amacıyla daha çok gayret gösterirler (Leite ve Kuiper, 2008).

Mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir değişken de depresyondur. Depresyon kavramı üzerine araştırmacılar tarafından farklı çalışmalar yapılmıştır. Harvey ve arkadaşları, psikopatolojinin bilişsel modellerince, dikkat, hafıza, yorumlamalar gibi bilişsel süreçteki çarpıtmaların duygusal sorunların başlamasını ve sürdürülmesini desteklediğini söylemektedirler. Olumsuz bilgiye ve belirsizliğin olumsuz yorumuna karşı olarak seçici dikkat gibi bilişsel çarpıtmalar endişeli ve depresif bireylerde fazlaca görülür (Harvey, ve ark. 2004). Birey belirsizlik yaşadığında olumsuz olarak değerlendirir, yaşamış olduğu olayların olumsuz yönlerini görüp, durumu olumsuz olarak yorumlarsa ruh hali de tüm bunlardan olumsuz yönde etkilenebilir. Karşılaşılan olaylar karşısında olumsuz yorumlamalar yapan bireyde değersizlik, yetersizlik hisleri gelişebilir ve devamın bu durum ruh halinin bozulmasına sebep olabilir. Birey bilgileri sürekli olumsuz olarak değerlendirirse bu durum suçluluk duygusunu geliştirebilir. Olumsuzlukların nedeninin kendisinden kaynaklandığını düşünen bireyde depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz olarak değerlendirilen duyguların gelişmesine sebep olabilir.

Bilinçli farkındalık mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden başka bir tanesidir. Bilinçli farkındalığı, dikkatlilik ve şimdiki zamanda yaşanan olayların farkında olmak şeklinde tanımlayabiliriz. Özyeşil (2011), bilinçli farkındalığı kişilere acı vermekte olan duygu ve düşünceleri kabullenme becerisi sağlayan farkındalık olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek olanlar olumsuz bir durumda onlardan kaçınmak veya baskı altına almadan olduğu gibi kabul ederler ve dikkatlerini zihinlerine ve bedenlerine odaklayabildiklerinden dolayı duygu ve düşüncelerinin farkında olma gibi psikolojik olarak sağlıklı olmalarını sağlayan becerileri gelişmiştir. Bu nedenle mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan kişilerin, benliklerine dair yaptıkları araştırmalar sonucunda olumsuz bir bilgiyle karşılaştıklarında ondan kaçmadan gerçeği olduğu şekliyle kabul ettikleri söylenebilir. Gerçeği olduğu gibi kabul edenlerin daha az stres yaşadığı ve kişinin kendisini olumsuz taraflarıyla kabullenmesi gizlemek yerine onları düzeltme

çabasına girdiği düşünülebilir. Bu sebeple, olumsuzlukların bilincinde olmanın kişinin psikolojik sağlığına zararı olmadığı söylenebilir, ayrıca, yüksek bilinçli farkındalık bireyin dikkatini zihnine ve bedenine odaklayabilmesini sağladığından dolayı kendini daha iyi tanımasını sağlar. Mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan bireyler de benliklerini daha iyi anlayabilmeleri için dikkatlerini kendilerine yöneltirler, bu sebeple, bilinçli farkındalığın mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan bireylerin dikkatlerini kendilerine odaklamalarına yardım ettiği ve kendilerini daha iyi şekilde tanımalarını sağladığı söylenebilir.

Mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkili olduğu düşünülen son değişken de düşünsel geniş getirmedir. Trapnell ve Campbell (1999) düşünsel geniş getirme kavramını, algılanan tehditler, kayıplar ve bireye yapılan haksızlıklardan ötürü kişinin kendine dikkat etmesi şeklinde açıklamış ve düşünsel geniş getirmeyi kişisel öz bilinçliliğin olumsuz bileşeni olarak belirtmişlerdir. Mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan kişiler dikkatlerini kendi üzerlerine yönelterek gerçek benlikleri ve davranışlarının ardındaki sebepler gibi konularla ilgili olarak mutlak bir gerçek bulmak için zihinlerinde tekrar tekrar sürekli olarak düşünebilir, bu konular üzerine kafa yorabilirler. Düşünsel geniş getirme yaparak barındırdıkları bilgileri daha iyi anlayabileceklerini veya kendilerini daha iyi tanıyabileceklerini düşünüyor olabilirler. Bu nedenle, mutlak gerçek ihtiyacı ve düşünsel geniş getirme kavramlarının birbiriyle pozitif yönde ilişkisinin olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, mutlak gerçek ihtiyacı çoğaldıkça nevroitiklik ile ilişkili olan düşünsel geniş getirmenin de çoğalacağı söylenebilir; çünkü bireyler kendilerini daha iyi şekilde tanımak için dikkatlerini işlevsel olmayan bir şekilde kendilerine yönlendirmiş olabilirler.

Mutlak gerçeği bulma ihtiyacı ile kişilerin sahip olduğu soyut kavramlar benlik farkındalığının meydana gelmesini etkilediğini söyleyebiliriz. Çünkü benlik farkındalık elde edilirken kişi tüm dikkatini kendine yöneltir ve düşünceleri kendi ile ilgilidir. Bu durumda kişiler benlik kavramıyla ilgili soyut içerikli düşünceler oluşturup benlik farkındalığının artmasına katkıda bulunabilir.

2.3. Negatif Ve Pozitif Duygulanım

Pozitif ve negatif duygulanım, kişilerin ruhsal halleriyle alakalı bireysel nitelikleri veya kalıcı olmayan duygu halleridir (Cropanzano, James ve Konovsky, 1993). Uzun süreli veya kısa süreli ölçümlerine bağlı olarak bu iki tipoloji, çoğu araştırmada treyt duygulanımı, bazılarında ise durum duygulanımı (stateaffect) şeklinde görülmektedir. Pozitif duygulanım, kişinin istekli, uyanık ve aktif hissetme durumudur. Yoğun duygulanım, fazla enerji, hayattan keyif alma olarak açıklanabilirken, düşük duygulanımda ise, keder, keyifsizlik olarak açıklanmaktadır.

Kişinin çevresel açıdan kendisini güvende, mutlu hissetmesi olumlu duygulanımını da pozitif açıdan etkilemektedir (Gilbert ve ark., 2009) bu durumla birlikte hislerde oluşan farklılıklar ve iniş çıkışlar bilişsel süreçleri de etkisi altına alır. Örnek olarak, normal bir seviyedeki olumlu duygulanım kişinin sorun çözme kabiliyetini yükseltirken, gününü de daha verimli hale getirmektedir. Bilişsel düzeyindeki olumlu materyalleri hatırlamasını daha rahat bir hale getirirken, karar sürecinde de sistemli farklılıklar oluşturmaya olanak sağlamaktadır (Ashby, Valentin ve Turken, 2002). Olumlu duygulanım kişinin kendisini kontrol etmesi adına verimli duruma getiren, zihinsel kolaylık oluşturan ve uyaranlarla durumlar hakkında kişinin bir çok çeşitli yolla muhakeme etmesine yardımcı olan bir etmendir (Pyone ve Isen, 2011). Negatif duygulanım ise, bireysel sorun ve hayattan tatmin almama durumudur. Fazla olan negatif duygulanım ise, öfke, aşağılama, tikslenme gibi negatif duygu durumlarının daha fazla olduğu bir haldir. Az olan negatif duygulanım ise huzur ve sakinlik ile açıklanabilir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Olumsuz duygudurum, kişilik özelliklerinden kaynaklı olan duygudurum düzeyi olarak nitelendirildiğinde negatif duygulanım ve bireylik terimindeki genel kişisel çeşitlilikleri belirtmektedir. Olumsuz duygudurumu fazla olan kişiler asabi, mutsuz, özsaygıları düşük kişilerken, olumsuz duygudurumu az olan bireyler yaşamlarında daha mutlu, keyifli ve kendileriyle barışık bir yapıdadırlar (Watson ve Clark, 1984).

Başka bir ifadeyle, pozitif duygulanım, aktif, keyifli, azimli gibi hislerin görülmesinde etkilidir. Negatif duygulanım ise mutsuz, keyifsiz, endişeli gibi negatif hislerin ifadesidir (Yarkın, 2013).

2.4. Duygular

Duyguların bireyi tanımada, fikir ve hareketlerini anlamlandırmada oldukça önemli bir yeri vardır. Duygular birçok farklı araştırmanın konusu olmuş çeşitli fikirler öne çıkmıştır. Buna rağmen “duygusal zeka” terimini ilk defa Salovey ve Mayer(1990) ifade etmişlerdir. Duygusal zihin mantıksız bir anlamlandırma sistemidir.

Biri hissel biri mantıksal olan iki zihin türü de genellikle bir ahenk içerisinde ve çeşitli bilinç şekillerini birbiriyle harmanlayarak yaşamda ilerlememize fayda sağlarlar. Duygu, mantıksal bilişin akışını kolaylaştırır, mantıksal zihin ise hissel durumları biçimlendirir ve bazen kabul etmez. Çoğunlukla ruhsal ve mantıksal zihin bir bütünlük ve denge içerisindedir. Yalnızca hayat tehdit içerdiği zamanlarda, duygular fazlalaştıkça ve arzular ön planda oldukça, ikisinin dengesi bozulmaya uğrar ve duygusal biliş mantıksal zihni tesirsiz bırakır (Goleman 1996).

Duygu nedir? Sorusu ön plana çıkmaktadır. İki bin beş yüz yıl önce Aristo ve Platon duyguların temelini araştırmışlardır. Aristo, Konuşma Sanatı isimli eserinde, modern bir duygu kuramı oluşturmuştur (Calhoun ve Solomon ,1984).

Calhoun ve Solomon’un aktardığına göre duygu ve hissetmenin bedensel bir tepki olduğunu ifade etmiştir. Aristo’ya göre duygu, bir olayın bir arzuya bağlı olarak (ör: kötülük vs.) daha fazla ya da daha az akıllıca idrak edilmesi şeklindedir. Modern tartışmalar bu ikili arasında vakit ve yapı olarak büyük çeşitliliklerle devam etmektedir (Calhoun ve Solomon, 1984). Calhoun ve Solomon’a göre (1984), duygusal, bedensel, hareketsetel, değerlendirci ve zihinsel olmak üzere beş önemli duygu analizi bulunmaktadır.

2.5. İş Yaşamında Duygular

Çağımızda hizmet sektörünün önemli oluşu, bu sektördeki mücadeleyi de doğurmaktadır. bu bağlamda, hizmetin düzeyi, hizmet alan kişilerin tatmini ve hizmet örgütlerinin gayelerini gerçekleştirmesi, müşterilerle birebir çalışanların gaye ve azimleri ile gerçekleşmektedir. Bu süreçte hisler önem taşımakta ve çalışanların hislerini de dahil ederek, hizmet alan kişilerin tatminini en yüksek düzeyde taşımaları istenmektedir. Doğal koşullarda his, bireye özgü özellikte olmakta, çağımızda ekonomik değer kazanmaktadır (Özgen, 2010). Meslek hayatında duygulardan olan duygusal emek terimi günümüzde hizmet sektörünün de hızlı gelişmesiyle beraber çoğu hizmet alanı ve işin vazgeçilmeyen bir parçası haline gelmektedir.

Hochschil (1983), duygusal emek kavramını detaylı olarak ele almıştır. Duygusal emek, meslek gereği hislerin başka bireyler açısından gözlemlenebilir biçimde şekillendirilmesi ve bu yönde fiziksel gösterimde bulunulmasıdır. Hochschild, duygusal emeğin kişilerle bire bir ve beden diliyle yansıdığını ve gözlenebilir olduğunu ifade ederken, bir sonra ki çalışmacılar ise bu düşünceye ek olarak; duygusal emeğin, iletişimdeki ses tonu ve hareketleri oluşturan her türlü gayreti de içerdiğini söylemişlerdir.

Meslek hayatında bireyler stres, gerginlik gibi faktörlerden dolayı birçok farklı hisle karşılaşabilmektedirler. Stresi ilk defa Selye (1977) ele almış ve “bedenin dış uyaranlara sergilediği özel olmayan davranış” şeklinde açıklamıştır. Meslek hayatında iş başarısı yönünden stres durumu ele alındığında dört işlevsel etkileşimin önemli olduğu söylenebilir (Güney, 2001):

(1) İş, önemli bir stres etkenidir. Ve örgütteki kişilerin becerilerini zorlayıcı ve engelleyici bir duruma neden olur. Kişinin yoğun bir iş yükünün olması, idarecilerin örgütü iyi yönetememesi, verilen vazifeleri yapamama, güven sorunları vb. gibi sebeplerden çalışan kişilerin strese ve gerginliğe girdikleri söylenebilir (Albrecht, 1988).

(2) İşin etkisinin olmadığı bazı etmenlerden oluşan stres faktörleri bir süre sonra iş alanında da etkili olur.

(3) Birey işiyle birlikte stres yaratan durumları yok etmek ve azaltmak için uğraşabilir.

(4) iş başarımı ya da bu alandaki bir düşünüş gerginlik ifadesi olarak algılanabilir. İş stres ölçüsü şeklinde belirtilebilir. Bu dört işlevsel etkileşimden meslek hayatındaki stres düzeyi ile çalışan kişilerin verimliliği arasında ilişki olduğu düşünülebilir. Meslek hayatında bireylerde oluşan başka bir duygu da yalnızlık duygusudur. Meslek hayatında görülen yalnızlığın her alanda oluşabilecek yalnızlıktan farkı sadece iş ortamında etkili olabilmesidir. Yani gündelik hayatında verimli ilişkileri olan ve yalnızlık duygusu olmayan bir kişi iş yerinde sosyal ilişkiler oluşturmakta ve destek bulmakta sorunlar görebilmektedir. Bu durum kişinin meslek hayatında dışlanmışlık ve yalnızlık duyguları hissetmesine sebep olur (Doğan ve ark., 2009).

Meslek hayatında görülen duyguların en temelini meydana getiren başka bir kavram ise, iş doyumu kavramıdır. İş doyumu, çalışan kişinin gerçekleştirdiği iş ve yaptığı işin gereksinimleri ve bireysel yargılarıyla uyumlu olduğunu anlaması neticesinde yaşadığı bir his şeklinde açıklanmaktadır (Barutçugil, 2004). İş doyumu çalışan kişilerin işlerinden hoşnut veya mutsuz olma durumunu ifade eder. Başka bir anlamda da meslekle alakalı şartlara bağlı oluşturulan olumlu davranışı belirtmektedir. Bu konuda, yoğun iş tatmini bireyin, işini, arkadaşlarını, çalıştığı alanı sevmesi başka bir söylemle işle alakalı olumlu bir davranış oluşturması ile alakalıdır. Başka bir açıdan, bireyin işiyle alakalı durum ve şartlara yönelik olumsuz bir davranış sergilemesi ise, iş tatminsizliğini meydana getirmektedir (Eğinli, 2009).

2.6. Araştırma Değişkenlerinin Birbiri İle İlişkileri

Bu bölümde araştırma değişkenleri olan temel psikolojik ihtiyaçlar ile pozitif-negatif duygulanım, gerçeği bulma ilişkisi değişkenlerinin geçmişteki araştırmalarda nasıl birbirleri ile ilişkilendirildiğine bakılacaktır.

2.6.1. Üç Temel Psikolojik İhtiyaç ve Duygulanım

Yeterlik ihtiyacı, kişinin diğer bireyleri etkin bir biçimde etkileme arzusu ve etrafıyla etkili bir şekilde ilişkide bulunma durumudur. Kişinin diğer insanlarla ilişkisinin, öğrenmelerinin ve sergilediği uyumun birleşimidir (Deci ve Ryan, 1985). Elde etmek istenen neticelere ulaşmada etkili olmak (Reis ve ark., 2000) ve etrafındaki kişilerle başa çıkarken kendini yeterli görmektir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004). Bu duyguyu deneyimleyen kişiler, gayelerini başarılı bir biçimde elde edeceklerini düşünmektedirler (Williams ve ark., 2002).

İnsanların temel ruhsal gereksinimlerini tatmine ulaştırmaları kendilerini iyi hissetme seviyesini arttırmaktadır. Kişilerin yaşamlarını değerlendirmeleri ve iyi mi kötü mü olduğuna karar kılmaları psikolojide “iyi hayat”; bireysel iyilik hali” şeklinde ifade edilirken, konuşma dilinde de “mutluluk” olarak isimlendirilir (Diener, 2000). Bireysel iyilik hali, yaşam tatminini, pozitif hislerin varlığını ve negatif hislerin azlığını barındırmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Sheldon ve arkadaşları (1996), kişilerin yeterlik, özerklik ve ilişki gereksinimlerini giderme seviyeleri fazlaştıkça, yüksek seviyede pozitif his ve hareketlilik, az negatif hisler yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bir diğer araştırmada kişilerin gün içerisinde ruhsal gereksinimleri karşılandıkça pozitif hislerinde de yükselme ve psikosomatik sorunları ile negatif hislerinde düşüş görüldüğü söylenmiştir (Reis ve ark., 2000).

2.6.2. Üç Temel Psikolojik İhtiyaç ve Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı

Belirtilen çalışmalara benzer şekilde Şimşek (2013) de, MGI'nin benlik ya da bireysel tecrübenin arkasındaki gerçeklik ve aşırı genel, üst seviye, her koşulda geçerli gerçeklik gibi benlik ile alakalı üst düzeydeki temsillerden birisi olduğunu belirtmiş ve yüksek düzeyde ve soyut analiz var ise KÜD'nin de zararlı etkilerinin

olacağını söylemiştir. Mutlak gerçek, belirsiz, somut bir kaynağı olmayan bilgiye dayanmakla birlikte görecelidir. Mutlak gerçek, bireyler arasında farklılık gösterir. Harter (1992) gerçekleştirdiği çalışmada gerçek benliğini bildiğini düşünen bireylerin öz saygılarının daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.

Silvia ve Gendolla (2011), kendine odaklanmış dikkatin bireyin kendini anlamasına koşul vermediğini belirtmektedir. Bu durumun sebebi, kendini tanıma motivasyonlarının kendini düzenleme fonksiyonları üzerinde etkisi olan MGİ değişkeni olduğu düşünülebilir.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Analiz Yöntemleri

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 21) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar, SPSS programının hesapladığı değer. 05'den küçükse anlamlıdır, .05'den büyükse anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon ile test edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006); R İlişki; 0.00-0.25 Çok Zayıf, 0.26-0.49 Zayıf 0.50-0.69 Orta, 0.70-0.89 Yüksek, 0.90-1.00 Çok Yüksek.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan 18-55 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması ise 32'dir. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'da yaşayan 200 kişiden meydana gelmektedir.

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

3.1. Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan Kişilerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Kadın	114	57,0
Erkek	86	43,0
Toplam	200	100

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunun %57’si kadın, %43’ü erkektir.

Tablo 3.2. Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	f	%
Bekar	72	36,0
Evli	109	54,5
Boşanmış	12	6,0
İlişkide	7	3,5
Toplam	200	100

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunun %36’sı bekar, %54.5’i evli, %6’sı boşanmış, %3.5’u ilişkidedir.

Tablo 3.3. Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	f	%
İlkokulMezunu	9	4,5
OrtaokulMezunu	10	5,0
LiseMezunu	46	23,0
ÜniversiteMezunu	118	59,0
LisansüstüMezunu	17	8,5
Toplam	200	100

Tablo 3.3’te görüldüğü üzere örneklem grubunun %4.5’u ilkokul mezunu, %5’i ortaokul mezunu, %23’ü lise mezunu, %59’u üniversite mezunu, % 8.5’u lisansüstü mezunudur.

Tablo 3.4. Örneklem Grubunun Ailenin Toplam Gelir Seviyesine Göre Dağılımı

Gelir Seviyesi	f	%
1400 TLvealtı	3	1,5
1401-2500 TL arası	38	19,0
2501-5000 TL arası	101	50,5
5000 TL üzeri	42	21,0
Belirtilmemiş	16	8

Toplam	200	100
--------	-----	-----

Tablo 3.4’de görüldüğü üzere örneklem grubunun aile toplam gelir seviyesine %1.5’u 1400 TL ve altı, %19’u 1401-2500 TL arası, %50.5’i 2501-5000 TL arası, %21’i 5000 TL üzeri, % 8’i belirmemiştir.

3.4. İşlemler

Örneklem grubu İstanbul ilinde rastgele 200 kişi seçilmiştir. Örneklem grubu seçildikten sonra anketler elden kağıt olarak verilmiştir. Veri toplama işlemi 1 ay sürmüştür. Veri toplama işlemi bittikten sonra SPSS 21 programında veriler istatistiksel olarak hesaplanmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi forumda katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde edebilmek için aylık geliri, cinsiyeti vb. sorular sorulmuştur.

3.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ilk olarak iş ortamındaki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmışlık derecesini belirlemeye yönelik geliştirilmiş, güvenilirlik ve geçerliği test edilmiştir (Baard, Deci ve Ryan, 2004; Deci vd., 2001; Ilarda, Leone, Kasser ve Ryan, 1993). Ölçeği, Gagné (2003) küçük değişikliklerle yaşamın genelinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmışlığını ölçmeye yönelik biçime dönüştürmüştür. Ölçeğin değişik formları çok sayıda çalışmada kullanılmış olup güvenilirlik ve geçerliği test edilmiştir (Baard, Deci ve Ryan, 2004; Deci vd., 2001; Gagné, 2003; Ilarda, Leone, Kasser ve Ryan, 1993; Kashdan, Mishra, Breen ve Forh; 2009).

TPIÖ’nün yapısında, aidiyet için 6 madde, yeterlilik için 8 madde ve özerklik için 7 madde bulunmaktadır. Gagné’nin (2003) araştırmasına göre hesaplanan Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları aidiyet için 0,86; yeterlilik için 0,71 ve özerklik için 0,69’dur. Kashdam, Mishra, Breen ve Forh (2009) ise bu boyutlar için iç tutarlılık katsayılarını; aidiyet boyutu için 0,90; yeterlilik için 0,86 ve özerklik için 0,81 bulmuştur. Likert tipi olan bu ölçekler söz konusu çalışmalarda 7 dereceli olarak

kullanılmıştır. Bu araştırmadaki katılımcı grubun yaş aralığı (14-18 yaş) göz önünde bulundurularak derece 5'e indirilerek kullanılmıştır.

TPIÖ'nün 1, 4, 8, 11, 14, 17 ve 20. maddeleri özerklik ihtiyacının; 3, 5, 10, 13, 15 ve 19. maddeleri yeterlilik ihtiyacının ve 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18 ve 21. maddeleri de aidiyet ihtiyacının karşılanmışlık düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin 3, 4, 7, 11, 15, 16, 18, 19 ve 20. maddeleri ters maddelerdir. Dolayısıyla ters maddeler, verilerin işlenmesi sürecinde 1, 5 olarak; 2, 4 olarak kodlanmıştır.

3.4.3. İş Yaşamında Duygular Ölçeği

Ölçek Katwyk ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 30 maddeden meydana gelmektedir, bu maddelerin her biri kişilerin iş yerlerinde hissettikleri (işim beni sinirlendiriyor veya işim beni rahatlatıyor gibi) pozitif/negative duyguları içermektedir. Kişilerin, her bir duygunun işin belirli yönleriyle ilgili hissettiği dereceyi beş puanlık bir ölçekte belirtmesi beklenmektedir. Derecelendirme 1 asla ile 5 çok sık arasındadır. Ölçek Türkçe'ye Şimşek ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaası henüz yapılmamıştır. İç tutarlılık tahminleri sırasıyla pozitif ve negative boyutlar için .95 ve .94 olarak bulunmuştur. Bu Araştırma sonuçlarına göre iç tutarlılık boyutları ,797 bulunmuştur.

3.4.4. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği

Ölçeğin hazırlanması aşamasında ilk olarak literatürden yararlanılarak daha önce Şimşek (2013) tarafından geliştirilen MGİ Ölçeği temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçek, katılımcıların kendileri hakkında mutlak gerçeği bulma ihtiyaçlarının seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Şimşek(2013) tarafından geliştirilen MGİ ölçeğinden farkı, geliştirilen yeni ölçeğin MGİ'yi 'gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak' üzere iki boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almasıdır. Yeni MGİ Ölçeği, 24 maddeden oluşmaktadır ve Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde (1) - hiç bir zaman, (2) – çok nadiren, (3) – arasıra, (4) – sık sık, (5) - her zaman şeklinde 1' den 5' e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek - 1). Yüksek puanlar yüksek derecede MGİ olduğunu belirtmektedir.1, 2, 5, 7, 9, 11, 13,18, 20, 21, 22, 23, 24 numaralı maddeler gerçek beni aramak boyutunu, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 15, 17, 19 numaralı maddeler ise davranışların arkasında yatan

nedenler boyutunu temsil etmektedir. 24 maddeden oluşan MGİ Ölçeği yapılan faktör analizi sonucunda bazı maddeler atılarak 14 maddeye düşürülmüştür. 14 soruluk MGİ Ölçeği için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı.90 davranışlarınarkasındaki nedenleri aramak ve gerçek beni aramak alt boyutları için ise .88' dir. Test - Tekrar Test toplam puanlarının arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Cinsiyetleri Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçları Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	T	p
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ö. Toplam	Kadın	114	34,78	7,04	198	-1,112	,163
	Erkek	86	35,86	6,30			
Özerklik Alt Boyutu	Kadın	114	11,87	2,55	198	-,789	,424
	Erkek	86	12,15	2,25			
Yeterlilik Alt Boyutu	Kadın	114	7,42	2,15	198	-2,803	,335
	Erkek	86	8,26	2,00			
Aidiyet Alt Boyutu	Kadın	114	15,48	3,19	198	,092	,699
	Erkek	86	15,44	2,97			

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

Tablo 3.1’ de görüldüğü üzere, örneklem grubun cinsiyetleri açısından temel psikolojik ihtiyaçları toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t=.860$, $p>.05$). Örneklem grubun cinsiyetleri açısından özerklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t=-.789$, $p>.05$). Örneklem grubun cinsiyetleri açısından yeterlilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t=-2.803$, $p>.05$). Örneklem grubun cinsiyetleri açısından aidiyet alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t=.092$ $p>.05$). Bu bilgilere göre kadın ve erkeklere göre temel psikolojik ihtiyaçları düzeylerinin birbirine yakın oldukları başka bir ifadeyle farklılaşmadıkları ileri sürülebilir.

Tablo 3.2. Örneklem Grubunun Cinsiyetleri Açısından İş Yaşamında Duyguların Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	T	p
Negatif Duygular	Kadın	114	36,07	12,08	198	,897	,006**
	Erkek	86	34,38	14,62			
Pozitif Duygular	Kadın	114	49,97	13,21	198	,182	,590
	Erkek	86	49,63	12,37			

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

Tablo 3.2' de görüldüğü üzere, Örneklem grubun cinsiyetleri açısından negatif duygularında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($t=.897$, $p<.01$). Bu sonuçlara göre kadınların anlamlı bir şekilde daha yüksek iş yaşamında negatif duygulara sahip oldukları ileri sürülebilir.

Örneklem grubun cinsiyetleri açısından pozitif duygularında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t=.182$, $p>.05$). Bu bilgilere göre kadın ve erkeklere iş yaşamında pozitif duygular düzeylerinin birbirine yakın oldukları başka bir ifadeyle farklılaşmadıkları ileri sürülebilir.

Tablo 3.3. Örneklem Grubunun Cinsiyetleri Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	T	p
Mutlak Gerçeği Bulma İ.	Kadın	114	14,64	5,48	198	,955	,757
	Erkek	86	13,89	5,43			

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

Tablo 3.3' te görüldüğü üzere, örneklem grubun cinsiyetleri açısından mutlak gerçeği bulma ihtiyacında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t=.955$, $p>.05$). Bu bilgilere göre kadın ve erkeklere göre mutlak gerçeği bulma ihtiyacı düzeylerinin birbirine yakın oldukları başka bir ifadeyle farklılaşmadıkları ileri sürülebilir.

Tablo 3.4: Medeni Durumu Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Medeni D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Bekar	72	36,26	7,85	G.Arası	271,428	3	90,476	2,019	,113
	Evli	109	34,24	5,99	G.İçi	8784,072	196	44,817		
	Boşanmış	12	37,91	4,39	Toplam	9055,500	199			
	İlişkide	7	35,85	7,15						
Özerklik Alt Boyutu	Bekar	72	12,27	2,79	G.Arası	22,171	3	7,390	1,259	,290
	Evli	109	11,70	2,19	G.İçi	1150,824	196	5,872		

	Boşanmış	12	12,41	1,78	Toplam	1172,995	199			
	İlişkide	7	12,85	2,60						
	Bekar	72	7,97	2,11	G.Arası	12,875	3	4,292		
Yeterlilik	Evli	109	7,57	2,19	G.İçi	888,305	196	4,532	,947	,419
Alt Boyutu	Boşanmış	12	8,41	1,72	Toplam	901,180	199			
	İlişkide	7	8,14	1,67						
	Bekar	72	16,01	3,65	G.Arası	83,142	3	27,714		
Aidiyet Alt	Evli	109	14,96	2,68	G.İçi	1822,613	196	9,299	2,980	,033*
Boyutu	Boşanmış	12	17,08	1,56	Toplam	1905,755	199			
	İlişkide	7	14,85	3,33						

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

Tablo 3.4’de görüldüğü üzere; örneklem grubun medeni durum açısından temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(3-196)= 2.019, p>.05].

Örneklem grubun medeni durum açısından özerklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(3-196)= 1.259, p>.05].

Örneklem grubun medeni durum açısından yeterlilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(3-196)= .947, p>.05].

Örneklem grubunda medeni durumu göre Temel Psikolojik İhtiyaç puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(3-196)=2.980, p<.05]. İlişkide olan kişilerde aidiyet duygusu en düşük görülmüştür. Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olmadığı saptanmıştır (p=.001). Yapılan Games-Howell testi sonucunda evli ile boşanmış arasında boşanmış lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05).

Tablo 3.5: Medeni Durumu Açısından İş Yaşamında Duygular Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Medeni D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Negatif Duygular	Bekar	72	35,62	13,79	G.Arası	509,481	3	169,827	,970	,408
	Evli	109	34,39	13,28	G.İçi	34324,019	196	175,123		

	Boşanmış	12	40,75	9,10	Toplam	34833,500	199		
	İlişkide	7	38,14	11,92					
	Bekar	72	46,81	14,65	G.Arası	1089,608	3	363,203	
Pozitif	Evli	109	51,62	11,99	G.İçi	31660,612	196	161,534	2,248 ,084
Duygular	Boşanmış	12	52,33	7,37	Toplam	32750,220	199		
	İlişkide	7	48,57	6,90					

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

Tablo 3.5’de görüldüğü üzere; örneklem grubun medeni durum açısından iş yaşamında negatif duygularda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(3-196)= .970, p>.05].

Örneklem grubun medeni durum açısından iş yaşamında pozitif duygularda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(3-196)= 2.248, p>.05].

Tablo 3.6: Medeni Durumu Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Medeni D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
	Bekar	72	14,93	5,43	G.Arası	118,793	3	39,598		
Mutlak Gerçeği	Evli	109	13,66	5,30	G.İçi	5812,727	196	29,657	1,335	,264
Bulma İ.	Boşanmış	12	15,25	6,82	Toplam	5931,520	199			
	İlişkide	7	16,57	5,25						

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

Tablo 3.6’da görüldüğü üzere; örneklem grubun eğitim durumu açısından mutlak gerçeği bulma ihtiyacında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(3-196)= 1.335, p>.05].

Tablo 3.7: Eğitim Durumu Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Temel	İlkokul	9	31,44	8,54	G.Arası	633,257	4	158,314	3,665	,007**

Psikolojik İhtiyaçlar	Ortaokul	10	28,80	3,91	G.İçi	8422,243	195	43,191	
	Lise	46	35,36	6,93	Toplam	9055,500	199		
	Üniversite	118	35,78	6,25					
	Lisansüstü	17	37,00	7,73					
Özerlik Alt Boyutu	İlkokul	9	10,55	2,92	G.Arası	79,375	4	19,844	
	Ortaokul	10	9,70	,82	G.İçi	1093,620	195	5,608	
	Lise	46	12,19	2,52	Toplam	1172,995	199		3,538 ,008**
	Üniversite	118	12,16	2,28					
Yeterlilik Alt Boyutu	İlkokul	9	5,77	2,86	G.Arası	68,210	4	17,052	
	Ortaokul	10	6,70	1,56	G.İçi	832,970	195	4,272	
	Lise	46	7,73	2,02	Toplam	901,180	199		3,992 ,004**
	Üniversite	118	7,90	2,09					
Aidiyet Alt Boyutu	İlkokul	9	15,11	2,97	G.Arası	104,332	4	26,083	
	Ortaokul	10	12,40	2,41	G.İçi	1801,423	195	9,238	
	Lise	46	15,43	3,16	Toplam	1905,755	199		2,823 ,026*
	Üniversite	118	15,72	2,93					
	Lisansüstü	17	15,76	3,70					

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

Tablo 3.7’de görüldüğü üzere; Örneklem grubunda eğitim durumu göre Temel Psikolojik İhtiyaç toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(4-195)=3.665, p<.01]. Lisansüstü mezunu olanlarda temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.280). Yapılan Scheffe testi sonucunda ortaokul ile üniversite arasında üniversite lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05). Ortaokul ile lisansüstü arasında lisansüstü lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05).

Örneklem grubunda eğitim durumu göre özerklik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(4-195)=3.538, p<.01]. Lisansüstü mezunu olanlarda özerklik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olmadığı saptanmıştır (p=.034). Yapılan Games-Howell testi sonucunda ortaokul ile lise arasında lise lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05). Ortaokul ile üniversite arasında üniversite lehine

istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Ortaokul ile lisansüstü arasında lisansüstü lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Örnekleme grubunda eğitim durumu göre yeterlilik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F(4-195)=3.992$, $p<.01$]. Lisansüstü mezunu olanlarda yeterlilik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olmadığı saptanmıştır ($p=.288$). Yapılan Schfee testi sonucunda ilkokul ile lisansüstü arasında lisansüstü lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Örnekleme grubunda eğitim durumu göre aidiyet alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F(4-195)=2.823$, $p<.05$]. Lisansüstü mezunu olanlarda özerklik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olmadığı saptanmıştır ($p=.462$). Yapılan Schffe testi sonucunda ortaokul ile üniversite arasında üniversite lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Tablo 3.8: Eğitim Durumu Açısından İş Yaşamında Duygular Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Negatif Duygular	İlkokul	9	27,88	7,21	G.Arası	1048,709	4	262,177	1,513	,200
	Ortaokul	10	42,70	7,76	G.İçi	33784,791	195	173,255		
	Lise	46	35,60	13,68	Toplam	34833,500	199			
	Üniversite	118	35,16	12,67						
	Lisansüstü	17	35,52	18,71						
Pozitif Duygular	İlkokul	9	59,11	13,47	G.Arası	1872,582	4	468,145	2,956	,021*
	Ortaokul	10	41,40	9,50	G.İçi	30877,638	195	158,347		
	Lise	46	47,65	12,40	Toplam	32750,220	199			
	Üniversite	118	50,26	12,27						
	Lisansüstü	17	52,76	15,90						

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

Tablo 3.8'de görüldüğü üzere; örnekleme grubun eğitim durumu açısından iş yaşamında pozitif duygularda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [$F(4-195)= 1.513$, $p>.05$].

Örnekleme grubunda eğitim durumu göre Pozitif Duygular puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F(4-195)=2.956$, $p<.05$]. İlkokul mezunu olanlarda iş yaşamında pozitif duygular düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene's

testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.358). Yapılan Scheffe testi sonucunda ilkokul ile ortaokul arasında ilkokul lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05).

Tablo 3.9: Eğitim Durumu Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Mutlak Gerçeği Bulma	İlkokul	9	14,55	4,95	G.Arası	229,636	4	57,409	1,963	,102
	Ortaokul	10	13,60	5,05	G.İçi	5701,884	195	29,240		
	Lise	46	13,08	5,52	Toplam	5931,520	199			
	Üniversite	118	15,14	5,42						
	Lisansüstü	17	12,23	5,33						

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

Tablo 3.9’da görüldüğü üzere; örneklem grubun eğitim durumu açısından mutlak gerçeği bulma ihtiyacında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(4-195)= 1.963, p>.05].

Tablo 3.10: Ekonomik Durum Açısından Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ekonomik D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1400 TLvealtı	3	28,66	3,51	G.Arası	448,845	4	112,211	2,542	,041*
	1401-2500 TL	38	34,00	6,15	G.İçi	8606,655	195	44,137		
	2501-5000 TL	101	35,22	6,61	Toplam	9055,500	199			
	5000 TL üzeri	42	37,52	7,34						
	Belirtilmemiş	16	33,62	6,31						
Özerklik Alt Boyutu	1400 TLvealtı	3	10,00	1,73	G.Arası	71,850	4	17,963	3,181	,015*
	1401-2500 TL	38	11,28	2,66	G.İçi	1101,145	195	5,647		
	2501-5000 TL	101	12,14	2,25	Toplam	1172,995	199			

	TL								
	5000 TL üzeri	42	12,76	2,55					
	Belirtilmemiş	16	11,06	1,94					
Yeterlilik Alt Boyutu	1400 TLvealtı	3	6,33	,57	G.Arası	26,279	4	6,570	
	1401-2500 TL	38	7,39	1,86	G.İçi	874,901	195	4,487	
	2501-5000 TL	101	7,77	2,17	Toplam	901,180	199		1,464 ,215
	5000 TL üzeri	42	8,35	2,22					
	Belirtilmemiş	16	7,62	2,12					
Aidiyet Alt Boyutu	1400 TLvealtı	3	12,33	2,88	G.Arası	74,336	4	18,584	
	1401-2500 TL	38	15,31	2,55	G.İçi	1831,419	195	9,392	
	2501-5000 TL	101	15,30	3,16	Toplam	1905,755	199		1,979 ,099
	5000 TL üzeri	42	16,40	3,30					
	Belirtilmemiş	16	14,93	2,83					

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

Tablo 3.10’da görüldüğü üzere; Örneklem grubunda ekonomik durumuna göre Temel Psikolojik İhtiyaç puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(4-195)=2.542, p<.05]. 5000 TL üzeri geliri olanlarda temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.655). Yapılan Scheffe testi sonucunda 1400 TL ve altı ile 5000 TL üzeri arasında 5000 TL üzeri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05). 1401- 2500 TL ile 5000 TL üzeri arasında 5000 TL üzeri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05).Belirtilmemiş ile 5000 TL üzeri arasında 5000 TL üzeri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(p<.05).

Örneklem grubunda ekonomik durumuna göre Özerklik Alt Boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(4-195)=3.181, p<.05]. 5000 TL üzeri geliri olanlarda özerklik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.310). Yapılan

Scheffe testi sonucunda 1401-2500 TL ile 5000 TL üzeri arasında 5000 TL üzeri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$)

Örnekleme grubun ekonomik durumu açısından yeterlilik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [$F(4-195) = 1.464$, $p > .05$].

Örnekleme grubun ekonomik durumu açısından aidiyet alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [$F(4-195) = 1.979$, $p > .05$].

Tablo 3.11: Ekonomik Durum Açısından İş Yaşamında Duygular Alt Boyutlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ekonomik D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Negatif Duygular	1400 TLvealtı	3	35,66	11,93	G.Arası	902,874	4	225,719		
	1401-2500 TL	38	36,92	13,70	G.İçi	33930,626	195	174,003		
	2501-5000 TL	101	36,12	13,51	Toplam	34833,500	199		1,297	,273
	5000 TL üzeri	42	34,59	13,47						
	Belirtilmemiş	16	28,62	8,08						
Pozitif Duygular	1400 TLvealtı	3	52,00	17,32	G.Arası	566,318	4	141,579		
	1401-2500 TL	38	48,86	11,18	G.İçi	32183,902	195	165,046		
	2501-5000 TL	101	48,67	12,94	Toplam	32750,220	199		,858	,490
	5000 TL üzeri	42	52,61	13,51						
	Belirtilmemiş	16	51,68	13,43						

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

Tablo 3.11’de görüldüğü üzere; örnekleme grubun ekonomik durumu açısından iş yaşamında pozitif duygularda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [$F(4-195) = 1.297$, $p > .05$].

Örneklem grubun ekonomik durumu açısından iş yaşamında negatif duygularda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(4-195)= .858, p>.05].

Tablo 3.12: Ekonomik Durum Açısından Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ekonomik D.	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ortal.	F	P
Mutlak Gerçeği Bulma	1400 TLvealtı	3	16,33	4,93	G.Arası	207,442	4	51,860		
	1401-2500 TL	38	14,47	5,19	G.İçi	5724,078	195	29,354		
	2501-5000 TL	101	15,07	5,50	Toplam	5931,520	199		1,767	,137
	5000 TL üzeri	42	12,71	5,32						
	Belirtilmemiş	16	13,00	5,64						

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

Tablo 3.12’te görüldüğü üzere; örneklem grubun ekonomik durumu açısından mutlak gerçeği bulma ihtiyacında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır [F(4-195)= 1.767, p>.05].

Tablo 3.13. Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Analizleri

	MG	PD	ND	ÖA	YA	AA	TPI
MG	-						
PD	-,080	-					
ND	,209**	-,463**	-				
ÖA	,001	,254**	-,250**	-			
YA	-,100	,255**	-,062	,694**	-		
AA	-,037	,307**	-,327**	,728**	,561**	-	
TPI	-,048	,313**	-,259**	,913**	,823**	,898**	-

*p<.05 **p<.01

MG: Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı

PD: Pozitif Duygular

NG: Negatif Duygular

ÖA: Özerklik Alt Boyutu

YA: Yeterlilik Alt Boyutu

AA: Aidiyet Alt Boyutu

Boyutu

TPI: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Toplam Puanı

Tablo 3.13'te görüldüğü üzere, Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı ve İş Yaşamında Negatif Duygular arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .209$, $p < .01$). Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı arttıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır.

İş Yaşamında Pozitif Duygular ve İş Yaşamında Negatif Duygular arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda orta ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.463$, $p < .01$). İş Yaşamında Pozitif Duygular arttıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır.

İş Yaşamında Pozitif Duygular ve Özerklik Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .254$ $p < .01$). Özerlik İhtiyacı arttıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır.

İş Yaşamında Pozitif Duygular ve Yeterlilik Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .255$ $p < .01$). Yeterlilik İhtiyacı arttıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır.

İş Yaşamında Pozitif Duygular ve Aidiyet Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .307$ $p < .01$). Aidiyet İhtiyacı arttıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır.

İş Yaşamında Pozitif Duygular ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .313$ $p < .01$). Temel Psikolojik İhtiyaçlar arttıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır.

Özerklik Alt Boyutu ve İş Yaşamında Negatif Duygular arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.250$, $p < .01$). Özerlik İhtiyacı arttıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır.

Aidiyet Alt Boyutu ve İş Yaşamında Negatif Duygular arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.327$, $p < .05$). Aidiyet İhtiyacı arttıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İş Yaşamında Negatif Duygular arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.259$, $p < .05$). Temel Psikolojik İhtiyaçlar artıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır.

Özerklik Alt Boyutu ve Yeterlilik Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda orta ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .694$, $p < .01$). Özerklik ihtiyacı artıkça, yeterlilik ihtiyacı artmaktadır.

Özerklik Alt Boyutu ve Aidiyet Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda orta ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .728$, $p < .01$). Özerklik ihtiyacı artıkça, Aidiyet ihtiyacı artmaktadır.

Özerklik Alt Boyutu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda yüksek ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .913$, $p < .01$). Özerklik ihtiyacı artıkça, temel psikolojik ihtiyaçlar artmaktadır.

Yeterlilik Alt Boyutu ve Aidiyet Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda orta ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .561$, $p < .01$). Yeterlilik ihtiyacı artıkça, Aidiyet ihtiyacı artmaktadır.

Yeterlilik Alt Boyutu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda yüksek ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .823$, $p < .01$). Yeterlilik ihtiyacı artıkça, temel psikolojik ihtiyaçlar artmaktadır.

Aidiyet Alt Boyutu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda yüksek ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .898$, $p < .01$). Aidiyet ihtiyacı artıkça, temel psikolojik ihtiyaçlar artmaktadır.

Tablo 3.14. İş Yaşamında Duygular Boyutlarının Temel Psikolojik İhtiyaçları Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	31,441	2,914		10,790	,000		
Negatif Duygular	,129	,040	,246	3,246	,001	,313	,225
Pozitif Duygular	-,074	,039	-,146	-1,926	,056	-,259	-,136
R= .339	R ² =.115						
F(2,197)= 12,750,	P=,000						

Tablo 3.14’de görüldüğü üzere; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İş Yaşamında Duygular toplam puanı ile alt boyutları olan negatif duygular ve pozitif duygular arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir (R= .339, R²=.115, p<.05). Adı geçen değişkenler ile birlikte, temel psikolojik ihtiyacın toplam varyansın sadece %11’ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Temel Psikolojik İhtiyacın üzerindeki görece önem sırası; İyi oluş toplam puanı, pozitif duygular ve negatif duygulardır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde negatif duyguların, temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyleri üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Pozitif duygular değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir.

Tablo 3.15. Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı Boyutlarının Temel Psikolojik İhtiyaçları Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	36,097	1,344		26,863	,000		
Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı	-,059	,088	-,048	-,675	,501	-,048	-,048
R= .048	R ² =.002						
F(1-198)= ,455,	P=,501						

Tablo 3.15’de Görüldüğü Üzere; Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Mutlak Gerçeği Bulma İhtiyacı arasında anlamlı ilişkiler göstermemektedir ($R= .048$, $R^2=.002$, $p>.05$).



BÖLÜM 5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Cinsiyetleri açısından iş yaşamında negatif duygularında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre kadınların anlamlı bir şekilde daha yüksek iş yaşamında negatif duygulara sahip oldukları ileri sürülebilir. İş yaşamında var olan kadınlara yönelik ayrımcı tutumdan dolayı negatif duyguların gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca kadınlara yüklenen iş dışındaki toplumsal yük kadınların iş yaşamında negatif duyguları meydana getirmekte olduğunu söyleyebiliriz. Doğan (1991), araştırmasında negatif duyguya neden olan stresle baş etme yöntemlerinin neler olduğunu incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre stres seviyesi ile cinsiyet, eğitim durumu ve meslek arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada ise negatif duygular ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Örnekleme grubunda eğitim durumuna göre temel psikolojik ihtiyaç arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Lisansüstü mezunu olanlarda temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Kişilerin eğitim seviyesi artmasıyla birlikte çevreye bakış açıları değişmekte ve beklentileri arttırmakta olduğunu söyleyebiliriz. Bundan kaynaklı olarak kişilerin eğitim seviyesinin artması ile birlikte ihtiyaçlarıyla ilgili de beklentileri buna oranla artmakta olduğunu söyleyebiliriz. Dilekmen lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. 266 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda, edebiyat alanı öğrencilerinin en güçlü ihtiyaçları; şefkat gösterme, duyguları anlama, değişiklik ve başarıma olduğu anlaşılmıştır (Dilekmen, 1986). Yapılan bu araştırmanın örnekleme çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamızda eğitim durumunun artmasıyla birlikte temel psikolojik ihtiyaçların da arttığı görülmüştür.

Örnekleme grubunda eğitim durumu göre özerklik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Lisansüstü mezunu olanlarda özerklik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Özerklik kişinin kendi seçimleri ve bu seçimleri devam

ettirme olarak tanımlandığından dolayı burada kişinin iç motivasyonu etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumun kişilerin özerklik düzeylerini arttırmakta olduğunu söyleyebiliriz. Örneklem grubunda eğitim durumu göre yeterlilik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Lisansüstü mezunu olanlarda yeterlilik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Kişilerin eğitim seviyesi arttıkça gerek kendiyile ilgili gerekse yetenekleriyle ilgili bilgi ve farkındalığı artmaktadır. Bundan dolayı kişilerin eğitim seviyesinin artması yetkinliğin artmasında etkili olduğu düşünülebilir. Örneklem grubunda eğitim durumu göre aidiyet alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Lisansüstü mezunu olanlarda aidiyet düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Aidiyet ihtiyacında kişilerin sağlıklı iletişim kurması önemli bir etkidir. Kişilerin eğitim seviyesi arttıkça aidiyet düzeyi de artmakta olduğunu söyleyebiliriz. Yılmaz ve Altınok, İç Anadolu'daki ilköğretim okullarında görevli 530 okul yöneticisiyle, “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı araştırmayı yapmışlardır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgulara göre yöneticilerin yalnızlık ve yaşam doyumları arasında negatif bir ilişki vardır. Yöneticilerin yalnızlık puan ortalamaları ile hizmet yılı ve öğrenim durumu faktörleri arasında anlamlı bir fark vardır (Yılmaz ve Altınok, 2009). Farklı bir çalışmada ise, akademik açıdan psikolojik ihtiyaçlardaki doyumun artması öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Sheldon ve Elliot, 1999). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki kişilerin eğitim durumu arttıkça temel psikolojik ihtiyaçları da artmaktadır.

Örneklem grubunda eğitim durumu göre pozitif duygular puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlkokul mezunu olanlarda iş yaşamında pozitif duygular düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. İlkokul mezunu kişilerin lisansüstü mezunu kişilere göre beklentilerinin zayıf olması, onların iş yaşamlarında daha pozitif duygulara sahip olmasıyla ilgili olabilir. Chiang ve Sunny online oyunların ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ve oyunlardan hoşlanma durumları üzerine olan etkisini incelemiştir. Online oyunların psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve karşılanamaması üzerine iki yönlü olarak ergeni etkilediği ifade edilmektedir. Öz belirleme kuramından hareketle özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı karşılanan bireyler, içsel motivasyon ve iyi oluş durumunu kazanacaklardır. ÖBK çerçevesinde online oyunların özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacını karşıladığı, bireyde genel bir hoşlanma durumu yarattığı ve gelecekte oyun oynama isteğini de devam ettirdiği

belirtilmektedir. Online oyunların bireylerin oyun - görev performanslarına dayalı olarak, özerklik ihtiyacı kapsamında kendi iradesini ortaya koyma ve gönüllülük duyguları harekete geçirdiği de vurgulanmıştır (Chiang ve Sunny, 2010). Yapılan bu araştırma her ne kadar örneklem grubu olarak farklılık gösterse de özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyacı ile araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Yapılan bu araştırmada özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyacının başka ne gibi faktörlerden etkileneceği görmek açısından önem taşımakta olduğunu söyleyebiliriz. Sheldon ve arkadaşları bireylerin gün içerisinde yeterlik, özerklik ve ilişkililik ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri arttıkça, yüksek düzeyde olumlu duygu ve canlılık, düşük olumsuz duygular yaşadıklarını tespit etmişlerdir (Sheldon ve ark., 1996). Yapılan bu araştırmada ise yeterlik, özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının duygularda ve negatif düşüncelerde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bell, öz belirleme kuramının boş vakitleri, eğlenme zamanlarını değerlendirme ve özerklik, ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının içsel motivasyonu artırma ilişkisini incelemiştir. Araştırma 101 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre yeterlik ve ilişkide olma içsel motivasyonun temel etkileyicileri olmuştur. Özerklik durumu da içsel motivasyon da etkililik olan diğer bir unsur olarak bulunmuştur. Özerklik, yeterlik, ilişkili olma durumlarının yaşı daha büyük ergenlerde psikolojik iyi oluşu ve uzun dönemli olarak kendi sağlığına dikkat etmeyi etkilediği de araştırma bulgularına göre ortaya çıkmıştır (Bell, 2005).

Örneklem grubunda ekonomik durumuna göre temel psikolojik ihtiyaç arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 5000 TL üzeri geliri olanlarda temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Kişiler kazandıkları kadar harcama yapmaktadırlar. Bundan dolayı kişilerin geliri ne kadar fazla olursa ona göre de belirli bir giderleri olduğunu söyleyebiliriz. Bu giderlerin olmasının sebebi ise artan gelirle beraber kişinin ihtiyaçlarının artması olduğunu düşünebiliriz. Bundan dolayı kişilerin geliri artması temel psikolojik ihtiyaçları etkilediğini söyleyebiliriz. Örneklem grubunda ekonomik durumuna göre özerklik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 5000 TL üzeri geliri olanlarda özerklik düzeyi en yüksek oldukları ifade edilebilir. Yeterli düzeyde ekonomik geliri olan

kişiler kendi hayatlarını başkalarının müdahalesi olmadan yönetebilirler. Kaya'nın çalışmasının hedefi, hemşirelerin temel psikolojik ihtiyaçlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesidir. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki alt boyutunda gelir durumunun kısmet yeterli olduğunu belirten hemşirelerin yeterlilik alt boyutu puan ortalaması diğer gruptan daha yüksek bulunmuştur. Gelir durumunun yeterli olduğunu belirten hemşirelerin özerklik, ilişki alt boyutu ve toplam puan ortalamasının kısmen yeterli olduğunu belirten hemşirelere göre yeterlilik alt boyutu puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur (Kaya, 2015). Türk'ün araştırmasında akademisyenlerin gelir durumu faktörüne göre temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından yeterlilik ve ilişki puanı ortalaması arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bunun yanında yeterlilik puan ortalaması ile özerklik puan ortalaması arasında anlamlı bir fark vardır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, farklı araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Türk, 2013). Bizim çalışmamızda genel olarak maddi gelir arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların arttığı bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları ile maddi gelir arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmemiştir.

İş yaşamında pozitif duygular ve iş yaşamında negatif duygular arasında orta ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İş yaşamında pozitif duygular arttıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır. Kişiler iş yaşamında mutlu oldukları zaman negatif duyguları bastırabilirler. Ayrıca kişilerin iş yaşamındaki hedeflerine ulaşan insanlar beklentileri karşılandıkları zaman pozitif bir duyguya sahip olabilirler. Bu durum negatif duyguların azalmasında etkili olduğunu söyleyebiliriz. Gürbüz ve Yüksel yaptıkları araştırmada, duygusal zekanın iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle olan muhtemel ilişkisini tespit etmektedir. Bu amaçla, İstanbul bölgesinde bankacılık, hazır giyim, turizm, medikal malzemesi satışı, tekstil imalatı ve perakende sektörlerinde faaliyet gösteren çeşitli işletmelerde çalışan toplam 494 işgören üzerinde görgül bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekanın işgörenlerin bazı demografik özellikleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın, duygusal zekanın iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilememiştir (Gürbüz ve Yüksel, 2008). Duygusal zeka, duyguların yönetimiyle ilgili olduğu için yüksek duygusal zeka sahibi bir bireyin de pozitif düşüncelerini

yüksek performansa çevirmesi ve negatif düşüncelerin olumsuz etkisinden kendisini kurtararak performansını arttırması beklenmektedir.

İş yaşamında pozitif duygular ve özerklik alt boyutu arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özerklik ihtiyacı artıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır. Kişiler özerkleştikçe kendilerini gerçekleştirmeye bir adım daha yaklaşırlar böylece kişilerin pozitif duyguları da artmaktadır. Aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan insanlar kendilerine yetebildikleri için daha özerk olurlar ve bu da onların iş yaşamlarındaki pozitif duygulanımlarını arttırabilir. İş yaşamında pozitif duygular ve yeterlilik alt boyutu arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyacı artıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır. Yeterlilik ihtiyacının artmasıyla kişi yeteneklerinin ve gücünün daha çok farkına varır ve iş yaşamındaki pozitif duyguları artabilir. Çankaya öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmak ve öznel iyi olma ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada 240 son sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumu cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacının doyumu kızların lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir. Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Çankaya, 2009). Yapılan araştırma örneklem grubu açısından farklılık göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada öğretmenlerin özerkliklerini ve yeterlilik ihtiyaçlarını cinsiyet farklılıklarına göre ele alınmış ve temel psikolojik ihtiyaçların kişinin pozitif duygularını ne yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Kişiler gün içerisinde psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıkça pozitif duygularında artış, psikosomatik belirtileri ve negatif duygularında ise düşüş yaşanmaktadır. Eğitim ve iş ortamlarındaki ihtiyaçların doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada öz belirleme kuramının görüşleriyle benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Reis vd., 2000).

İş yaşamında pozitif duygular ve aidiyet alt boyutu arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aidiyet ihtiyacı artıkça, iş yaşamındaki pozitif

duygular artmaktadır. Kişi kendisini ait hissettiği ve mutlu olduğu bir ortamda bulunduğu için iş yaşamındaki pozitif duyguları artmaktadır. İş yaşamında pozitif duygular ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçlar artıkça, iş yaşamındaki pozitif duygular artmaktadır. Özerklik alt boyutu ve iş yaşamında negatif duygular arasında zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özerlik ihtiyacı artıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır. Kişi kendine yetip başladığı işin devamını getirebildiği ve süreklilik sağladığı için bu da iş yaşamında daha mutlu ve huzurlu bir ortamda olduklarından dolayı negatif duyguların azalabileceği söylenebilir. Kararımak ve Çetinkaya yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmektedir. Benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Yapılan bu araştırma değişkenler ve örneklem olarak farklılık göstermektedir. Ayrıca bu çalışma pozitif duyguların psikolojik sağlamlığa etkisi ile benzerlik göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ve iş yaşamında negatif duygular arasında zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçlar artıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlarını gideren insanlar üst basamaklarda bulunan temel psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye yönelirler. Bu durum da kişinin kendini gerçekleştirmeye bir adım daha yaklaştığının göstergelerindedir. Kişi kendini gerçekleştirmeye yaklaştıkça daha mutlu ve huzurlu olacaktır. Bu yüzden iş yaşamındaki duygular azalacaktır. Aidiyet alt boyutu ve iş yaşamında negatif duygular arasında zayıf ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aidiyet ihtiyacı artıkça, iş yaşamındaki negatif duygular azalmaktadır. Tucker ve Wingate (2014)'in araştırmasına göre kişiler aidiyet hissettikleri ortamlarda daha keyifli ve sakin hissetmektedirler. Bu nedenle kişilerin negatif duygularında düşüş yaşanacağı beklenebilir. Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla birlikte iyi oluş artmaktadır. İhtiyaçlar karşılanmazsa kişilerde depresyon, kaygı, insomnia, psikosomatik sorunlar ve benzeri sorunlarla karşılaşılabilir. Soysal iş yaşamında stres kaynakları, ortaya çıkardığı sorunlar ve başa çıkma yöntemleri örgütsel düzeyde teorik olarak değerlendirilmesi üzerinde çalışmıştır. Stresli bir ortamda işgörenler, hızlı hareket

etme zorunluluğu duymaları, değişime uyum sorunları yaşamaları veya kapasitelerinin üzerinde bir iş yükü ile karşı karşıya kalmaları gibi nedenlerden dolayı yoğun bir iş stresine girebilmektedirler. Özellikle çalışan bireylerde psikolojik bir gerilim durumu yaratarak iş verimi ve etkinliğini önemli ölçüde etkileyen stres, başa çıkılması ve yönetilmesi gereken bir süreç olarak görülmektedir (Soysal, 2009). Yapılan bu araştırmanın araştırmamızla örnekleme farklılık göstermektedir. Yapılan bu araştırma iş yaşamında oluşan negatif duyguların kişilerin ihtiyaçları üzerinde nasıl etki bıraktığını görebiliriz. Kişi stresli bir yaşamda olunca ihtiyaçlarını gidermede zorluklar çekip negatif bir duyguya sahip olabilirler.

Özerklik alt boyutu ve yeterlilik alt boyutu arasında orta ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özerklik ihtiyacı arttıkça, yeterlilik ihtiyacı artmaktadır. Kişiler kendilerine yetebildiklerini gördükçe, kendi yeteneklerinin ve güçlerinin farkına varırlar. Bu durumda özerklik ihtiyacı arttıkça yeterlilik ihtiyacında artış olacağı söylenebilir. Özerklik alt boyutu ve aidiyet alt boyutu arasında orta ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özerklik ihtiyacı arttıkça, Aidiyet ihtiyacı artmaktadır. Kendine yetebildiğini gören insanlar çevrelerinden gittikçe bağımsızlaşırlar ve daha yalnız hissedebilirler. Bu durumda kişilerin ilişki kurma ve ait olma ihtiyaçlarında artış olacağı düşünülebilir. Yarkın yaptığı araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre aidiyet, yeterlilik ve özerklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Yarkın, 2013). Deci ve Ryan'ın çalışmasına göre, pozitif geribildirimler içsel motivasyonu arttırmaktadır, negatif bildirimler ise geribildirim vermemeye göre içsel motivasyonu düşürmektedir. Elde edilen bu bulgular yeterlilik ihtiyacı ile ilişkilidir. Pozitif geribildirimler yeterliliği ve içsel motivasyonu artırır (Deci ve Ryan, 2001). Yapılan bu araştırma temel psikolojik ihtiyaçları ilişki ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucu çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Yeterlilik duygusu geliştiren fakat özerklik geliştirmeyen öğrenciler, öğrenme için gereken içsel motivasyona sahip değildir. Günümüze kadar yapılan araştırma sonuçları öz belirleme kuramını destekler niteliktedir. Öz belirleme kuramına göre içsel motivasyona ulaşmak için özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Diğer bir deyişle özerklik ve yeterlilik temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması içsel motivasyon için şarttır. Özerkliği destekleyen öğretmenler,

kontrolcü öğretmenlere göre öğrencilerin yeterliliklerini, benlik saygılarını ve içsel motivasyonlarını artırır (Niemic ve Ryan, 2009). Düşük akademik motivasyon ve düşük yeterlilik duyguları, öğrencileri zorbalığa yöneltmektedir. Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ise özerklik ve yeterlilik duyguları diğer öğrencilere kıyasla oldukça düşük bulunmuştur. Ayrıca bu öğrencilerin ilişki ihtiyaçları ise diğer temel psikolojik ihtiyaçlarından daha düşük bulunmuştur (Young-Jones, Fursa, Byrket ve Sly, 2015). Aile ve arkadaş desteği zorbalığa uğrayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin azalmasında etkilidir. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerin özgüvenleri, akademik başarıları ve içsel motivasyonlarında düşüş yaşanır (Young-Jones vd., 2015). Yeterlilik ihtiyacı yeterli düzeyde karşılanmayan öğrenciler, arkadaşları üzerinde üstünlük sağlamak için güç gösterilerinde bulunabilirler. Ayrıca öğrencilerin arkadaş gruplarına katılamaması ve bulunduğu ortamlarda yalnızlaştırılması, öğrencilerin ilişki ihtiyacının karşılanmamasına yol açar. Bu durumda öğrenciler saldırgan davranışlarda bulunabilirler (Hein, Koka ve Hagger, 2015). İlişki ihtiyacı karşılanan ve kendisini bir gruba ait hisseden öğrencilerin özerklik ihtiyacı da karşılanmış olur. Öğretmenlerin, öğrencilerin özerkliğini destekleyen davranışların yanında öğrencilere olan soğuk tutumları öğrencilerin içsel motivasyonlarını ve iyi oluşlarını olumsuz etkiler (Ryan ve Deci, 2000). Kişilerin yeterlilik, özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanması, kişilerin pozitif duygularını arttırmakta negatif duygularını ise azaltmaktadır (Sheldon ve ark., 1996).

Bu Araştırmanın Sınırlıkları ve Noksanlıkları

- Yapılan bu araştırmanın örnekleme daha geliştirilip daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- Örneklem daraltılarak daha spesifik bir örneklem grubu seçilebilir. Bu durumda ulaşılan sonuçlar daha güvenilir olabilir.
- Temel psikolojik ihtiyaçları ve iş yaşamındaki duyguları, farklı sosyo demografik verilerle ve farklı ölçeklerle değerlendirebiliriz.
- Kuramsal çerçeve daha kapsamlı olabilir.
- Temel psikolojik ihtiyaçların iş yaşamındaki duygusal durumla ilişkisini başka bir değişkenle karşılaştırarak daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.

Gelecekteki Araştırmalar için Öneriler

- Psikologlar temel psikolojik ihtiyaçlar konusuna hâkim olarak iş yaşamında zorluklar yaşayan danışanlarına yardımcı olmalıdırlar. Bunun için bu alan üzerinde yapılan araştırma sayısının artması gerektiği düşünülmektedir.
- Kurumlar bünyelerinde faaliyet gösteren kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının neler olduğunu öğrenmelidir ve elemanlarının ihtiyaçlarını giderebilecekleri bir iş ortamı hazırlayabilirler. Böylece Böylece çalışanların aidiyet ve iyi oluşları artmasında katkıda bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Albrecht, K. (1988). Gerilim ve Yönetici, Çev: K. Tosun ve diğerleri, İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayın No: 197, İstanbul.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, D. (2000). Milli Eğitim Bakanlığı Dergisi. 147, 15-19'dan Atılğan Erözkan, Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. SBE Dergisi. 12,
- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11, (4), 269-276.
- Arıca, T. (1999). Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısının geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ashby, F.G., Valentin, V.V. ve Turken, U. (2002). The effects of positive affect and arousal on working memory and executive attention, In S. Moore ve M. Oaksford (Eds.), *Emotional Cognition: From Brain to Behaviour* (pp. 245-287). Amsterdam: John Benjamins.
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Barutçugil, İ.(2004). Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi, Kariyer Yayıncılık, İstanbul.
- Bell, D. R. (2005). Environmental learning, metaphors and natural capital. *Environmental Education Research*, 11(1), 53-69.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhr, K.,& Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-946.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev: İnan Deniz ERGUVAN). Birinci Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Calhoun, C. ve R.C Solomon.(1984) *What is Emotion*, New York : Oxford University Press.

- Can, G. (2009). Güdülenme, Heyecanlar ve Savunma Mekanizmaları. G. Can (Ed.) Psikoloji ve Eğitim Psikolojisi içinde (sf. 110-132). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Chiang, Y. T., & Lin, S. S. (2010). Early adolescent players' playfulness and psychological needs in online games. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(5), 627-636.
- Cihangir-ankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir-ankayya, Z. (2005), z-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Coleman, P. (2000). Aging and The Satisfaction Psychological Needs. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 291- 294.
- Connell, J. (1986). Emotion and Social Interaction in the Strange Situation: Consistencies and Asymetric Influences in the Second Year. *Child Development*. 57 (3), 733-746.
- Cropanzano, R. James, K. ve Konovsky, M.A. (1993). "Dispositional Affectivity as a Predictor of Work Attitudes and Job Performance". *Journal of Organizational Behavior*, 14:595-606.
- ankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi olma: z-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).
- ıkırıkı, . (2015). z-Belirleme Kuramına Göre İhtiyaç Doyumunun Olumlu Yönelimler zerindeki Etkisinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of Self-Determination Research*. The USA: University of Rochester Press.

- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: the self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3 -4), 325- 346.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942
- Deci, E. ve Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press
- Deci, E. ve Ryan, R. (1985a). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. ve Ryan, R. (1985b). The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.
- Dilekman, M. (1986). Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.*
- Doğan, T., Çetin, B., & Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 271-277.
- Eğimli, A. T. (2009). Çalışanlarda İş Doyumu: Kamu Ve Özel Sektör Çalışanlarının İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3).
- Engler, B. (2009). *Personality theories (8th ed.)*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Co.

- Engler, B. (2009). Personality Theories.(8. Baskı).
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223
- Geçtan E (1992). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi, 3.Basım, İstanbul.
- Gelder, M., Guth, D. & Mayou, R. (1994). Concise Oxford textbook of psychiatry. Oxford University Press.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gençtanırım, D. , Tay, B. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları4 İlköğretim Online, 14(2), 647-656, 2015.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). Psikoloji ve Yaşam. (19. Basımdan Çev. G., Sart) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., Bellew, R. ve Gale, C. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. *Clinical Neuropsychiatry*, 6,135-143.
- Goleman D (1996) Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, London: Cox & Wyman Ltd.
- Güney, S.(2001). Bireyler Arası İletişim, (İçinde) Yönetim ve Organizasyon, Editör. S. Güney, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Gürbüz, S., & Yüksel, M. (2011). Çalışma ortamında duygusal zekâ: İş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), 174-190.
- Harter, S. (1992). The relationship between perceived competence, affect, and motivational orientation within the classroom: Process and patterns of change. In A. K. Boggiano & T. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* New York: Cambridge University Press ,219-242.

- Harvey, A.G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment. Oxford: Oxford University Press
- Hein, V., Koka, A., Hagger, M.S.(2015). Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *Journal of Adolescence*, 42, 103-114.
- Hixon, J. G.,& Swann, W.B. (1993). When does introspection bear fruit? Selfreflection, self-insight, and interpersonal choices.*Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 35-43
- Hochschild, A., Irwin, N., & Ptashne, M. (1983). Repressor structure and the mechanism of positive control. *Cell*, 32(2), 319-325.
- Huberty, T.J. (2009). Test and Performance Anxiety. *Principal Leadership*.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, R. ve Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805
- Inglewed, D., Markland, D. ve Sheppard, K. (2004), Personality and Self-Determination of Exercise Behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- Inglewed, D., Markland, D. ve Sheppard, K. (2004), Personality and Self-Determination of Exercise Behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- İnanç, N. (1997), Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karamustafaloğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Eftal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45, 65-74.

- Karapınar A. (2008). Endüstri Çalışanlarını Motive Eden Etmenlerin Maslow Ve Herzberg'in Kuramlarına Göre İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691–730.
- Kasser, T. ve Ryan, R. (1993). A Dark Side of The American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.
- Katwyk, P. T., Fox, S., Spector, P. E., & Kelloway, K. (2000). Using the job-related affective well-beingscale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 219–230.
- Kaya, H. (2015). Hemşirelerin Temel Psikolojik İhtiyaçları Ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kernis, M. H.,& Goldman, B. M. (2004). Authenticity, social motivation and well-being. In J. P. Forgas, K. D., Williams, & S. Laham (Eds.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes* (pp. 210–227). New York: Cambridge University Press, 210–227.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of general psychology*, 10(4): 302
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kowal, J. ve Fortier, M. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *Journal of Social Psychology*, 139 (3), 355-369.

- Kuzgun, Y. (2006). İlköğretimde Rehberlik, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Lakey, C. E., Kernis, M. H., Heppner, W. L., & Lance, C. E. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42, 230–238.
- Leite, C., & Kuiper, N. A. (2008). Client Uncertainty and the Process of Change in Psychotherapy: The Impact of Individual Differences in Selfconcept Clarity and Intolerance of Uncertainty. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38(2), 55-64.
- Lesser, D. (1995). *Theories of Personality: A systems Approach*. Taylor & Francis, First Edition.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, N.J., Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396
- McLeod, B.D., Wood, J.J., Weisz, J.R. (2007). Examining the Association Between Parenting and Child Anxiety: A meta-analysis. *Clinic Psychology Review*.
- Muolla, A.D (2005). *International Dictionary of Psychoanalysis*. USA: Macmillan Reference
- Murray H.A. (1938). *Explorations in Personality*, New York: Oxford Univ. Press.
- Niemiec, C.P., Ryan, R.M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144.
- Okpara, J.O., Squillace M., Erondu E.O. (2005) “Gender Differences And Job Satisfaction: A Study Of University Teachers In The United States”, *Women In Management Review*, Vol. 20,, No.3, P.178
- Özen, S. (2016). Ergen Öğrencilerin Okuldaki Temel Psikolojik İhtiyaçları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.

Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
İstanbul

Özgen, I. (2010), Turizm İşletmelerinde Duygusal Emek, Detay Yayıncılık,
Ankara.

Özkan D., B. (2015). Ergenlerde Duygusal Öz- Yeterlilik ve Sürekli Kaygı
İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Özyeşil, Z. (2011). Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık (1. basım). Ankara:
Maya Akademi Yayınevi.

Pyone, J. S., ve Isen, M. A. (2011). Positive affect, intertemporal choice, and
levels of thinking: Increasing consumers' willingness to wait. *Journal of
Marketing Research*, 8(3), 532-543

Rafaeli, A. ve Sutton R. (1987). Expression of Emotion as Part of the Work
Role, *Academy of Management Review*,12(1), 23-37.

Reid-Cunningham, A. R. (2008). Maslow's theory of motivation and hierarchy
of human needs: A critical analysis. Unpublished doctoral dissertation,
Berkeley University of California, Berkeley, California

Reid-Cunningham, A. R. (2008). Maslow's theory of motivation and hierarchy
of human needs: A critical analysis. Unpublished doctoral dissertation,
Berkeley University of California, Berkeley, California.

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

Ryan, R. ve Deci, E. (2000). Self – Determination Theory and The Facilitation
of Intrinsic Motivation, Social Development and Well- Being.
American Psychologist, 55 (1), 68-78.

Ryan, R. ve Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review
of Resarch on Hedonic and Eudaimonic Well – Being. *Annual Review
of Psychology*, 52 (1), 141-167.

- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338.
- Salovey P, Mayer JD (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9:185-211
- Sazak, N. ve Ece, A.S. (2004). Bolu Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavlarına Yönelik Kaygıları. 1924-2004 Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu Bildirisi SDÜ, 7- 10 Nisan 2004, Isparta.
- Schlegel, R. J, Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 473–490.
- Schultz, D., Schultz, S. (1997). *Theories of personality*. Pacific Grove : Brooks/Cole Pub.
- Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The selfconcordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., ve Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Silvia, P. J.,& Gendolla, G. H. E. (2001). On introspection and self-perception: Does self-focused attention enable accurate self-knowledge? *Review of General Psychology*, 5(3), 241-269.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Şimşek, Ö. (2013). Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Consciousness. *The Journal of General Psychology*.

- Temel, Z. F., Aksoy, B. A. (2001). Ergen ve Gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Toole, J. O. (1995) Enhancing Self esteem An I.N.T.O. Publication
- Topaloğlu, T. (2013). Maslow'un gereksinimler hiyerarşisi kuramı.
- Trapnell, P.D.,& Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R. (2014). Basic need satisfaction and suicidal ideation: A Self-Determination perspective on interpersonal suicide risk and suicidal thinking. *Archives of Suicide Research*, 18, 282–294.
- Türk S. Akademisyenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Temel Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2013.
- Ulusoy, A. (2007). Eğitim psikolojisi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watson D, Clark LA. Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychol Bull* 1984;96:465-490.
- Watson, D., Clark, L.A. ve Tellegen, A. (1988). "Development and Validation of Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales". *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6): 1063-1070.
- Wharton, A.S. ve Erickson R. J. (1993). Managing Emotions on the Job and at Home: Understanding the Consequences of Multiple Emotional Roles, *Academy of Management Review*
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R. ve Deci, E. (2002). Facilitating Autonomous Motivation for Smoking Cessation. *Health Psychology*, 21 (1), 40-50

- Wilson, T. D., & Nisbett, R.E. (1978). The accuracy of verbal reports about the effects of stimuli on evaluations and behavior. *Social Psychology*, 41, 118-131.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. (2. Basım). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yarkın E. (2013). *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, *HÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 81-87
- Yılmaz, E. Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59), 451-469.
- Young-Jones, A., Fursa, S., Byrket, J.S., Sly, J.S. (2015). Bullying affects more than feelings: The long-term implications of victimization on academic motivation in higher education. *Soc Psychol Educ*, 18, 185–200.
- Yörükoğlu A. (2000). *Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. 11. Basım. İstanbul. Özgür Yayın Dağıtım Ltd.Şti. 13-14.

EKLER

EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

İsim – Soyad: _____
Yaşınız: _____
Cinsiyetiniz: Kadın Erkek Diğer

Şuan ki çalışma durumunuz:	a) Çalışmıyorum b) <u>Yarı</u> zamanlı çalışıyorum c) <u>Tam</u> zamanlı çalışıyorum d) <u>Dönemlik</u> çalışıyorum e) Proje bazlı çalışıyorum
Medeni durumunuz:	a) Bekar b) Evli c) Boşanmış d) Dul e) İlişkide
Eğitim Durumunuz.	a) Okur- yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Üniversite f) Lisansüstü
Ekonomik durumuz. (Yaklaşık olarak ailenizin toplam geliri.)	a) 1400 ve altı b) 1401-2500 c) 2501-5000 d) 5001 ve üzeri e) Belirtmek istemiyorum
Çalıştığımız yer	a) Anonim Şirketi veya Holding b) Limited Şirketi c) Aile şirketi d) Şahıs şirketi e) Serbest f) Diğer
Çalıştığımız ortam	a) İç mekan (bina içi) b) Dış mekan (dışarıda) c) Hem iç hem dış mekan

EK-2 TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadenin genel olarak çalışma arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki ölçeklemeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissederim.	1	2	3	4	5
2. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi yeterli bir kişi gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken sevdiğimi ve bana özen gösterildiğini hissederim.	1	2	3	4	5
4. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi yetersiz ve başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
5. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken olan bitenler hakkında düşüncelerimi kolaylıkla ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
6. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algılarımla.	1	2	3	4	5
7. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi oldukça yetenekli ve etkili hissederim.	1	2	3	4	5
8. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken ilişkimizde oldukça yakınlık ve samimiyet hissederim.	1	2	3	4	5
9. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken belirli açıdan kendimi kontrol edilmiş ve bastırılmış hissederim.	1	2	3	4	5

EK-3 İŞ YAŞAMINDA DUYGULAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeler yaptığınız işin sizde kişisel olarak hissettirebileceği duygulara ilişkindir. Lütfen son işinizi yaparken herhangi bir konuda (işin niteliği, çalışma arkadaşları, ücret, yönetici, müşteri vb.) hissettiğiniz duyguları işaretleyiniz.	ASLA	NADİREN	BAZEN	SIKÇA	DAİMA
01. İşimde kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
02. İşimde kendimi kızgın hissedirim.	1	2	3	4	5
03. İşimde kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
04. İşimde kendimi kaygılı hissedirim.	1	2	3	4	5
05. İşimde kendimi sıkılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
06. İşimde kendimi neşeli hissedirim	1	2	3	4	5
07. İşimde kendimi sakin hissedirim.	1	2	3	4	5
08. İşimde kendimi kafası karışmış hissedirim.	1	2	3	4	5
09. İşimde kendimi hoşnut hissedirim	1	2	3	4	5
10. İşimde kendimi depresif hissedirim.	1	2	3	4	5
11. İşimde kendimi kötü hissedirim.	1	2	3	4	5
12. İşimde kendimi cesareti kırılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
13. İşimde kendimi coşkulu hissedirim.	1	2	3	4	5
14. İşimde kendimi enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
15. İşimde kendimi heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5
16. İşimde kendimi mest olmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
17. İşimde kendimi hevesli hissedirim.	1	2	3	4	5
18. İşimde kendimi korkmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
19. İşimde kendimi hayal kırıklığına uğramış hissedirim	1	2	3	4	5
20. İşimde kendimi çok öfkeli hissedirim	1	2	3	4	5
21. İşimde kendimi karamsar hissedirim	1	2	3	4	5
22. İşimde kendimi bitkin hissedirim	1	2	3	4	5
23. İşimde kendimi mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5
24. İşim benim gözümü korkutur	1	2	3	4	5
25. İşim bana ilham verir.	1	2	3	4	5
26. İşimde kendimi berbat hissedirim	1	2	3	4	5

27. İşimde kendimi memnun hissederim	1	2	3	4	5
28. İşim bana gurur verir.	1	2	3	4	5
29. İşimde kendimi tatmin olmuş hissederim	1	2	3	4	5
30. İşimde kendimi rahatlamış hissederim	1	2	3	4	5



EK-4 NAT – MUTLAK GERÇEĞİ BİLME İHTİYACI ÖLÇEĞİ

Kendi üzerinize düşündüğünüz zamanları dikkate aldığınızda, aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

	A	B	C	D
E				
	Bana Hiç Bana Tamamen	Bana Çok Az	Bana Uygun	Bana Oldukça
	Uygun Değil Uygun	Uygun		Uygun

1. Hep kendimle ilgili “gerçekleri” bulmak isterim.
2. Yaşadığım benle gerçek benin farklı olduğunu düşünürüm.
3. Bir gün gerçekten kim olduğumu keşfedeceğimi umut ederim.
4. Hep kendimle ilgili “gerçeklerin” ne olduğuna kafa yorurum.
5. Yaşadıklarımın çok onların gerçekten ne anlama geldiklerini anlamaya çalışırım.

Mutlak Gerçeği Bilme İhtiyacı. Kendileri hakkında mutlak bilgiyi bulmak için olan ihtiyacın katılımcısının seviyesini ölçmek için il araştırmada geliştirilen NAT ölçütü kullanıldı. Cevaplar, yüksek puanların NAT’ın daha yüksek seviyelerine yansıtıldığı beşli Likert ölçeği üzerinde maddeler halinde sıralanmıştır. İçsel tutarlılık a $\frac{1}{4}$.78 olarak bulundu.