

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLİK VE İLK YETİŞKİNLİK
DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE
YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR
VE BENLİK ALGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seçil KARADAYI

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Yrd.Doç.Dr. Selçuk ASLAN

ŞUBAT-2018

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

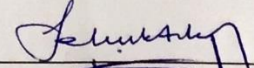

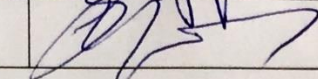
ERGENLİK VE İLK YETİŞKİNLİK DÖNEMLERİNDEKİ
BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR
VE BENLİK ALGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seçil KARADAYI

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 08.02.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Arslan	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. İhsan Yipik	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Serdar	Basarılı	

BEYAN

Tezimin bütün yazım süresince bilimsel etiğe bağlı kalındığını, bir başkasının çalışmalarından yararlanılması halinde akademik kurallara uygun şekilde atıf yapıldığını, kullanılmış olan verilerde değiştirme yapılmadığını, tezin herhangi bir bölümünün bu niversite ya da diğer herhangi bir üniversitede farklı bir tez çalışması halinde sunulmadığını bildiririm.

Seçil KARADAYI

08/02/2018

ÖNSÖZ

Bu tezi yazma sürecimde yaptığım çalışmaları özenle inceleyen, araştırmamın başlangıcından sonuna kadar yol gösteren ve samimi desteği ile değerli zamanını ayıran danışman hocam Yrd.Doç.Dr. Selçuk Aslan'a sağladığı önemli destek vermiş olduğu emekler için kendisine samimiyetle teşekkür eder ve saygılarımı sunarım.

Araştırma verilerinin toplanmasında yardımlarını esirgemeyen ve destek olan sevgili aile üyelerim, hocalarım ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde üzerimde büyük emekleri olan ve minnettarlık duyduğum annem, babam, kardeşlerim ve canım eşime sevgi ve saygılarımı sunarım. Bu yorucu maratonda her konuda yardımını ve sabrını esirgemeyen, yoğun ve uzun saatler süren çalışmalarında beni anlayışla karşılayan ve her zaman destek olan değerli eşime tekrardan sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Seçil KARADAYI

08/02/2018

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	6
1.1.1. Kuramsal Yaklaşımlar.....	7
1.1.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler.....	8
1.2. İhtiyaç Kavramı.....	10
1.2.1. Temel İhtiyaçlar.....	11
1.2.2. Başarı İhtiyacı.....	13
1.2.3. İlişki İhtiyacı.....	14
1.2.4. Özerklik İhtiyacı.....	14
1.2.5. Başatlık İhtiyacı.....	15
1.2.6. Kuramsal Yaklaşımlar.....	15
1.2.7. Psikolojik İhtiyaçları Etkileyen Etmenler.....	17
1.3. Benlik ve Benlik Algısı Kavramı.....	19
1.3.1. Kuramsal Yaklaşımlar.....	22
1.3.2. Benlik Algısını Etkileyen Etmenler.....	24
BÖLÜM II: YÖNTEM.....	28
2.1. Evren ve Örneklem.....	28
2.2. Veri Toplama Araçları.....	32
2.2.1. Bireysel Bilgi Formu.....	32
2.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	32
2.2.3. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği.....	33

2.2.4. Sosyal Karşılaştırma (Benlik Algısı) Ölçeği.....	34
2.3. İşlem.....	34

BÖLÜM III: BULGULAR.....36

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları.....	37
3.1.1. Etkisi İncelenen Sosyo Demografik Değişkenler (Yaş, Öğrenim Seviyesi, Anne Ve Baba Öğrenim Düzeyi, Kardeş Sayısı, Doğum Sırası, Samimi Arkadaş Sayısı, Aylık Gelir, Algılanan Arkadaşlık İlişkileri Düzeyi, Seyahat Sıklığı) İle Bağımlı Değişkenler (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar, Benlik Algısı) Arasında Korelasyonlar.....	37
3.1.2. Bağımlı Değişkenler (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) Arasındaki İlişkiler.....	39
3.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	41
3.2.1. Kadınlar ile erkeklerin bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması.....	41
3.2.2. Evli olanlar ile bekar olanların bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması.....	44
3.2.3. Aylık gelir temelinde oluşturulan grupların bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması.....	45
3.2.4. Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenlerin bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması.....	48
3.2.5. Ergenlik dönemindekiler ile İlk yetişkinlik dönemindekilerin bağımlı Değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması.....	49
3.3. Regresyon Çözümlemesi Sonuçları.....	51
3.3.1. Yaşam Doyumunun Yordanmasıyla İle İlgili Bulgular.....	51

3.3.2. Benlik Algısının Yordanmasıyla İle İlgili Bulgular.....	52
SONUÇ VE ÖNERİLER	53
KAYNAKÇA.....	63
ÖZGEÇMİŞ.....	73



TABLO LİSTESİ

Tablo 1:	Yaş Grubuna Göre Dağılım.....	28
Tablo 2:	Cinsiyet ile Yaş Grubuna Göre Dağılım.....	28
Tablo 3:	Medeni Duruma Göre Dağılım.....	29
Tablo 4:	Eğitim Düzeyine Göre Dağılım.....	29
Tablo 5:	Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılım.....	29
Tablo 6:	Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılım.....	30
Tablo 7:	Kardeş Sayısına Göre Dağılım.....	30
Tablo 8:	Doğum Sırasına Göre Dağılım.....	30
Tablo 9:	Samimi Arkadaş Sayısına Göre Dağılım.....	31
Tablo 10:	Gelir Grubuna Göre Dağılım.....	31
Tablo 11:	Algılanan Arkadaşlık İlişkileri Düzeyine Göre Dağılım.....	31
Tablo 12:	Seyahat Sıklığına Göre Dağılım.....	32
Tablo 13:	Normallik Testi.....	36
Tablo 14:	Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler.....	38
Tablo 15:	Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler.....	40
Tablo 16:	Bağımlı Değişkenler Ortalamalar ve Standart Sapma Değerleri.....	41
Tablo 17:	Kadın ve Erkek Gruplarının Bağımlı Değişkenler Ortalamaları.....	42
Tablo 18:	Kadın Ve Erkeklerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları.....	43
Tablo 19:	Evli ve Bekar Gruplarının Bağımlı Değişkenler Ortalamaları.....	44
Tablo 20:	Evli Ve Bekar Gruplarının Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması.....	45
Tablo 21:	Gelir Grubuna Göre Katılımcılar.....	45
Tablo 22:	Gelir Gruplarının Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması....	46
Tablo 23:	Alt Gelir ve Orta Gelir gruplarının başarı ihtiyacı bakımından karşılaştırılması.....	46
Tablo 24:	Alt Gelir ve Üst Gelir gruplarının başarı ihtiyacı bakımından karşılaştırılması.....	47
Tablo 25:	Orta Gelir ve Üst Gelir gruplarının başarı ihtiyacı bakımından karşılaştırılması.....	47

Tablo 26:	Yakınlarını Kaybedenler İle Kaybetmeyenler Değişkeni Ve Özerklik İhtiyacı Değişkeni Ortalamaları Ve Standart Sapmaları.....	48
Tablo 27:	Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenlerin özerklik ihtiyacı değişkeni açısından karşılaştırılması.....	48
Tablo 28:	Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenlerin bağımlı değişkenler açısından karşılaştırılması.....	49
Tablo 29:	Ergenlik yaş grubu ile ilk yetişkinlik yaş grubunun benlik algısı değişkenine yönelik ortalamaları.....	50
Tablo 30:	Ergenlik yaş grubu ile ilk yetişkinlik yaş grubunun bağımlı değişkenler açısından karşılaştırılması.....	50
Tablo 31:	Ele alınan değişkenlerin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesine yönelik regresyon çözümlemesi sonuçları.....	51
Tablo 32:	Ele alınan değişkenlerin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesine yönelik regresyon çözümlemesi sonuçları.....	52

Tezin Başlığı: Ergenlik ve İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı	
Tezin Yazarı: Seçil KARADAYI	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Selçuk ASLAN
Kabul Tarihi: 08/02/2018	Sayfa Sayısı: vii (önkısım) + 72 (Tez)
Anabilim dalı: Psikoloji	Bilim dalı: Psikoloji
<p>Bu çalışma ergenlik dönemindeki bireylerle ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığının incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı değişkenleri birlikte incelenmiş, yaş gruplarına göre farklılaşma olup olmadığı araştırılmış ve değişkenler arasında da birbirlerini yordama düzeyleri incelenmiştir.</p> <p>Araştırmanın örneklemini İstanbul'un bazı semtlerinde yaşayan ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubunda olan bireylerden rastlantısal olarak seçilen 160 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada veriler Bireysel Bilgi Formu, Toplumsal(Sosyal) Karşılaştırma Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır.</p> <p>Elde edilen bulgulara göre ilk yetişkinlik ve ergenlik yaş grubundaki katılımcılar arasında benlik algısı düzeyleri açısından anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İlk yetişkinlik yaş grubundaki katılımcıların benlik algısı düzeylerinin ergenlik yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ele alınan diğer bağımsız değişkenlerle bağımlı değişkenler arasında, bağımlı değişkenler arasında ve oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.</p>	
Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar, Benlik Algısı	

The Title of The Thesis: Life satisfaction, psychologic needs and self-perception of individuals in adolescence and first adulthood	
Author: Seçil KARADAYI	Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN
Date: 08/02/2018	Nu.of Pages: vii (pre text) + 72 (main body)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
<p>The aim of this research is to examine whether there is a relationship between the levels of life satisfaction, psychological needs and self-perception of individuals in adolescence and the first adulthood period. In the study life satisfaction, psychological needs and self-perception variables were investigated together, and it was researched whether there was any difference according to age groups and the level of regression to each other among the variables was examined.</p> <p>The sample of the study consisted of 160 randomly selected individuals from adolescence and first adult age group living in some districts of Istanbul. Personal Information Form, Social Comparison Scale, New Psychological Needs Scale and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools in the study. In the study, findings were obtained using descriptive statistics, variance, correlation, regression analysis.</p> <p>In the study a significant relationship was found between participants in the first adulthood and adolescence age group in terms of self-perception levels. Participants in the first adulthood age group were found to have significantly higher self-perception levels than the adolescence age group. It was also examined whether there is a significant difference between the other considered independent variables and the dependent variables and between the dependent variables and the groups. The results obtained from the research were discussed and suggestions for future research were made.</p>	
Key Words: Life Satisfaction, Psychological Needs, Self Perception	

GİRİŞ

İnsan, gereksinimlerini karşılamak için harekete geçmekte, kendisi için önemli olan ihtiyaçlarını karşılayamadığı zaman olumsuz düşünce ve davranışlar sergileyebilmektedir. İnsanın ihtiyaçlarını karşılama davranışları arasında öznel iyi oluşları için harcadıkları çaba ve kendilerine yönelik değerlendirmeleri önemli bir yere sahiptir. Bir başka deyişle, kişinin ihtiyaçlarını karşılayamadığı anlardaki davranışları kişinin yaşamdan aldığı doyum ve kendini olumlu değerlendirmesi ile ilgilidir. Son zamanlarda mutluluk kavramı, psikolojik iyilik hali, öznel iyilik, hayat kalitesi, benlik algısı, yaşam memnuniyeti ve olumlu duygu durumu gibi değişkenler etrafında ele alınmaktadır (Tuzgöl, 2007).

Bu etmenlerden benlik, bireyin kendisine dönük ve toplumsal çevresi ile etkileşim sonucu kazandığı kendisine dair duygular, düşünceler ve inanışlar sistemi (Kılıççı, 2000) biçiminde bireyin her türlü duygu, düşünce ve davranışı üzerinde etkili olmakta; bireyin varoluşunun temelini oluşturarak dünyayı ve kendini nasıl görüp algıladığını belirlemektedir (Kağıtçıbaşı, 2010).

Benlik algısı ise, psikoloji yazınında “kendilik anlayışı”, “benlik tasarımı”, “benlik kavramı”; genel olarak “güven duygusu” veyahut “kendine güven” şeklinde isimlendirilmektedir (Öner, 2005). Benlik algısı tüm gelişim dönemlerinde önemlidir. Özellikle kimlik arayışının belirginleştiği ergenlikte benlik saygısının basitçe incinebilmesi, birçok gencin bu dönemde yetersizlik duygusu ve olumsuz benlik imajı algılamasına neden olabilmekte, bu nedenle ergenlik dönemi bazı önlemlerin alınabileceği uygun bir dönem olarak görülmektedir (Simmons, Rosenberg ve Rosenberg, 1973; akt. Morganet, 2005). Olumsuz benlik algısına yapılacak müdahale ile toplumsal ilişkilerin ve bu ilişkilerin en önemli olanlarından arkadaşlık ilişkilerinin de sağlıklı olması sağlanabilmektedir. Sevilen, sayılan, kendi yeteneklerini fark eden, kendini değerli hisseden bireyler okul ve aile ortamında başarıyı yakalayarak bunu arkadaşlık ilişkilerine yansıtmaktadır. Keefe ve Berndt (1996) yaptıkları çalışmada benlik algısı ile arkadaşlık ilişkilerinin sürekliliği ve kalitesinin anlamlı düzeyde olumlu yönlü ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır (Akt. Şahin ve ark., 2009).

Benlik algısı; kişinin kendisine yönelik değerlendirmelerine bağlı olarak değişebilmektedir. Bireyin kendini değerlendirmesinde olumlu duygular deneyimlemesi benlik saygısının yüksek olduğu, olumsuz duygular hissetmesi ise benlik saygısının düşük olduğu anlamına gelmektedir (Öner,2005). Yüksek kendilik algısı kişinin ait

olduğu çevreye kolaylıkla uyumlu bir şekilde katılımını, kişinin kendini başarılı ayrıca iyi hissetmesini sağlamaktadır. (Akman ve Balat, 2004).

Benlik algısı, bireylerin diğerlerine ve çevrelerine karşı, tutum ve davranışlarını da etkilemektedir. Çünkü insan kendisini ve çevresini algıladığı şekilde davranış sergilemektedir ve bu anlamda benlik kavramı kişinin tepkilerinin temelidir. Benlik kavramı ruh sağlığıyla da yakından ilgilidir. Kişinin benlik algısı ne kadar olumluysa ruh sağlığı da o kadar yerinde demektir (Kaya,1997).

Yavuzer'e (2003) göre düşük benlik algısı olan çocukların çoğu, hayattaki başarılarının çoğunu kendi kontrollerinin dışındaki başka sebeplere dayandırmakta ve bunun sonucunda da kendilerine yönelik inançlarını ve gelecekte başarılı olma şanslarını düşürmektedirler. Bu da onların yeni ve daha başarılı yollar keşfetmelerini, çevrelerinden yardım veya tavsiye istemelerini daha da zorlaştırmakta, yaşam doyumlarını düşürmektedir. Yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramının bilişsel yanı ile ilişkilidir. Öznel iyi oluş, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardandır ve bireyin hayatını biliş ve duygu boyutunda değerlendirme yapması şeklinde ele alınmaktadır (Diener, 1984).

İnsanlar, genel olarak hoş duygular yaşadıklarında, birçok sevinç yaşadıklarında ve hayatlarından keyif aldıklarında yüksek bir kişisel iyilik hali deneyimlemektedirler. Diener ve Lucas (1999) yaşam doyumu kavramını şimdiki haliyle kişinin hayatından doyumu, hayat şartlarını farklılaştırma arzusu, geçmişe dönük doyum, ileriki zamandan beklenti ve bireyin çevresinin bireyin hayatına dair düşüncelerinin toplamı şeklinde açıklamaktadır.

Bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri, gelecekte ne bekledikleri ve beklentilerinin karşılanma oranı da kişilerin yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Yılmaz ve Altınok,2009). Bekarlık, resmi kurumlarda çalışma, bireysel gelirinden, fiziksel sağlık durumundan ve ailesinin gelir düzeyinden memnun olma, bireyin iş ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkili(korelasyon) değişkenler olarak bulunmuştur. Öte yandan yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında olumsuz bir ilişki(korelasyon), olduğu iş doyumu arasında ise olumlu bir ilişki(korelasyon) olduğu gösterilmiştir (Kırcı Çevik ve Korkmaz,2014). Çalışmalar yaşam doyumu ile benlik yapıları değişkenlerinin birbiri ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Kişisel amaçları elde etme oranının yükselmesi ile yaşamdan alınan doyumda artırmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004).

İnsanın yaşamdan doyum sağlayabilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi, gereksinmelerini beklentilerine uygun düzeyde karşılamasına bağlıdır. İhtiyaç

organizmada gerginliğe neden olan, güdülenmeyi başlatan biyo-psikolojik bir etmendir (Ülgen, 1997). İhtiyaç, psikolojide, kişinin gelişmesi ve dış ortamla dengeli etkileşim içinde olabilmesi için olması gereken önem arz eden şartların azlığı anlamında kullanılmaktadır. Gerek benliğin savunulması ile gerekse başka kişilerle ilgili ihtiyaçlar psikolojik ihtiyaçlar kapsamında ele alınmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar yaşantılar sonucunda meydana gelmekte ve ileriki yaşlarda davranışları daha çok etkilemektedir (Baymur, 1994). Sabuncuoğlu'na (1995) göre, psikolojik ihtiyaçlar bireyin kişilik yapısını ve davranışlarını etkileyen, doğuştan gelen veya sonradan öğrenilen değerler ile oluşmaktadır.

Kişinin varlığını devam ettirebilmesi için karşılaması gereken çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde varlığını devam ettirebilmesi çok zordur. Kişinin fizyolojik ihtiyaçları; yemek, içmek, güvenlik, barınmak vs. gibidir. Bu fizyolojik ihtiyaçlar dışında, kişinin psikolojik ve toplumsal ihtiyaçları da önemlidir. Psikolojik ihtiyaçlar; takdir edilmek, sevilmek, onay görmek vs. gibi ihtiyaçlardır. Sosyal ihtiyaçlar ise; insanlarla iletişim kurmak, kendini bir gruba ait hissetmek, saygı görmek vs. gibidir (Civelekoğlu,2014).

Bu çalışmanın odağında, ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin bazı psikolojik ihtiyaçları (başatlık, özerklik, başarı, ilişki), yaşam doyumu ve benlik algısı ile olan ilişkileri bulunmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlik dönemindeki bireylerle ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçları ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda ele alınan demografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) bakımından farklılık olup olmadığı araştırılacak, yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu düşünülen değişkenlerin (yaş, eğitim düzeyi, ana baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı, işten memnuniyet düzeyi, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeyi) yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı incelenecektir.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireyler ile ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı arasında ilişki var mıdır? sorusuna yanıt aranacaktır. Bu amaca bağlı olarak belirlenen alt problemler şöyledir:

1. Ele alınan demografik değişkenlerle (yaş, eğitim düzeyi, ana baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı, işten memnuniyet düzeyi) bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) arasında bir ilişki var mıdır?

2. Bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) arasında bir ilişki var mıdır?

3. Kadınlar ile erkekler arasında bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) bakımından farklılaşma var mıdır?

4. Evli olanlar ile bekar olanlar arasında bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) açısından farklılık var mıdır?

5. Aylık elde edilen gelir temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) bakımından farklılık var mıdır?

6. Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenler arasında bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) açısından farklılık var mıdır?

7. Ergenlerle ilk yetişkinlik dönemindekiler arasında bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar, benlik algısı) açısından farklılık var mıdır?

8. Ele alınan değişkenler (yaş, eğitim düzeyi, ana baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı, işten memnuniyet düzeyi, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeyi) yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

9. Ele alınan değişkenler (yaş, eğitim düzeyi, ana baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı, işten memnuniyet düzeyi, psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumu düzeyi) benlik algısını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı değişkenleri birlikte incelenmiş, gelişim dönemlerine göre farklılaşma olup olmadığı araştırılmış ve

yaşam doyumu ile benlik algısını yordayan değişkenler incelenmiştir. Araştırmada alanyazında birlikte ele alınmayan bu üç önemli değişkenin birlikte incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günümüzde gençlerin eskiye oranla daha mutsuz ve doyumсуz oldukları gözlenmektedir. Bu durumu etkileyen etmenlerin başında geldiği düşünülen üç temel değişkenin birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça azdır. Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireyler ile yetişkinlik dönemindeki bireyler arasında yapılan karşılaştırmalı incelemenin alanyazına önemli katkılar sunacağı değerlendirilmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada belirlenen sınırlılıklar aşağıda sıralanmaktadır.

1. Araştırmanın verileri 2017 yılında İstanbul ilinin Şişli, Eyüp, Kasımpaşa semtlerinde yaşayan 12-35 yaşları arasında 160 kişiden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları veri toplama araçlarının ölçtükleri özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın demografik değişkenleri yaş, eğitim düzeyi, ana baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada varsayılan sayılıtlar aşağıda sıralanmaktadır.

1. Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları,
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, daha önce yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçların şu anda da geçerli olduğu varsayılmıştır.

Tanımlar

Benlik Algısı: Benlik algısı kişinin kendini başka herkesten ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütün olarak hissetmesi, nasıl birisi olduğuna dair sahip olduğu bilinci şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2005).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu bir insanın neler beklediği ve sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu deneyimlediği doyum şeklinde ifade edilmektedir (Özer ve Karabulut,2003).

Psikolojik İhtiyaç: İnsanın yaşamını sürdürebilmesi için belirli miktar ve zamanlarda karşılanması gereken, karşılanmadığında organizmada rahatsızlık oluşturan bütün biyolojik, toplumsal ve ruhsal gereksinimleri tanımlamaktadır (Eysenck vd.,1972).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşam Doyumu Kavramı

İlk defa Neugarten'in kullanmış olduğu yaşam doyumu tanımı sonrasında birçok araştırmanın konusu olmuştur. Yaşam doyumu kavramındaki doyum; gerçekleşmesi beklenen şeylerin, ihtiyaçların ve arzuların karşılanması düzeyidir. Yaşam doyumu kavramı, bireyin yapmak ya da elde etmek istedikleriyle sahip olduklarını kıyaslaması sonucunda deneyimlediği duygulardır. Yaşamdan alınan doyum kavramı gerçekleşmesi beklenen şeylerle içinde bulunulan şartların karşılaştırılması ile elde edilen çıkarımı göstermektedir (Özer ve Karabulut,2003).

İnsanın bütün hayatı ve hayatının her alanı yaşam doyumu kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Yaşamdan alınan doyum kavramından, tek bir boyutla alakalı doyum düzeyi değil, bütün boyutlarda bireyin algıladığı doyum düzeyi anlaşılmaktadır (Aksaray, Yıldız ve Ergün,1998).

İyi olma durumu bireyin algısına göre değişiklik göstermekte ve bu süreçte bireyin öznel bakış açısı önem kazanmaktadır. Öznel iyilik hali, pozitif duygu, negatif duygu ve yaşamdan alınan doyum şeklinde üç düzeyden meydana gelmektedir. Yaşanan sevinçli anlar, mutluluklar ve hazlar olumlu duygu boyutunda yer almaktadır. Olumsuz duygu boyutu ise tam tersine üzüntülü anları, acı veren zamanları ve mutsuzlukları temsil etmektedir. Son olarak, öznel iyi olmanın bilişsel boyutu olarak nitelendirilen ve yaşama dair bilişsel değerlendirmelerin tamamını kapsayan boyut ise yaşam doyumudur (Yetim,2001).

Diener ve arkadaşları (1985), yaşamdan alınan doyumu kişinin yaşamakta olduğu hayattan alınan doyum, geçmişe dönük doyum düzeyi, geleceğe yönelik doyum ve bireyin çevresinin bireyin yaşamına yönelik değerlendirmelerini içermektedir. Yaşam doyumu bir anlamda bireysel amaçlara ulaşma derecesidir. Bireylerin kendileri için belirlemiş oldukları amaçlara ulaşma derecesi arttıkça, yaşam doyumları da artmaktadır. (Dost,2007).

Yaşamdan alınan doyum keyif, motivasyon vb. şeklinde birçok yönden kişinin kendini iyi hissetmesini içermektedir. Yaşamdan alınan doyum yaşamın bazı bölümleri ve parçasından ziyade, yaşamın bütün alanlarında iyi, huzurlu ve mutlu olmayı içermektedir. Beklenti ve isteklerini yaşamıyla uyuşturan bireyler içsel bütünlüğünü yakalamakta, bu bireylerin tatmin düzeyi yüksek olmaktadır. İçsel doyum algısı yaşam kalitesini arttırmaktadır (Altay ve Avcı 2009).

Yaşam doyumunun birçok tanımı olmasına karşın, üzerinde fikir birliğine varılmış bir tanımı bulunmamaktadır. Kişilerin hayattan farklı beklentilerinin olması ve zamanla meydana gelen değişiklikler yaşam doyumundaki farklı tanımlamaların temel nedenleri olarak görülmektedir (Keser, 2005).

Yaşam doyumuyla yakından ilişkili bir diğer kavram iyilik halidir. Kendini iyi hissetme hali, öznel iyi oluş doyumun önemli belirleyicilerinden biridir. Yaşam doyumunu bu kavramın bilişsel düzeyini oluşturmaktadır (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu,2001). Doyum da biliş ve duygu boyutlarından oluşmaktadır. Bireysel iyilik ise doyum algısının kişisel düzeyi ile olumlu ruhsal sağlığı anlatmaktadır (Bilge, Sayan ve Kabakçı, 2009).

Yaşam doyumunu kişinin hedef, beklenti, ilgi ve standartlarından oluşan durumunu, kültür ve değer sistemi içinde yaşayış biçimini aktarmaktadır. Yaşam doyumunun bileşenleri, bireyin fiziksel sağlığı, uyum becerisi, psikolojik iyi olma hali, çevresiyle ilişkileri ve sosyoekonomik durumudur. Bu açıdan, bireyin iyi olma hali, yaşamdan doyum sağlaması gibi kavramlar yaşam niteliği kavramının öznel tarafını anlatırken; özerk yaşayabilme, toplumsal ilişkiler, üretken olma gibi ifadeler kavramın nesnel boyutunu oluşturmaktadır (Balat ve Akman, 2006).

1.1.1. Kuramsal Yaklaşımlar

Aşağıdan yukarıya kuramı mutluluğu, bireyin yaşamından elde ettiği haz ve mutlulukların toplamı olarak ele alınmaktadır. Kuramda kişinin mutluluğu, hayattaki olumlu geçirdiği sürelerin toplamı olarak ele alınmaktadır. Tavandan Tabana kuramı bireyin benliği ile barışık olmasının ve yaşamına pozitif bakmasının o bireyin yaşamını etkileyeceğini; diğer bir deyişle bireyin mutluluğunun haza dayalı olmadığını, aksine kişinin mutluluk duyduğu için haz deneyimlediğini önermektedir. Buradan yola çıkarak kişisel özelliklerin bireyin olaylara tepki verme biçimini etkilediği bu durumun da doyum algısını farklılaştırdığı düşünülmektedir (Ünal ve Şahin, 2013).

Bir diğer kuramsal model olan tabandan tavana yaklaşımına göre kişinin dünya görüşünü oluşturması sonrasında, yaşam alanlarının verdiği doyum da buna göre şekillenmektedir. Hedonistlere göre dikkatli biçimde seçilerek biriktirilen hazlar kişiyi mutlu etmektedir. Demokritos mutlu bir hayatın şansa veya dış faktörlere değil, bireyin zihinsel özelliklerine bağlı olduğunu öne sürmektedir. Kişinin sahip olduklarından çok, sahip olduklarına verdiği tepkinin şekli önemlidir (Yetim, 2001).

Wilson'un önerdiği bir noktaya erişme (Ereksel /Telik) kuramları, mutluluğun hedef ya da ihtiyaç gibi beklentilere ulaşıldığı zaman kazanıldığını savunmaktadır.

Kurama göre ihtiyaçları gidermek mutluluğa, karşılanmayan ihtiyaçlar ise mutsuzluğa yol açmaktadır. Erekle ilgili kuramlar öğrenilmiş ihtiyaçlara, amaçla ilgili kuramlar ise bireyin farkında olduğu, belli arzulara odaklanmaktadır. Genel kanıya göre, ihtiyaçlar ve mutluluk ile doyum hissi bağlantılıdır (Onur, 1997).

Haz ve acı kuramı acı ile hazzın yakın ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Kişinin ihtiyaçları giderilmediği zaman mutsuz, gereksinimleri karşılandığı zaman mutlu olur. Bireylerin çok istedikleri bir hedefe ulaşmak için aşırı emek verdikleri ancak sonucunda başarısızlık deneyimledikleri durumların onda önemli düzeyde mutsuzluk yaratacağını diğer yandan bu çaba sonucunda amacına ulaştığı takdirde mutluluğunun çok yüksek düzeyde olacağını öngörmektedir. Harcanan çaba, verilen emeğin düzeyi, işe odaklanma bireyin deneyimleyeceği duygu yoğunluğunu yordayacaktır (nal ve şahin,2013).

Seligman'ın (2007) gerçek mutluluk kuramına göre kişinin kendini mutlu hissetmesi üç boyuta bağlıdır. Bunlar, pozitif duygulanım ve doyum, hayata bağlı olmak ve hayatın anlamlı olduğu düşüncesidir. Bu üç boyutta daha yüksek düzeyde olanların yaşamdan aldıkları doyum düzeyi de daha yüksek olmaktadır. Kişiler kendi içsel güçlerini ve ruhsal yetkinliklerini kullanabildikleri kadar, bu üç boyut arasında dengeyi sağlayabilecek ve kendilerini mutlu ve doyum düzeyi yüksek hissedeceklerdir.

Biyolojik kuramlar; insan vücudundaki hormonların yaşam doyumunu düzeyi ile ilişki olduğu görüşünü savunmaktadır. Dışardan takviye ve kimyasal etki ile doyum düzeyinin yükseltilmesi amaçlanmaktadır. Sosyolojik kuramlar; kişinin yaşam doyumunu düzeyi ile çevresel ve kültüre özgü etmenlerin birbirlerine etkisi olduğunu savunmaktadır (Yetim,2001).

Ekolojik perspektiften bakıldığında yaşam doyumunu birey evre ilişkisi içinde değerlendirilmektedir. Birey çevreyi, evre de bireyi etkiler yaklaşımı kuramın temel varsayımıdır. Çevrenin değerlendirilmesi açısından bakıldığında, yüksek yaşam doyumunu, insanın ihtiyaçlarını giderecek çözümlerin var olmasını ifade eder. Yaşamdan alınan doyum, kişi ve kişinin dış ortamı arasındaki uyumun derecesidir (Bilgin, 2000).

1.1.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler

Olumlu ya da olumsuz duygular boyutunda, bireyin verdiği tepkiler duruma göre değişkenlik göstermekte ve daha anlık tepkiler görülebilmektedir. Yaşam doyumunu boyutunda ise, bireyin genel yaşam doyumunu tepkisi; bireyin kendi hakkında fikri, yaşam biçimi ve kendiyile ilgili yargıları ile tutarlılık göstermektedir. Anlık değerlendirmeleri içeren öznel iyi olmanın olumlu ve olumsuz duygularından farklı olarak yaşam doyumunu

boyutu, genel anlamda bir süreç değerlendirmesini içermektedir. Bireyin iyi olma halinde mikro düzeyde bilişsel durumlar ve duygusal alanlar önemli bir etkiye sahip iken makro düzeyde bireyin içinde bulunduğu ülkenin durumuna bağlı olarak ekonomik ve toplumsal alanlar da bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir (Yetim, 2001). Bir bütün olarak bakıldığında yaşam doyumunu kişinin yaşam kalitesini ne kadar olumlu değerlendirdiğiyle ilişkilidir (Tabuk,2009).

Yaşam doyumuna etki eden etmenler aşağıdaki gibi sıralanmıőtır (Keser,2005; Baykoçak,2002):

- Gündelik yaşamından mutluluk,
- Hayatı anlamlı bulmak,
- Amaçlarına erişebilmek için uyum göstermek,
- Yaşama pozitif bakabilmek,
- Kimliğini olumlu değerlendirmek,
- Fiziksel görünüşünden memnun olmak,
- İyi bir geliri olmak, kendini güvende hissetmek,
- Fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissetmek,
- Toplumsal ilişkileri iyi olmak.

Yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden biri yaştır. Yapılan araştırmalar yaşın yaşam doyumunu yordadığını göstermektedir (Lykken ve Tellegen,1996. Akt.Çelik ve Tümkaya2012;Ünal ve Şahin,2013). Yılmaz ile arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada, 41-50 yaş aralığındaki kişilerin diğer yaőtakilere oranla yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Ünal ve arkadaşları (2001) tarafından doktorlara yönelik yapılan bir çalışmaya göre 40 yaş ve üstü yaş grubundakilerin yaşam doyumları, daha genç olanlara oranla daha yüksek durumdadır.

Yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden biri de cinsiyettir. Araştırmalar cinsiyetin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir (Ünal ve Şahin, 2013). Köker (1991), kendilerini sorunlu algılayan ve sorunu olmayan ergenlerin yaşam doyumlarını karşılaőtırdıęı çalışmasında; yaş ve cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılaőmadıęını, sorunlu olmayanların sorunlu ve nevrotik bireylere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu, sorunsuz kızların sorunsuz erkeklerden ve sorunlu kızların ise sorunlu erkeklerden, nevrotik erkeklerin nevrotik belirtileri olan kızlardan yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir.

Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer etmen gelirdir. Dilmaç ve Ekşi (2008) tarafından yapılan araştırma sonucunda gelir düzeyi değişkeni doyum algısı üzerinde etkili bir yordayıcı olarak saptanmıştır.

Yaşamdan alınan doyum ve benlik değişkenlerinin ilişkisini araştıran Dilmaç ile Ekşi(2008) tarafından yapılan çalışma neticesinde doyum düzeyi ile benlik saygı düzeyi arasında olumlu yönde korelasyon olduğu bulunmuştur. Çetinkaya'nın (2004) çalışmasında da; kendilik değeri ile yaşam doyumunun olumlu ve anlamlı ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin kendilerini olumlu algılama düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır.

Anne ve baba eğitim düzeyi yaşam doyumunu üzerinde etkisi olan bir başka etmendir. Ünal ve Şahin (2013)'in araştırma bulgularına göre; ana baba öğrenim düzeyi ile yaşam doyumunu düzeylerinin pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde oldukları gösterilmiştir. Ayrıca aile üyeleri ile öğretmenden algılanan destek düzeyi de algılanan yaşam doyum düzeyini olumlu olarak yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden bir diğeri aile yapısıdır. Dingiltepe(2009) yapmış olduğu çalışma neticesinde tam aile üyesi olan ergenlerin yaşamdan alınan doyum düzeylerinin parçalanmış aile üyesi olan ergenlerin yaşamdan alınan doyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Yaşam doyumunu üzerine etkisi olan bir diğer etmen eğitim düzeyidir. Turgut'un (2010) yürüttüğü çalışmada, hemşirelerin eğitim düzeyinin arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Aydın'ın (2010) yaptığı çalışmada ise, eğitim faktörü ile yaşam doyum ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel farklılık belirlenmemiştir.

1.2. İhtiyaç Kavramı

İhtiyaç hissetmeye sebep görülen gergin hissetme hali, ihtiyaç karşılanmasıyla yok olmakta ve böylece doyuma ulaşılmaktadır (Fromm,1994). Arzu ya da istek, olursa iyi, olmazsa da bizi duygusal boyutta aç ve susuz bırakmayan talepler iken ihtiyaç bir hayat memet meselesidir (Koç ve Gün,2006).

İhtiyaç kavramını tanımlamada güdü kavramı da önemli bir yer tutmaktadır. Güdü, bireyin yaptığı hemen her şeyin ardında yer aldığı için oldukça ilgi çekicidir (Ünlü,1999). Güdü, hedefe yönelik davranışı başlatan açlık, susuzluk veya başarı gibi özgül bir gereksinim, arzu veya istek olarak tanımlanmaktadır. Güdü, bireyi içten yönlendiren bir güçtür; organizmayı uyaran ve davranışı bir hedefe yönelten belli bir

gereksinim veya istektir. Güdülerin tümü açlık veya susuzluk gibi bedensel bir gereksinim, bahçedeki menekşeler gibi çevresel bir ipucu veya yalnızlık, suçluluk, öfke gibi çeşitli duygular tarafından harekete geçirilir. Dünyadaki tüm insanların içsel uyarıcılarla ortaya çıkan ihtiyaçları vardır (Ayvaşık ve Sayıl, 2002).

Biyolojik kökenli etmenler (susuzluk, cinsellik, barınma vb.) dürtü, bireylere ait başarılı olma arzusu, güvenlik, toplumsal onay, statü gibi dürtüler de gereksinim olarak sınıflandırılmaktadır (Ünlü, 1999).

Dürtü, biyolojik ihtiyaçlara bağlı olarak ortaya çıkmakta gerginlik ya da uyarılmaya neden olmaktadır. Öğrenilmemiş yani birincil dürtüler (susuzluk, cinsellik, barınma vb.) fizyolojik varlığın ya da cinsellikteki şekliyle neslin devam etmesinin sağlanmasına yöneliktir. Araştırma, merak, temas etme gibi büyük ölçüde öğrenilmemiş ihtiyaçlar uyarıcı kaynaklı güdüler olarak ele alınmaktadır. Bazı güdüler ise doğuştan olmaktan çok öğrenilmiştir; ancak davranışlarımız üzerinde öğrenilmemiş dürtüler ve güdüler kadar etki yaparlar. Saldırganlık, başarı gereksinimi, güç kazanma ve bir arada bulunma gereksinimleri öğrenilmiş güdülerdir (Ayvaşık ve Sayıl, 2002).

Organizmayı çeşitli davranışlara yönelten fizyolojik, psikolojik, sosyal temel gereksinimlerin eksikliğinin hissedilmesi ihtiyaç kavramıyla tanımlanmaktadır. Psikolojide ihtiyaç kavramı kişinin gelişimi ve toplumla uyumlu bir etkileşim içinde olabilmesi ve devam ettirebilmesi için gereken önemli şartların eksikliği anlamında kullanılmaktadır (Baymur, 1994).

Çocukluk ve ergenlik döneminde arzu edilen davranış değişikliklerini kazandırabilmek için onların psikolojik gereksinimleri uygun şekilde karşılanmalıdır. Bu gereksinimlerin başında; sevgiye dayalı ilişkiler, disiplinli davranış alışkanlığı, kültürel değerleri içselleştirme ve özerklik duygularıdır. Bu gereksinimler birbiriyle ilişkili olup gelişim dönemlerine göre farklılık içerebilmektedirler. Örneğin çocukluk döneminde sevgi gereksinimi öncelikli iken ergenlik dönemine gelindiğinde disiplinli davranışlar ve özerklik gereksinimleri başat konuma gelmektedir (Yörükoğlu,2000).

1.2.1. Temel İhtiyaçlar

Bir kişinin ihtiyaçları şu şekilde sıralanabilir; (Keçe,2009):

- Bedensel(fizyolojik)
- Psikolojik(ruhsal)
- Toplumsal(sosyal)

Kişi bu gereksinimler giderilmediği zaman gerginlik yaşar. Bazı psikolojik ve fizyolojik gereksinimler bütün insanlığı ilgilendiren türden iken birtakım gereksinimler de bireye özgüdür. Yemek yemek, içmek, uyku uyumak, güvenlik, giysi giymek tüm insanlara özgü ihtiyaçlardır. Cinsellik, kendisine değer verildiğini hissetmek, sevmek, sevilmek, başarmak tüm insanlara özgü ruhsal ihtiyaçlar olarak sayılabilir. Bir grupta kendini o gruba ait hissetme, evlilik, belirli bir mevki ulaşma arzusu toplumsal-sosyal ihtiyaçlardandır.

Fizyolojik olan gereksinimler psikolojik ihtiyaçlara göre kısıtlıdır. Fizyolojik gereksinim duyulan şeylerin karşılanması az zamanda doyuma yol açar. Psikolojik ihtiyaçların ise sınırı yoktur. Psikolojik ihtiyaçlar ortaya çıkmak için fizyolojik ihtiyacın tamamen doyurulmasını bekler. Psikolojik ihtiyaçlar ile fizyolojik ihtiyaçların giderilmemesi bireyde farklı davranış kalıplarına neden olabilir. Bireyin, içine doğduğu toplumda sağlıklı yaşaması ve gelişmesi, birincil ihtiyaçlarını uygun bir şekilde karşılamasına bağlıdır. İnsanların temel ihtiyaçları; fiziksel, toplumsal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlar olmak üzere gruplandırılabilir (Keçe,2009).

Fizyolojik güdüler arasında açlık, susuzluk, cinsellik gereksinimleri sayılabilir (Ünlü, 1999). Fizyolojik ihtiyaçlar tüm insanlar için aynı süreci ve sonucu ifade eder. Ancak psikolojik ve sosyal ihtiyaçların kişileri etkileme oranları kişiden kişiye değişiklikler gösterir. Bu ihtiyaçların uygun zaman ve şekilde karşılanması kişinin gelişimi için oldukça önemlidir. Bu temel ihtiyaçların kısıtlanması, bastırılması kişinin birçok uyum sorunu yaşamasına sebep olur. İnsanın doğumdan itibaren fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının uygun şekil ve zamanda giderilmesi birçok uyumsuzluk sebeplerini yok edecektir (Çağlar, 1981).

Toplumsal ve psikolojik ihtiyaçları birbirinden ayırmak ve anlamak fazlasıyla zordur. Bu karmaşık süreçte bazen aynı ihtiyaçların farklı davranışlara sebep olduğu görülür. Örneğin, beğenilme ve saygınlık kazanma ihtiyacının etkisi altında bazı öğrenciler çok çalışırken, kimi öğrencilerin de öfkeli, ağzı bozuk ve saldırgan oldukları gözlenmektedir. Aynı sebeplerle başka öğrencilerin de iyi giyinerek ilgiyi üzerlerine çekmeye çalıştıkları gözlenmiştir. Bunun tersi olan durumlara da rastlamak mümkündür. Bu farklılığın nedeni davranışların bir tek değil, birçok ihtiyacın ortak etkisiyle meydana gelmesidir (Baymur, 1994).

Her türlü amacına ulaştıktan sonra bile mutsuz olan insanların yanı sıra, daha sade bir hayat içinde mutlu ve doyumlu olabilen insanlar vardır. Temel ihtiyaçlarımızın

doyuma ulaşma oranı bizim mutluluk ve doyum seviyemizi belirlemektedir. İstek ve arzularımızın hepsini doyuma ulaştıramayız. Ama ihtiyaçlarımızın hepsini bir şekilde doyuma ulaştırmak zorundayız; sağlıklı yollarla olmazsa, sağlıksız yollara başvururuz. Aç kalan insan sağlıklı besinler bulamadığında ne bulursa yiyerek hayatta kalmaya çalışıyorsa, duygusal açlık çeken insan da bir şekilde en zararlı yollarla da olsa duygusal açıdan hayatta kalmaya çalışır. İnsanların altı temel duygusal ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçları karşıladığı oranda kişi yaşamdan haz almaktadır (Koç ve Gün, 2006). Altı temel ihtiyaç şunlardır:

- İnsanların birinci duygusal ihtiyacı: Güven, emin olma
- İnsanların ikinci duygusal ihtiyacı: Değişim, emin olmama
- İnsanların üçüncü duygusal ihtiyacı: Farklı olma, özgün olma
- İnsanların dördüncü duygusal ihtiyacı: Benzer olma, ait olma
- İnsanların beşinci duygusal ihtiyacı: Gelişme
- İnsanların altıncı duygusal ihtiyacı: Katkıda bulunma

İnsanın altı temel duygusal ihtiyacı ne kadar doyuma ulaşıyorsa kişi o kadar mutlu ve doyumludur (Koç ve Gün, 2006).

Yaşamsal ihtiyaçlar içinde ilişki,başarma,özerk olma ve başatlık Heckert vd.(2000) tarafından psikolojik ihtiyaçlar şeklinde adlandırılmıştır. Araştırmada kullanılan psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt boyutları başarı, ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacı olduğu için bu ihtiyaçlar ayrı başlık altında incelenmiştir.

1.2.2. Başarı İhtiyacı

Başarıya duyulan gereksinim, diğerlerinden daha çok çalışma ve üstünlük algılama olarak ele alınmaktadır. Kişinin geçmişteki derecesini olduğundan yukarıya taşımak amacıyla üstün performans sergileme ve girişim isteğini anlatmaktadır. Ergenlerde hissedilen gereksinimlerden biri de hem bireysel hem de grup düzeyinde sürekli olarak gelişme gösterme ve ilerlemedir. Bireyler geçmişte buldukları konumlarını hali hazır konumları ile hem bireysel bakımdan hem de diğer akranlarıyla karşılaştırarak gelişmeye olan ihtiyaçlarını ortaya koyacaklardır. Ergenlerin kendilerini anlatmalarında ve gelişmelerinde önemli etmenlerden biri de başarı ihtiyacıdır (Heckert vd.,2000).

Başarı güdüsü başta aile içinde olmak üzere kişinin çevresiyle olan etkileşimi sonucunda öğrenilmektedir. Hemen hemen her insanda başarılı olma ihtiyacı bulunmaktadır. Ama bu kimi insanda çok kuvvetli, kimilerinde ise daha azdır. Başarı

ihtiyacı zekayla ilişkili olup tüm faaliyetlerimizde görülmektedir. Yaptığımız faaliyet ister mesleğimiz ister günlük faaliyetlerimizle ilişkili olsun, her ikisinde de başarılı olmak için aşırı çaba gösteririz. Bunun altında da başarı güdüsü yer almaktadır (Ünlü, 1999).

Çivitçi'nin (2012) yaptığı araştırmada yüksek yaşam doyumu düzeyinin yüksek başarı ihtiyacına neden olduğu bulunmuş; özerklik ve başatlık ihtiyaç düzeyi ile yaşam alınan doyum düzeyi arasında ilişki saptanmamıştır.

1.2.3. İlişki İhtiyacı

İlişki ihtiyacı, iletişim ve etkileşim içinde olma isteği ve kişinin çevresi tarafından kabul edilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Kişi ilişki ihtiyacını giderebilmek amacıyla çevresinde bulunan diğer bireyler ile toplumsal ilişkiler kurmak ve bu ilişkilerden doyum sağlayıcı etkileşimler içinde olmak istemektedirler. En önemli gereksinimlerden biri de bir gruba aidiyet duyma ve o grubun diğer üyeleriyle olumlu etkileşimler içerisinde olmaktır. Grup üyeliği temelinde grupla birlikte yapılan faaliyetler ve grup tarafından üstlenilen görevler bireylerin birçok bakımdan gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır (Adams,1995; Heckert vd.2000).

Başkalarıyla iş birliği yaparak, onların yardımıyla ve desteğiyle yaşamı sürdürmek bir ihtiyaçtır. Bağlanma yaşamın erken dönemlerinde anne ve bebeği arasındaki iletişim ile kazanılmaktadır. Bağımsızlık kadar bağımlılıkta bir ihtiyaç olarak kendini göstermektedir (Ünlü, 1999).

İnsanlar buldukları toplumda kabul görmeye ve o topluma ait hissetmeye gereksinim duyarlar. Andersen (2000)'e göre ilgi, saygı ve güven duygusu ile ilişki ihtiyacı oluşmakta ve bu ihtiyaç kabulü, duyarlı ve hassas olmayı içermektedir. İnsanlar ayrıca ilişkiye başlamanın ve kontrolünün kendilerinin ellerinde olmasını istemektedirler. İnsanların çevreleriyle ilişki içinde ve bağlı olma düzeyleri arttıkça kişilerin doyum ve iyilik hali de artmaktadır (Akt.Kesici, 2008).

Ruhsal ihtiyaçlar ve ilişki ihtiyacı arasındaki ilişki konusunda Eşici (2011)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar doyumu romantik ilişki kalitesini olumlu yönde yordamakta; bunun yanı sıra psikolojik ihtiyaçlar doyumunun romantik ilişki kalitesini açıklayan modelde en güçlü yordayıcı olduğu görülmektedir.

1.2.4. Özerklik İhtiyacı

Kişinin bireysel isteğiyle, kendi başına karar alması, benlik algısına dayalı olarak davranışını yönlendirebilme isteğine özerklik denilmektedir. Özerklik ihtiyacı, başkaları yerine bireyin kendi dürtü ve güduları doğrultusunda bazı şeyler yapmayı tercih etmesini

içermektedir. Özerklikte kişilerin toplumsal düzeydeki yapılar ile uyumluluğu ve özgürlüğü deneyimlemesi söz konusudur. Kişinin çevresi ile etkileşimlerinin sağlıklı bir şekilde devam ettirilebilmesi için gerekli olan bir avantajdır (Heckert vd., 2000).

İnsanlar küçük yaşlardan itibaren hareketlerine engel konmasını sevmezler. Bireyler hangi yaşta olursa olsunlar hiç kimseye gereksinme duymadan kendi yaşamını kendi yetenekleriyle ve gücüyle biçimlendirmek isterler. Bu durum insanların özerklik ihtiyaçlarıyla alakalıdır (Ünlü, 1999).

Özerklik, özgür olma ve engellerden kurtulma olarak tanımlanabilir (Kuzgun,2000). Özerklik, kişinin kendi davranışlarına karar vermesi ve davranışlarını seçebilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Kişinin bireysel davranış kalıplarını tamamen kabullenmesi, onay vermesi ve sorumluluğunu almasıdır. Özerklik ihtiyacı, bireyin eylemlerini kendisinin yönetmesine imkan vermektedir (Çankaya, 2009a).

Yiğit'in (2012) araştırma sonuçlarına göre katılımcıların baba öğrenim düzeyleri açısından ilişki saptanmamış, anne öğrenim düzeyi açınsındansa özerklik ihtiyaç düzeyi bakımından farklılaşma bulgulanmıştır. Yeterlik ile ilişki ihtiyaç düzeyi açısından anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

1.2.5. Başatlık İhtiyacı

Başatlık, bireyin kuvvetli olmasının yanı sıra başkalarının yanında baskın ve etkili olma isteği olarak belirtilmektedir. Özellikle ergenlerde toplumsal gruplar içinde ergenin kendisini tanımlayabilmesi ve başarıya duyduğu gereksinim onu başat davranmaya yöneltebilmektedir (Heckert vd.,2000).

Başatlık başkalarının davranışını kontrol etme olarak tanımlanabilir. Başatlık ihtiyacı kişinin kendi düşünce ve duygularının sorumluluğunu alması, liderlik özellikleri göstermesi, başkalarını kendi isteği doğrultusunda davranmaya ikna etme isteğidir (Kuzgun,2000).

Yücel'in (1995) çalışmasında, erkek öğrencilerde başatlık gereksinimi düzeyinin kız öğrencilerde olduğundan daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Öğrencilerde yaş değişkeni ile psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

1.2.6. Kuramsal Yaklaşımlar

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında Abraham Maslow, öğrenilmiş ve öğrenilmemiş, sosyal ve birincil dürtüler gibi çeşitli güdülerin bir hiyerarşi içinde düzenlenebileceğini ileri sürmüştür. Alt basamakta yer alan güdüler göreceli olarak basittir: varlığı korumak için doyurulması gereken bedensel gereksinimlerden kaynaklanırlar. Maslow, ait olma

veya öz değer kazanma çabası gibi üst düzey güdülerin, daha temel güdülerin doyurulmasından sonra ortaya çıktığını belirtmiştir. Maslow'a göre nihai güdü veya hedef, kişinin yeteneklerinin çoğunu ve yaşamın verdiği olanakları değerlendirmesi anlamına gelen kendini gerçekleştirmedir (Ayvaşık ve Sayıl, 2002).

Psikolojik ihtiyaçları gidermenin etkili yolu doğru iletişimidir. Bu noktada birey ile iletişim içindeki diğer kişinin güdülenmiş halde bulunması şarttır. Motivasyon; ihtiyaçların karşılanması için bireyin uyarılma hali, manipüle edilmesi ve davranış devamının sağlanmasına etki eden pozitif hallerdir. Her insanın hissettiği ihtiyaçlar devreye girene kadar kişi güdülenmiş hissetmez. Maslow kişilerin davranışa yönelmesini sağlayan beş gereksinim sıralamaktadır (Keçe,2009):

- Biyolojik ihtiyaçlar,
- Emniyet ihtiyaçları,
- Sosyal ihtiyaçlar,
- Saygınlık ihtiyacı,
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı,

Maslow kuramı temelde iki ana unsura dayanmaktadır; insan ihtiyaçlarını karşılamak için davranışta bulunur. İhtiyaçta tamamen doyum sağlanamaz. İnsanın gereksinimleri bir dizilim içindedir. Alttaki ihtiyaçlar biraz olsun karşılanmadan, üstteki başka bir diğer gereksinim insanı davranışta bulunmaya yönlendirmez (Telman ve ark., 1998).

Maslow'a göre sevgi, bazen memelilerde, ancak özellikle maymunlarda görülen bir gereksinimdir. Ancak kendini gerçekleştirme, yalnızca insan organizmasına mahsus bir gereksinimdir. Yüksek seviyedeki gereksinimler insanın gelişim sürecinde daha sonraları görülen ihtiyaçları tanımlamaktadır. Dünyaya gelen tüm bireyler öncelikle yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu temel gereksinimlerle (açlık, barınma, susuzluk, güvenlik vb.) güdülenirler. Zaman geçtikçe çevresindeki diğer insanlarla ilişkiler, duygusal bağlar, sevgi, özerklik, başarı, özsaygı, kendini gerçekleştirme ihtiyaçları ortaya çıkmaya başlar. İhtiyaçlar hiyerarşisinin üst basamaklarındaki gereksinimler bireyin yaşamını devam ettirmesi kapsamında bireyi daha az zorlamaktadırlar. Buradan hareketle ihtiyaç halinde üst düzeydeki her bir gereksinimin doyurulmasından, güvenlik ve susuzluk gibi daha alt düzeyli gereksinimleri karşılamak için daha çabuk vazgeçilebilir (Arık,1996).

Murray'a göre ihtiyaç anlayış, düşünce ve davranışla ilgili bir var olma ve hoşlanılmayan koşulları değiştirmek olarak sayılan birtakım aşamaları kapsar. Bir ihtiyaç içsel süreçler tarafından desteklenebilir bununla birlikte ihtiyaçlar genel olarak çevresel etkenler tarafından etkilenir. Karakteristik olarak bir ihtiyaç özellikli bir duygu ya da heyecan yaşamaya ve bireyin kendini ifade etmesindeki engelleri ortadan kaldırmaya yardımcı olur (Akt. Bayraktar, 2007).

Clark Hull fizyolojik ihtiyaçlar kuramında nesnel, ölçülebilir, belirlenebilir değişkenlerden oluşan bir güdülenmeden bahsetmektedir. Kuram temelde uyaran-tepki koşullanmasının işleyişini incelemektedir. Kurama göre, kişinin davranışlarının sebepleri biyolojik ihtiyaçlarda saklıdır. Herhangi bir organizma ya hayatını devam ettirebilmek için ya da kendini tehlikede hissettiği için davranışta bulunur (Akt. Onaran, 1981).

David McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisine göre, bazı insanlar yalnızca başarmak amacıyla çabalarlar. Başarılı kişilerin sahip oldukları nitelikler arasında; hırs, güçlü şahsi ölçüler, bir önceki başarı düzeyini artırmaktan keyif almak ve sonuç olarak yüksek düzeyde zevkle birlikte başarı düzeyine tekrardan ulaşma gösterilebilir (Akt. Bayraktar 2007).

Deci ve Ryan'ın öz-belirleme kuramında, öz-belirleme, davranışların kişinin çevresi ve toplumun etkilerinden ziyade, kişinin öznel görüşleriyle ve sahip olduğu değer yargılarına göre tespit edilmesi, kişinin kararlarını alabilmesi kapsamında ele alınmaktadır (Budak, 2000).

Öz belirleme kuramında kişiler kendi arasında tutarlılık gösteren benlik sahibi, gelişmekte olan, yaşamlarını bütün haline getirmek ve var olan sorunları aşmak için çaba gösteren, etkin organizmalar olduğu savunulmaktadır. Bireyin seçimleri dış etkenlerle, zorlamalarla, ödüllerle değil, bireyin kendi davranışlarıyla belirlenmektedir. Bireylerin sergiledikleri davranışlarda sahip oldukları bu meyil ile sahip oldukları dış ortamda önem arz etmektedir. Bireyin, içinde bulunduğu toplumda ihtiyaçlarını karşılama derecesinin, bireyin kendini iyi hissetme seviyesini belirleyici olduğu belirtilmektedir. Temel olan gereksinimlerin karşılanması, iyilik hali için gerektiğini ve iyilik hali ile algılanan doyum düzeyinin ilişki içinde oldukları ileri sürülmektedir (Çankaya, 2009a).

1.2.7. Psikolojik İhtiyaçları Etkileyen Etmenler

Psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkili olan etmenlerden biri cinsiyettir. Çankaya'nın (2009a) çalışmasında eğitim fakültesi son sınıf kadın ve erkek öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik ve yeterlilik bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı

bulunmuştur. İlişkili olma ihtiyacı bakımından ise kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde doyuma sahip oldukları gösterilmiştir. Çivitçi (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise erkeklerdeki başatlık ve özerklik ihtiyaçlarının kızlardan fazla olarak görülmüştür. Çelikkaleli ile Gündoğdu'nun (2005) araştırmasında ise kız ve erkek öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları karşılaştırıldığında, kızların erkeklere göre daha fazla özerklik ve ilişki ihtiyaçları olduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu durumu, Türkiye'de kızların erkeklerden daha katı bir çevrede yetişmeleri ve kızların yüksek baskı hissetmeleri ve eğitim hayatlarında bu baskıdan kısmen kurtulmaları sonrası özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının yükseldiği şeklinde açıklamıştır. Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri'nin (2005) çalışmalarında cinsiyetler arasında psikolojik ihtiyaçlar bakımından ilişki bulunmuştur. Psikolojik ihtiyaçlar cinsiyete göre değerlendirildiğinde, kızların hem başarı ihtiyacı ortalamasının erkeklerin başarı ihtiyacı ortalamasından daha yüksek olduğu, hem de özerklik ihtiyacı ortalamasının erkeklerin özerklik ihtiyacı ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik ihtiyaçları etkileyen etmenlerden biri de eğitim düzeyidir. Arslanoğlu ve ark. (2010)'nın yaptığı çalışmada eğitim seviyesi ile özerklik, ilişki ve yeterlilik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Türk'ün (2013) yapmış olduğu araştırma sonucunda da akademisyenlerin eğitim durumu ile ruhsal ihtiyaçlar arasında ilişki saptanmamıştır.

Psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkili olan etmenlerden bir diğeri anne ve baba eğitim düzeyidir. Hamurcu'nun (2011) yaptığı çalışmada ergenlerin babalarının eğitim düzeylerine göre ergenlerin başarı ihtiyaçlarının farklılaştığı görülmüştür. Araştırmada ortaokul mezunu olan babaya sahip ergenlerin başarı deneyimlemeye duydukları gereksinim seviyesi babası üniversite öğrenimi görmüş olan ergenlerden anlamlı olarak daha fazla olduğu saptanmıştır.

Benlik algısı da psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkisi olan etmenler biridir. Hamurcu'nun (2011) yaptığı araştırma sonucu başarı ihtiyacı boyutu ile özerk olma, çevresini kontrol, kişisel ilerleme, başkalarıyla pozitif etkileşimler, yaşam hedefleri ve benliğini kabul düzeyi arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır. Özerklik gereksinimi boyutunun başatlık ihtiyacını, bireysel gelişim ve başkalarıyla pozitif etkileşimler durumunu olumlu yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı; başatlık ihtiyacı boyutunun ise başkalarıyla pozitif etkileşimler, özerk olma ve benliğini kabul düzeyi olumlu ve anlamlı olarak açıklamakta olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki konusunda Çivitçi (2012) tarafından, 376 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, özerklik ve başatlık (yeterlik) ihtiyaç düzeyinin yaşamdan algılanan doyum düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

1.3. Benlik ve Benlik Algısı Kavramı

Günümüz dünyasında insan davranışlarının temelinde bulunan nedenleri anlamak ve bir sonraki adımları öngörmek, psikolojinin temel amaçlarındandır. Davranışların karmaşık ve dinamik yapısını anlamak, kişilerin gelecekteki davranışları ile ilgili çıkarsamada bulunmak için kişilik, tutum, güdülenme gibi birçok temel kavram önerilmektedir. Psikoloji alanındaki çalışmalarda, özellikle sosyal psikoloji ve kişiler arası ilişkiler alan çalışmalarında benlik kavramı ön planda yer alan kavramlardan biridir (Cevher ve Buluş, 2007).

Psikoloji literatüründe benlik kavramına yönelik birincil yorumlamaların sahibi olan William James' göre; kendilik kavramı, bireyin şahsına yönelik bütün bilgilerin birleşimidir. Kendilik tanımı, kişinin şahsına yönelik bilinçle yapılan yorumlamalarını içerir (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Benlik, kişinin içindeki kendilerini gözlemleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışları düzenleyip onları yöneten bir güç olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kendi kişiliklerine yönelik görüşleri ve kendi kendilerini görüş şeklidir. Kişinin kendisine yönelik düşünce ve algılarını kapsayan kendilik kavramı, bireyin ne olduğuna yönelik düşüncelerinin yanında neyin nasıl olması gerektiği hakkındaki tutumlarını da içermektedir (Öz, 2004). En genel anlamıyla benlik, kişinin bilinçli olarak kendini başkalarından ve bütün şeylerden farklı, benzersiz bir bütün şeklinde görmesi olarak tanımlanabilmektedir (Budak, 2005).

May'a (2013) göre benlik bireyin içinde olan düzenleyicidir ve insanın bir başkasıyla ilişki kurmasını sağlama görevi görmektedir. Benlik daima kişiler arası ilişkilerde doğmakta ve gelişmektedir. Benlik bilinci insanın kendisini başkalarının gözüyle görme becerisini ve diğer kişilerle empati kurmasını sağlar. Kişinin benlik bilinci yükseldikçe yaptığı seçimler artar ve özgürlüğü de aynı oranda yükselir (Akt. Işık, 2013).

Birey olmanın farklı birkaç benlik bilinci aşamasından geçerek gerçekleştiği söylenmektedir. İlk olarak benliğe yönelik bilinçsiz halimiz ilk evredir. Kişinin bireysel azmi ile özerk olmaya çabaladığı ikinci evre, başkaldırma evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu evre en açık şekliyle iki ya da üç yaşındaki çocuklarla ergenlerde görülmekte ve bir

savunma ve saldırganlık hali içerebilmektedir. Bireyin eski bağlarını koparıp yenilerini oluşturmaya çabaladığı bu dönemde bir miktar isyankarlık gerekli görülmektedir. Benlik algısı üçüncü evreyi oluşturmaktadır. Bu dönemde birey az da olsa kusurlarını görebilmekte, ön yargılarına müsamaha gösterebilmekte, suçluluk duygularıyla endişesini bir şeyler deneyimleyebileceği açıdan kullanabilmekte ve sorumluluk alabilmektedir. Bilincin dördüncü evresi çoğu kimse tarafından nadiren deneyimlenmekte, bu nedenle son derece sıra dışı olarak görülmektedir. Bu evre en açık haliyle kişinin bir soruna dair ani bir sezgi kazanmasıyla örneklenebilir; bir anda, durup dururken üzerinde günlerdir kafa patlatılan bir sorunun yanıtı bulunur. Bazen bu tür sezgiler rüyalarda ya da kişi başka bir şey düşünüyorken yaşadığı aydınlanma anlarında oluşur. Her durumda yanıtın kişiliğin bilinçaltı seviyelerinden geldiği söylenmektedir. Bu tür bilinç bilimsel, dini ya da sanatsal faaliyetlerde de ortaya çıkabilmekte; birçok insan tarafından “fikrin gelmesi” ya da “ilham” olarak adlandırılmaktadır. Bu bilinç düzeyi tüm yaratıcı çalışmalarda bulunmaktadır. Bu seviye yaratıcı benlik bilinci olarak adlandırılmaktadır. Bu yaratıcı benlik bilinci çoğumuzun nadiren yakalayabildiği bir evre olarak görülmekte ve daha önceki evrelerde yaptıklarımıza ve deneyimlerimize anlam verdiği düşünülmektedir (Işık, 2013; Dökmen, 2000).

Amerika’da varoluşçu psikolojinin önemli isimlerinden biri olan May’e göre, insanların kendi duygularıyla tanışmalarını, etkin bir şekilde var olmalarını engelleyen şey benlik bilinçlerinin yeterince işlevsel olamamasıdır. May’e göre benlik bilinci, insanı diğer tüm canlılardan ayıran muhteşem bir özelliktir. Benlik bilinci, ben ile ben olmayan arasında bağlantı kurmamıza, zamanı algılamamıza, geçmişini ve geleceği hayal edebilmemize, tarihi üretmemize ve algılamamıza, kendimizi başka insanların yerine koyabilmemize yani empati kurabilmemize ve benzeri daha birçok etkinliği gerçekleştirebilmemize olanak sağlamaktadır (Akt. Dökmen, 2000).

Kendilik bireyin şahsına dönük düşüncelerini, algılarını, yorumlamalarını kapsar ve kendisini hangi gözle gördüğünü açıklar fakat bununla birlikte kendilik sürekli doğruyu aktarmayabilir. Kişi kendini birtakım konularda yeteneksiz görüyorken, o aslında o konuda yetenekli olabilir. Yani benlik kavramı gerçekte olduğundan daha çok bizim kendimize bakış açımızı ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2004).

İnsanın kendisini ve çevresini algılaması anlamına gelen benlik, tutum ve davranışları etkilemektedir. Çünkü insan kendisini ve çevresini algıladığı şekilde tepkide bulunmaktadır ve bu algılamada kendi görüş açısını etkileyen temel etmenlerden biri olan

benlik kavramı davranışlarının temelidir. Benlik kavramı ruh sağlığıyla yakından ilgilidir. Kişinin benlik algısı ne kadar olumluysa ruh sağlığı da o kadar yerinde demektir (Kaya,1997).

Kişinin kendisini algılaması çeşitli alt kategorilerde incelenebilir. Bunlardan en önemli olan üçü şunlardır (Beyazyüz ve Göka, 2011):

1) Kişisel Benlik: Bireyin kendisi hakkında bildiklerinden oluşmaktadır. Örneğin; ben uzun boyluyum, ben çekiciyim, ben kıskancım gibi ifadeler kişinin kendisiyle ilgili düşünceleridir.

2) Toplumsal Benlik: Başkalarının bireye yönelik fikirlerinden kişiye yansıyanlardan oluşmaktadır. Toplumsal benlikte, kişinin ilişki içinde olduğu insanlar birer referans noktasıdır ve kişinin onlar aracılığıyla kendisiyle ilgili yaptığı tanımlarla toplumsal benliği oluşur. İnsanlar benim hareketli olduğumu düşünür, insanlara sıkıcı geliyorum, şu kişinin görüşüne göre ben kısıyım gibi ifadeler de toplumsal benliğe örnek olarak gösterilebilir.

3) İdeal Benlik: Kişinin gelecekte olmak istediğine ilişkin değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Örneğin, başarılı bir öğrenci olmak istiyorum, daha aktif bir insan olmak istiyorum, daha uzun ve daha zayıf olmak istiyorum gibi ifadeler ideal benlik hakkında ipuçları vermektedir.

Kişinin ulaşmak istediği benliğiyle sahip olduğu benlik arasındaki farkın fazla olması benlik algısını olumsuz etkilemekte, bireyin yetersizlik duygusu hissetmesine neden olmaktadır. Bazen gerçekten başarılı bir öğrencinin ailesi tarafından sürekli yüksek başarı standardı konması ve çocuğun bu düzeye ulaşamaması sonucunda, kendi yeteneklerini küçümsemesi gibi benlik algısını olumsuz etkileyen süreçler söz konusudur. Benlik algısının olumlu olması çocuğun kendini değerli, yeterli ve başarılı algılamasına bağlıdır (Kılıççı, 1992).

Benlik farkındalığı güçlü kişiler, benlik yeterliliği duygusuna da kolaylıkla ulaşabilmektedirler. İnsan hayatı boyunca savaşım içerisindeyken şahsına yönelik yetkin ya da yetersiz şeklinde algı geliştirir. Bu durum, kişilerin benliklerini etkilemektedir. Kendilik kiyafeti bireyin davranış ve tepkilerini çoğu açıdan etkilemektedir. Kendilik yeterliliği fazla olan bireyler karşılaştıkları sorunların çok daha kolay üstesinden gelir. Kendilik algısı, daha az olan bireyler karşılaştıkları zorluklar karşısında kolayca mağlup düşmektedirler. Benlik yeterliliği ve benlik algısı daha çok olan bireyler, hedeflerine

ulaşma konusunda daha kararlı, sabreden ve bir işi sonuna kadar sürdüren insanlardır (Akt.Aslay, 2002).

Benlik algısı yüksek olan kişilerin kendilerini çevrelerine kabul ettirmeye yönelik benlik ifadeleri de daha güçlüdür. Bu kişilerin farklı çevrelere ve olaylara uyum sağlama hızları yüksektir. Toplumsal hayatta olumlu intiba, saygı görme ve imge meydana getirme becerileri gelişme göstermiştir. Sonuç olarak böyle kişilerin sağlam şahsiyet sergilemelerini sağlamaktadır. Kendilik algısı, bireyin kendisini tanıma ve açıklamadaki yeteneğini artırırken; benlik yeterliliği bireyin zor durumlar karşısında mücadele etme, sorunları çözme ve kendini gerçekleştirme becerisini yükseltmektedir (Tutar, Altınöz, Çakıroğlu, 2009). Olumlu bir benlik bilincine sahip olabilmek bireylerin koşulsuz sevgi geliştirmesine bağlıdır (Cüceloğlu,2010).

1.3.1. Kuramsal Yaklaşımlar

Abraham Maslow hümanistik teorisinin kurucu kişileri içerisinde ve kuram içinde benlik algısı mühim bir kavramdır. Maslow'a göre insan, doğası gereği sürekli mutluluğu arayıp bu doğrultuda seçimler yapar. Benlik kavramıyla birey iyiye ve mutluluğa ulaşmaya çalışmakta, kendini gerçekleştirme amacıyla nasıl birisi olduğuna karar vermektedir (Cüceloğlu, 2004).

Psikanalitik kuramda benlik kişiliğin bilinçli yanını oluşturan ego kavramı ile açıklanır (Bacanlı,2006). İd, haz ilkesine göre yani kişisel tatmin temeline göre hareket ederken, ego, mantıklı olarak kişiyi düzene sokar ve idin doyumuna yönelik isteklerini dengeleyici, dizginleyici rol oynar. Aslında ego (benlik) gerçeklik ilkesiyle hareket ederek idin dürtülerini tatmin etmekle görevlidir; fakat bunu içinde bulunan koşullara uygun olarak yapar (Burger, 2008). Kişiliğin üçüncü boyutu olan süperegö, kişinin sahip olduğu kültürel, ailevi, toplumsal kurallar bütünü olarak kişiliğin vicdani yönüdür. Yapılabilecekleri sınırlayıp kural koyar (Burger, 2008). Erikson'a göre benlik kişiliğin bağımsız ve güçlü bölümüdür. Birey kimliğini kazanmak, çevresinde egemenlik kurma ihtiyacı doğrultusundaki hedeflerini tatmin edebilmek amacındadır. Bu süreçte benliğin birincil görevi kimlik oluşturup onu korumaktır. Erikson kimliği mazi ve müstakbel bütün içinde devamlılık kavramını da kapsayan içsel olgu şeklinde ele almaktadır (Burger, 2008).

Erikson benlik algısında, kişinin kimlik oluşturma sürecindeki kazanımlara ve çevresi üzerinde hakimiyet kurma ihtiyacını tatmin etme düzeyine vurgu yapar. Benlik gelişimini yaşam boyu devam eden bir süreç olarak ele alır. Adler ise yaşamın ilk birkaç

yılıının benlik gelişimi için önemli olduğunu ve bu süreçte ana babaların etkisinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Rogers, potansiyelini tam olarak kullanan kişilerin benliğini tanıyıp seçimlerinde kendi ilgi ve değerlerini göz önünde tuttıklarını ifade etmiştir. Bu kişiler kendi duygularına güvenirlir ve başkalarına göre daha yoğun yaşarlar (Burger, 2008).

Charles Horton Cooley Amerika Birleşik Devletleri'nde benlik üzerine yaptığı çalışmalarla ünlü bir sosyal psikologdur. Cooley'e göre benlik kavramı çocukluk döneminde oluşur ve zaman içinde kişinin yeni toplumsal olaylara katılmasıyla önem kazanır. İnsan erken yaşlarda aile ve aile çevresi gibi birincil gruplarda gördüğü davranışları gözlemleyerek onlarla etkileşim içinde olur. Daha sonra çevresinde gözlemlediği her türlü davranışı kendi çerçevesinden yorumlayarak, kendini elde ettiği sonuçlara göre değerlendirir. Başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü kavramaya çalışır. Cooley bu sürece ayna benlik adını verir. Sonuç olarak çevremizin bize yansıyan hal ve hareketleri kendimize yansıtılanı gördüğümüz bir aynaya benzer. Sonuçta bu yansımadan benlik kavramı gelişir. Diğer kişilerin bize olan tavır ve hareketlerinden kendimizin iyi ya da kötü, hürmetli veya hürmetsiz, toleranslı ya da toleranssız olduğumuzu anlarız. İşte bu ayna benliktir. Bireyin kendisi ve birçok sosyal davranışları hakkındaki görüşünü belirleyen şey, onun çevresinin kendisi için ne düşündüğünü bilmesidir (Özkalp ve ark.,2004).

Rogers'ın Fenomenolojik Benlik Kuramında benlik mühim bir kavramdır. Her insan zatının odak noktası olduğu bir alemde yaşadığı varsayılır. Bütün kişilere etki eden net gerçekler yoktur. Her bireyin kendine has mutlak işleri olur. Kişiler dış dünyalarını nasıl algılıyorlarsa ona göre davranış sergilerler. Algılanan çevre kişi için gerçek çevredir. Kişilerin birbirlerinden değişik tepkiler sergilemelerinin sebebi, çevrelerini birbirlerinden ayrı algılamaları ve yorumlamaları, farklı kişilik ve benlik özelliklerine sahip olmalarıdır (Kulaksızoğlu, 2001).

Rogers'a göre benlik algısı olumlu, olumsuz veya orta düzeyde görülebilir. Kendilik algısı kişinin kendisini ne şekilde gördüğünü ifade etmektedir. Kabiliyetli biri şahsını kabiliyetsiz değerlendirirken bu durumun tersi de olabilir. Bu benliğin her zaman gerçeği göstermediğine işaret etmektedir. Her insan pozitif, gelişim göstermiş benliğe sahip olma arzusu gösterir (Cüceloğlu, 2010).

1.3.2. Benlik Algısını Etkileyen Etmenler

Gander ve Gardiner'e göre (2015), kendilik kavramı, kişinin sadece kendisine özgü tutum, duygu, algı, değer ve tepkilerinden meydana gelen benliğine yönelik sahip olduğu görüşü ifade etmektedir. Bireyin benliği, psikolojik açıdan kişinin çevresindekileri algılaması, değerlendirmesi, şekillendirmesi ve onlara yönelik tepkiler geliştirmesinde önemli destek sağlayan bir kaynaktır (Kulaksızoğlu,2008).

Bireyler kendilik kavramlarını doğdukları andan itibaren geliştirmeye başlarlar. Bu gelişim yaşam boyunca sürmekte, değişik etkinliklere ve rollere bağlı olarak keşfedilmektedir (Yeşilyaprak,2002). Bu süreçte benlik kavramını etkileyen birçok etmen bulunmaktadır.

Benlik nesnel değil öznel bir kavramdır. Benliğe öncelikle etki eden durumlar içerisinde kişisel algılar, doğuştan getirilen yapılar ve tüm bunların şekil almasını sağlayan sosyal çevredir. Bu üç etmen kişilerin içten gelen sorularına karşı cevap arayışlarını ve cevabına giden yolun ölçütlerini oluşturur. Benlik algısını etkileyen etmenler arasında;

- Sosyal Çevre,
- Aile,
- Yetkinlik,
- Akademik Başarı,
- Fiziksel beğenirlik düzeyi (<http://www.bilgiustam.com/benlik-nedir/>,

19.11.2017).

Benlik gelişiminde, bebeklik ve çocukluk döneminden sonra elde ettiğimiz deneyimler ve başkalarıyla girdiğimiz etkileşim süreçleri önemli görülmektedir (Hood, 2014;Güney,2012). Bu süreçte anne, baba, kardeşler ve akranlar önemli kişilerdir. Büyük kardeşler model alınmakta ve küçük kardeşlerin benliklerini şekillendirme sürecinde onlara kılavuz olmaktadır. Bu süreçte büyük kardeş tarafından sergilenen şiddet ve zor kullanımı gibi olumsuz davranışlar küçük kardeşlerde benlik gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Soner, 1995).

Güney (2012) benlik gelişiminde çevremizde bulunanların yaptığı geri bildirimlerin ve değerlendirmelerin önemine işaret etmektedir. Toplumsal çevremizde bulunan diğerleri bir ayna gibi rol oynamakta ve diğerlerinin davranışları gösterdiğimiz tepkileri biçimlendirebilmektedir. Bu süreç en yoğun olarak aile içinde yaşanmaktadır.

Aksaray (1992), ergenlerin benlik imajlarını etkileyen etmenlerden ana baba tutum algısını incelediği araştırmasında Adana ilinde devlet lisesinde okuyan 14-22 yaş arası 831 ergenle çalışmıştır. Ana babalarını demokratik olarak algılayan ergenlerin olumlu benlik imajları düzeyinin, ana babalarını otoriter algılayan ergenlerin benlik imajlarından daha yüksek olduğu; benlik imajının cinsiyete göre farklılaşmadığı ve ana babanın eğitim düzeylerinin ergenin benlik imajı üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur.

Kişinin ilerlemesi süresince kişinin benliğine bir hayli etmen etki eder. Yılmaz'ın (2000) çalışmasında ana-baba tutumunun kabul ve ilgi boyutunda; ilk okul çağındakilerde okul yetkinliği, toplumsal tasdik,ve tepkilerden memnun olma alt boyutları ve toplamdaki kendilik algısı; lise çağındakilerde ise tepkilerden memnun olma, samimi dostluk alt boyutları ve toplamdaki kendilik algısı; üniversite öğrencilerinde ise kabul/ilgi/özerklik boyutu, akademik yeterlik, sosyal onay, zihinsel yetenek, ana-babayla ilişkiler ve bütünsel değerler alt ölçekleri ve toplam benlik algısını etkilediği ortaya konmuştur.

Benlik kavramında sosyal çevrenin, en fazla da ana babanın etkisi söz konusudur. Ana baba ve arkadaşları çocuğa olumlu sıfatlarla yaklaşıyorsa olumlu benlik algısı, olumsuz sıfatlarla yaklaşıyorsa olumsuz benlik algısı gelişir. Kendine bakış açısı olumsuz olan çocukta güvensizlik duygusu gelişir ve kendine güveni azalırken olumsuz bir benlik algısı oluşur. Çocuğun olumlu bir benlik algısı oluşturabilmek için ana babanın esnek ve hoşgörülü olması, aile içi ilişkilerin güven verici sevgi ve saygı temelinde olması gerekir (Kaya,1997).

Kınter (2012) benlik gelişiminin yaşam boyunca sürdüğünü ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde başat konumda olduğunu ve dinamik bir yapıda bulunduğunu ifade etmiştir. Gabay (1996), 8 – 12 yaş arası 657 öğrenciyle benlik sisteminin incelenmesine ilişkin yapmış olduğu çalışmada, bütünsel benlik değeri puanlarının yaşla birlikte anlamlı olarak değiştiğini, en büyük ve en küçük yaş grubundakilerin (8-12 yaşlar) bütünsel benlik değeri ortalamasının, dördüncü ve beşinci sınıflarda okuyan 9-11 yaşlarındaki öğrencilerin benlik değeri ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bal'ın (2004) yapmış olduğu araştırma sonuçlarında erkeklerin kendilik algısı puanlarının kızlara kıyasla anlamlı düzeyde yukarıda olduğu tespit edilmiştir.

Karatekin'in (2013) yaptığı çalışmada bireylerin benlik yapılarının yaşam doyumu ortalamaları üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Özerk ilişkisel kendilik

yapısında olan bireylerde yaşam doyumu düzeyi bağımlı ayırık benlik yapısında olanlardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Benlik algısı üzerinde etkili olan etmenlerden biri yaştır. Gezici ve Güvenç'in (2003) yapmış oldukları araştırma sonucunda yaş grubunun, benlik algısı boyutlarından ev işinde yeterlik ve mesleki yeterlik üzerinde anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin yaş grubundaki kadınların genç yetişkin yaş grubundaki kadınlara göre kendilerini ev işinde daha yeterli algıladıkları görülmektedir. Yine benzer doğrultuda yetişkin yaş grubundaki kadınların kendilerini mesleki alanda genç yetişkin yaş grubundaki kadınlara göre daha yeterli algıladıkları bulgulanmıştır. Bu güven duygusunun ve daha yüksek benlik algısı düzeyinin, yetişkinlerde daha fazla olması daha güçlü kimlik rolleri benimsemiş olmalarına bağlanabilir. Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş'ın (2015) yapmış oldukları araştırma sonucunda, yaş aralığı ve kendilik algısı değişkenleri arasında; on sekiz yirmi yaş aralığındakilerin en az, yirmi yedi yaş üzerindekiilerin ise en fazla olumlu benlik algısı özellikleri sergiledikleri görülmüştür.

Anne ve baba eğitim düzeyi benlik algısı üzerinde etkili olan etmenlerden bir diğeriştir. Bencik (2006) 12- 14 yaş aralığındaki çocuklarla yürüttüğü çalışmasında çocukların anne babalarının eğitim düzeyleri ile benlik algısı arasında bir ilişki bulunmadığını ifade etmiştir. Gökalan (2000) ana babanın eğitim düzeyinin artmasının benlik algısını olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Dikici (1998), araştırmasında çocukların benlik saygısı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın bulgularıyla anne-baba eğitim durumuna göre benlik saygısı puanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Zincirkıran (2008) yapmış olduğu araştırma sonucunda, anne eğitim durumuna göre çocukların benlik kavramı puanlarında görülen anlamlı farklılığın üniversite mezunu annesi olanlar ile diğer eğitim durumunda (ilk ve ortaokul mezunu, lise mezunu) annesi olanlar arasında olduğu; bu farkın üniversite mezunu annesi olanlar lehine olduğu; lise mezunu ile ilk ve ortaokul mezunu annesi olanlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı, baba eğitim durumuna göre ise çocukların benlik kavramı puanlarında görülen anlamlı farklılığın lise mezunu ile ilk ve ortaokul mezunu babası olanlar ve üniversite mezunu ile ilk ve ortaokul mezunu babası olan gruplar arasındaki farklardan kaynaklandığı; bu farklılıkların eğitim seviyesi yüksek gruplar lehine olduğu; lise mezunu ile üniversite mezunu babası olanlar arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Benlik algısı üzerinde etkili olan etmenlerden biri de sosyo ekonomik düzeydir. Haktanır ve Baran (1998) tarafından yapılan çalışmada, kötü ve iyi sosyoekonomik sevideki ebeveyn tutumlarının kişilerin kendilik algıları düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada çocukların alt ya da üst sosyo-ekonomik düzeyde olmalarının benlik algısında anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür.



BÖLÜM II:YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmaya, İstanbul ilinin Şişli, Eyüp, Kasımpaşa semtlerinde yaşayan 12-35 yaşları arasında 80'i erkek 80'i kadın olmak üzere toplam 160 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Katılımcılar 12-21 yaşları arasında ergen yaş grubu; 22-35 yaşları arasında ise ilk yetişkinlik yaş grubunda olarak değerlendirilmişlerdir. Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna yönelik dağılımı Tablo 1 olarak verilmiştir.

Tablo 1: Yaş Grubuna Göre Dağılım

Grup	N	Yüzde
Ergenlik (12-21 yaşlar)	85	53,1
Yetişkinlik (22-35 yaşlar)	75	46,9
Toplam	160	100,0

Katılımcıların 85'inin ergenlik yaş grubuna, 75'inin ise ilk yetişkinlik yaş grubuna dahil olduğu görülmektedir. Ergenlik yaş grubundaki katılımcıların 45'i kadın, 40'ı erkektir. İlk yetişkinlik yaş grubundaki katılımcıların 35'i kadın 40'ı ise erkektir (Tablo 2). Katılımcıların 29'u evli olup evlilerin 2'si ergenlik 27'si ise yetişkinlik yaş grubuna dahildir. 131 bekar katılımcının ise 83'ü ergenlik 48'i de yetişkinlik yaş grubu içerisinde (Tablo 3).

Tablo 2: Cinsiyet ile Yaş Grubuna Göre Dağılım

		Kadın	Erkek	Toplam
Yaşa Göre Bulunulan Grup	Ergenlik	45	40	85
	Yetişkinlik	35	40	75
Toplam		80	80	160

Tablo 3: Medeni Duruma Göre Dağılım

		Evli	Bekar	Toplam
Yaş Grubu	Ergenlik	2	83	85
	Yetişkinlik	27	48	75
Toplam		29	131	160

Tablo 4: Eğitim Düzeyine Göre Dağılım

	N	Yüzde
İlkokul Mezunu	5	3,1
Ortaokul Mezunu	30	18,8
Lise Mezunu	68	42,5
Üniversite Mezunu Ve Üstü	57	35,6
Toplam	160	100,0

Katılımcıların % 3.1'i (5 katılımcı) ilköğretim, % 18.8'i (30 katılımcı) ortaöğretim, % 42.5'i (68 katılımcı) lise ve % 35.6'sı (57 katılımcı) ise üniversite mezunu ve üstüdür (Tablo 4).

Tablo 5: Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılım

		Okur Yazar Olmayan	Okuma Yazma Bilen	İ.öğretim	O.öğretim	Lise	Üni. ve Üstü	Toplam
Yaş Grubu	Ergenlik	5	1	16	13	25	25	85
	Yetişkinlik	4	7	23	17	21	3	75
Toplam		9	8	39	30	46	28	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre anne eğitim düzeylerine yönelik dağılımı Tablo 5'de verilmiştir.

Ergenlik yaş grubundaki katılımcıların anne eğitim düzeyleri ağırlıklı olarak lise ve üniversite mezunu ve üstü şeklinde dağılım gösterirken, yetişkinlik yaş grubunda bu dağılım ilkököl ve lise şeklinde ağırlık göstermektedir.

Tablo 6: Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılım

		Okur Yazar Olmayan	Okuma Yazma Bilen	İ.öğretim	O.öğretim	Lise	Üni. ve Üstü	Toplam
Yaş	Ergenlik	3	1	16	5	24	36	85
Grubu	Yetişkinlik	2	1	22	23	20	7	75
Toplam		5	2	38	28	44	43	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre baba eğitim düzeylerine yönelik dağılımı Tablo 6’da verilmiştir.

Ergenlik yaş gurubunda baba eğitim düzeyi değişkeninde üniversite mezunu ve üstü çoğunlukta iken yetişkinlik yaş grubunda ortaokul ve ilkokul mezunu çoğunlukta.

Tablo 7: Kardeş Sayısına Göre Dağılım

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	12	19	Toplam
Yaş	Ergenlik	3	18	28	21	5	2	3	3	0	1	1	85
Grubu	Yetişkinlik	5	11	24	16	5	8	4	0	2	0	0	75
Toplam		8	29	52	37	10	10	7	3	2	1	1	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre kardeş sayılarına yönelik dağılımı Tablo 7’de verilmiştir.

Her iki yaş grubunda da 2 kardeş sayısının çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Doğum Sırasına Göre Dağılım

		1	2	3	4	5	6	8	11	17	Toplam
Yaş	Ergenlik	35	31	10	3	1	2	1	1	1	85
Grubu	Yetişkinlik	31	19	12	7	4	1	1	0	0	75
Toplam		66	50	22	10	5	3	2	1	1	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre doğum sıralarına yönelik dağılımı Tablo 8’de verilmiştir.

Her iki yaş grubunda da katılımcıların 1. ve 2. doğum sırasında çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Samimi Arkadaş Sayısına Göre Dağılım

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	Toplam
Yaş Grubu	Ergenlik	11	11	29	14	2	3	6	2	1	2	3	1	85
	Yetişkinlik	8	15	22	11	7	7	3	0	0	0	1	1	75
Toplam		19	26	51	25	9	10	9	2	1	2	4	2	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre samimi arkadaş sayılarına yönelik dağılımı Tablo 9’da verilmiştir.

Her iki yaş grubunda da çoğunlukta 2 samimi arkadaş sayısına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 10: Gelir Grubuna Göre Dağılım

		Düşük	Orta	Yüksek	Toplam
Yaş Grubu	Ergenlik	24	35	26	85
	Yetişkinlik	22	39	14	75
Toplam		46	74	40	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre gelir düzeylerine yönelik dağılımı Tablo 10’da verilmiştir.

Her iki yaş grubunun da orta gelir grubunda çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Algılanan Arkadaşlık İlişkileri Düzeyine Göre Dağılım

		Çok Kötü	Kötü	Normal	İyi	Çok İyi	Toplam
Yaş Grubu	Ergenlik	0	6	15	34	30	85
	Yetişkinlik	1	0	27	29	18	75
Toplam		1	6	42	63	48	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyine yönelik dağılımı Tablo 11’de verilmiştir.

Ergenlik yaş grubundaki katılımcıların arkadaşlık ilişkilerini çoğunlukla iyi, çok iyi, normal; yetişkinlik yaş grubundaki katılımcıların ise iyi, normal, çok iyi şeklinde değerlendirme yaptıkları görülmektedir.

Tablo 12: Seyahat Sıklığına Göre Dağılım

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	10	Toplam
Yaş Grubu	Ergenlik	12	23	18	13	9	5	3	1	1	0	85
	Yetişkinlik	7	37	17	8	3	1	1	0	0	1	75
Toplam		19	60	35	21	12	6	4	1	1	1	160

Katılımcıların ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubuna göre seyahat sıklığına yönelik dağılımı Tablo 12’de verilmiştir.

Katılımcıların çoğunlukla yılda 1, 2 ve 3 kez seyahat ettikleri görülmektedir.

2. 2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama araçları olarak Yaşam Doyumu, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ve Sosyal Karşılaştırma Ölçekleri ile katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla oluşturulan Bireysel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.2.1. Bireysel Bilgi Formu

Bireysel bilgi formu ile katılımcıların sosyo demografik bilgilerinin yanısıra bağımlı değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülen konularda bilgiler toplanmıştır. Demografik bilgiler kapsamında cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyleri, kardeş sayısı, doğum sırası, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, turistik amaçlı seyahat sayısı ve yakınlarından vefat eden olup olmadığı bilgileri alınmıştır. Ayrıca bu bölümde 1 ile 5 arasında derecelendirilen, arkadaşlık ilişkilerini ve bir işte çalışılıyorsa işten memnuniyetlerini nasıl değerlendirdiklerine ait bilgiler toplanmıştır.

2.2.2. Yaşam Doyum Ölçeği

Ölçek Diener ve arkadaşları (1985) tarafından bireylerin yaşam doyum düzeylerini ölçme için oluşturulmuştur. Diener ile arkadaşlarının geliştirdikleri likert tipi ölçek beş sorudan oluşur ve çok boyutlu değildir. Maddelerin 1’den 7’ ye kadar yapılan derecelendirilme üzerinden değerlendirilmesi istenmektedir. Her boyuttan bir ila yedi toplam ölçekten alınan puan ise bir ila otuz beş arasında görülür. Sonuçta puanın yükselmesi yaşamdan alınan doyum düzeyinin arttığını gösterir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeği Köker (1991) dilimize uyarlamıştır. Köker (1991) yüksek lisans tezinde, “yüzeysel geçerlik tekniğiyle” geçerlik çalışması yapmış ve ölçeğin Türkçeye çevrilmesi

için, beş uzmanın ortak olarak ifade ettiği cümleleri birleştirerek ölçeğin Türkçe formunu oluşturmuştur. Tekrar eden test tekniğiyle güvenilirliği için çalışma yapılmış, iki uygulamanın arasında yüksek bir korelasyon gösterdiği ($r = .85$) ortaya konulmuş, maddelerin korelasyon katsayıları .71 ile .80 bulunmuştur. Böylelikle aracın güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

“Yaşam Doyumu Ölçeği”nin bir diğer uyarlama, geçerliği ve güvenilirliği için yapılan çalışma Dağlı ile Baysal (2016) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Yabancı dil ve dilimiz arasında olumlu ve .05 düzeyinde anlamlı korelasyon saptanmıştır ($r=0.92$; $p=0.00$). Dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçek, 200 kişiye uygulanarak, Cronbach Alpha 0.88 ve tekrarlı testin güvenilirlik katsayısı 0.97 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği

Ölçek, başarı, ilişkiler, özerk hal ve başatlık ile alakalı değerlendirme maksadıyla Heckert ve arkadaşları (2000) aracılığıyla geliştirilmiştir. Heckert ile ark.(2000) yaptıkları çalışmada önemli gereksinimlerden olan başarıma, ilişkiler, özerk hal ile başatlık gereksinimlerini incelemiştir. Başarıma gereksinimi, kişinin başarılarını artırma, üstün olma ve girişim içinde olma; ilişki gereksinimi, iletişim içinde olma isteği toplumdaki kabul görme; özerklik gereksinimini, şahsına yönelik işler, girişimlerde bulunmayı isteme; başatlık gereksinimi ise kendini kuvvetli görme ve başkalarına karşı da etkili olabilme isteği şeklinde açıklamışlardır. Ölçeğin Cronbach değerleri; başarıda .81, ilişki ihtiyacında .77, özerklik ihtiyacı için .60 ve başatlıkta .77 olarak saptanmıştır (Heckert ve ark., 2000).

Heckert ve arkadaşlarının (2000) geliştirmiş olduğu dört boyuttan oluşan Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği Kesici (2008) vasıtasıyla Türkçe’ye uyarlanmıştır. Her boyut beş madde içermektedir ve bir ila beş puan arasında puanlama olmaktadır. Ölçek alt boyutları ile ilgili puanlar, maddelerin birden beş kadar derecelendirildiği likert tipi bir yapıdan elde edilmektedir. Alt boyutların her biri için en az beş en çok yirmi beş puan alınabilir. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin dil eşdeğerliği saptanması amacıyla öncelikle İngilizce sonrasında ise Türkçe haliyle, zaman aralığı dahilinde tekrarlı olarak uygulama sağlanmıştır. Ölçeğin her iki formundan elde edilen sonuçlar arasında yüksek düzeyde olumlu anlamlı ilişki ($r=.84, p<.01$) saptanmış böylelikle ölçek eşdeğer olarak kabul görmüştür. Ölçeğin Cronbach katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir (Kesici, 2008).

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'ni oluşturan (8, 14, 18. maddeler hariç) maddeler normal puanlanmaktadır. Her boyut beşer maddeden oluşmakta ve toplam puan o maddelere karşılık gelen değerin toplanması sonucu bulunmaktadır (Kesici, 2008).

Alt boyutlardan başarı; 1, 5, 9, 13 ve 17 no.lu maddelerin toplamından, ilişki; 2, 6, 10, 14 ve 18 no.lu maddelerin toplamından, özerklik; 3, 7, 11, 15 ve 19 no.lu maddelerin toplamından ve başatlık; 4, 8, 12, 16 ve 20 no.lu maddelerin toplamından elde edilmektedir (Kesici,2008; Hamurcu,2011).

2.2.4. Sosyal Karşılaştırma (Benlik Algısı) Ölçeği

Ölçek Allan ve Gilbert (1995) tarafından geliştirilmiştir. Bir kendini değerlendirme ölçeği olan sosyal karşılaştırma ölçeği bireyin kendisini benzer diğer kişilerle karşılaştırması sonucunda farklı boyutlarda kendisini değerlendirmesi amacıyla oluşturulmuştur. Beş maddelik sosyal karşılaştırma ölçeğinin, Türkçe uyarlamasında Şahin ile Şahin'in(1993) araştırması neticesinde bir takım maddelerin eklenmesi ile on sekiz madde olan ölçek şeklinde uyarlanmıştır. Alt ölçekleri bulunmayan sosyal karşılaştırma ölçeği; Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bireyin kendisini on sekiz özellik temelinde birden altıya kadar likert tipi derecelendirilmiş bir yapıda değerlendirmesi istenmektedir. Puanlamada en az on sekiz en çok yüz sekiz puan alınabilir. Puanların yükselmesi olumlu benlik algısının da yükselmesi anlamına gelmektedir.

Psikometrik çalışmalar kapsamında Cronbach Alfa değeri .87 olarak bulunmuştur. Banka çalışanları ile yapılan diğer bir çalışmada bu değerin .89'a çıktığı görülmüştür (Şahin, Durak ve Şahin;1993). Ölçek bireysel veya grup olarak ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bireylere uygulanabilmektedir.

2.3. İşlem

Araştırmada kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği birleştirilerek, bir test bataryası oluşturulmuş aynı sırayı içerecek şekilde ve bir yönerge ile beraber araştırmanın katılımcılarına doğrudan verilmiştir.

Literatürde ergenlik ve yetişkinlik yaş grupları için farklı yaş aralığı gruplamaları olduğu görülmektedir. Her ne kadar herkes tarafından kabul edilmiş bir görüş birliği olmasada (Morris, 2002; Ünver ve ark., 1986; Kulaksızoğlu, 2001; Çuhadaroğlu, 2000; Derman, 2008; Onur, 2008; Köylü, 2000) genellikle ergenlik dönemi 10-20; ilk yetişkinlik dönemi ise 21-35 yaşları arasında değerlendirilmektedir. Bu çalışmada

ergenlik dönemi 12-21; ilk yetişkinlik dönemi ise 22-35 yaşları arasında değerlendirilmiştir.

Katılımcıların değişik yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyinden oluşmasına dikkat edilmiştir. Araştırma örneklem grubunu oluşturan 12-21 yaş arası ergenlik ve 22-35 yaş arası ilk yetişkinlik dönemi yaş gruplarına uygun yaş grubu seçimine ve iki yaş gurubu arasında eşit dağılım göstermesine özen gösterilmiştir. İstanbul yaşayan 12 - 35 yaşlarındaki kişilerden gönüllülük temeline bağlı kalınarak ve seçkisiz olarak belirlenmiştir.

Araştırmacı ölçek bataryasını vermeden önce araştırmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı ve ölçek maddelerinin doğrusu yanlış olmadığına dair bir açıklamada bulunmuş ve katılımcılara yanıtlarının açıklanmayacağı ve paylaşılmayacağı kapsamında güvence verilmiştir. Ölçek bataryası ile birlikte verilen yönerge araştırmanın akademik amaca hizmet ettiğini, doğru ya da yanlış cevapların olmadığını, verilecek cevapların tamamen bireysel değerlendirmelere dayanması gerektiğini içermektedir. Ölçekleri doldurmak katılımcıların yaklaşık on ila yirmi dakikasını almıştır.

Elde edilen sonuçların incelenmesi için SPSS 22.00 istatistik programından yararlanılmıştır. Katılımcıların yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeylerine ilişkin puanlarını yaş,cinsiyet vb. gibi nüfus bilimsel değişkenlere göre teste tabi tutmadan önce sonuçların normal dağılım gösterip göstermediği normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik test sonrası elde edilen verilerin normal dağılım özellik göstermediği tespit edilmiş olup parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Tüm testlerde istatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak değerlendirilmiştir.

BÖLÜM III: BULGULAR

Bu bölüm çalışma hedefleri ile elde edilen veriler üzerinde yapılmış olan çözümlenmeleri içermektedir. Sonuçların aktarımı değişkenler arasındaki korelasyonlar, gruplar arası farklılıkları elde etmek amacıyla yapılan ortalama karşılaştırma çözümlenmeleri ve yaşam doyumunu ve benlik algısını yordayan değişkenlerin belirlenmesi için yapılan regresyon analizleri sonuçları dizilimiyle verilmiştir.

Elde edilen toplam ortalama puanlar ile bağımsız değişkenlerin normal dağılım içinde olup olmadıklarını tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks test teknikleri doğrultusunda veriler analiz edilmiş ve sonuçların normal dağılım göstermediği belirlenmiş, ulaşılan sonuçlar Tablo 13'de gösterilmiştir ($p < .05$).

Tablo 13: Normallik Testi

	Kolmogorov - Smirnov ^a			Shapiro – Wilk		
	Statistic.	Df.	Sig .	Statistic.	Df.	Sig .
Yaşam Doyumu	,105	160	,000	,963	160	,000
İlişki İhtiyacı	,124	160	,000	,971	160	,002
Başarı İhtiyacı	,125	160	,000	,943	160	,000
Başatlık İhtiyacı	,118	160	,000	,961	160	,000
Özerklik İhtiyacı	,118	160	,000	,956	160	,000
Benlik Algısı	,084	160	,008	,929	160	,000

Normallik testinde anlamlılık (Sig.) değerinin 1'e yakın olması verilerin normal dağıldığını ifade eder. Tablo 3.1'de görüldüğü gibi Sig. değerlerinin 0.05 anlamlılık düzeyinden küçük değerde olması verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşmamızı sağlamaktadır. Normal dağılım göstermeyen değişkenler parametrik olmayan testlerle analiz edilmiştir. Toplanan demografik değişkenler temelinde oluşturulan grup sayısı iki ise bu iki grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar Mann Whitney U testi, grup sayısı ikiden fazla ise bu grupların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını test etmek için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise normal dağılım göstermediği için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları

3.1.1. Etkisi İncelenen Sosyo demografik Değişkenler (Yaş, Öğrenim Seviyesi, Anne Ve Baba Öğrenim Düzeyi, Kardeş Sayısı, Doğum Sırası, Samimi Arkadaş Sayısı, Aylık Gelir, Algılanan Arkadaşlık İlişkileri Düzeyi, Seyahat Sıklığı) İle Bağımlı Değişkenler (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar, Benlik Algısı) Arasında Korelasyonlar

Spearman korelasyon çözümlemesi kullanılarak yapılan test sonuçları tablo 14 ve 15'de gösterilmiştir. Tabloda sadece anlamlı olan korelasyon değerleri gösterilmiştir. ($p < .05$).

Tablo 14: Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Yaşam Doyumu	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı
Yaş	-,198	,164			,231
Anne Eğt.Düzy.		-,284			-,347
Baba Eğt.Düzy.		-,260			-,264
Kardeş Sayısı		,162	,193		,223
Gelir		-,273			
Arkadaş İlişkileri	,170				,297
Seyahat Sıklığı	,327				

(p < .05)

- Yaş ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyli, negatif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, yaş arttıkça yaşam doyumu düzeyleri azalmaktadır. Yaş ile başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenleri arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, yaş arttıkça kişilerin başarı ihtiyaçlarının da arttığı, yaşın artışıyla kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri anlamına gelmektedir.
- Anne eğitim düzeyi ile başarı ihtiyacı arasında düşük düzeyli, negatif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu bulgu, katılımcıların anne eğitim düzeylerinin arttıkça başarı ihtiyaçlarının azaldığına işaret etmektedir. Anne eğitim düzeyi ile benlik algısı arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, katılımcıların anne eğitim düzeylerinin arttıkça kendilerini olumlu değerlendirme (benlik algısı) düzeyinin azaldığına işaret etmektedir.
- Baba eğitim düzeyi ile başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenleri arasında düşük düzeyli, negatif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, katılımcıların baba eğitim düzeylerinin arttıkça benlik algılarının ve başarı ihtiyaçlarının azaldığına işaret etmektedir.
- Kardeş sayısı ile başarı ihtiyacı, başatlık ihtiyacı ve benlik algısı arasında düşük düzeyli, pozitif ve .05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, katılımcıların kardeş sayıları arttıkça başarı ve başatlık ihtiyaçları ile olumlu benlik algıları da artmaktadır.

- e) Aylık gelir düzeyi ile başarı ihtiyacı arasında düşük düzeyli, negatif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Diğer bir deyişle, katılımcıların aylık gelir düzeyleri arttıkça başarı ihtiyaçları azalmaktadır.
- f) Arkadaşlık ilişkileri ile yaşam doyumu ve benlik algısı değişkenleri arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, arkadaşlık ilişkilerini daha olumlu değerlendiren katılımcıların yaşam doyumlarının ve olumlu benlik algılarının arttığına işaret etmektedir.
- g) Seyahat sıklığı ve yaşamdan alınan doyum arası olumlu ve .05 düzeyinde manalı korelasyon vardır. Seyahat sıklığı yükseldikçe yaşamdan alınan doyum düzeyi yükselmektedir.

3.1.2. Bağımlı Değişkenler (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) Arasındaki İlişkiler

Bağımlı değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) çerçevesinde yapılan ilişkişel çözümlerler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 15 üzerinde gösterilmiştir. Tablo yalnızca .05 düzeyindeki korelasyonları kapsamaktadır ($p < .05$).

Tablo 15: Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

	Yaşam Doyumu	İlişki İhtiyacı	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı
Yaşam Doyumu			,264			,245
İlişki İhtiyacı						
Başarı İhtiyacı	,264			,436	,306	,482
Başatlık İhtiyacı			,436		,495	,294
Özerklik İhtiyacı			,306	,495		,195
Benlik Algısı	,245		,482	,294	,195	

(Tüm korelasyonlar .05 düzeyinde anlamlıdır.)

- Yaşam doyumu değişkeni ile başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenleri arasında düşük düzeyli, pozitif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri arttıkça başarı ihtiyaçlarının ve benlik algısı düzeylerinin de arttığını göstermektedir.
- İlişki ihtiyacı ile diğer bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Başarı ihtiyacı ile başatlık ve özerklik ihtiyacı değişkenleri ve benlik algısı değişkeni arasında orta düzeyli, pozitif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle, başarı ihtiyacı arttıkça başatlık ve özerklik ihtiyacı ile benlik algısı düzeyi de artmaktadır.
- Başatlık ihtiyacı ile özerklik ihtiyacı arasındaki orta düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki başatlık ihtiyacı arttıkça özerklik ihtiyacının da arttığına işaret etmektedir. Başatlık ihtiyacı ile benlik algısı arasındaki düşük düzeyli, pozitif ve anlamlı ilişki başatlık ihtiyacı arttıkça benlik algısının da arttığını göstermektedir.

- e) Özerklik ihtiyacı ile kendilik algısı arasında düşük düzeyli, pozitif ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki vardır. Özerklik ihtiyacı arttıkça benlik algısı da artmaktadır.

3.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Bu kısımda katılımcılar içerisinde çeşitli gruplar arasında bağımlı değişkenler bakımından anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek için yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

3.2.1. Kadınlar ile erkeklerin bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması

Kadın ve erkek katılımcılar arasında yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeyleri bakımından anlam içeren farklılığın varlığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney - U analizi yapılmıştır. Ulaşılan veriler Tablo 17 ve 18’ de verilmiştir. Ayrıca bağımlı değişkenlere yönelik elde edilen tanımlayıcı istatistikler de tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16: Bağımlı Değişkenlere ait Ortalamalar ve Standart Sapma Değerleri

	N	Ort.	SS
İlişki İhtiyacı	160	15,49	2,52282
Başarı İhtiyacı	160	19,53	3,70945
Başatlık İhtiyacı	160	18,71	3,67105
Özerklik İhtiyacı	160	18,88	3,43630
Benlik Algısı	160	79,74	17,75524
Yaşam Doyumu	160	15,37	4,72864

Tablo 17: Kadın ve Erkek Gruplarının Bağımlı Değişkenler Ortalamaları

	Cinsiyetiniz	N	Ortalama	Sum of Ranks
İlişki İhtiyacı	Kadın	80	74,38	5950,00
	Erkek	80	86,63	6930,00
	Toplam	160		
Başarı İhtiyacı	Kadın	80	73,23	5858,50
	Erkek	80	87,77	7021,50
	Toplam	160		
Başatlık İhtiyacı	Kadın	80	73,57	5885,50
	Erkek	80	87,43	6994,50
	Toplam	160		
Özerklik İhtiyacı	Kadın	80	74,04	5923,00
	Erkek	80	86,96	6957,00
	Toplam	160		
Benlik Algısı	Kadın	80	70,29	5623,50
	Erkek	80	90,71	7256,50
	Toplam	160		
Yaşam Doymum	Kadın	80	76,19	6095,50
	Erkek	80	84,81	6784,50
	Toplam	160		

Tablo 18: Kadın Ve Erkeklerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması
Sonuçları

	İlişki İhtiyacı	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı	Yaşam Doyumu
Mann- Whitney U	2710,000	2618,500	2645,500	2683,000	2383,500	2855,500
Wilcoxon W	5950,000	5858,500	5885,500	5923,000	5623,500	6095,500
Z	-1,688	-1,993	-1,901	-1,774	-2,787	-1,179
Asymp. Sig. (2-tailed)	,092	,046	,057	,076	,005	,238

Kadın ve erkek grupları arasında başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenleri açısından farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Yapılan analiz sonucu başarı ihtiyacında kadınların ortalama değeri 73,23 iken erkeklerin başarı ihtiyacı ortalama değerinin 87,77 olduğu görülmektedir. Erkeklerin başarı ihtiyacının ($\bar{X}=87,77$) kadınların başarı ihtiyacından ($\bar{X}=73,23$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Analiz sonucu kadınların benlik algısı ortalamalarının ($\bar{X}=70,29$) erkeklerin benlik algısı ortalamasından ($\bar{X}=90,71$) düşük olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Erkeklerin benlik algısı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu, erkeklerin kendilerini anlamlı düzeyde kadınlardan daha olumlu değerlendirdikleri söylenebilir.

3.2.2. Evli olanlar ile bekar olanların bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması

Tablo 19: Evli ve Bekar Gruplarının Bağımlı Değişkenler Ortalamaları

	Medeni Hal	N	Ortalama	Sum of Ranks
İlişki İhtiyacı	Evli	29	85,19	2470,50
	Bekar	131	79,46	10409,50
	Toplam	160		
Başarı İhtiyacı	Evli	29	77,78	2255,50
	Bekar	131	81,10	10624,50
	Toplam	160		
Başatlık İhtiyacı	Evli	29	71,86	2084,00
	Bekar	131	82,41	10796,00
	Toplam	160		
Özerklik İhtiyacı	Evli	29	67,79	1966,00
	Bekar	131	83,31	10914,00
	Toplam	160		
Benlik Algısı	Evli	29	91,55	2655,00
	Bekar	131	78,05	10225,00
	Toplam	160		
Yaşam Doyumu	Evli	29	77,64	2251,50
	Bekar	131	81,13	10628,50
	Toplam	160		

Evli ve bekar grupları karşılaştırılarak gruplar arasında anlamlı bir farklılığın tespiti amacıyla yapılmış olan MannWhitney - U analiz verileri Tablo 19 ve 20' de verilmiştir.

Tablo 20: Evli Ve Bekar Gruplarının Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması

	İlişki İhtiyacı	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı	Yaşam Doymumu
Mann-W. U	1816,50	1763,500	1820,500	1649,000	1531,000	1579,000
WilcoxonW	2251,50	10409,50 0	2255,500	2084,000	1966,000	10225,00 0
Z.	-,369	-,608	-,351	-1,114	-1,641	-1,420
Asymp.Sig. (2-tailed)	,712	,543	,725	,265	,101	,156

Evli veya bekar olmak ile yaşam doymumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı değişkenleri bakımından bir farklılaşma tespit edilmemiştir ($p < .05$).

3.2.3. Aylık gelir temelinde oluşturulan grupların bağımlı değişken (Yaşam Doymumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması

Katılımcılar aylık gelir değişkeni açısından 0-3000TL arası “Alt Gelir Grubu”, 3001-6000TL arası “Orta gelir Grubu” ve 6001TL üzeri “Üst Gelir Grubu” şeklinde gruplara ayrılmıştır. Katılımcıların oluşturduğu gelir gruplarına göre dağılım tablosu Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21: Gelir Grubuna Göre Katılımcılar

Grup	N	Yüzde
Alt Gelir Grubu	46	28,8
Orta Gelir Grubu	74	46,3
Üst Gelir Grubu	40	25,0
Toplam	160	100,0

Araştırma içerisinde oluşturulan bu gelir grupları arasında yaşam doymumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı açısından bir farklılaşma olup olmadığını saptamak

için Kruskal Wallis analizi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22: Gelir Gruplarının Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması

	Yaşam Doyumu	İlişki İhtiyacı	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı
Ki-Kare Değeri	4,333	2,165	8,799	,574	1,185	2,893
Serbestlik Derecesi	2	2	2	2	2	2
Anlamlılık Düzeyi	,115	,339	,012	,751	,553	,235

Kruskal Wallis testi sonucu gelir grupları arasında başarı ihtiyacı bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Başarı ihtiyacı bakımından hangi gelir grupları arasında farklılaşma olabileceğini belirlemek amacıyla gruplar arasındaki karşılaştırmalar Mann WhitneyU test ile analiz edilmiştir. Analiz sonucu ulaşılan veriler Tablo 23, 24 ve 25’de gösterilmiştir.

Tablo 23: Alt Gelir ve Orta Gelir gruplarının başarı ihtiyacı bakımından karşılaştırılması

	Başarı İhtiyacı
Mann W.U	1372,50
WilcoxonW	4147,50
Z.	- 1,787
Asymp.Sig..(2-tailed)	,074

Alt gelir grubundaki katılımcılar ile orta gelir grubundaki katılımcılar arasında başarı ihtiyacı bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Tablo 24: Alt Gelir ve Üst Gelir gruplarının başarı ihtiyacı bakımından karşılaştırılması

	Başarı İhtiyacı			
Mann-W.U	596,500			
WilcoxonW	1416,500			
Z.	-2,812			
Asymp.Sig..(2-tailed)	,005			
	Gelir Grubu	N	Ortalama	Sum of Ranks
Başarı İhtiyacı	Alt Gelir	46	50,53	2324,50
	Üst Gelir	40	35,41	1416,50
	Toplam	86		

Alt gelir grubundaki katılımcılar ile üst gelir grubundaki katılımcılar arasında başarı ihtiyacı bakımından bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Alt gelir grubundaki katılımcıların başarı ihtiyacı ($\bar{X}=50,53$) anlamlı düzeyde üst gelir grubundaki katılımcıların başarı ihtiyacından ($\bar{X}=35,41$) daha fazladır.

Tablo 25: Orta Gelir ve Üst Gelir gruplarının başarı ihtiyacı bakımından karşılaştırılması

	Başarı İhtiyacı
Mann-W.U	1189,00
WilcoxonW	2009,00
Z.	-1,74
Asymp.Sig..(2-tailed)	.082

Orta gelir grubundaki katılımcılar ile üst gelir grubundaki katılımcılar arasında başarı ihtiyacı bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

3.2.4. Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenlerin bağımlı değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması

Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenler karşılaştırılarak gruplar arasında .05 düzeyinde anlam gösteren farklılığın tespiti amacıyla yapılan MannWhitneyU test analiz sonuçları değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar tablo 27 ve 28’de gösterilmiştir. Ayrıca değişkenlere yönelik elde edilen tanımlayıcı istatistikler tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26: Yakınlarını Kaybedenler İle Kaybetmeyenler Değişkeni Ve Özerklik İhtiyacı Değişkeni Ortalama Ve Standart Sapma

	N	Ort.	SS
Özerklik İhtiyacı	160	18,8750	3,43630
Yakın vefatı oldu mu?	160	1,7750	,41889

Tablo 27: Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenlerin özerklik ihtiyacı değişkeni açısından karşılaştırılması

	Yakınlarınızdan(Ane-Baba-Kardeş-Eş-Çocuk) Vefat Eden Oldu Mu?	N	Ortalama	Sum of Ranks
Özerklik İhtiyacı	Evet	36	64,88	2335,50
	Hayır	124	85,04	10544,50
	Toplam	160		

Yakınlarını kaybetmemiş olanların ortalamalarının 85,04 ile yukarı seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak yakınlarından birini kaybetmemiş olanların özerklik ihtiyacının yakınlarından birini kaybedenlerin özerklik ihtiyacından daha fazla olduğuna işaret etmektedir ($p<0.05$).

Tablo 28: Yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenlerin bağımlı değişkenler açısından karşılaştırılması

	Yaşam Doyumu	İlişki İhtiyacı	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı
Mann-Whitney U	1769,000	2154,000	2041,500	1907,500	1669,500	2130,500
Wilcoxon W	2435,000	2820,000	2707,500	2573,500	2335,500	2796,500
Z	-1,897	-,322	-,782	-1,332	-2,311	-,415
Asymp. Sig. (2-tailed)	,058	,748	,434	,183	,021	,678

Yakınlarını kaybeden ve yakın kaybı yaşamayan katılımcıların oluşturduğu gruplar arasında özerklik ihtiyacı bakımından farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$).

3.2.5. Ergenlik dönemindekiler ile İlk yetişkinlik dönemindekilerin bağımlı Değişken (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) düzeyleri bakımından karşılaştırılması

Ergenlik dönemindeki (12-21 yaş) katılımcılar ile ilk yetişkinlik dönemindeki (22-35 yaş) katılımcılar karşılaştırılarak gruplar .05 düzeyinde anlam içeren verilerin tespiti için yapılan analizler sonucu değerlendirilmiş sonuçlar Tablo 30'da gösterilmiştir. Bu ilişkiyi açıklamak için iki yaş grubu arasındaki benlik algısı değişkeni açısından ortalamalarına bakılmış sonuçlar ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 29'da gösterilmiştir.

Tablo 29: Ergenlik yaş grubu ile ilk yetişkinlik yaş grubunun benlik algısı değişkenine yönelik ortalamaları

	Sayı	Benlik Algısı Ortalaması	Sum of Ranks
Ergenlik	85	72,86	6193,50
İlk Yetişkinlik	75	89,15	6686,50
	N	Ortalama	Standart Sapma
Benlik Algısı	160	79,7438	17,75524

Tablo 30: Ergenlik yaş grubu ile ilk yetişkinlik yaş grubunun bağımlı değişkenler açısından karşılaştırılması

	Yaşam Doyumu	İlişki İhtiyacı	Başarı İhtiyacı	Başatlık İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Benlik Algısı
Mann-Whitney U	2736,000	2978,000	2770,500	3079,500	2892,000	2538,500
Wilcoxon W	5586,000	5828,000	6425,500	6734,500	5742,000	6193,500
Z	-1,548	-,723	-1,432	-,371	-1,016	-2,220
Asymp. Sig. (2-tailed)	,122	,470	,152	,711	,310	,026

Ergenlik yaş grubundaki katılımcılar ile ilk yetişkinlik yaş grubundaki katılımcılar arasında benlik algısı değişkeni açısından farklılaşma olduğu görülmektedir($p < 0.05$).

Araştırmaya katılan 160 katılımcının 85'inin ergenlik yaş grubuna (12-21 yaş), geri kalan 75 kişinin ise ilk yetişkinlik yaş grubuna (22-35 yaş) dahil olduğu görülmektedir. İlk yetişkinlik grubunun benlik algısı ortalamasının 89,15 ile ergenlik yaş grubunun benlik algısı ortalamasından .05 anlam düzeyinde tespit edilmiştir ($p < .05$). Sonuç olarak, ilk yetişkinlik yaş grubundaki katılımcıların benlik algısı düzeylerinin

ergenlik yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir değişle, ilk yetişkinlik yaş grubundakilerin kendilerini ergenlik yaş grubundakilerden anlamlı düzeyde daha olumlu değerlendirdikleri (olumlu benlik algısına sahip oldukları) görülmektedir.

3.3. Regresyon Çözümlemesi Sonuçları

Yaşam doyumunu ve benlik algısını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Linear regresyon çözümlemesi yapılmıştır.

3.3.1. Yaşam Doyumunun Yordanmasıyla İle İlgili Bulgular

Ele alınan değişkenlerin (yaş, eğitim düzeyi, ana-baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeyi) yaşam doyumunu yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon çözümlemesi değerlendirilmiştir.

Sonuçlar tablo 31'deki gibidir. Tablolarda yalnızca .05 düzeyinde anlamlı bulunan regresyon katsayıları verilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 31: Ele alınan değişkenlerin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesine yönelik regresyon çözümlemesi sonuçları

	Standartlanmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	T.	Sig
	B.	Standart Hata	Beta.		
Seyahat Sıklığı	,644	,244	,229	2,636	,009
Başarı İhtiyacı	,417	,117	,327	3,573	,000

Seyahat sıklığı ve başarı ihtiyacının yaşam doyumunu olumlu ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p < .05$).

3.3.2. Benlik Algısının Yordanmasıyla İle İlgili Bulgular

Ele alınan değişkenlerin (yaş, eğitim düzeyi, ana-baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçınıcı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı, psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumu) benlik algısını yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon çözümlemesi değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 32’de gösterilmiştir. Tablolarda yalnızca .05 düzeyinde anlamlı değerler verilmiştir ($p < .05$).

Tablo 32: Ele alınan değişkenlerin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesine yönelik regresyon çözümlemesi sonuçları

	Standartlanmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	T.	Sig.
	B	Standart Hata	Beta		
Arkadaşlık İlişkilerinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	5,224	1,498	,258	3,488	,001
Başarı İhtiyacı	,909	,434	,190	2,094	,038

Arkadaşlık ilişkilerini değerlendirme düzeyinin ve başarı ihtiyacının benlik algısını olumlu ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p < .05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilmiş olan verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular tartışılacak, çalışma sonucu ulaşılan sonuçlar literatür kapsamında başka çalışmaların bulgularından yararlanılarak değerlendirilecek ve çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

4.1. Korelasyon Çözümlemesi Sonuçlarının Tartışılması

Yaş Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada yaş değişkeni ve yaşam doyum düzeyi değişkeni arasında düşük seviyede, olumsuz, .05 düzeyinde anlamlı korelasyon vardır. Yaş arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır. Bulgu Gülcan'ın (2014) yapmış olduğu araştırmada genç yetişkinlerde yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı, istek ve beklentilerin azaldığı bulgusu ile tutarlıdır. Sarıdemir (2015) de araştırmanın bu bulgusu ile tutarlı olarak yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını bulgulamıştır.

Yaş arttıkça yaşam doyum düzeylerinin azaldığı yazında bazı bulgularla tutarlı iken bazıları ile tutarlı değildir. Onur'un (2011) elde etmiş olduğu yaşam doyum düzeyinin ellili yaşlardan itibaren artmakta olduğu, yaşam doyum en düşük olan grubun genç yetişkin grubu olduğu görüşü ile uyumlu değildir. Bir diğer araştırmada oluşturulan yaş gruplarının yaşam doyum düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür (Kıvılcım,2014).

Ayrıca yaş değişkeni ile başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenleri arasında az düzeyli, pozitif ve .05 düzeyinde anlam içeren bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin başarı ihtiyacı ve benlik algıları yaş arttıkça artmaktadır. Bu bulgu Gezici ve Güvenç'in (2003) yapmış oldukları araştırma sonucunda yaş grubunun benlik algısı üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olduğu bulgusuyla tutarlıdır.

Araştırmanın yaş arttıkça olumlu benlik algısının arttığı bulgusunu destekler nitelikteki bir diğer bulgu da Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş'ın (2015) ilk yetişkinlik dönemindekilerin benlik saygılarının 18 – 20 yaş grubundan daha yüksek olduğu bulgusudur.

Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumunu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada eğitim düzeyi değişkeni ve yaşam doyum düzeyi, psikolojik ihtiyaçlar ile kendilik algısı değişkenlerinde .05 düzeyinde düşündürücü bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

İnsanların eğitim düzeylerinin artması onların yaşama daha hoşgörölü ve geniş bir yelpazeden bakmasını sağladığı, sahip olduğu mesleğindeki çalışma koşullarının zevk verici seviyede olduğu, bunların da yaşam doyum düzeyini arttırıcı etki yapabildiği belirtilmiştir (Çetinkaya,2004; Bedir,2014).

Araştırmanın bulgusu Arslanoğlu ve ark. (2010), Aydın (2010) ile Türk'ün (2013) bulgularıyla uyumludur.

Ana - Baba Öğrenim Seviyesi Değişkeni ve Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumunu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada anne eğitim düzeyi ile başarı ihtiyacı arasında az seviyede, negatif ve .05 anlam içeren korelasyon saptanmıştır. Katılımcıların anne eğitim düzeyleri arttıkça başarı ihtiyaçları azalmaktadır. Ayrıca anne eğitim düzeyi ve kendilik algısı değişkenlerinde orta seviyede, olumsuz ve .05 düzeyinde anlam içeren korelasyon bulunmaktadır. Katılımcıların anne eğitim düzeyleri arttıkça benlik algı düzeyleri azalmaktadır.

Bu araştırma sonucu baba eğitim düzeyi ile başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenlerinde az seviyede, negatif ve .05 düzeyinde anlam içeren korelasyon vardır. Baba eğitim düzeyi arttıkça başarı ihtiyacı ve benlik algısı düzeyi azalmaktadır.

Alanyazında farklı araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Bazı araştırmalar anne ve babanın eğitim düzeylerinin benlik algısıyla ilişkili olmadığını gösterirken (Bencik, 2006; Dikici, 1998) bazıları da aksini göstermektedir. Bulgu Gökalan (2000) ve Zincirkıran'ın (2008) bulgusuyla uyuşmamaktadır. Bunun nedeni katılımcıların anne ve baba eğitim düzeylerinin eşit dağılım göstermemesi, araştırmanın belli yaş gruplarını kapsamaması olabilir.

Anne ve baba eğitim düzeyi arttıkça başarı ihtiyacının azalması bulgusu anne ve babası yüksek eğitim düzeyine sahip olanlara sağlanan imkanların daha iyi olabileceği varsayımından hareket ederek, daha düşük anne baba eğitim düzeyi olanların başarı ihtiyaçlarının daha yüksek olabileceğini öngörmekte olduğu söylenebilir.

Kardeş Sayısı Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Kardeş sayısı ile başarı ihtiyacı, başatlık ihtiyacı ve benlik algısı arasında az seviyeli, pozitif ve .05 düzeyinde anlam içeren korelasyon vardır. Kardeş sayıları arttıkça başarı ve başatlık ihtiyaçları ve benlik algıları da artmaktadır.

Soner'e (1995) göre kardeşler birbirlerinin benlik tanımlarını etkilemektedir. Büyük kardeş diğer kardeşlerine örnek olur ve kardeşlerinin onunla etkileşim içinde kendi benlik algılarını düzenlemesine yol gösterici olarak işlev görür. Bu çerçevede kardeşe sahip olma ile olumlu rol model alma ve bireyin olumlu benlik kavramı geliştirmesine fayda sağladığı söylenebilir.

Araştırma sonucu kardeş sayısı ile başatlık ve başarı ihtiyaçları değişkenlerinde .05 düzeyinde anlamlı, pozitif korelasyon bulunmuştur. Bulgu kardeş sahibi olma ve artan kardeş sayısı ile kardeşler arası kıyaslanma ve rekabet sonucu başarı ve başatlık ihtiyacının artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu da kaç kardeş olduğu ve yaşamdan doyum arasında düşündürücü herhangi bir ilişkinin olmadığıdır. Ünal (2011) tarafından yapılan araştırmada bireylerin yaşam doyum düzeylerinin katılımcıların kaç kardeş olduklarına göre değişmediği bulgulanmıştır. Bulgu Ünal'ın (2011) bulgusuyla tutarlıdır.

Doğum Sırası Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada doğum sırası değişkeni ile yaşamdan doyum, psikolojik ihtiyaçlar ile kendilik algısı arasında anlam içeren korelasyon olmadığı görülmüştür. Alanyazında doğum sırasının etkili olduğunu gösteren bulgular vardır.

Aslan'ın (2013) yapmış olduğu araştırma sonucunda katılımcıların kaçınıcı sırada doğdukları ile kendilik algıları arasında az seviyede, pozitif ve düşündürücü korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuç, doğum sıralaması yükseldikçe bireylerin kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri şeklinde yorumlanmıştır.

Tuncer'in (2017) yapmış olduğu araştırma sonucunda ise ilk çocuk olmanın yaşam doyumu açısından diğer sıralamada doğan kişilere göre daha avantajlı olduğu görülürken birinci çocuk olanlarla üçüncü çocuk olanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Samimi Arkadaş Sayısı Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada samimi arkadaş sayısı değişkeni ve yaşam doyum düzeyi, psikolojik ihtiyaçlar ile kendilik algısı değişkenlerinde .05 düzeyinde anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bulgu beklentiyle uyuşmamakla birlikte alanyazındaki bazı bulgularla uyumludur.

Örneğin, Eren (1994) tarafından yapılan araştırmada yalnız olma seviyesinin düşük veyahut üst düzeyde yer almasının herhangi bir farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır.

Aylık Gelir Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada aylık sosyoekonomik seviye ve başarı ihtiyacı değişkenlerinde az seviyede, olumsuz ve anlamlı korelasyon vardır. Aylık sosyoekonomik düzeyleri arttıkça başarı ihtiyaçları azalmaktadır. Bu sonuca göre gelir düzeyi yeterli olanların kendilerini başarılı ve yeterli gördükleri ve başarılı olma ihtiyaçlarının daha alt gelir grubundakilere göre daha az düzeyde olduğu söylenebilir. Bulgu beklentiyle tutarlıdır.

Algılanan Arkadaşlık İlişkileri Düzeyi Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada arkadaşlık ilişkilerini olumlu değerlendirme ile yaşam doyumu ve benlik algısı değişkenlerinde az seviyede, pozitif, .05 düzeyde anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Arkadaşlık ilişkilerini daha olumlu değerlendiren katılımcıların yaşam doyumlarının ve olumlu benlik algılarının arttığına işaret etmektedir. Bulgu samimi arkadaş sayısı, yaşam doyumu ve benlik algısı arasında ilişkinin olmadığı bulgusuyla uyumlu değildir.

Çankaya'nın (2009b), yapmış olduğu araştırma bulgularına göre, kişinin ailesi ve dış ortamından sağladığı desteğin, gereksinim düzeyine etki ettiği, gereksinimlerde doyum sağlanmasının da bireysel iyilik haline pozitif etki ettiği saptanmıştır. Bu bulgu, araştırmanın arkadaşlık ilişkilerini olumlu değerlendirme düzeyi arttıkça olumlu benlik algısının ve yaşam doyumunun arttığı bulgusu ile tutarlıdır.

Seyahat Sıklığı Değişkeni ile Bağımlı Değişkenler (Yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı) Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada seyahat sıklığı ve doyum düzeyi değişkenlerinde orta seviyede, olumlu ve .05 anlam içeren korelasyon vardır. Seyahat sıklığı yükselmesi ile doyum düzeyi de yükselmektedir.

Yaşamdan alınan doyum; mutlu olma, motive olma vb. etmenlerden iyi hissetme ve yaşam içerisinde pozitif ruh halinin daha baskın olması şeklinde açıklanmaktadır (Özgen,2012). Kişinin kendini fizyolojik olarak da iyi hissetmesi de yaşam doyum düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Yıldırım ve ark., 2011).

Araştırmanın bulgusu neticesinde; tatil yapma, çalışma ve gerginlikten uzakta, keyif veren ve insanı rahatlatan anlar şeklinde değerlendirildiğinden seyahat sıklığının artmasının yaşam doyumu üzerinde olumlu etki yaptığı söylenebilir.

Bağımlı Değişkenler (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Yaşam doyumu değişkeni ile başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenlerinde az seviyede, pozitif, .05 düzeyde anlam içeren korelasyon saptanmıştır. Bulgu, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri arttıkça başarı ihtiyaçlarının ve benlik algısı düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Yaşam doyumu yüksek kişilerin başarı ihtiyaçlarının da daha yüksek olduğu ve daha olumlu benlik algısına sahip oldukları değerlendirilmektedir. Bulgu beklentiyle uyumlu ve Çetinkaya (2004) ve Çivitçi'nin (2012) bulgularıyla tutarlıdır.

Başarı ihtiyacı ile başatlık ve özerklik ihtiyacı değişkenleri ve benlik algısı değişkenlerinde ortalama düzeyli, .05 düzeyde anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır. Başarı ihtiyacı arttıkça başatlık ve özerklik ihtiyacı ile benlik algısı düzeyi de artmaktadır. Yüksek başarı ihtiyacı olan kişilerin baskın ve bağımsız olma ihtiyaçlarının da arttığı ve daha olumlu benlik algısına sahip oldukları değerlendirilmektedir.

Başatlık ihtiyacı ile özerklik ihtiyacı arasındaki düzeyi orta, pozitif ve .05 anlamlı korelasyon saptanmıştır. Başatlık ihtiyacı arttıkça özerklik ihtiyacının da arttığına işaret etmektedir. Başatlık ihtiyacı arttıkça benlik algısının da arttığı bulgulanmıştır. Başatlık ihtiyacı fazla kişilerin kendilik algılarının da pozitif görüldüğü değerlendirilmektedir.

Özerklik ihtiyacı ile benlik algısı arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özerklik ihtiyacı arttıkça benlik algısı da artmaktadır. Bulgu Hamurcu'nun (2011) bulgularıyla tutarlılık içerisinde.

Araştırma sonucuna göre başarı, başatlık ve özerklik ihtiyacı ve kendilik algısı değişkenlerinde olumlu olduğu görülmüştür. Gereksinimlerin karşılanması ve pozitif benlik algısı arasında bir ilişki olduğu, kişilerin psikolojik ihtiyaç düzeyleri arttıkça daha olumlu benlik algıları geliştirdikleri söylenebilir.

Bu araştırmada ilişki ihtiyacı ile diğer bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın bulgusu ile benzer olarak Özaydın'ın (2011) yapmış olduğu araştırmaya göre ilişki gereksinimi ve doyum düzeyi değişkenlerinde anlam içeren korelasyon saptanmamıştır. Yaşam doyum düzeyinin veya çok olması ile başatlık değişkeninin etkilenmediğini göstermiş olan bulgusu, katılımcıların başatlık ihtiyacı değişkeninin yaşam doyum düzeyine bağlı değişim göstermediği (Baysal ve Buluş,2001) ve doyum düzeyini etkilemediğini (Çivitci,2009) gösteren araştırmalarla benzerlik sergilemektedir.

4.2. Gruplar arası karşılaştırmalar

Cinsiyet Temelinde Bağımlı Değişkenlere (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) İlişkin Farklılıklar

Katılımcıların cinsiyetleri (kadın, erkek) temelinde yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucu kadın ve erkek grupları arasında başarı ihtiyacı ve benlik algısı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Başarı ihtiyacı açısından farklılık gösteren kadın ve erkek gruplarından erkeklerin başarı ihtiyacının anlamlı düzeyde kadınların başarı ihtiyacından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Erkeklerin benlik algısı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin kendilerini anlamlı düzeyde kadınlardan daha olumlu değerlendirdikleri söylenebilir.

Araştırma bulguları ile tutarlı yönde Gökalan (2000), çalışmasında, kız öğrencilerin benlik algısının daha düşük olabildiğini belirtmiştir. Engür'ün (2002) yapmış olduğu araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılan erkeklerin başarı ihtiyacı ortalama puanları kadınların puanından yukarı seviyede bulunmuştur.

Kadın ve erkekler arasında yaşam doyum, ilişki ihtiyacı, başatlık ihtiyacı ve özerklik ihtiyacı açısından anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde düzeyini araştıran birtakım araştırmalarda, doyum düzeyinin kadın katılımcılarda fazla olduğu (Tuzgöl Dost,2007) veya kadın erkek olma durumuna bağlı olarak değişim göstermediği (Gündoğar ile ark.,2007) yönünde bulgular elde

edilmiştir. Yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu literatürdeki doyum düzeyi ile kadın erkek olma durumuna bağlı değişmediğini tespit eden araştırmalarla uyumludur (Kabasakal ve Baş, 2013; İnci, 2014; Kıvılcım, 2014; Sarıdemir, 2015).

Kuzgun'un (1984) çalışmasında, erkek katılımcıların özerk ve başat olma ihtiyaçları fazla bulunmuş, diğer bir araştırmada (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005) kadın katılımcıların özerk olma ihtiyacı daha fazla bulunmuştur. Özyayın'ın (2011) araştırmasında katılımcıların kadın ve erkek olma durumuna bağlı olarak yaşam doyumu ile psikolojik ihtiyaçlarda düşündürücü bir korelasyon olmadığı bulunmuştur.

Medeni Durum Temelinde Bağımlı Değişkenlere (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı) İlişkin Farklılıklar

Bu araştırmada evli veya bekar olmak ile yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı değişkenleri bakımından bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Çetinkaya (2004), medeni halin yaşam doyum düzeyine etki ettiğini bulmuş ve evlilik durumunun pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada ise bekar olmanın yaşam doyum düzeyini arttırdığı bulunmuştur (Gülcan, 2014). Bu araştırmada medeni durum ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aydın (2010), Karadelioğlu'nun (2011), çalışmalarındaki sonuçlar da bu bulguyla benzerlik göstermektedir. Yetim (1991) de yapmış olduğu araştırmada evli olmanın bireyin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Destekleyici bir bulgu da Türk'ün (2013) bulgusudur. Türk'ün (2013) yapmış olduğu araştırmada akademisyenlerin medeni durumları ve çocuk sahibi olma durumlarına göre gereksinim alt boyutlarından özerk olma, yeterlilik ve ilişki boyutlarında düşündürücü korelasyon bulunmamıştır.

Aylık Elde Edilen Gelir Temelinde Bağımlı Değişkenlere (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar Ve Benlik Algısı) İlişkin Farklılıklar

Katılımcıların aylık gelirleri temelinde oluşturulan gruplar arasında yapılan karşılaştırma sonucu gelir grubu ile başarı ihtiyacı değişkenlerinde anlam içeren korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların gelir seviyesine bağlı olarak oluşturulan alt, orta ve üst gelir grupları arasında alt gelir grubundaki katılımcılar ile orta gelir grubundaki katılımcılar arasında ve orta gelir grubundaki katılımcılar ile üst gelir grubundaki katılımcılar arasında başarı ihtiyacı bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Alt gelir grubundaki katılımcılar ile üst gelir grubundaki katılımcılar arasında ise başarı ihtiyacı bakımından bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Alt gelir

grubundaki katılımcıların başarı ihtiyacının anlamlı düzeyde üst gelir gelir grubundaki katılımcıların başarı ihtiyacından daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu ile uyumlu olarak Doğan'ın (2015) yapmış olduğu araştırmada orta gelir grubundaki katılımcıların başarı ihtiyaç seviyelerinin, üst gelir grubundakilere kıyasla başarıya duydukları gereksinimleri düşündürücü oranda üst seviyede tespit edilmiştir..

Gelir düzeyi ile benlik algısı arasında ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu gelir düzeyinin benlik algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını gösteren araştırmalarla (Öngay, 1998; Haktanır ve Baran, 1998) tutarlı bir sonuçtur.

Yakınlarını Kaybedenler İle Kaybetmeyenler Temelinde Bağımlı Değişkenlere (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar Ve Benlik Algısı) İlişkin Farklılıklar

Yakınlarını kaybeden ve yakın kaybı yaşamayan katılımcıların oluşturduğu gruplar arasında özerklik ihtiyacı bakımından farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Yakınlarından birini kaybetmemiş olanların özerklik ihtiyacının yakınlarından birini kaybedenlerin özerklik ihtiyacından daha fazla olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bu bulgusu eş, çocuk, anne ve baba gibi birinci derece yakın kaybı yaşayanların yaşamayanlara göre daha düşük düzeyde özerklik ihtiyacına sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum yaşanan büyük kayıp, acı ve yas süreci sonrası bu kişilerin ilişkilerinde ve yaşamlarında daha birbirlerine bağımlı hale geldikleri, yaşamlarına ve eylemlerine yön vermede daha az özgür olmaları şeklinde değerlendirilebilir.

Ergenlik Yaş Gurubu İle İlk Yetişkinlik Yaş Grubu Temelinde Bağımlı Değişkenlere (Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar Ve Benlik Algısı) İlişkin Farklılıklar

Ergenlik yaş grubundaki katılımcılar ile ilk yetişkinlik yaş grubundaki katılımcılar arasında benlik algısı değişkeni açısından farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. İlk yetişkinlik yaş grubundaki katılımcıların benlik algısı düzeylerinin ergenlik yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. İlk yetişkinlik yaş grubundakilerin ergenlik yaş grubundakilere göre daha olumlu benlik algısına sahip oldukları değerlendirilmiştir.

Ergenlik döneminde kişi kendi iç dünyasına yönelir, iç dünyasını ve hislerini analiz eder; halihazırdaki kişiliği, nasıl olmayı arzuladığı hakkında fikir geliştirir ve bu dönemde kendilik kavramı sürekli bir iniş-çıkış gösterir. Çünkü ergen benlik arayışı

içerisindedir. Bu dönemdeki kişi kendine yönelik değerlendirme ve eleştirilerde bulunur. Kişi kendini diğerlerinden farklı kılan yönlerini fark edip benliğine yönelik algılarını organize etme ile meşguldür (Yörükoğlu, 2007). İlk yetişkinlik dönemindeki bireylerin daha olumlu benlik algılarına sahip olmaları kazanmış oldukları deneyim ve gelişim ile açıklanabilir.

Yaş grupları arasında yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar açısından farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu bulgu ile tutarlı olarak Çelikkaleli ve Gündoğdu'nun (2005), 380 öğrenci ile yürüttükleri araştırmada, psikolojik ihtiyaçların yaş değişkenine göre değişmediği ortaya konmuştur.

4.3. Regresyon Çözümlemesi Sonuçları

Seyahat sıklığı ve başarı ihtiyacının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu görülmüştür.

Arkadaşlık ilişkilerini değerlendirme düzeyinin ve başarı ihtiyacının benlik algısı değişkeni üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu görülmüştür.

Seyahat sıklığının yaşam doyumu düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu, daha fazla seyahat eden kişilerin yaşamdan daha fazla doyum aldıkları, yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu değerlendirilebilir. Bulgu seyahat sıklığının artışıyla yaşam doyumunun da arttığı bulgusunu desteklemektedir.

Başarı ihtiyacı düzeyinin kişilerin yaşam doyumlarını ve benlik algılarını yordadığı görülmektedir. Yüksek başarı ihtiyacına sahip olan kişilerin daha yüksek yaşam doyumu düzeyine ve daha olumlu benlik algısına sahip oldukları söylenebilir. Bulgu başarı ihtiyacının artışıyla yaşam doyumu ve benlik algısının da arttığı bulgusunu desteklemektedir. Bulgu Çivitçi'nin (2012) bulgusuyla tutarlıdır.

Kişilerin arkadaşlık ilişkilerini nasıl değerlendirdiklerinin benlik algıları üzerinde etkisi olduğu değerlendirilebilir. Arkadaşlık ilişkilerini daha olumlu değerlendirenlerin daha olumlu benlik algısına sahip oldukları söylenebilir. Bulgu Keser (2005) ve Baykoçak'ın (2002) görüşleriyle uyumludur.

4.4. Sonuç, Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu araştırma sadece İstanbul ilinde 12-35 yaşları arasındaki kişiler üzerine yapılan bir çalışmadır. Benzer araştırmalar farklı illerde ve daha geniş yaş grupları aralığında yapılabilir.

Araştırmaya 160 kişi katılmıştır. Benzer araştırmalar daha geniş örneklem grupları ile yapılabilir.

Bu çalışmada psikolojik ihtiyaçlar, yaşam doyumunu ve benlik algısı değişkenleri yaş, eğitim düzeyi, ana baba öğrenim seviyesi, kaç kardeş olduğu, kaçıncı sırada doğduğu, samimi arkadaş sayısı, aylık gelir, algılanan arkadaşlık ilişkileri düzeyi, seyahat sıklığı demografik değişkenlerine göre incelenmiştir. Konuyla ilgili gelecek çalışmalarda farklı demografik değişkenler de ele alınarak incelenebilir.



KAYNAKÇA

Adams, J.F. (1995). Ergenliği Anlamak. (Çev. A. Dönmez) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.

Akman, B. ve Uyanık Balat, G. (2004). Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2), 175-183.

Aksaray, S. (1992). Adölesanların Benlik İmajını Etkileyen Etmenlerden Anababa Tutum Algısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aksaray, S., Yıldız, A. ve Ergün, A. (1998). Huzurevi Ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri. Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı.

Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Dicle Tıp Dergisi. Cilt/Vol 36, No.4, 275-282.

Arık, A. (1996). Motivasyon ve Heyecana Giriş, Çantay Kitabevi, İstanbul.

Arslanoğlu E, Tekin M, Arslanoğlu C, Özmütlu İ. (2010). Voleybol Hakemlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Kaygı Ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerinin İncelenmesi (Ankara ili örneği). Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2):985-995.

Aslan, S. (2013). Toplumsal Gruplara Üye Olan Ve Olmayan Gençlerde Kimlik Yönelimi, Toplumsal Karşılaştırma, Arkadaşlara Bağlılık Ve Grupla Bütünleşme. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, T. (2010). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Samsun.

Aysan, F. & Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başaıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Bacanlı, H. (2006). Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlamının Psikolojisi). İstanbul: M.E.B. Yayınları.

Bal, E. (2004), İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Balat, Güliden Uyanık ve Akman, Berrin (2006), Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13, 86–93.

Baykoçak C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Baymur, F. (1994). Genel psikoloji. İstanbul: İnkılap Yayıncılık.

Baysal, A. ve Buluş, M. (2001). PDR Öğrencilerinin Psikolojik Gereksinim Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9,19-27.

Bayraktar G, Kuru E. (2007). Güreş Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,

Bedir, S. Y. (2014). Migren Hastalarında Yaşam Doyumunun Stres Ve Başetmenin Bilişsel Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.

Bencik, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Beyazyüz, M., Göka, E. (2011). Hasta Bedenin Ruhu. Psikiyatri Dizisi, Ankara.

Bilge, F., Sayan, A., ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile Mahkemesi Uzmanlarının Meslek Doyumları, Yaşam Doyumları Ve İlişkilere Yönelik İnançlarının İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (32), 20-3.

Bilgin, N. (2000). Sosyal Psikolojiye Giriş. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Budak, S. (2005). Psikoloji Sözlüğü; Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. (2008). Kişilik. 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cevher, F., N., ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi Ve Geliştirilmesi; Journal Of Academic Design

Charles, G.M. (2002). Psikoloji Anlamak. Çev. Ayvaşık, H.B. ve Sayıl, M. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Civelekoğlu, F.R. (2014). Fabrika Ayarlarımıza Dönüyoruz. İstanbul: Nesil Yayınları.

Cüceloğlu, D. (2004). İnsan Ve Davranışı. (13.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (2010). İnsan Ve Davranışı. Remzi Yayınevi, İstanbul.
- Çağlar, D. (1981). Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi, Ankara: A. Ü. Eğitim Bilimleri Fak. Yay. No: 103.
- Çankaya, Z.C. (2009a). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. Yaz 2009. 7 (3) 691-711.
- Çankaya, Z.C. (2009b) Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Özel İyi Olma: Öz Belirleme Kuramı. Türk PDR Dergisi. Yıl: 2009 Sayı:31 Mart s.23-31
- Çelik, M. ve Tümkiye, S. (2012). “Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu Ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri İle İlişkisi”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad), Cilt 13, Sayı 1, Sf. 223-238.
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N. ve Çapri, B. (2005). Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne Ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (2), 245- 268.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6 (9), 43-53.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çivitci, A. (2009). Psikolojik Danışman Adaylarında Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkide Mesleki Benlik Saygısının Rolü. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 21, Sayı2, Sayfa 321-336.
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. Katkı Pediatri Dergisi Adölesan Sayısı;21(6):863-868.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.
- Derman O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi No:63; s.19-21.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. Psychological Bulletin, 95 (3), 542-575.

Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 1.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-303.

Dikici, A. (1998). Cassidy Kukla Görüşme Formu'nun Beş- Altı Yaş Çocuklarına Uygulanması ve Özsayı Düzeylerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Dılmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279.

Dingiltepe, T. (2009). Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Doğan, S. ve Kesici, Ş. (2015). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*. Cilt 5, Sayı 8.

Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2: 22.

Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul. Sistem Yayıncılık, 3. Baskı

Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Eren, A. (1994). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Eşici, H. (2011). Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Eysenck, H., J., Arnold, W., Meili R., (1972). *Encyclopedia of Psychology*. London:Fontana Collins.

Fromm, E. (1994). *Özgürlükten Kaçış*. Ankara: Öteki Yayınları.

Gabay, R. (1996). Çocuklarda Benlik Sisteminin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2015). Çocuk Ve Ergen Gelişimi (8. Baskı). (B. Onur, Dü., A. Dönmez Ve H. N. Çelen, Çev.) Ankara: İmge.

Gezici, M. Ve Güvenç, G. (2003). Çalışan Kadınların ve Ev Kadınlarının Benlik Algısı ve Benlik Kurgusu Açısından Karşılaştırılması. Türk Psikoloji Dergisi, 18 (51), 1 – 14.

Gökalan, Z. B. (2000). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin (12-14 yaş) Benlik Tasarımı, Atılganlık ve Kendini Açma Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.

Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri, 10, 14-27.

Güney, S. (2012). Sosyal Psikoloji (2. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.

Haktanır, G. Ve Baran, G. (1998). Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi. Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 5 (3). 134-141.

Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A:P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A. ve diğerleri. (2000). Creation of a New Needs Assessment Questionnaire. Journal of Social Behavior Personality,15(1), 121-136.

Hood, B. (2014). Benlik Yanılsaması Sosyal Beyin Kimliği Nasıl Oluşturur? (E. Özdemir, Çev.) İstanbul: Ayrıntı.

<http://www.bilgiustam.com/benlik-nedir/>, 19.11.2017

İnci, S. (2014). Aday Öğretmenlerin Duygusal Zeka İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

Kabasakal, Z. Ve Baş, A. U. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 27-35.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, Aile Ve İnsan Gelişimi. İstanbul: Koç Üniversitesi.

Karadelioglu, P. (2011). Huzurevinde ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlıların Yaşam Doyumlarının Ölüm Kaygı Düzeyine Etkisi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Karatekin, H. (2013). Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kaya, M. (1997). Ailede Anne Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 9 (9), 193-204.

Keçe, A.C. (2009). En iyi terapistim ben. Ankara: Ütopya Grafik.

Keser, A. (2005). “İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”, Çalışma Ve Toplum, Cilt 4.

Kesici, Ş. (2008). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20. 493-500.

Kılıççı, Y. (1992). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kılıççı, Y. (2000). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara: Anı Yayınları.

Kımtar, N. (2012). Benlik Saygısı ve Din (Üniversiteli Gençlerde Öz Saygı ve Din Üzerine Ampirik Bir Araştırma). İstanbul: Kriter.

Kırcı Çevik, N. ve KorkmAYaz, O. (2014). “Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi”, Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, Cilt 7, sayı 1, sf. 126-145.

Kıvılcım, P. (2014). Öğretmenlerde İş Doyumu, Özyeterlik İnancı Ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.

Koç, S. ve Gün, N. (2006). Özsaygı. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Köker, S. (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Köylü, M. (2000). Yetişkinlerde Din Eğitiminin Teorik Temelleri, Etüt Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi (4.baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). Ergenlik Psikolojisi (10. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Kuzgun, Y. (1984). Edwards Kişisel Tercih Envanterinin Türkiye'de Güvenirliği Ve Geçerliliği. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 17(1-2), 69-93.
- Kuzgun, Y. (2000). Meslek Danışmanlığı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- May, R. (2013). Kendini Arayan İnsan. Çev. Kerem Işık. İstanbul. Okyanus Yayıncılık. 2. Basım.
- Morganet, R. S. (2005). Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları. (Çev: S.Güçray, A.Kaya, M. Saçkes). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Morris C.G. (2002). Psikolojiyi Anlamak, Çev. Ayvaşık H.B: ve Sayıl M., Türk psikologlar Derneği Yayınları,1. Basım, Ankara.
- Onaran, O. (1981). Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları. Sevinç Matbaası, Ankara.
- Onur, B. (1997). Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm. Ankara: imge Kitabevi Yayınları.
- Onur, B. (2008), Gelişim Psikolojisi-Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm, İmge Kitapevi, Ankara.
- Onur, B. (2011). Gelişim psikolojisi yetişkinlik-yaşlılık-ölüm (9. Baskı). Ankara: İmge.
- Öner, N. (2005). Pier-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği El Kitabı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Öngay, E. A. (1998). Anaokuluna Giden ve Gitmeyen İlkokul Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öz, F. (2004). Sağlık Alanında Temel Kavramlar; Ankara
- Özaydın, N. (2011) Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi. 12.2, 21-36

Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Geriatri, 6(2): 72-75.

Özgen, F. (2012). “Ç.O.M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale.

Özkalp, E. ve ark. (2004). Davranış Bilimlerine Giriş. Anadolu Üniversitesi Yayını No:1355. Eskişehir.

Sabuncuoğlu, Z. (1995). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Alfa Yayınevi.

Sarıdemir, T. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillерinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Saygılı, G., Kesecioğlu, T.İ., Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Cilt:4 Sayı:2 Makale No: 21.

Schultz D. P., Schultz S. E (2002).; Modern Psikoloji Tarihi. Kaknüs Yayınları, 1. Basım, Türkçesi: Yasemin Aslay, İstanbul.

Seligman, M. E. P. (2007). Gerçek Mutluluk. Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması. Ankara: HYB.

Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Şahin N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. Türk Psikiyatri Dergisi, 20(2), 153-163.

Şahin, N.H., Durak, A., Şahin, N., (1993). Bir Grup Banka Personelinde İş Doyumu Ve Stres, Araştırma Raporu.

Tabuk, M. E. (2009). Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, Türkiye.

Telman, N., Ünsal, P., Adanalı, A. (1998) Endüstri Psikolojisi, Çantay Kitabevi, İstanbul.

Tuncer, N. (2017). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turgut, E. M. (2010). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi Ve İstanbuldaki Devlet Üniversite Hastanelerinde Çalışan Hastane Ameliyat Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Tutar, H., Altınöz M., Çakıroğlu D. (2009); İş Görenlerin Kendilik Algularının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 21, 489.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007 (2) 22.

Türk, S. (2013). Akademisyenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Temel Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ülgen, G. (1997). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Lazer Ofset.

Ünal, A. Ö. (2011). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). “Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması”, Cumhuriyet International Journal Of Education-Cije E-Issn: 2147-1606 Cilt 2 (3), sf. 46-63.

Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, R. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 4(2) 113–118.

Ünlü, S. (1999). Psikoloji. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayın No: 561., Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 259.

Ünver, Ö., Tolan, B., Bulut, I. ve Dağdaş, C. (1986). 12-24 Yaş Gençlerin SosyoEkonomik Sorunları. N. Nirun (Ed.) T.C. MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Dairesi Başkanlığı.

Yavuzer, H. (2003). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyaprak, B. (2002). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri (4. Baskı). Ankara: Nobel.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu Ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam.

Yıldırım, M. T., Taşkan, D. ve Demirbilek, T. (2011). Çalışanın İşte Var Olamaması Üzerinde Öznel İyilik Halinin Etkisi, 17.Ulusal Ergonomi Kongresi, 14-16 Ekim, Eskişehir.

Yılmaz, A. (2000). Eşler Arasındaki Uyum Ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu İle Çocukların, Ergenlerin Ve Gençlerin Akademik Başarıları Ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Cilt 15, sayı 59, sf. 451-469.

Yılmaz, G. Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, Cilt:6 Sayı:1, ss. 87107.

Yiğit, R. (2012). Konya İlinde Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bir Kısım Değişkenler Bakımından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

Yücel, H. A. (1995). “Ankara Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçları”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yörükoğlu, A. (2000). Çocuk Ruh Sağlığı: Özgür Yayın-Dağıtım, 20. Baskı, İstanbul.

Yörükoğlu, A. (2007). Gençlik çağı (13. baskı). İstanbul: Özgür yayınları.

Zincirkıran, Z. (2008). Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 6 Yaş Grubu Çocuklarının Benlik Kavramlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

ÖZGEÇMİŞ

Seçil KARADAYI 1988 yılında Ankara’da doğdu. İlköğretim ve lise öğrenimi tamamladıktan sonra, 2006 yılında Ufuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı’nda burslu olarak lisans eğitimine başladı. 2010 yılında derece ile lisans eğitimini tamamladı. 2012 yılında Sağlık Bakanlığına atanıp çalışmaya başlayan KARADAYI, 2012 yılının Ağustos ayında Deniz Kuvvetleri Komutanlığına atandı. Halen Deniz Kuvvetlerinde Psikolog olarak görev yapmaktadır. 2016 yılında Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Evlidir.

