T.C
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALLERİ İLE ÖZ KONTROL VE TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HANDE NUR BUCAK

DANIŞMAN
DR.ÖĞR. ÜYESİ AYŞEGÜL KILIÇASLAN ÇELİKKOL

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2021

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALLERİ İLE ÖZ KONTROL VE TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HANDE NUR BUCAK

DANIŞMAN
DR.ÖĞR. ÜYESİ AYŞEGÜL KILIÇASLAN ÇELİKKOL

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2021

Bu çalışma 23.02.2021 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Tezli Yüksek Lisans Programı Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Kılıçaslan Çelikkol
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Çare Sertelin Mercan
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

Dr.Öğr.Üyesi Muhammet Übeydullah Öztabak
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

ÖNSÖZ

Tez yazmanın kendisi bazen üzerinde düşünmeye değer bir süreç olabiliyor. Süreç boyunca bizzat kendi psikolojik gereksinimlerimin seslerini, her şeyden önce kocaman bir "pandemi" deneyimini, öz kontrol becerilerimi yeniden aktive etme çabalarımı ve iyilik halim üzerindeki inişleri-çıkışları gözlemlemeye çalıştım. Bu araştırma böylece kişisel tecrübeme katkıda bulunan bir parçam oldu diyebilirim.

Bu yolculukta beni cesaretlendiren, yol gösteren kıymetli tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Ayşegül Kılıçaslan Çelikkol'a gönülden teşekkür ediyorum. Beni, kişisel irademiz üzerine düşünmeye sevkeden ve bu tezin düşünsel mimarları kıymetli büyüğüm merhum Emin Işık'ı ve kendisinden dinleyerek tanıdığımız hocası Nurettin Topçu'yu rahmetle anıyorum. Nurettin Topçu Hocanın felsefe alanında doktora tezi "İsyan Ahlakı", psikolojide öz kontrolü anlama çabam için bir kutup yıldızıydı. Ve kısa bir süreliğine de olsa öğrencisi olma fırsatı bulduğum kıymetli hocam Dr. Öğr.Üyesi Osman Sezgin'e, öz kontrolü hayatın bir parçası kılabilmeye ilişkin kendisinden öğrendiklerim adına şükranlarımı sunuyorum.

Bu süreçte tekrar kendime ve kalbime döndüm. Keşfettiğim içsel özelliklerime, beni güçlü kılan yeniden uyumlanma ve başlayabilme potansiyelime, öğrenmeye merakıma, zihnime, bedenime ve son olarak mutluluğuma ortak olan canım aileme, arkadaşlarıma, İstanbul'un güzel kütüphanelerine kalbi teşekkürle..

Hande Nur Bucak

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALLERİ İLE ÖZ KONTROL VE TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin Öz Kontrol ve Temel İhtiyaçlarının Doyumu düzeylerinin İyilik Hali ile ilişkisini incelemektir. Araştırma; 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, İstanbul İli'nde bulunan iki üniversitede öğrenim görmekte olan 373 üniversite öğrencisinden (284 Kadın, 89 Erkek) toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği, Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, İyilik Hali Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Öz Kontrol, Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre farklılaşmasına ilişkin analizler için Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal- Wallis Testleri kullanılmıştır. Son olarak Öz Kontrol ve Temel İhtiyaçların Doyumunun, İyilik Halini yordamadaki etkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır.

Öz kontrol Öz Yönetim ve alt boyutları (kendini ayarlama, kendini pekiştirme, kendini değerlendirme); Temel İhtiyaçların Doyumu ve alt boyutları (özerklik, ilişkili olma, yeterlilik) ile İyilik Hali arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu değişkenler, İyilik Hali puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler İyilik Hali'ndeki değişimlerin %56'sını açıklamaktadır. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği alt boyutlarından kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme, Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği alt boyutlarından yeterlilik ve ilişkili olma ile İyilik Hali puanları, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği alt boyutlarından kendini ayarlama ve kendini pekiştirme puanları algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'nin bütün boyutları, Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından yeterlilik ve ilişkili olma ile İyilik Hali puanları genel not ortalamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından ilişkili olma puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. İlişkili olma puanları ayrıca doğum sıralamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yaş, anne-baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba eğitim düzeyi ve baba çalışma durumuna göre ölçek puanları için anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: öz kontrol, temel ihtiyaçların doyumu, iyilik hali

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS ' FLOURISHING WITH SELF-CONTROL AND SATISFACTION OF BASIC NEEDS

The aim of this research is to examine the relationship of the levels of Self-Control and the Satisfaction Basic Needs of university students with the Flourishing. The research was carried out in the 2018-2019 academic year spring term with 373 students (284 Female, 89 Male) who study at two different universities in İstanbul Province. “Flourishing Scale”, “Self-Control Self-Management Scale, “Satisfaction of Basic Needs Scale” and “Demographic Information Form” were used in the data collection. The Pearson Moment Correlation Coefficient was used to examine the relation among self-control, satisfaction basic needs and flourishing variables in the analyse of the data. Independent Group t Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Kruskal-Wallis tests were used for the analysis of the scores obtained from the scales according to the demographic variables. Finally, Multiple Linear Regression analysis was used to examine the predicted efficacy of the self-control and satisfaction of basic needs on flourishing.

There is a positive and significant relationship between Self-Control Self-Management and its sub-dimensions (self-monitoring, self-reinforcement, self-evaluating); the Satisfaction of Basic Psychological Needs dimensions- autonomy, competence, relatedness and Flourishing. And this variables predicted statics of flourishing scores significantly. That explains the variation of Flourishing in favor of predictor variables by 56%. Self-evaluating and self-reinforcement, which are sub-dimensions of Self-Control Self-Management Scale, competence and relatedness which are sub-dimensions of the Basic Needs Satisfaction Scale and Flourishing scores differ significantly by gender. Self-monitoring and self-reinforcement scores which are sub-dimensions of Self-Control Self-Management Scale differ according to perceived socioeconomic levels in a meaningful way. All dimensions of Self-Control Self-Management Scale, sub-dimensions of the Basic Needs Satisfaction Scale-relatedness and competence and Flourishing scores according to GPA differ in a meaningful way. The relatedness scores which is sub-dimension of the Basic Needs Satisfaction, differ in a meaningful way according to their fathers' educational background. The relatedness scores also differ in a meaninful way according to birth order. Age, parents’ marital status, educational background of the mother, educational background of the father and employment of parents, have not been identified for a meaningful differentiation according to scale scores. The findings obtained from the research were discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: self control, satisfaction of basic needs, flourishing

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **II**

ÖZET ..... **III**

ABSTRACT ..... **IV**

İÇİNDEKİLER ..... **V**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **IX**

KISALTMA VE SEMBOLLER ..... **XIII**

BÖLÜM I: GİRİŞ **1**

1.1. PROBLEM DURUMU 1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI 8
1.3. ÖNEM 9
1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR) 10
1.5. SINIRLILIKLAR 10
1.6. TANIMLAR 10

BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **12**

2.1.ÖZ KONTROL 12
2.1.1.Filozofların Düşüncelerinde Öz Kontrol 12
2.1.2.Davranış Biliminde Öz Kontrol 13
2.1.3. Kendini Düzenleme Becerisi Olarak Öz Kontrol 14
2.1.4. Öz Kontrol'e İlişkin Kuramlar 16
2.1.4.1. Öz Kontrol Güç Kuramı 16
2.1.4.2.Öz Kontrol Suç Kuramı 16
2.1.4.3. Öz Kontrol İkili Sistem Yaklaşımları 17
2.1.5. Öz Kontrol'ün Gelişimi 18
2.1.6. Öz Kontrol ve Haz Erteleme 20
2.1.7. Öz Kontrol'ün Eksikliği 21
2.1.8. Öz Kontrol Öz Yönetim 21
2.2. ÖZ KONTROL İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR 23
2.3. ÖZ BELİRLEME KURAMI 27
2.3.1.Temel İhtiyaçlar 28

2.3.2.Temel İhtiyaçların Doyumu ve Öz Kontrol 30
2.4.TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMUYLA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....31
2.5.İYİLİK HALİ 34
2.5.1. Psikolojik İyilik Hali Kuramı..... 35
2.5.2. İyilik Hali ve Öz Kontrol 37
2.6.2.İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR..... 37

BÖLÜM III: YÖNTEM..... 41

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ 41
3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM 41
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 44
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ 47

BÖLÜM IV: BULGULAR 49

4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR.....49
4.1.1. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR..... 49
4.1.2. TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR 59
4.1.3 İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR 70
4.2. ÖZ KONTROL, TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU VE İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR.....76
4.3.ÖZ KONTROL VE TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMUNUN, İYİLİK HALİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR 77

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... 79

5.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE DAİR BULGULARA İLİŞKİN YORUMLAR 79
5.1.1. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR..79
5.1.1.1. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 79
5.1.1.2 Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Yaş ve Sınıf Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 80

5.1.1.3. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Sosyo Ekonomik Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 81
5.1.1.4. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Aile ile İlgili Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 83
5.1.1.5. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalaması Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 84
5.1.2. TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR..85
5.1.2.1. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Cinsiyet Bulgularına İlişkin Yorumlar Tartışma ve Yorumlar 85
5.1.2.2. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Yaş ve Sınıf Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 87
5.1.2.3. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Sosyo Ekonomik Düzey Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 87
5.1.2.4. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Aile ile İlgili Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 88
5.1.2.5. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalaması Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 90
5.1.3. İYİLİK HALİ ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR 91
5.1.3.1. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Cinsiyet Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 91
5.1.3.2. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf ve Yaş Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 92
5.1.3.3. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sosyo Ekonomik Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 93
5.1.3.4. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Aile ile İlgili Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar 94
5.1.3.5. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalaması Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorumlar 95
5.2. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM, TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU VE İYLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR.....96
5.3. ÖZ KONTROL, TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMUNUN; İYİLİK HALİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULARA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR 98

5.4 SONUÇ VE ÖNERİLER.....100

KAYNAKÇA 103

EKLER..... 132

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2 -1: Gelişimsel Dönemlere Göre Öz Düzenleme ve Öz Kontrol Becerileri .. 19
Tablo 3 -1: Katılımcıların Demografik Özellikleri 42
Tablo 3 -2: Ölçeklere ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler48
Tablo 4 -1: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 49
Tablo 4 -2: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları..... 50
Tablo 4 -3: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeylerine Ait Betimleyici İstatistikleri..... 51
Tablo 4 -4: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 51
Tablo 4 -5: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri..... 52
Tablo 4 -6: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 52
Tablo 4 -7: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları 53
Tablo 4 -8: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları..... 54
Tablo 4 -9: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları 55
Tablo 4 -10: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri 56
Tablo 4 -11: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 56
Tablo 4 -12: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri 57
Tablo 4 -13: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 57
Tablo 4 -14: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 58
Tablo 4 -15: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 59
Tablo 4 -16: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 60
Tablo 4 -17: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları..... 60
Tablo 4 -18: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri..... 61
Tablo 4 -19: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 62
Tablo 4 -20: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri 62

Tablo 4 -21: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 63
Tablo 4- 22: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları 63
Tablo 4 -23: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Kruskal Wallis H-testi Sonuçları..... 64
Tablo 4 -24: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları 65
Tablo 4 -25: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikler..... 65
Tablo 4 -26: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 66
Tablo 4 -27: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri 67
Tablo 4 -28: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 67
Tablo 4 -29: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 68
Tablo 4 -30: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 69
Tablo 4 -31: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 70
Tablo 4 -32: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları 70
Tablo 4 -33: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Yaş Düzeyine Ait Betimleyici istatistikleri 71
Tablo 4 -34: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 71
Tablo 4 -35: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri..... 71
Tablo 4 -36: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 71
Tablo 4 -37: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalamasına GöreFarklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları..... 72
Tablo 4 -38: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları..... 72
Tablo 4 -39: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları..... 73
Tablo 4 -40: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri..... 73
Tablo 4 -41: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 74
Tablo 4 -42: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Ait Betileyici İstatistikleri..... 74
Tablo 4 -43: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 74

Tablo 4 -44: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları 75
Tablo 4 -45: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları 75
Tablo 4 -46: Üniversite Öğrencilerinin Öz Kontrol Öz Yönetim (Kendini Ayarlama, Kendini Pekiştirme, Kendini Değerlendirme) Düzeyleri ve Temel İhtiyaçların Doyumu (Özerklik, Yeterlik, İlişkili Olma) Düzeyleri ile İyilik Hali Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi 76
Tablo 4 -47: Üniversite Öğrencilerinin Öz Kontrol Öz Yönetim Düzeyleri İle Temel İhtiyaçlarının Doyumu Düzeylerinin, İyilik Hali Ölçek Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1- 1: Psikolojik İyilik Hali'nin Kuramsal Dayanakları ve Temel Boyutları 36

KISALTMA VE SEMBOLLER

ÖKÖY: Öz Kontrol Öz Yönetim

TİY: Temel İhtiyaçların Doyumu

İHÖ: İyilik Hali Ölçeği

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

İnsan özgür bir varlıktır. Özgür olmak demek aynı zamanda bir takım seçeneklerle sınırlandırılmış olmak demektir. İnsan, sahip olduğu seçeneklerin farkında olduğu zaman bunları kontrol edebilir ve bu seçenekler dahilinde özgür bir seçime gidebilir. Geçmişten günümüze nesillerin ruh sağlığı ile ilgili problemleri düşünüldüğünde, bu problemlerin çoğunun kontrol becerisinin eksikliğinden kaynaklandığı görülmektedir. Bundan dolayı sosyal bilimler ve diğer uygulamalı disiplinler, insanın kendi üzerinde ne derece kontrol sahibi olduğunu açıklamaya çalışmıştır. İnsanın kendi üzerinde tam anlamıyla kontrol sahibi olup olmadığı literatürde tartışmalı bir konudur (Adams ve Mele, 1992; Zhu, 2004). Örneğin, kişinin kendini kontrol becerisine sahip olmasından dolayı suç da dahil işlediği her davranışının bir sorumluluğu olup olmadığı tartışılmaktadır (Hirschi, 2004). Bununla beraber bazı sinir bilim araştırmaları, kişinin kendi iradesiyle vardığı bir karardan aslında milisaniyeler önce beyninde zaten bir karara varmış olduğunu göstermektedir (Soon, Brass, Heinze ve Haynes, 2008; Fried, Mukamel ve Kreiman, 2011). Bu durum ilk bakışta kişinin kendi üzerindeki kontrolü ve seçimlerinde tümüyle özgür olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle bireyin seçimleri üzerinde bilinç dışı süreçlerin de etkili olduğu söylenebilir. Bu yönü ile insanın kendi üzerindeki kontrolü halen tümüyle açığa kavuşmamış, farklı etkenlere sahip kapsamlı bir konudur.

Literatür incelendiğinde kişinin kendi üzerindeki kontrolünün "öz kontrol" kavramı ile ele alındığı görülmektedir. Öz kontrol kavramı, kavramsallaştırılma sürecinde; irade, öğrenilmiş güçlülük, öz denetim, öz düzenleme, yönetici işlevler, öz yönetim başlıklarıyla ele alınmıştır (Rosenbaum, 1989; Adams ve Mele, 1992; Mezo, 2009). Araştırmacıların öz kontrol kavramını bu şekilde farklı isimlerle açıklaması, literatürde bir kavramsal karışıklığa neden olmuştur (Fujita, 2011). Öz kontrol kavramıyla ilgili yapılan en erken çalışmalarda, kavramın kimi zaman öz düzenleme yerine kullanıldığı da görülmektedir (Rosenbaum, 1989; Baumeister ve Heatherton (1996).

Rosenbaum'a (1989) göre öz kontrol becerisini kullanan bir kişi öz düzenleme becerisiyle benzer olarak; duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde amaçlı bir denetim kurmaktadır. Baumeister ve Heatherton (1996)'a göre böyle bir denetim; kişinin ihtiyaçlarını giderebilmesi ve iyilik haline ulaşması için gereklidir. Birey; kararlılık, haz erteleme, hedef yönelimli olma ve dürtü kontrolü yoluyla öz kontrol becerilerini kullanır (Rosenbaum, 1989). Mischel (1999)'e göre öz kontrol, kişinin uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmek için anlık dürtüsel tepkilerini kısıtlama becerisidir. Öz kontrol aynı zamanda kişinin sosyal açıdan istenmeyen eğilimlerini, değiştirmesi ya da kısıtlamasıdır (Akt.Akın, Arslan, Arslan, Uysal ve Sahranç, 2015). Bazı öz düzenleyici becerilerin öz kontrole uygulanmasıyla oluşan yaklaşım ise Öz Kontrol ve Öz Yönetim (ÖKÖY)'dir (Kanfer, 1972; Bandura, 1991; Mezo, 2009). Öz Kontrol ve Öz Yönetim yaklaşımında; kişinin davranışlarını anlamak için bireyin içerisinde bulunduğu iç ve dış bağlam değerlendirilmektedir (Ercoşkun, 2016). Öz Kontrol, kişinin tüm dış süreçlerden bağımsız olarak kendini kısıtlaması ve davranışında kararlı olmasıdır (Mezo, 2009). Öz Yönetim ise kişinin dış faktörlerin farkında olarak psikolojik uyumu ve sağlığı için en iyi stratejileri belirlemesidir (Mezo, 2009). Öz Kontrol ve Öz Yönetim becerileri; Kendini Ayarlama, Kendini Değerlendirme ve Kendini Pekiştirme olmak üzere birbirine bağlı üç temel safhadan oluşmaktadır (Kanfer,1972; Bandura, 1991; Heiby, Mezo ve Kameoka, 2003). Kendini ayarlama safhasında; kişi, hedef davranışını bölünmüş dikkat olmaksızın sürdürür ve hedef davranışıyla ilgili davranış, düşünce ve duygularını yansıtır (Mezo, 2009). Kendini değerlendirme safhasında; kişi, hedeflediği davranışı, bu davranışa ilişkin içsel standartlarıyla kıyaslar ve farklılıkları açıklar. Bu davranışa ilişkin sonuçları, başarı standartlarını oluşturan zorluk ve esneklik derecelerine göre değerlendirir (Mezo, 2009). Kendini pekiştirme safhasında ise davranışının sıklığını ve gidişatını belirleyecek açık ya da gizli, ödül ve ceza davranışlarında bulunur (Mezo, 2009). Öz Kontrol Öz Yönetim yaklaşımına ait bu beceriler kuramsal modeli anlamamıza yardımcı olmanın yanısıra; psikolojik tedaviler, örgütsel davranış, egzersiz davranışı ve dayanıklılık davranışıyla ilgili birçok toplumsal uygulamada kullanılmaktadır (Akt. Mezo, 2012).

Araştırmalar, öz kontrol öz yönetim becerilerinin kişinin ruh sağlığı üzerinde olumlu sonuçları olduğunu göstermektedir. Öz kontrol becerisi yüksek bireylerin davranışlarını hedefleri doğrultusunda düzenleme düzeyleri ve akademik

performansları daha yüksek olmaktadır (Duckworth ve Seligman, 2005; Ercoşkun, 2016). Bu bireyler, yenilik ve zorluklara karşı uyum sağlamada daha başarılıdır (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Ruhsal ve bedensel sağlıklarını korumaya yönelik yararlı davranışlarda bulunmaktadırlar (Hofmann, Friese ve Strack, 2009). Aynı zamanda bu bireyler; somatizasyon, obsesyon, depresyon, anksiyete, düşmanlık, öfke gibi ruhsal problemlere karşı daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahiptir (Akt; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Yüksek düzeyde öz kontrole sahip bireylerin yaşama ilişkin anlam duyguları daha yüksektir (Stavrova, Pronk ve Kokkoros, 2018). Öte taraftan öz kontrolün uyum bozucu davranışlarla ilişkisini inceleyen araştırmalar, öz kontrolü düşük bireylerin daha yüksek oranda uyumsuz davranışta bulunduğunu göstermektedir (Orkibi ve Ronen, 2019). Örneğin, öz kontrol düzeyi düşük ergenler diğerlerine göre daha sık sapkın davranışlarda bulunmaktadır (Türkeş, 2004). Öz kontrol düzeyi düşük öğrencilerde daha çok sınav kaygısına rastlanmaktadır (Dora, 2012). Öz kontrolü düşük bireylerde problemli internet kullanımı, diğerlerine göre daha yüksektir (Kalecik, 2016).

İlgili literatür incelendiğinde, öz kontrol becerisinin; öznel iyi oluş (Lachman ve Weaver 1998; Orkibi ve Ronen, 2019; Kannangara ve Ark., 2018; Wiese ve Ark., 2018), algılanan hayat anlamı (Stavrova, Pronk ve Kokkoros, 2018), madde kullanımı ve kişilik bozuklukları (Sussman, McCuller ve Dent, 2003), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Unnever ve Cornell, 2003), problemli internet kullanımı (Kim, Namkoong, Ku ve Kim, 2008; Kalecik 2016), sosyal medya bağımlılığı ve erteleme (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019), bağlanma problemi (Yaka, 2011; Kara, 2016), sosyal anksiyete düzeyi (Kabadayı, 2018), sürekli öfke (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015) sapkın davranışlar (Türkeş, 2004), bilinçli farkındalık (Kara, 2016; Brown, 2017), sınav kaygısı (Dora, 2012), zaman yönetimi (MacCann, Liprevich, Burrus ve Roberts, 2012), ebeveyn tutumu (Gözübüyük, 2015), eğitim programları üzerindeki etkisi (Yaşa Giren 2008; Sezgin, 2013; Koca, 2018) gibi farklı değişkenlerle ele alındığı görülmektedir.

Bireylerin davranışları üzerindeki kontrolünde iç ve dış faktörleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Bireyin davranışlarını yönlendiren amaçları, kendi iradesine olduğu kadar sosyal çevresi ile etkileşimine de bağlıdır (Ryan ve Deci, 2006). Kişi, davranışsal amaçlarını gerçekleştirmek için sosyal çevresinden destek

alarak birtakım psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır (Deci ve Ryan, 2000). Bu yönüyle insanın psikolojik ihtiyaçları birçok araştırmacı tarafından anlaşılmaya çalışılmıştır. Murray (1938)'e göre, insanın karşılamak zorunda olduğu iki tür ihtiyacı vardır. Bunlardan birincil düzey ihtiyaçlar; hava, su, yemek gibi yaşam için gerekli ihtiyaçlarımızdır. İkincil tür ihtiyaçlarımız ise başarı, güç, saygınlık gibi psikolojimiz için gerekli ihtiyaçlardır (Murray, 1938). Maslow (1943) ise bu ihtiyaçları kategorize ederek beş basamaklı bir ihtiyaçlar hiyerarşisi geliştirmiştir. Buna göre insanın hayatta kalabilmek için yemek, uyku, cinsellik gibi bir takım fizyolojik ihtiyaçları karşılaması gerekir. Daha üst düzeyde ise her insanın sırasıyla güvenlik, ait olma, saygınlık ve nihai olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır (Maslow,1943). Kişinin üst düzey basamaktaki ihtiyaçlara sahip olabilmesi için bir alt basamaktaki ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir (Maslow, 1943). İhtiyaçlara ilişkin bakış açısını iyi oluş üzerinden yapılandıran Ryff (1995) ise psikolojik ihtiyaçları özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul olarak ele almıştır (Akt.Akın, 2008). Glasser (2001)'e göre insan dünyaya beş temel ihtiyaçla gelmiştir. Bunlar: hayatta kalma, sevgi ve ait olma, özgürlük, güç ve eğlence ihtiyaçlarıdır. Bireyin mutlu olabilmesi için bu ihtiyaçları yeterince karşılanması gerekmektedir. Kendini mutsuz hisseden birinde bu ihtiyaçlardan en az biri karşılanmamıştır (Glasser, 2001). Deci ve Ryan (2000)'a göre ise her insanın karşılanması gereken temel psikolojik ihtiyaçları: özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır. Özerklik; kişinin davranışlarını kendi iradesiyle, benliği ile uyum içerisinde gerçekleştirmesidir. Yeterlilik; hedef davranışı için sahip olduğu içsel dinamiklerin farkında olmasıdır. Son olarak ilişkili olma ihtiyacı, kişinin başkaları tarafından anlaşıldığını ve önemli olduğunu hissetmesidir. Temel İhtiyaçlar; kişinin ideal gelişimi, motivasyonu ve sağlığının iyi olması için doyurulmalıdır (Deci ve Ryan, 2000).

Kişinin aile ve çevresi tarafından temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve içsel amaçlarını gerçekleştirebilmesi iyilik hali üzerinde etkilidir (Cihangir-Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010). Temel ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin arkadaşlık kalitesi daha iyi, okul tatminleri ve mutluluk düzeyleri daha yüksektir (Demir ve Özdemir, 2010; Tian, Chen ve Huebner, 2014). Bu kişilerin depresyon düzeyleri daha düşük olurken yaşam doyumları daha yüksek olmaktadır (Kermen ve Sarı 2014; Jin ve Kim, 2017). Temel ihtiyaçları doyurulan insanlar, kendileri için

kıymetli olan amaçların peşinden gitme ve bu amaçları başarma eğilimindedirler (Akt. Cihangir-Çankaya, 2016). Temel ihtiyaçları doyurulan kişiler öz kontrol becerisi gerektiren davranışlarda da daha başarılı olmaktadır (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008). Benzer şekilde öz kontrolü yüksek olan kişiler, temel ihtiyaçları karşılanmış ve iyi oluş düzeyleri daha yüksek olan bireylerdir (Orkibi ve Ronen, 2017; Akbağ ve Ümmet, 2017; Kannangara vd., 2018).

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde temel ihtiyaçların doyumunun; duygu düzenleme (Emery, Health ve Mills, 2015), özsaygı (Ümmet, 2015), azim (Jim ve Kim, 2017; Akbağ ve Ümmet, 2017), prososyal ve antisosyal davranışlar (Tian, Zhang ve Huebner, 2018), iyi oluş ve psikolojik uyumsuzluk (Vansteenkiste ve Ark., 2019), depresyon ve yalnızlık (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005), arkadaşlık kalitesi ve mutluluk (Demir ve Özdemir, 2010), iyi oluş (Unanue, Dittmar, Vignoles ve Vansteenkiste, 2014; Tian, Chen ve Huebner, 2014; Chen ve Ark., 2015; İlhan ve Özbay, 2010; Kermen ve Sarı, 2014), yaşam doyumu (Çivitçi, 2012), özerklik desteği (Cihangir-Çankaya, 2009), matematik kaygısı (Durmaz ve Akkuş, 2016) gibi değişkenlerle ele alındığı görülmektedir.

Birey, temel ihtiyaçlarını karşılayarak ve öz kontrol becerisini kullanarak aslında varlığını sürdürebilmeyi ve iyilik haline ulaşmayı hedefler. Davranışlarını düzenleyerek elde ettiği olumlu deneyimler sayesinde güven, ilgi, heyecan, mutluluk gibi olumlu duygulara sahip olur (Diener,1984). Bu olumlu duygular; bilişsel değerlendirme ve davranışlar, kişinin İyilik Hali'ne ilişkin bir bilgi verir. İyilik Hali, kişinin hedeflerine ulaşması ve daha anlamlı bir yaşam için çabalaması, sağlıklı davranışlarda bulunmasıdır (Akt; Owen ve Demirbaş Çelik, 2018). Kişinin hastalığının ya da herhangi bir probleminin olmaması iyilik hali için yeterli değildir (Dünya Sağlık Örgütü, 1986). Bireyin iyilik halini değerlendirmek için onda ayrıca iyi oluşun varlığı incelenmelidir. Örneğin, bireylerin yaşam kaliteleri hakkındaki yorumları iyilik hali düzeylerine dair bilgi vermektedir (Çabuk, 2015; Keyes, 2016). Bunun yanısıra sorumluluk, dışadönüklük, anlaşılabilir olmak gibi kişisel özellikler, iyilik halinin bir göstergesidir (Diener ve Seligman, 2002; Dijkstra ve Arkadaşları 2015; Çabuk, 2015). İyilik haline ilişkin araştırmalar, kişilerin iyilik hali düzeylerini; hayata ilişkin yorumları, duygu durumları ve olumlu davranış pratikleri üzerinden incelemiştir (Doğan, 2006; Keyes; 2006; Howel, 2009; Çabuk, 2015). Gençlerin

iyilik hali üzerinde yapılan araştırmalarda; fiziksel egzersiz yapma sıklığının, gelecekle ilgili düşüncelerin, aile ve arkadaş desteğinin ve yakın ilişkiler geliştirmenin iyilik hali üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Doğan, 2006; Keyes, 2006). Bu gençler, nadiren erteleme davranışında bulunur ve daha yüksek düzeyde öz kontrol becerisine sahiptir (Howel, 2009). Bununla birlikte iyilik hali yüksek bireylerin; akademik başarı, özgüven, umut ve anlam düzeyleri daha yüksektir. Bu kişilerde stres, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal problemler daha nadir görülmektedir (Akt. Orkibi ve Ronen, 2014).

Bazı araştırmalara göre kişinin öz kontrol becerisini kullanarak istemediği düşüncelerini kontrol altına almaya çalışması, bu düşüncelerin yoğunluğunda artış meydana getirerek kişinin iyilik halini olumsuz etkilemektedir (Wenzlaff ve Wegner, 2000). Örneğin yaşanılan duygusal süreçlerin baskılanması, baş edilmesi güç duyguların daha kuvvetli bir şekilde ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Akt. Harris, 2009). Buna karşın kontrol, her zaman kişilerin psikolojik sağlıklarıyla olumsuz bir ilişki içerisinde değildir. Kontrolün yüksek olması, kişilerin iyilik hali ile ilişkili olarak görülmektedir (Akt. Özdemir ve Çok, 2011; Wiese ve Ark., 2018). Öz kontrol düzeyi yüksek bireyler, günlük yaşamlarında iyilik halini arttıracak olumlu davranışlarda bulunur (Stutzer, 2007). Bu bireyler, öz yeterlilik ve farkındalık gibi iyilik halini arttıran özellikleri daha sık gösterir (Kabadayı, 2018; Kara, 2016; Brown, 2017). Bu bakımdan öz kontrol ve iyilik hali arasında pozitif bir ilişkiden bahsedilebilir (Hofmann, Baumeister, Vohs ve Förster, 2012; Wiese vd., 2018). Öz kontrol becerisinin yanısıra temel ihtiyaçları daha yüksek oranda karşılanmış bireyler; sosyal ilişkilerinde, eğitim hayatlarında ve kariyerlerinde kendileri için anlamlı davranışlarda bulunarak iyilik haline ulaşırlar (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2006; Cihangir-Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010; Demir ve Özdemir, 2010; Kermen ve Sarı, 2014; Tian, Chen ve Huebner, 2014; Jin ve Kim ,2017).

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde iyilik halinin; Depresyon (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991); sosyal ilişkiler (Diener ve Seligman 2002; Sarı, 2003; Doğan, 2008), anormallik ve uyum (Keyes, 2006), bilişsel ve davranışsal başarı (Howell, 2009), sosyodemografik değişkenler (Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 2009; Huppert ve Ark., 2009; Dijkstra ve Ark., 2015), kişilik özellikleri (Çabuk,

2015), çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar (Duymaz-Sidal, 2018) gibi değişkenlerle incelendiği görülmüştür.

Bu araştırmayla, üniversite öğrencilerinin öz kontrol ve temel ihtiyaçlarının doyumu düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve ilgili literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Araştırmanın bir değişkeni olan Temel İhtiyaçların Doyumu'na ilişkin çalışmalar incelendiğinde kuramsal yapı gereği kişinin çevresinden algıladığı kontrol üzerinde durulduğu görülmüştür (Deci ve Ryan, 2004; Hagger ve Chatzisarantis, 2010; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch,Thøgersen-Ntoumani,2011). Buna karşın kişinin kendi üzerindeki kontrolü, temel ihtiyaçlarının doyumu ve iyilik haline ilişkin araştırmaların (Orkibi ve Ronen, 2015; Froreich, Vartanian, Zawadzki, Grisham ve Touyz, 2016; Akbağ ve Ümmet, 2017) sınırlı olduğu fark edilmiştir.

Buradan yola çıkarak öz kontrol öz yönetim, temel ihtiyaçların doyumu ve iyilik hali değişkenlerinin beraber incelenmesi önemli görülmüştür. Kişinin iyilik halinde, kendi içsel gücü olan öz kontrolün ve çevresinden karşılaması gereken ihtiyaçlarının ne derece rol oynadığını bilmemiz, kişilere gerekli becerilerini kazandırmamız adına kıymetlidir. Buradan yola çıkarak, bu araştırmanın problemi; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim ve temel ihtiyaçların doyumu düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu iki değişkenin iyilik halini yordayıcılık gücünün test edilmesidir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu düzeylerinin, iyilik hali düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise öğrencilerin öz kontrol, temel ihtiyaçların doyumu ve iyilik hali düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularının yanıtlanması hedeflenmektedir:

1. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim düzeyleri; cinsiyet, doğum sırası, yaş, sınıf düzeyi, genel not ortalaması, sosyo-ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve anne babanın çalışma durumları değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının doyumu düzeyleri; cinsiyet, doğum sırası, yaş, sınıf düzeyi, genel not ortalaması, sosyo-ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve anne babanın çalışma durumları değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyleri; cinsiyet, doğum sırası, yaş, sınıf düzeyi, genel not ortalaması, sosyo-ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve anne babanın çalışma durumları değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim ve temel ihtiyaçların doyumu alt boyut düzeyleri ile iyilik halleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim ve temel ihtiyaçların doyumu düzeyleri, iyilik hali düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. ÖNEM

Öz kontrol; günlük yaşam problemleri, uyum sorunları, teknoloji bağımlılığı gibi sıkça karşılaşılan sorunlara karşı benliği koruyan önemli bir beceridir. Günümüzün zorlu yaşam olayları düşünüldüğünde öz kontrol becerisinin doğasını anlamaya ihtiyaç artmıştır. Ülkemizde gençler; yalnızlık bağımlılık, yabancılaşma, özgüven problemleri, kaygı, stres, gelecek korkusu, kimlik ve iletişim problemleri, obezite, madde bağımlılığı, riskli cinsel davranış gibi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır (Sosyal Ekonomik ve Kültürel Araştırmalar Merkezi, 2016; Türkiye Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2018; Yöntem, 2019). Bu problemler aynı zamanda gençlerin iyilik hali ve mutluluk düzeyleri üzerinde de etkili olmaktadır. Ülkemiz nüfusunun %15,6'sını, 15-24 yaş aralığında bulunan gençler oluşturmaktadır. Kendisini mutlu olarak ifadelendiren gençlerin oranı %56,7 (E: %50 K: %63,4)' tür (Türkiye İstatistik Kurumu, 2019). Geri kalanı ise kendini yeterli bir iyilik hali düzeyinde görmemektedir.

Günümüz gençleri, birçok farklı sorumluluk alanıyla karşı karşıyadır. İş yaşamı, eğitim ve akademik hayat ve toplumsal yapıda meydana gelen değişimler gençlerin karar verme, kontrol gibi özerkliğe dayalı becerilerinin kuvvetli olmasını gerektirmektedir (Akt. Özdemir ve Çok, 2011). Bunun yanısıra üniversite gençleri, hayatlarının bu döneminde; sosyal çevreye uyum, yeni ilişkiler geliştirme, mesleki hedefler belirleme, bağımsız yaşama ve yeni sorumluluklar alma gibi birtakım değişiklikler yaşamaktadır. Bu değişimler bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Gençlerin zorluklar ve yenilikler karşısında uyum sağlayabilmesi ve esnek olabilmesi; ruhsal, bedensel ve zihinsel olarak iyilik hali içerisinde olmalarıyla mümkündür.

Gençlerin iyilik hali üzerinde etkili olan diğer bir faktör de sosyal çevrelerinden psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleridir (Cihangir-Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010; Demir ve Özdemir, 2010; Tian, Chen ve Huebner, 2014). Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmış gençler amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik adımlar atabilir. Yakın geleceğin yetişkinleri olan gençlerin iyilik haline katkı sağlayacak unsurların değerlendirilmesi, kendilerini doğru bir şekilde yönlendirmeleri açısından önemlidir. İnsan davranışlarının kaynağı olan iki önemli

etken; psikolojik ihtiyaçlar ve öz kontroldür. Bu iki unsurun birlikte ele alınmasının bireylerin iyilik haline ilişkin içsel süreçlerini anlamamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma, gençlerin iyilik halini artıracak yardım ve müdahale yaklaşımlarının belirlenmesi adına önemli görülmektedir.

1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR)

1. Araştırmaya katılan katılımcılar, veri toplama araçlarına doğru, içten ve güvenilir cevaplar vermişlerdir.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma, 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın sonuçları Öz Kontrol Öz Yönetim, Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Öz Kontrol: Öz kontrol, istenen bir amaca ulaşmak için bireyin söz ve hareketlerini düzenleyebilme yeteneğidir. Birey, kendisi ile dünya arasında uyumlu bir ilişki kurabilmek için öz kontrol becerisi ile duygu, davranış ve düşünceleri üzerinde değişimlerde bulunur (Baumeister, Vohs, ve Tice, 2007).

Temel İhtiyaçların Doyumu: İhtiyaçlar; algıyı, bilişi, duyguyu, eylemi güdüleyen ve davranışı düzenleyen kuvvetlerdir. Öz belirleme kuramı, insanın üç temel psikolojik ihtiyacının olduğunu varsaymaktadır. Bunlar: özerklik- kişinin davranışlarının kendisine ait olduğunu hissetmesi, isteklerinin farkında olması ve davranışlarını kendi özgür iradesiyle seçmesidir. Yeterlilik- hedef davranışı için potansiyelinin farkında olması ve ilişkili olmak- başkaları tarafından anlaşıldığını ve önemli olduğunu hissetmesidir. Bu ihtiyaçlar psikolojik büyüme, uyum ve iyilik hali için psikolojik gereksinimler olarak adlandırılmaktadır (Deci ve Ryan,2000).

İyilik Hali: Pozitif psikolojinin bir inceleme sahası olan iyilik hali, bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal bütün boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin

amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak ifade edilebilir (Doğan, 2004; Fidan ve Usta, 2013).

BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öz kontrol, temel ihtiyaçların doyumu ve iyilik haline ilişkin literatür ile yurt içinde ve yurtdışında bu konularda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.ÖZ KONTROL

2.1.1.Filozofların Düşüncelerinde Öz Kontrol

Felsefi metinlerde "irade" sözcüğü ile ele alınan öz kontrol kavramı, davranışlarımızı herhangi bir dış baskı ve zorlama olmaksızın istek, niyet ve amaçlarımıza göre başlatabilme, kararlılıkla sürdürebilme yetisidir. Tüm canlılarda irade olmasına karşın insanda irade, davranışın düşünülerek gerçekleştirilmesi, durdurulması ya da gerçekleştirilmemesidir. İrade kavramı; sözlükte, birtakım motif ve sebeplere göre eylemi belirleme gücü olarak geçmektedir (Bolay,1999).

İrade; yalnız insanı hayvandan değil, aynı zamanda insanları birbirinden ayıran ve aralarında üstünlük ve aşağılık farkları yaratan tek ruh kuvvetidir (Başgil, 1974). Bir başka tanımda Payot (1932), iradeyi bir iş için çok çaba göstermekten öte zihnin bütün kuvvetlerinin aynı amaca yönlendirilmesi olarak tanımlamıştır. İradenin en önemli göstergesi, bir isteğin itici kuvvetinden çok onun devamında ve aynı şekilde ruha tekrar tekrar dönmesi olarak kabul edilmiştir. Buna iradenin sağlamlığı denmektedir (Sezgin 1991). İrade ile ilgili tanımlara bakıldığında bazı ortak noktaların olduğu görülmektedir.

Bunlar:

1. İrade, kısaca harekete geçme gücü ve yeteneğidir.
2. Davranışın gerçekleşmesinde belirleyicidir.
3. İrade, bilinçli bir seçme gücüdür.
4. İrade, diğer canlılardan farklı olarak düşünmeye dayanan bir yetidir. Bu nedenle insanın davranışının sorumluluğundan bahsedilir. Bu aynı zamanda "ahlak"ı ortaya çıkaran durumdur (İslam Ansiklopedisi, 2000). Bu tanımlardan ortak bir çıkarımla iradenin bilişsel bir beceri olduğu ve bu beceri sayesinde tasarılara uygun davranışlarla kendini var ettiği söylenebilir.

Spinoza'ya göre irade, ruhun bir şeyin doğru ya da yanlış olduğunu belirleme yetisidir. Aristo'ya göre aklımızın isteklerini yerine getirmek, Descartes'e göre seçimlerimize ilişkin alternatifleri değerlendirmektir (Cevizci,2000). Socrates, irade zayıflığının var olmayacağını çünkü kimsenin yanlış olduğunu bildiği bir şeyi bile bile yapmayacağını ileri sürmektedir. Bundan dolayı; Socrates, dürtüsel kişiyi (*akrasia*) iradesinin zayıflığıyla değil aldığı kararların bilgi eksikliği, uygun perspektiften ve bilgelikten uzaklığı ile değerlendirmektedir. Buna karşın Aristoteles; Etik kitabında, insanların hazlarına yenik düşüp, doğru olmadığını bilerek çıkarlarına karşı hareket edebileceğini söylemektedir (Mele, 2001). Spinoza ve Platon gibi düşünürlerin geliştirdiği Belirlenimcilik düşüncesine göre davranışlarımıza vereceğimiz tepkiler içinde bulunduğumuz çevre ve yaşam koşullarından dolayı zaten bellidir. Bu bakımdan tümüyle özgür bir iradeden ve kişisel kontrolden bahsedilememektedir. Topçu (1995) 'ya göre iç ve dış belirleyiciler kişinin hareketini şekillendirmekte ancak yine hareketin sahibi olarak davranışın sonuçları, davranışın uygulayıcısı olan kişiye ait olmaktadır. Bu nedenle ahlaklılığın isteyerek yapılan hareketle başladığını öne sürmektedir. Kişinin iç ve dış kuvvetlere direnmesi ve istencin sonucunda düşünceye dayalı hareketi meydana getirmesi onda diğer canlılardan farklı olarak iradenin şekillenebilir, geliştirilebilir olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.2.Davranış Biliminde Öz Kontrol

Kavramlar zihinsel düşünme metodumuzu ortaya koyar. Bir kavramı tanımlamak ona yüklediğimiz anlamları gösterdiği gibi onu uygulamada hayatımızın neresinde ne şekilde pratik ettiğimizi de ifade etmektedir. Öz kontrol kavramının incelenmesi, araştırılması ve hakkında tartışmaların başlaması yönüyle geçmişi çok eskiye dayanan bir kavramdır. Literatür incelendiğinde; kişinin duygularını, dürtülerini ve davranışlarını yönetmesini tanımlayan birçok kavram olduğu görülmektedir. Bunlar, batı literatüründe ve Türk alan yazınında "irade", "öz kontrol", "öğrenilmiş güçlülük", "yönetici işlevler", "öz yönetim", "öz denetim", "öz denetleme" olarak yer almaktadır.

Öz kontrolün bizim düşünce dünyamızda bir araya gelen iki sözcükten oluştuğu görülmektedir. "Öz" kelimesi felsefenin temel konularından biri olup; kişinin kendine ilişkin gözlemleri, içe bakış yöntemleri vasıtasıyla kendi üzerine

gerçekleştirdiği değerlendirmeleridir (James,1890). Modern psikolojide öz kavramı; bellek, düşünme veya zihinle eşdeğer olarak ele alınmaktadır (McConnell, Shoda, ve Skulborstad 2012). Çünkü davranışlar, farkında olunan yahut olunmayan düşünceler ve duygular zihnin bir ürünü olarak görülmektedir (Kahneman, 2015). Psikoloji bilimine ait ilk eserlerde dürtü ve kontrol ayrımı, farklı irade türleriyle ele alınmıştır. William James (1890), Psikoloji' nin Prensipleri adlı eserinde, irade türlerini sağlıklı ve sağlıksız irade olarak açıklamıştır. Buna göre; sağlıklı irade, dürtüsel güçler ve ideal güdüler arasında uygun dengenin kurulması ile karakterize iken sağlıksız irade engellenmiş ya da patlayıcı iradenin bir çeşididir. Patlayıcı irade; kısıtlamaya ya da düzenlemeye ilişkin zaman olmaksızın hızlıca giderilen dürtüleri ifade etmektedir (James,1890). Modern psikoloji, farklı alt alanlarıyla öz kontrol kavramını incelemeye değer bulmuştur. Gelişimsel perspektifte öz kontrolün gelişimi, öğretimi ve yönlendirilmesi incelenirken; nörobilim, beynin ön lobu (frontal korteks) ve yönetici işlevlerle ilişkisini incelemekte, klinik psikoloji ise öz kontrolün ruhsal rahatsızlıklar ve istenmeyen davranışlarla ilişkisini incelemektedir (Akt. Moffitt vd, 2011).

2.1.3. Kendini Düzenleme Becerisi Olarak Öz Kontrol

Literatür incelendiğinde öz kontrolün, öz düzenleme becerisinin bir alt boyutu olan davranışsal öz düzenleme olarak ele alındığı görülmektedir (Rosenbaum, 1989; Baumeister ve Vohs,2003). Rosenbaum (1989); öz düzenleme, öğrenilmiş güçlülük ve öz kontrol kavramlarının birbirlerinin yerine kullanılabileceğini öne sürmüştür. Baumeister ve Vohs (2003), öz kontrolün daha çok istenmeyen davranışlara yönelik uygulandığını vurgulamıştır. Öz düzenlemenin ise daha geniş bir anlamda, davranışsal uyum ve düzenlemeyi kapsadığını belirtmişlerdir. Kuhl (1992), iradenin aktif amaçların sürekliliğini sağlayan türünü öz kontrol veya aktif kontrol olarak isimlendirirken kişinin eylemlerini kişiliği ile birleştiren irade türünü "öz düzenleme" olarak ifade etmiştir.

Öz düzenlemeye ilişkin tanımlar, öz kontrol becerisiyle ne derece ilişkili olduğunu anlamamıza olanak tanımaktadır. Öz düzenlemeye ilişkin standart bir tanım olmamasına karşın genel olarak ihtiyaç duyulan durumlarda davranışsal uyum sağlama yeteneği olarak ifadelendirilmektedir (Rosenbaum, 1989). Öz düzenleme, ihtiyaçlar doğrultusunda eylemleri başlatmak ya da durdurmak; sosyal ve eğitsel

süreçlerde sözel ve motor davranışların yoğunluğunu, sıklığını ve süresini ayarlamak, uzun vadede ulaşılması planlanan bir hedef için gerektiğinde davranışta ertelemede bulunmaktır (Akt. Kopp, 1982). Haz erteleme, kararlılık, dürtü kontrolü, çatışma çözümü, aktif baş etme becerileri ve hedef yönelimli davranışlarda bulunma gibi davranışsal öz düzenleme becerilerinin gelişmesi kişide öz kontrol becerilerini oluşturmaktadır (Rosenbaum, 1989). Öz kontrol, öz düzenleme ile benzer şekilde; kişinin amaçları doğrultusunda; duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki düzenlemede bulunmasıdır (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1996; Zimmerman, 2000). Bunun yanı sıra öz düzenleme, duygu ve davranışların kontrolü ile yaşla beraber uygun sosyal davranışlar sergileme yeteneğidir (Bronson, 2000). Bu tanımlardan yola çıkarak öz düzenleme ve öz kontrolün birbirinden ayrılamaz iki kavram olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde öz kontrol becerilerini kapsayan öz düzenleme becerilerine ilişkin genel özellikler şu şekilde sıralanabilir (Akt. Murrary vd., 2015):

1. Öz düzenleme; akademik başarı, bedensel sağlık, sosyo ekonomik başarılar ve ruh sağlığından duygusal iyi oluşa kadar uzanan geniş ölçekli durumlarda hayat boyu süren temel bir fonksiyondur.

2. Öz düzenleme; davranış düzenleme, dürtü kontrolü ve yapıcı bir şekilde problem çözme gibi hedef yönelimli davranışlarla bilişlerin ve duyguların yönetilmesidir.

3. Öz düzenleme; biyolojik faktörler, kişisel ve sosyal beceriler, motivasyon, bakım veren desteği ve çevresel bağlam dahil olmak üzere bireysel ve dışsal faktörlerin birleşimiyle şekillenmektedir.

4. Öz düzenleme, dikkate odaklanma, sosyal destek ve alıştırmalar yoluyla öğretilebilmekte ve güçlendirilebilmektedir.

5. Erken çocukluk dönemi ve ergenlik dönemi, öz düzenleme becerilerinin nörobiyolojik olarak en çok gelişme gösterdiği iki dönemdir. Bununla beraber öz düzenleme, doğumdan ileri yaş dönemlerine kadar gelişimini sürdürmektedir.

2.1.4. Öz Kontrol'e İlişkin Kuramlar

Literatür incelendiğinde Öz Kontrol'e ilişkin çalışmaların üç temel grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar: Öz Kontrol Güç Kuramı, Öz Kontrol Suç Kuramı ve Sistem Yaklaşımları'dır.

2.1.4.1. Öz Kontrol Güç Kuramı

Öz Kontrol Güç Kuramı'nda, Baumeister, Heatherton ve Tice (1996); öz kontrol kavramının yeni bir yönünü ortaya koyarak, öz kontrol için organizmanın bir enerjiye ihtiyacı olduğunu öne sürmüştür. Kurama göre, öz kontrolün bir defasında fazla kullanımı, sonraki davranışlar için yeterli öz kontrol imkanını ortadan kaldırmaktadır (Baumeister ve Tiece, 1996). Diğer bir ifade ile bir konuda öz kontrolün fazla tüketimi, gün boyu diğer cazip çeldiricilere direnme düzeyini düşürmektedir (Kouchaki ve Smith, 2014). Öz Kontrol Güç Kuramı'nda, öz kontrol kapasitesi bir kas gibi düşünülmektedir. Bir kas gibi yorulabilmekte ya da egzersizlerle güçlendirilebilmektedir (Baumeister vd.,1996; Mischel, 2016). Eğer öz kontrol, egzersiz ve alıştırmalar vasıtasıyla geliştirilebiliyorsa, kişinin öz kontrol kapasitesi tükense bile telafi edilebilmektedir (Muraven,2009). Öz Kontrol Güç Kuramı üzerine yapılan araştırmalar, kişinin öz kontrolünü çok fazla kullanmasının olumsuz davranışlarda bulunmasını engellemesini zorlaştırdığını göstermektedir (Shmueli ve Prochaska, 2009). Bunun yanı sıra yapılan biyolojik incelemeler, öz kontrolün tüketiminin kandaki şeker miktarının tükenmesi ile paralel olduğunu göstermektedir (Gailliot ve Baumeister, 2007). Bu yüzden birey öz kontrol becerisini çok fazla tüketirse yeniden kullanabilmesi için maddi ve manevi bir dolum aşaması gerekmektedir.

2.1.4.2.Öz Kontrol Suç Kuramı

Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından geliştirilen Öz Kontrol Suç Kuramı'nda; öz kontrol becerisi, suç davranışlarının doğasını açıklamak üzere incelenmiştir. Yasal olmayan davranışlarda, kişinin anlık hazlarına yenik düşüp dürtüsel bir şekilde kendisini hemen ödüllendirmesi ve öz kontrol becerisinin eksikliği söz konusudur (Hirschi,2004). Suç oranları, farklı yaş grupları üzerinde incelendiğinde; sapkın davranışların, ergenlik öncesi dönemde ortaya çıktığı ve tüm

hayat boyu sürdüğü görülmektedir (Hirschi, 2004). Bu durum kişinin kendini kontrol etme becerisini, sonraki deneyimlerden ve bireysel farklılıklardan bağımsız olarak çocuklukta ya da daha erken kazanıldığını göstermektedir (Hirschi ve Gottfredson, 1994). Suç davranışları, isteklerin kolay bir şekilde tatmin edilmesini sağlamaktadır. Suç davranışında bulunan öz kontrol becerisi yetersiz kişiler bir eylemde bulunma sürecinde azim, sebat veya gayretten yoksun olma eğilimindedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Suç davranışı istekleri anlık olarak tatmin etse de uzun vadede yarar sağlamayıp olumsuz sonuçlara neden olur.

Gottfredson ve Hirschi (1990)'ye göre kişide öz kontrol seviyesini belirleyen en büyük kaynaklardan biri de ebeveynlerinin ve ondan sorumlu diğer büyüklerin eylemleridir. Ebeveynler, çocuklarının davranışlarını yansıtırak sapkın davranışlarını fark eder. Bu davranışları düzelterek çocuklarının etkili bir şekilde sosyalleşmesini sağlar ve onları hayatları boyunca karşılaşacakları öz kontrol gerektiren olaylara hazırlarlar (Akt. Turner ve Piquero, 2002). Ebeveynler tarafından ilgilenme, bakım verme, davranışı tanıma ve düzeltme tam olarak yapıldığında; çocuklar, uzun süreli olumsuz sonuçları olan davranışlardan uzak durmayı öğrenir. Ebeveynlerinin bu çabalarından yoksun çocuklar ise yaşamları süresince düşük düzeyde özkontrole sahip olmaktadır (Gottfredson ve Hirschi, 2001). Öz Kontrol Suç Kuramı'nda öne çıkan diğer bir düşünceye göre; öz kontrol, çeşitli sebeplerle 8-10 yaşına kadar değişebilmekte, bu yaşlardan sonra ise daha stabil bir hale gelmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 2001; Hirschi ve Gottfredson, 1994; Gottfredson ve Hirschi, 1990). Buna göre ikinci ve üçüncü sınıfta problem davranışlar sergileyen çocuklar, 15-16 yaşlarına geldiklerinde de problem davranışlar sergilemekte, suç işleme oranları yükselmekte, 20'li yaşlarından sonra da aile ve iş yaşamlarında bütün yaşamları süresince problem yaşamaktadırlar (Gottfredson ve Hirschi, 2001).

2.1.4.3. Öz Kontrol İkili Sistem Yaklaşımları

Öz kontrolün temel işlevlerinden biri, kişilerin anlık dürtülerine karşı bir kuvvet uygulayarak davranışlarını sınırlandırabilmesidir (Kirby ve Herrnstein, 1995). İkili sistem yaklaşımları; davranış, düşünce ya da duygularında, dürtülerini kısıtlama yoluna gitmesi veya bunun tersine anlık hazları, daha kolay ulaşılabilir yararı tercih etmesi sürecine dayanır (Metcalfe ve Mischel, 1999; Hofmann, Friese ve Strack, 2009). Literatürde birden fazla ikili sistem modeli bulunmaktadır. Yaygın olarak

kullanılan iki ikili sistem modeli; Metcalfe ve Mischel (1999)' ın Sıcak Sistem-Soğuk Modeli ve Kahneman'ın (2015) Sistem 1 Sistem 2 Modeli'dir.

Metcalfe ve Mischel (1999)'ın Sıcak/Soğuk Sistem Modeli'nde; kişinin duygusal düşünceleri sıcak sistemini; zamansal, mekânsal ve anısal gibi bilmeye dayalı düşünceleri ise soğuk sistemi oluşturmaktadır. Buna göre kişinin bir duruma bilinçli ve kontrol sahibi olarak karşılık verebilmesi için sıcak ve soğuk sistemini dengeli bir şekilde aktive etmesi gerekmektedir (Metcalfe ve Mischel,1990). Benzer şekilde Sistem 1 ve 2 Modeli'nde; Sistem 1, kişinin duygusal ve harekete dayalı süreçlerini içerirken Sistem 2, uzun süreli değerlendirmeleri ve bilinçli kontrol halini kapsar (Kahneman, 2015). Sistem yaklaşımları, kişinin davranışta bulunurken iki zıt durum arasında kaldığını varsaymaktadır. Bu iki kutup arasında birey öz kontrol becerisini kullanarak kısıtlama ve çaba pratiklerini uygular ya da uygulamaz. Bununla beraber, uzun süreli amaçlara ulaşmada kısıtlama ya da çabadan başka davranışlara da gereksinim duyulmaktadır. Örneğin uzun vadede başarılı olmak isteyen bir öğrencinin eğlenceye harcadığı vakti ve enerjiyi kısıtlaması yeterli olmayacak yine öz kontrol gerektiren tekrar, teorik çalışma ve pratik yapma gibi bazı başlatıcı davranışlara ihtiyaç duyacaktır. Bu yüzden öz kontrol gerektiren davranışlar istenmeyen davranışı kısıtlayıcı ve arzu edilen davranışı başlatıcı olmak üzere iki döngüsel süreç olarak da değerlendirilmektedir (Akt. Gillebaart, 2018; De Ridder, De Boer, Lugrig, Baker ve Von Hooft, Mac2011).

2.1.5. Öz Kontrol'ün Gelişimi

Gottfredson ve Hirschi (1990)'ye göre öz kontrol; yaşamın erken dönemlerinde aile, okul gibi sosyalleşme sürecinin parçası olan bileşenlerin desteğiyle oluşmaya başlar. Olumlu ebeveyn davranışları, sosyalleşmeye katkı sunarak çocuğun; erteleme, plan yapma, yansıtma ve disiplin becerilerini geliştirmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Kopp (1982)'a göre kişide öz kontrol becerileri, öz düzenleme becerilerinin gelişimiyle bebeklik döneminde başlar. Gottfredson ve Hirschi (1990) ise öz kontrolün geç çocukluğun ortasında 8-10 yaşları arasında oluştuğunu söylemektedir. Hay ve Forrest (2006), çocuk ve gençler üzerinde yürüttükleri araştırmalarında öz kontrolün 7 yaşında kendisini gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Vazsonyi ve Huang (2010), öz kontrol ve sapkın davranışların ilişkisini 4 yaşına dayandığı ve 10 yaşında kararlı bir hale geldiğini öne sürmektedir

(Akt. Vazsonyi ve Jiskrova, 2017). Rothbart, Ellis, Rueda ve Posner (2003), 24-30 aylık çocukların çaba gerektiren kontrol davranışlarını mizaçları ile ilişkili bulmuşlardır. Casey ve Arkadaşları (2011)'na göre, 4 yaş çocuklarının yönetici becerileri, onlarda öz kontrolün varlığını göstermekte ve öz kontrolde başarılı olan bu çocuklar, yıllar sonra haz ertelemede daha başarılı olmaktadır. Calkins (2003), öz kontrolün gelişiminde bilişsel gelişim, ebeveyn sosyalleşmesi gibi birtakım içsel ve dışsal faktörlerin öne çıktığını söylemektedir. İçsel faktörler; fizyoyolojik, sinir sistemine ilişkin yapılar ve bilişsel becerilerden oluşmaktadır (Akt.Calkins,2003; Calkins, 1994; Fox, 1994). Bakım verenin çocuğun sosyalleşmesine yönelik tutumları ise dışsal faktörleri belirlemektedir (Calkins ve Fox, 2003). Büyüme ve gelişmeyle birlikte, öz düzenleme ve öz kontrol davranışlarının kapsamı genişlemektedir. Tablo 2- 1'de yaşla birlikte öz düzenleme davranışında hangi değişimlerin meydana geldiği gösterilmektedir.

Tablo 2- 1: Gelişimsel Dönemlere Göre Öz Düzenleme ve Öz Kontrol Becerileri (Kopp, 1982, 2009)

Gelişimsel Dönem	Davranış
Bebeklik (Infancy 0-1)	Uyarılmaya karşı dikkat ve parmak emme gibi kendini rahatlatma davranışları
Yürüme Dönemi (Toddlerhood 2-3)	Dikkat kontrolü, basit hedefleri erteleme becerisi geliştirme
Okul Öncesi (Preschool Child 3-5)	Duruma uygun olarak strateji ve planlar geliştirmek, uzun süreli hedefleri erteleme becerisi, perspektif alma, empati gelişimi, duygusal tepkilere ve eylemlerle dilin kullanılması
Orta Çocukluk (Middle Childhood 6-10)	Bilişsel stratejiler ve davranışı kontrol eden içsel konuşma, bilişsel esneklik, problem çözme, duygu kontrolü, daha kompleks yollarla davranış düzenleme
Ergenlik (Adolescence 11-17 +)	Daha kompleks düşünme becerileri, etkili zaman yönetimi, ve gelecek zaman algısı, karar verme becerisinde gelişme, kompleks duygusal düzenleme, görevleri sürdürme, hedef yönelimli davranış ve odaklanma stratejileri, öz

	değerlendirme, plan yapma, stres faktörleri ile başa çıkma.
Beliren Yetişkinlik ve Sonrası	Bağımsız zaman yönetimi, uzun dönem projelerine bağlılık, öz yansıtma, kendini ödüllendirme, haz erteleme, geniş ölçekli karar verme, kendini ve başkalarını kabul, karmaşık davranışları düzenleme, olumsuz sonuçları ve istenmeyen davranışları, duyguları yönetme.

2.1.6. Öz Kontrol ve Haz Erteleme

Haz erteleme, hemen istek uyandıran şeye karşı dirayetli olmak; dürtüsel davranışı düzenleyerek uzun süreli hedefler, ödüller veya istekler uğruna hemen doyum almayı ertelemektir. Haz ertelemek, bireylerin gelecek planlarını oluşturabilmelerine ve uzun süreli hedeflere ulaşma arzusu gütmelerine olanak sağlar (Block, Santa, Roderiguez ve Colsman, 2002). Organizmanın uzun süreli hedefleri için yine kendi yararına bir süre haz doyumunu ertelemesi kişide öz kontrolün temelini oluşturmaktadır. Farklı gelişimsel dönemleri kapsayan boylamsal araştırmalara göre haz ertelemede başarılı çocuklar; yetişkinliklerinde daha başarılı, daha sağlıklı ve daha istikrarlı ilişkiler içerisinde olmaktadır (Mischel, Ebbesen ve Raskoff, 1972; Mischel, Shoda ve Rodriguez, 1989, Mischel ve Ayduk,2002). Haz erteleme düzeyi arttıkça ileri dönemde uzun süreli hedeflere ulaşmada başarı, bilişsel ve sosyal başa çıkma becerilerinde daha önde olma gözlenmektedir (Mischel, 1960). Bu sonuç öz kontrol becerisinin arttığında karşılaşılan olumlu sonuçlarla benzerlik göstermektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Haz erteleme ve öz kontrol arasındaki bu bağ "öz kontrol, haz erteleme ile mi öğrenilmektedir yoksa öz kontrol öğrenilerek mi haz ertelemede bulunulmaktadır?" sorusunu akla getirmektedir. Bu iki soru dikkatli incelendiğinde birbirine bağlı ve birbiri olmaksızın eksik kalacak bir yapı ortaya çıkarmaktadır. Hemen doyumun ertelenmesi, öz kontrol davranış pratikleriyle artmaktadır. Benzer şekilde öz kontrol, haz ertelemeye yönelik egzersizler vasıtası ile geliştirilip, kapasitesi arttırılabilir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1996).

2.1.7. Öz Kontrol'ün Eksikliği

Çocuğun fiziksel ya da sosyal çevresinde yaşayabileceği ihmal ve eksiklikler, kendini düzenleme becerilerini daha etkisiz bir şekilde kullanmasına neden olur (Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli, 1996). Değerlere ve hedeflere yönelik karar almada duyulan güçlük ve uygun olmayan davranışlarda bulunma öz kontrol başarısızlığı olarak tanımlanmaktadır (Akt; Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012). Öz kontrolü düşük bireyler "dürtüsel, duyarsız, zihinsel yerine daha fiziksel, uzağı göremeyen" bireyler olarak tanımlanabilir (Akt. Vazsonyi ve Huang, 2010). Öz kontrol becerisinin zayıf olması büyük ölçüde kişilik ve davranış problemlerine yol açmaktadır (Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu, 2012). Öfke ve suç gibi olumsuz davranışlar sıklıkla düşük dürtü kontrolü ve düşük öz düzenleme becerisi ile ilişkilendirilmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Bandura ve Ark.,1996). Öz kontrol becerisindeki eksiklikler; gençlerde akademik motivasyonda yetersizlik, sağlıksız vücut gelişimi, bulimia, anoreksiya gibi beden algı bozuklukları ve yeme bozuklukları, tehlikeli davranışlara karşı koymada başarısızlık, alkol ve madde kullanımı; yetişkinlerde uygun olmayan diyetler, sağlık için ilacın düzenli alımında gösterilen başarısızlık ve hatta hayata mâl olacak hastalıklara maruz kalmaya neden olmaktadır (Akt. Zimmerman, 2000). Öz kontrolü düşük bireyler, problemli internet kullanımı, sapkın davranış gibi davranış problemlerini daha yoğun bir şekilde yaşamaktadır (Kalecik, 2016; Türkeş, 2004).

2.1.8. Öz Kontrol Öz Yönetim

Öz Kontrol-Öz Yönetim (ÖKÖY), bazı temel öz düzenleyici becerilerin öz kontrole uygulanması sonucu ortaya çıkmıştır (Mezo, 2009). Bandura (1991)'nın öz düzenlemeye ilişkin ve Kafer (1972)'in öz yönetime ilişkin kavramsallaştırmalarına ek olarak Mezo (2009) öz kontrol süreçlerini de ilave ederek yeni bir değerlendirme aracı oluşturmuştur. Öz Kontrol ve Öz Yönetim'de birey çevresinden edindiği izlenimleri ve içsel değerlendirmeleri aracılığıyla davranışlarını düzenler. Öz kontrol becerileri, herhangi bir çevresel ödül ya da destek olmadan kişiye zor gelen ve çaba gerektiren davranışı başlatma ve sürdürmeyi kapsar. Öz Yönetim ise; kişinin, çevresinden algıladığı standartlara göre uyumsuz olarak değerlendirdiği davranışlarını azaltması ve yardım edici stratejilerle yönetmesidir (Ercoşkun, 2016). Öz Kontrol ve Öz Yönetim becerileri; kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve

kendini pekiştirme olmak üzere birbirine bağlı üç temel süreçten oluşmaktadır (Kanfer,1972; Heiby, Mezo ve Kameoka, 2003).

Kendini ayarlama aşamasında; birey, hedeflediği davranışı dikkati bölünmeden sürdürür. Davranışıyla ilgili olan davranış, düşünce ve duygularını yansıtır (Mezo, 2009). Birey, hedeflediği davranışın (bir eylem, düşünce veya duygu) durumunu ve içeriğini izler (Ercoşkun, 2016) ve bu süreci nasıl yönettiğine dair düşünceleri ifade eder. Mezo (2009) tarafından geliştirilen Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'nin kendini ayarlama alt boyutunda yüksek puan almış bireyler, amaçlarını gerçekleştirme sürecinde planladığı işlerde kişisel dikkatlerinin, zamanı kullanma biçimlerinin ve odaklanma kapasitelerinin bilincinde kişiler olarak yorumlanır. Kişinin hedeflerine yönelik amaçladığı davranışlar üzerindeki bu farkındalıkları, kendini değerlendirme ve pekiştirme aşamalarını da etkiler.

Kendini değerlendirme; bireyin hedeflediği davranışa ilişkin sonuçları, başarı standartlarını oluşturan zorluk ve kolaylık açısından değerlendirmesidir. Kendini değerlendirme aşamasında kişi, gerçekleştirdiği hedef davranışını bu davranışa ait içsel standartlarla kıyaslar ve ayrımını ortaya koyar (Mezo, 2009). İzlediği uyarıcının amaçladığı hedef davranışa doğru ilerleme gösterip göstermediği konusunda bir yargıya varır (Ercoşkun, 2016). Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'nin kendini değerlendirme alt boyutunda yüksek puan almış bireyler, hedeflerine yönelik görevlerin nasıl olması gerektiğine ilişkin farkındalığı yüksek, plan yapma ve hedef belirleme süreçlerine ilişkin olumlu değerlendirmeleri olan bireylerdir (Mezo, 2009).

Kendini pekiştirme, kişinin davranışlarına ilişkin değerlendirmeleri ışığında açık veya örtük bir biçimde ödül ya da ceza vasıtasıyla davranışının yapılma sıklığını ve gidişatını belirleyecek pekiştirme davranışlarında bulunmasıdır (Mezo, 2009). Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'nin kendini pekiştirme alt boyutunda yüksek puan almış bireyler, hedeflerini gerçekleştirdiklerinde kendilerini taktir eden, ödüllendiren motivasyon düzeyleri yüksek bireylerdir.

Mezo (2009), bu üç öz düzenleme sürecinin bireyin öz kontrol düzeyini yansıttığını düşünmektedir. Birey; ilk olarak davranışına ilişkin yansıtmada bulunur, ardından değerlendirir ve pekiştirir. Bu döngüsel süreç sürekli bir şekilde devam eder. Bireylerin bu üç sürece ilişkin farkındalıkları, öz kontrol öz yönetim

becerilerini ne derecede etkili kullandıklarının bir göstergesidir. Birey aynı zamanda bu döngüye ilişkin bir değerlendirmede bulunarak davranışı devam ettirir veya sona erdirir ya da değiştirir. Örneğin yeni kişilerle tanışmada kaygılı olan biri, topluluk içinde konuşmak gibi bir hedef belirler. Hedefine yönelik bir konuşma gerçekleştirdiğinde kaygıya yönelik tepkilerini fark eder (Kendini Ayarlama). Toplum içerisinde konuşmaya ilişkin içsel standartlarıyla davranışını değerlendirir (Kendini Değerlendirme). Bu değerlendirmenin sonucunda toplum içerisinde konuşmasına yönelik cesaretlendirici düşüncelerle meşgul olur (Kendini Pekiştirme). Bu döngüyü sürekli tekrar ederek davranışı üzerindeki kontrolünü arttırır. Öz Kontrol Öz Yönetim yaklaşımına ait bu beceriler kuramsal modeli anlamamıza yardımcı olmanın yanısıra; psikolojik tedaviler, örgütsel davranış, egsersiz davranışı ve dayanıklılık davranışıyla ilgili birçok toplumsal uygulamada kullanılmaktadır (Akt. Mezo, 2012).

2.2. ÖZ KONTROL İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Lachman ve Weaver (1998), farklı sosyolojik sınıflara mensup grupları kapsayan üç ulus üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, kişilerin kendileri üzerinde sahip oldukları kontrolün; sağlık durumları, yaşam doyumları ve iyilik hali düzeylerini olumlu yönde etkiledeği sonucuna ulaşmıştır.

Sussman, McCuller ve Dent (2003), yüksek risk grubunda yer alan 1,050 genç üzerinde yürüttükleri araştırmalarında; öz kontrolün, madde kullanımı, kişilik bozuklukları ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; öz kontrolün, 30 günlük madde kullanımı ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu saptamışlardır. Madde kullanımının yordayıcıları; erkek olmak, antisosyal kişilik bozukluğu ve öz kontrol olarak bulgulanmıştır.

Unnever ve Cornell (2003), 1,315 orta okul öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, düşük düzey öz kontrol ve Dikkat Eksiliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'na sahip olmanın zorbalığa maruz kalmakla ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda öz kontrolün, cinsiyet ve fiziksel güç aracılığı ile zorbalığa maruz kalmayı etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Kim, Namkoong, Ku ve Kim (2008), 1,471 online oyun kullanıcısı üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, oyun bağımlılığını; öfke, öz kontrol ve narsistik kişilik bozukluğu değişkenleri ile incelemişlerdir. Araştırma bulguları doğrultusunda öz kontrolün, online oyun bağımlılığıyla ters yönde bir ilişki içerisinde olduğunu saptamışlardır. Bununla beraber online oyun oynamanın öz kontrol için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

MacCann, Liprevich, Burrus ve Roberts (2012), 291 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında; öz kontrolün bağımsız olarak depresyon, anksiyete, stres, yaşam doyumu ve iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Buelow ve Johnson (2000); epilepsi, diyabet, fibromiyalji gibi kronik hastalıklara sahip katılımcılar üzerinde yaptıkları deneysel araştırmalarda, eğitim ve egzersiz yolu ile öz kontrol öz yönetim gelişimi ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Her iki değişken arasında pozitif yönde, anlamlı düzeyde bir ilişki saptamışlardır. Cedraschi ve Ark.(2004) ve Karlson, Arman ve Wikblad (2008)'ın araştırmalarında da benzer sonuç elde edilmiştir.

Strömbäck, Lind, Skagerlund, Vastfjall ve Tinghög (2017), finansal davranışın doğasını anlamak için yaptıkları bir araştırmada 2,063 katılımcı üzerinde öz kontrol ve finansal iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları doğrultusunda; öz kontrolü yüksek bireylerin daha az anksiyeteye sahip olduğu, mevcut ve gelecek finansal durumları için kendilerini daha çok güvende hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Stavrova, Pronk ve Kokkoros (2018) üç aşamada gerçekleştirdikleri çalışmalarında; öz kontrolün algılanan hayat anlamı ile ilişkisini incelemiş; öz kontrolün, genel anlam duygusu ve günlük anlamlı deneyimler ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu saptamışlardır.

Wiese ve Arkadaşları (2018); altı aşamada 5,318 kişilik katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, çok kontrollü olmanın insanları mutlu edip etmediğini araştırmışlardır. Çok fazla öz kontrollü olmanın dezavantajlı sonuçlarına

rağmen öz kontrolün bilişsel ve duygusal iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonuna ulaşmışlardır.

Orkibi ve Ronen (2019)'in 2,982 ergen üzerinde yaptıkları araştırmalarında, algılanan öznel iyi oluş ve zaman perspektifi moderatör değişkenleri üzerinden öz kontrolün agresif davranışlarla olan ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; öz kontrolün, agresif davranışlarla negatif ilişkili olan öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu soncuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, agresif davranışalarla pozitif ilişkili olan dengesiz zaman perspektifi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kızların, erkeklere oranla öz kontrol düzeyleri daha yüksektir.

Türkeş (2004), 849 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öz denetim düzeyleri, aile işlevlerine yönelik algılar ve sapkın davranış sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda; öz denetim düzeyleri düşük olan ergenlerin sapkın davranış biçimlerini sergileme sıklığının öz denetim düzeyi yüksek ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yaşa-Giren (2008), okul öncesi dönem gelişim aralığında yer alan 34 çocuk üzerinde yürüttüğü deneysel desendeki araştırmasında, Kendini Kontrol Eğitim Programı'nın 5-6 yaş çocuklarının tepki süresi, hata sayısı, ahlaki ve sosyal kural algısı puanlarına etkisini test etmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda deneme ve kontrol grubunun her ikisi için de ön test ve son test puanlarının anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dora (2012), 188 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada; toplumsal cinsiyet, öz denetim, duygu yönetimi ve ruminasyon değişkenlerinin sınav kaygısı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda; öz denetimin diğer değişkenlere oranla sınav kaygısı ile daha yüksek derecede ilişkili olduğunu ve sınav kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığını tespit etmiştir.

Sezgin (2013), 6-8 yaş arası çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, irade eğitimi almanın çeşitli değişkenler aracılığıyla yönetici işlevler üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığını incelemiş; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, zekâ puanı

değişkenlerinin yönetici işlevlerin boyutları üzerinde farklılaşmalar meydana getirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Durmaz (2015), ilköğretim düzeyinde öğrenim gören 413 öğrenci üzerinde gerçekleştidiği ölçek geliştirme araştırmasında, öğrencilerin içsel ve dışsal irade puanlarının annenin ve babanın çalışma durumu, annenin ve babanın eğitim durumu, yaş, evde oturan kişi sayısı gibi değişkenlere göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Okan (2016), 629 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği ergen irade ölçeği geliştirme çalışmasında; cinsiyet, okul türü, sosyo ekonomik düzey, sınıf düzeyi gibi değişkenler için ölçek puanları arasında farklılaşmalar tespit etmiştir.

Kara (2016), 808 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öz kontrolün depresyon, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerdeki aracılık rolünü incelemiş, öz konrolün aracılık etkisinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kalecik (2016), 337 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında duygu düzenleme, öz denetim, depresyon, sosyal kaygı ve yenilik arayışının problemli internet ve akıllı telefon kullanımını yordayıcı etkisini incelemiş, öz denetimin problemli internet ve akıllı telefon kullanımını yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ercoşkun (2016), Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'ni Türk Kültürü'ne uyarlama çalışmasında öz kontrol öz yönetim puanlarının kadınlar lehine erkeklerden anlamlı bir şekilde farklılaştığını, toplam öz kontrol öz yönetim puanlarının akademik başarı değişkeni ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu saptamıştır.

Brown (2017), 158 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında; bilinçli farkındalık, stres, öz denetim arasındaki ilişkide zaman perspektifinin aracı rolünü incelemiş, zaman perspektifi boyutlarının, bilinçli farkındalık ve öz denetim puanları arasındaki aracı rolünü anlamlı bulmuştur.

Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan Saydam (2017), düşük sosyo ekonomik düzeyden gelen 358, 7. ve 8. sınıf öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmada; olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, deneyimlenen olumsuz yaşam

olayı sayısının arttıkça özdenetimdeki başarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında özdenetim becerisinin, çevreye yönelik olumsuz etkisi olan davranışları yani dışa yönelim problemlerini anlamlı oranda yordadığını tespit etmişlerdir.

Koca (2018), 15-17 yaş aralığındaki 16 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisini incelemiş; deneme grubunda yer alan öğrencilerin kaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde farklılaştığını tespit ederken öz düzenleme becerileri açısından anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

2.3. ÖZ BELİRLEME KURAMI

Deci ve Ryan'ın (1980) geliştirdiği Öz Belirleme Kuramı; insan motivasyonu, gelişimi ve iyilik halini temel alan bir kuramdır. Öz Belirleme Kuramı'nda, iyilik halini etkileyen ve performansı belirleyen iki çeşit motivasyon türü üzerinde durulmaktadır. Bunlar: özerk bir şekilde motive olma ve kontrol altına alınmış motivasyondur. Özerk motivasyon, kişinin hareketini kendi iradesi ile gerçekleştirmesi iken kontrol altındaki motivasyon; kişinin ödül, ceza ya da onay ihtiyacı için şarta bağlı davranışlarda bulunmasıdır (Deci ve Ryan, 2008).

Öz Belirleme Kuramı, kişinin davranışlarını çevresel faktörlerden öte kendi içsel kararları, değer ve inançları ile gerçekleştirdiği görüşünü savunmaktadır. Bu doğrultuda kişinin yaptığı seçimler; dışarıdan yönlendirme, baskı ve teşviklerle ilişkili olsa bile kendi karar ve davranışları ile şekillenmektedir. Yani davranışlara ilişkin sonuçlar, kişinin kendi öz iradesi ile açıklanabilir (Deci ve Ryan, 2001). Kişinin duyguları, inançları, güdüleri ve amaçları ve çevrelerini bu duygu, inanç, güdü ve amaçları kapsamında algılayış biçimleri bir sonraki davranışlarını belirlemektedir. Öz belirleme kuramı, bütün insanların olumlu bir kimlik inşası adına aktif bir şekilde öğrenme ve gelişim için fırsatlar aramakta olduğunu söylemektedir. İnsanın amaçlı davranışlarını, büyüme ve gelişimle ilişkilendirerek motivasyon ve kişilik için bir çerçeve sunmaktadır (Deci ve Ryan, 2001). Öz belirleme kuramı, bireyin sağlıklı ve iyilik haline götüren bir davranışta bulunması için içsel motive olması; yani kişinin ün, imaj, güç, zenginlik gibi dışsal hedefler yerine herhangi bir

baskı olmaksızın kendi iradesi ile hareketini yönlendirmesi ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini söylemektedir (Ryan, Huta ve Deci, 2006).

2.3.1.Temel İhtiyaçlar

İhtiyaç kavramı bir konuda yetersizliği ve takviye gereksinimini ifade ettiği gibi bu eksiklik birey için fizyolojik ya da psikolojik olabilmektedir. Öz Belirleme Kuramı'nun alt kuramı olan temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, ilk ihtiyaç kuramcıları Murray (1938) ve Maslow (1998)' un görüşlerine dayanmaktadır. Murray (1938), davranışı açıklamak için bireyin ihtiyaçlarını ve çevrenin etkisini beraber etkileşim içerisinde görmek gerektiğini düşünmektedir. İhtiyaçlar; algıyı, bilişi, duyguyu, eylemi güdüleyen ve davranışı düzenleyen kuvvetlerdir. Birincil ihtiyaçlar ve ikincil ihtiyaçlar olmak üzere iki tür ihtiyaç bulunmaktadır. Birincil ihtiyaçlar hava, su, yemek gibi biyolojimiz için gerekli ihtiyaçlarımızken başarı, güç, saygınlık gibi psikolojimiz için gerekli ihtiyaçlar ikincil tür ihtiyaçlardır (Murray, 1938). Maslow (1998) ise "İhtiyaçlar Hiyerarşi"si olarak bilinen insanın temel ihtiyaçlarını açıkladığı kuramında sırası ile; fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevme-ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme olmak üzere beş ihtiyacı, insanın varlığını sürdürebilmesi için gerekli olarak tanımlamıştır. Bu hiyerarşik modelde bir ihtiyaç tam manasıyla doyurulmadan daha üst basamaktaki bir ihtiyaç karşılanamamaktadır. Bu bakımdan her bireyin ihtiyaç düzeyi ve hangi ihtiyaca gereksinim duyduğu da farklılaşmaktadır. Düşük ekonomik düzeyde bir birey için temel fizyolojik ihtiyaçlar ön planda iken; yüksek ekonomik düzeydeki bir birey daha üst düzey ihtiyaçlarını gidermeye ihtiyaç duyabilmektedir. İhtiyaçlara ilişkin bakış açısını iyi oluş üzerinden yapılandıran Ryff (1995) ise psikolojik ihtiyaçları özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul olarak ele almıştır (Akt.Akın, 2008). Glasser (2001)'e göre insan dünyaya beş temel ihtiyaçla gelmiştir. Bunlar: hayatta kalma, sevgi ve ait olma, özgürlük, güç ve eğlence ihtiyaçlarıdır. Bireyin mutlu olabilmesi için bu ihtiyaçları yeterince karşılanması gerekmektedir. Kendini mutsuz hisseden birinde bu ihtiyaçlardan en az biri karşılanmamıştır (Glasser, 2001).

Psikolojik ihtiyaçları temel alan Öz Belirleme Kuramı ise her insanın üç temel psikolojik ihtiyacının olduğunu varsaymaktadır. Bunlardan, *Özerklik İhtiyacı*; kişinin davranışlarının kendisine ait olduğunu hissetmesi, isteklerinin farkında olması

ve davranışlarını kendi özgür iradesiyle seçmesidir. Özerklik; özgür irade, özgür seçim, özgür eylem gibi özgürlük kavramları ailesi ile ilişkilidir (Mele, 2001). Kişinin dış baskılardan uzak bir şekilde davranışlarını bağımsız olarak belirlemesidir (Deci ve Ryan, 2001). Bu bakımdan kontrol edilme, yönlendirilme gibi dışsal müdahaleler özerkliğin önünde bir engeldir. Kişinin özerkliğinde, kendi eylemlerini başlatan içsel bir güdülenme söz konusudur. Bununla beraber sosyal çevreden gördüğü destek de özerklik ihtiyacının giderilmesinde önemli bir role sahiptir (Deci ve Ryan, 2000).

Yeterlilik İhtiyacı, kişinin potansiyelini gerçekleştirebilmek için iç ve dış çevresi üzerinde etkililiğini hissetmesidir. Yeterlilik, aynı zamanda kişinin davranışı için sahip olduğu içsel dinamiklerin farkında olmasıdır (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlilik duygusu hisseden bireyler, kendilerini amaçlarına ulaşmaya daha yakın hissederler (Deci ve Ryan, 2002).

İlişkili Olma İhtiyacı ise kişinin başkaları tarafından anlaşıldığını ve önemli olduğunu hissetmesidir. İnsan sosyal bir varlıktır. Davranışlarının başkası için ne ifade ettiğini önemsediği kadar, kurduğu iletişim ve etkileşimi nasıl değerlendirdiği de önemlidir. Temel ihtiyaçlar, psikolojik büyüme, uyum ve iyilik hali için psikolojik gereksinimler olarak adlandırılmaktadır (Deci ve Ryan,2000). Her bir ihtiyacın derecesi kişiden kişiye farklılaşsa da, bu üç temel ihtiyaç evrenseldir. Temel ihtiyaçlar, fizyolojik veya psikolojik olsun, doyurulduğu takdirde sağlıklılık ve iyilik halinden bahsedilebilmektedir. Temel ihtiyaçlar doyurulmaz ise patoloji ve kötülük hali ortaya çıkmaktadır (Deci ve Ryan,2001).

İnsan; ilginç aktivitelerle meşgul olma, kapasitesini sınama ve sosyal gruplarla iletişim içinde kalma gibi yaşama dair temel gereksimler duyar. Bu ihtiyaçların doyurulmasında bireyin çevresinin desteği ve algıladığı kontrol odağı gibi bireysel farklılıkları belirleyici bir rol oynar (Deci ve Ryan,2001). *Kontrol Odağı;* kişinin davranışları üzerinde kendisinin kontrol sahibi olduğuna inanması ve sonuçlarından kendini sorumlu tutması ya da şans, kader gibi kendisinin dışındaki bir dış odağı davranışının kontrol edicisi olarak görmesidir. Öz Belirleme Kuramı'nda kişinin hedef davranışlarını gerçekleştirmesinde içsel kontrol sürecine odaklanılır. Özetle, Deci ve Ryan'ın (2000) görüşlerine göre sosyal çevrenin ve organizmanın etkileşimi, sağlıklı büyüme sürecini şekillendirmekte; psikolojik ihtiyaçların

doyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu ihtiyaç doyumunun diğer ihtiyaç kuramlarından farkı, doyumun bir sonunun olmaması ve hedef davranış için sürekli bir ihtiyaç gereksiniminin olmasıdır. Temel psikolojik ihtiyaçları doyurulan insanlar, kendileri için kıymetli olan amaçların peşinden gitme ve bu amaçları başarma eğilimindedirler (Akt; Cihangir-Çankaya, 2016).

2.3.2.Temel İhtiyaçların Doyumu ve Öz Kontrol

Öz Belirleme Kuramı, iki motivasyon türü öne sürmektedir: *İçsel Motivasyon,* kişinin davranışını zevk almak, ilgi ihtiyacını gidermek amacıyla kendi için yapması iken *Dışsal Motivasyon,* kişinin davranınışını; dışarıdan ödül almak ya da cezadan kaçınmak için araçsal nedenler yüzünden yapmasıdır. Kişinin motivasyonu, yapılması gereken işe göre değişmektedir. Daha çok kontrol edici olarak algılanan görevler içsel motivasyonu azaltarak davranışta dışsal motivasyonu güçlendirmektedir. Özerkliği destekleyen durumlar ise içsel motivasyonu arttırmaktadır (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008). Özerklik uyumu yüksek olan bireyler davranışlarını kendi ilgi alanları, amaç ve değerlerine göre düzenlemektedir. Kendilerini davranışlarının kaynağı olarak deneyimler ve muadillerine göre içsel motive olurlar. Aksine kontrol uyumu yüksek olan bireyler davranışlarını dışsal ödüller, yönergeler ve onaylar doğrultusunda düzenlemektedir. Yeterince özerk olamayan birey yaşamını kendi kontrolü dışında algılamaktadır (deCharms, 1992). Öz kontrol gerektiren davranış esnasında harcanan çaba ve güç, bir ego tükenmesine yol açmaktadır. Kişinin özerk ya da baskı altında hissetmesi ise bu tükenme durumunun derecesini belirleyen önemli bir unsurdur (Moller, Deci ve Ryan, 2006). Williams, Ryan ve Deci (1996), kendi isteği ve özgür iradeleri ile öz kontrol gerektiren bir karar alan bireylerin; çevresel baskı ile karar alan bireylere göre yeni duruma daha kolay uyum sağladıkları ve hedeflerine ulaşmada daha başarılı olduklarını bulmuştur. Benzer şekilde kişinin özerk olarak aldığı kararlar doğrultusunda ya da özerklik konusunda destek alarak öz kontrol gerektiren bir eylemde bulunurken gösterdiği performans, çevresel baskıların etkisiyle aldığı kararlar altında öz kontrol gerektiren davranış performansından daha iyi olmaktadır (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008).

2.4.TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMUYLA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Wei, Shaffer, Young ve Zakalik (2005)'in araştırmalarında; psikolojik ihtiyaçların doyumunun, yetişkin bağlanması, utanç, depresyon ve yalnızlık üzerindeki aracılık etkisini incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgular doğrultusunda psikolojik ihtiyaçların doyumu; sırasıyla utanç, depresyon ve yalnızlıktaki değişimlerin %51, %72 ve %74' ünü açıklamıştır.

Demir ve Özdemir (2010), iki aşamada gerçekleştirdikleri araştırmalarında; temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun arkadaşlık kalitesi ve mutluluğun üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre arkadaşlık deneyimlerinin temel ihtiyaçların doyumunu sağladığı için mutlulukla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Unanue, Dittmar, Vignoles ve Vansteenkiste (2014)'ün iki farklı kültür üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında; materyalist değerler, iyilik hali ve psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları doğrultusunda materyalist değerlerin psikolojik iyilik hali ile negatif, kötü olma hali ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyilik ve kötülük hali için bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tian, Chen ve Huebner (2014), 576 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun okula dayalı iyi oluş ile ilişkisini ele almışlardır. Elde edilen bulgulara göre özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunun okul tatmini üzerinde belirleyici rol oynadığını tespit etmişlerdir.

Chen ve Arkadaşları (2015), farklı kültürler üzerinde iki aşamada gerçekleştirdikleri araştırmalarının ilk aşamasında; temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, iyi oluş ve psikolojik rahatsızlık ile ilişkisini ele almışlardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda; özerklik ve yeterlik ihtiyacının doyumunun iyi oluşla ilişkili olduğunu saptarken demografik değişkenlerin bu ilişkide bir payı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalarının ikinci aşamasında ise özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarının doyumunun iyi olmayı yordadığı aynı zamanda bu

ihtiyaçların doyurulmaması durumunda oluşan engellenme halinin psikolojik rahatsızlığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Jin ve Kim (2017), 455 genç yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmalarında; azim, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş; özerklik ve yeterlilik ihtiyacının, azim ve iyi oluş için anlamlı bir aracı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özerklik ihtiyacının doyurulmasının düşük depresyon oranıyla, yeterlilik ihtiyacının doyurulmasının ise yüksek düzey yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Vansteenkiste, Rodríguez-Meirinhos, Antolín-Suárez, Brenning ve Oliva (2019); 1,047 İspanyol genç üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında iyi oluş ve psikolojik uyumsuzluk değişkenleri ile temel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; özerklik ihtiyacının hem kadınlar hem de erkekler için iyi oluş ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer iki ihtiyaç olan yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarında yalnızca kadınlar için anlamlı bir farklılaşma saptamışlardır.

Cihangir-Çankaya (2009), 414 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma değişkenlerini incelemiş; araştırmanın sonucunda; aile ve arkadaş çevresinden algılanan özerklik desteğinin, psikolojik ihtiyaçların doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da iyi olmayı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

İlhan ve Özbay (2010), 1,474 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında yaşam amaçları ve psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun öznel iyi oluşu ne derece yordadığını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre ihtiyaçların doyumu ve içsel amaçların iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Çivitçi (2012), 376 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre psikolojik ihtiyaçların değişimini incelemiş; özerklik ihtiyacının erkek öğrencilerde, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Yaşam doyumu düzeyi düşük olan erkek öğrencilerin

özerklik ihtiyacının, yaşam doyumu düzeyi yüksek erkek öğrencilerden fazla olduğu bulgulamıştır.

Yiğit (2012), 196 yabancı uyruklu üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumununu çeşitli demografik değişkenlerle incelemiş; özerklik puanlarında anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark tespit etmiştir. Özerklik ve yeterlilik ihtiyacı puanlarının ise yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Kermen ve Sarı (2014), 768 üniversite öğrencisi üzerinde uyguladıkları araştırmalarında, ihtiyaç doyumu ve iyilik hali arasındaki ilişki incelemiş; ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu önemli derecede yordadığı ve iyi oluş üzerindeki değişimlerin %58'ini açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Ümmet (2015), 342 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, temel ihtiyaçların doyumunun özsaygı ile ilişkisini incelemiş; özerklik ve ilişkili olma ihtiyacının özsaygı için önemli bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir.

Durmaz ve Akkuş (2016), 440 lise onuncu sınıf öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve matematik kaygısını incelemiş; araştırma bulgularına göre temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve matematik kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

Akbağ ve Ümmet (2017), 348 üniversite öğrencisi üzerinde azimin, temel ihtiyaçların doyumu ve iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisini araştırdıkları çalışmanın sonucuna göre dayanıklılığın ve üç temel ihtiyacın doyurulmasının iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Temel ihtiyaçların doyumunun iyi oluşu yordama gücünü, azimin iyi oluşu yordama gücünden yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

2.5.İYİLİK HALİ

Bilindiği üzere her durum zıddı ile bir bütündür. Bir durumun varlığını anlamak için yokluğunda nelerin olduğunu gözlemlemek onun varlığı hakkında bilgi edinmemize olanak tanır. İyilik Hali'ni anlamak için de psikoloji biliminin uzun bir müddet psikolojik güçlükleri ortaya koyması gerektiğini söyleyebiliriz. Teşhis ve tedaviye önem veren klasik yaklaşım ve bilimde deneyselliği vurgulayan anlayış, psikolojik sorunların tanı ve tedavisini ön plana çıkarmış; gelişimi, esnekliği, olumlu nitelikleri yapılandırmayı ihmal etmiştir. Pozitif psikoloji var olan bu boşluğu doldurarak insanın üst düzeyde işlerliğinin incelenmesini, güçlü yönlerinin ve potansiyelinin ortaya çıkarılmasını, psikolojik sağlığı güçlendiren faktörleri belirlemeyi ve bunlarla bireyi desteklemeyi amaçlamaktadır (Akt; Karaırmak ve Siviş, 2016). Pozitif psikolojinin bir inceleme sahası olan İyilik Hali, bireyin; bedensel, zihinsel ve ruhsal bütün boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak ifade edilebilir (Doğan, 2004; Fidan ve Usta, 2013).

Myers ve Arkadaşlarına göre (2000) İyilik Hali, kişinin hedeflerine ulaşması ve daha anlamlı bir yaşam için çabalaması, sağlıklı davranışlarda bulunmasıdır (Akt; Owen ve Demirbaş Çelik, 2018). İyilik Hali'nin kişiden kişiye değişen bir durum olduğu ve doğru bir tanımının mümkün olmadığı ya da tamamen iyi oluşun derecesini ortaya koyabilecek bir ölçme aracının mümkün olup olmadığı tartışılmaktadır (Deci ve Ryan, 2001). Bununla birlikte İyilik Hali'nin bütüncül bir tanımı için hastalığın ve problem durumların yokluğunun yanında kişide iyi oluşun varlığı birlikte değerlendirilmelidir (Dünya Sağlık Örgütü, 1986).

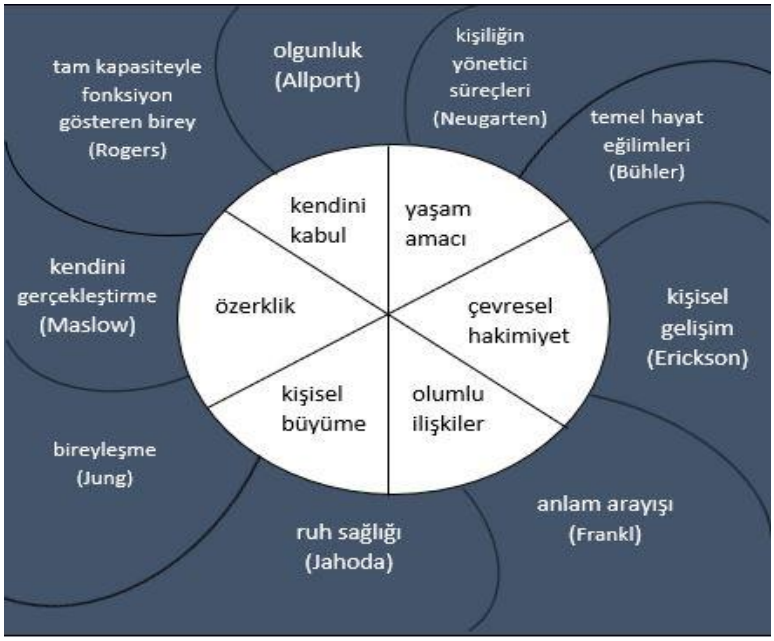
İyilik Hali'ni ifade etmek üzere iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramların yaygın olarak kullanılmakta olduğu görülmektedir. Bu kavramlardan mutluluk diğer bir ifade ile iyi oluş, kişilerin yaşam kaliteleri hakkındaki değerlendirmelere karşılık gelmektedir (Keyes, 2016). Literatürde, iki tür mutluluk tanımlanmaktadır: Bunlardan ilki hazcı *(hedonic)* mutluluk iken diğeri potansiyeli gerçekleştirmeye dayalı *(eudaimonic)* mutluluktur. Hazcı mutluluk; pozitif duygulanım, iyi duygulara ilişkin anları deneyimleme ve iyi hissetme iken; potansiyele dayalı mutluluk bireyin yeteneklerini daha iyi ve güzel bir işlev için kullanması ve tümüyle fonksiyonunu gerçekleştirmesidir (Ryan ve Deci, 2001).

Literatürde geçen hazcı mutluluk (hedonic) yani öznel iyi oluş, daha çok yaşam doyumu, yaşama dair öznel değerlendirmeler ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki dengeli hale karşılık gelir. Potansiyele dayalı mutluluk (eudaimonic) yani psikolojik iyilik hali ise psikolojik işlevselliği, diğerleri ile etkileşimde olarak gerçekleşen kişisel büyümeyi ve mutluluğa hazdan öte daha varoluşsal bir perspektiften bakabilmeyi içerir (Akt.Villieux, Sovet, Jung ve Guilbert, 2016). Psikolojik iyilik hali, kişinin kendi ve çevresiyle etkileşimi ön plana alarak sonuçta alınan hazdan çok süreçle ilgilenir. Kişinin iyiliği üzerine bu iki boyut daha entegratif bir şekilde değerlendirilmeye başlamıştır (Diener ve Ark., 2010; Seligman, 2011; Henderson ve Knight, 2012; Huppert ve So, 2013). İngilizcede, Psychological Wellbeing (PWB) ve nihayetinde Flourishing olarak adlandırılan bu durum, Türkçe alan yazında İyi Oluş'tan farklı olarak İyilik Hali olarak ele alınmıştır.

2.5.1. Psikolojik İyilik Hali Kuramı

Ryff (1995)'e ait altı boyutlu kuram, literatürde yaygın olarak kullanılan psikolojik iyilik haline ilişkin en kapsamlı teorik modeldir. Kuramda, bireyin psikolojik iyilik halini açıklayan altı boyut: Özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel büyüme, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul'dür. *Özerklik*, kişinin kararlarını kendi içsel değerlendirme sistemine göre bağımsız bir şekilde alıp uygulayabilmesidir. Buna karşılık kişinin kendi kararlarından öte diğerlerinin yargılarını, benimsemesi ve uygulaması düşük özerklikle ilgilidir. *Çevresel hakimiyet,* bireyin çevresini değiştirebilme ve etkileyebilme gücüdür. Birey kendi ruhsal koşullarına uygun çevreyi seçerek, çevresini zihinsel ya da fiziksel olarak düzenlemektedir. Bireyin çevresi üzerinde böyle bir kontrole sahip olması psikolojik işlevselliği için önemlidir. *Kişisel büyüme,* insanın sürekli değişme süreçlerinde potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik adımlarını ve büyüme sürecini kapsar. Bireyin hayat boyu zorluklarla beraber gelişimini sürdürmesi ve yeni deneyimlere açık olmasıdır. *Olumlu ilişkiler boyutu,* bireyin diğerlerinin iyiliğini gözeterek yakın ve güvenilir ilişkiler kurmasıyla ilişkilidir. Kişilerin diğerleri ile kurduğu empatik etkileşim onun öznel iyi oluşunu da en çok etkileyen durumdur. *Yaşam amacı,* bireyin hayatının anlamına ilişkin anlam, amaç ve inançlarını kapsar. İnsan yaşamak için bir takım amaçlara ihtiyaç duyar. Kişinin bu amaçlarını belirlemesi ve bir yön duygusuna sahip olması onun yaşama dair doyumunu da etkiler. *Kendini kabul,* kişinin geçmiş deneyimlerinin, potansiyelinin ve sınırlarının farkında olmasıdır.

Kendini kabul, yalnızca kişinin kendine yönelik olumlu tutumlarını içermez. Kendini kabul kişinin iyi özelliklerinin yanı sıra onu zorlayan yönlerinin de farkında olması ve kabul etmesidir (Ryff, 1995). Psikolojik İyilik Hali'nin dayandığı diğer kuramlar, insanın iyilik hali'ni çeşitli özelliklerde ele alarak, psikolojik iyilik halini farklı boyutlarıyla değerlendirmiştir. Bu boyutlar, Psikolojik İyilik Hali Kuramı'nda açıklanan altı boyut olan özerklik, kendini kabul, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kişisel büyüme altında toplanmıştır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, Jung'un insanın gelişimini açıkladığı bireyleşme süreci, Jahoda'nın zihinsel sağlık ölçütleri, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Allport'un olgunluk kavramı, Rogers'ın 'potansiyelini tam kullanan kişi' tanımı, Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı, Frankl'ın 'anlam arayışı' kavramı ve Neugarten'ın belirttiği yaşam süresince devam eden büyüme ve kişilik gelişimi gibi bireyin olumlu yönlerine vurgu yapan kavramlaştırmalar Psikolojik İyilik Hali Kuramı'nın temelini oluşturmaktadır (Akt.Özel Aytekin, 2019). Psikolojik İyilik Hali Kuramı'nın dayandığı diğer kuramlar şekil 1 -1'de gösterilmiştir.



Şekil 1- 1: Psikolojik İyilik Hali'nin Kuramsal Dayanakları ve Temel Boyutları (Ryff ve Singer, 2008)

2.5.2. İyilik Hali ve Öz Kontrol

Kontrolün fazla olmasının insanın iyi oluşu üzerindeki etkisine dair tartışmalar sürmektedir. Literatürde bir görüş yüksek düzey kontrolün, iyi oluşu ve yaşamdan alınan doyum üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu öne sürerken bir diğer görüş, kontrolün duygusal ve bilişsel bileşenler üzerinde olumlu etkisine ve iyi olma üzerindeki pozitif etkisine odaklanmaktadır (Akt; Wiese vd.2018). Öz kontrolün, iyi oluş ya da negatif duygulanım ile ilişkisini inceleyen bu araştırmalar çeşitli günlük yaşam becerileri üzerinden değerlendirmeye gitmiştir. Neighbors, Vietor ve Kenee (2002), sürüş öfkesi ve sürücü davranışlarını inceledikleri araştırmalarında kontrol yönelimli sürücülerin kendilerini daha çok baskı altında hissettiklerini ve kontrol uyumunun yüksek olmasının agresif sürüş davranışı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın; Duckworth ve Seligman (2005) öz kontrolü yüksek bireylerin akademik performanslarının daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde yapılan bazı araştırmalar; öz kontrolün, uyum ve sağlıklı davranışta bulunma gibi bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Hofmann vd., 2009). Stutzer (2007), 15 yaş üstü 19,706 katılımcı üzerinde yürütülen araştırmasında; obeziteyi yordayan yeme davranışları ile öz kontrol ve mutluluk düzeylerinin ilişkisini incelemiş; kontrol düzeyi zayıf olan obez riski taşıyan bireylerin diyet programını takip ederken iyi oluş düzeylerinin düştüğünü bulmuştur. Kontrol düzeyleri yüksek olan kişilerin iyi oluş düzeylerinde ise böyle bir düşme gözlenmemiştir. Bu durum kontrol algısı yüksek bireylerin iyi oluşları üzerinde de bir denetimleri olduğunu düşündürmektedir. Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs ve Baumeister (2014), 856 öğrenci üzerinde yürüttükleri araştırmalarında öz kontrolün iyi oluşu yordayıcı etkisini incelemiş, öz kontrolün yaşam doyumu ve iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı, sürekli çatışmalardan kaçınmaya olanak sağladığı ve mutlulukla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.6.2.İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Fujita, Diener ve Sandvik (1991), 66 kadın ve 34 erkek üzerinde çeşitli ölçümlerle gerçekleştirdikleri araştırmalarında; kadınların erkeklere göre depresyona yatkın olması bulgusundan yola çıkarak kadınların erkeklere göre iyi oluş düzeylerini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; cinsiyetin iyi oluş üzerindeki

değişimlerin %1'ini açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen bulgulara göre; kadınlar iyi oluş derecesinde erkeklerle benzerlik gösterirken, negatif ve pozitif duygulanımı erkeklere kıyasla daha yoğun yaşamaktadır.

Diener, Sandvick, Seidlitz ve Diener (1993), farklı kültürler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, ekonomik düzeyin iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemiş; varlıklı ya da yoksul bölgelerde gelir düzeyinin iyi oluşu belirleyici etkisine dair bir standartın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Diener ve Seligman (2002), 222 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında çeşitli kriterlere göre belirlenen çok mutlu ve çok mutsuz katılımcı gruplarını kıyaslamışlardır. Elde edilen bulgulara göre çok mutlu insanların mutsuz insanlara kıyasla yüksek düzeyde romantik ve sosyal ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra mutlu kişilerin; daha dışa dönük, daha anlaşılabilir, daha az nevrotik ve psikopatolijik özelliklere sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal ilişkilerin mutluluk için bir gereklilik olduğunu saptamışlardır.

Keyes (2006), 12 ve 18 yaş aralığındaki gençlerin iyilik hali üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında, iyilik hali yüksek gençlerin düşük düzeyde anormallik bildirdiğini ve daha çok psikososyal kazanıma sahip olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde daha az suç ve madde kullanımı bildirdikleri ve benlik algıları, okula uyum oranları ve çervelerindeki kişilerle yakınlıkları daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Howell (2009), 397 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin iyilik hali düzeyleri ile bilişsel ve davranışsal başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre iyilik hali düzeyi yüksek öğrencilerin işlerinde daha az düzeyde erteleme gösterdikleri, hedeflerine ulaşmada daha başarılı oldukları, daha fazla öz kontrole ve daha yüksek not ortalamalarına sahip olduklarını saptanmıştır.

Huppert ve Arkadaşları (2009), 23 ülkede 43,000 yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmanın bulgularına göre; yüksek düzeyde iyilik hali, yüksek eğitim ve yüksek gelir düzeyi ile ilişkili ve evli kişilerin iyilik hali, hiç evlenmemiş olanlara göre daha yüksektir. İyilik Hali genellikle yaşla birlikte artış göstermiştir.

Bazı bölgelerde, 65 yaş üstü kişilerin en yüksek düzeyde iyilik haline sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Oishi, Diener ,Lucas ve Suh (2009), birçok ulus üzerinde yürüttükleri geniş örneklemli araştırmalarında; yaşam doyumunun belirleyicilerini incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre, fakir uluslarda yaşam doyumu büyük oranda ekonomik doyum ile ilişkiliyken; daha varlıklı uluslarda ev yaşamının, yaşam doyumu için belirleyici olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra özgürlük ve güven ihtiyacı; bireysel toplumlarda, kollektivist toplumlara göre yaşam doyumu açısından daha önemlidir.

Dijkstra ve Arkadaşları (2015), Hollanda'da yetişkin örneklemi üzerinde yürüttükleri araştırmalarında İyilik Hali'nin sosyodemografik değişkenler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; İyilik Hali düzeyi yüksek kişilerin daha az nevrotik ve daha çok sorumluluk ve dışadönüklük gibi özelliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Gençlerin İyilik Hali düzeylerinin yaşlılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça İyilik Hali düzeyi de yükselmiştir. Kadınların İyilik Hali'nin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sarı (2003), 506 öğrenci üzerinde yürüttüğü araştırmada, çeşitli değişkenlerle iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemiş; araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal ilişki içinde olmayan öğrencilerin, fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde, duygusal ilişkisi bulunanlara göre daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.

Doğan (2006), 936 üniversite öğrencisi üzerinde yürttüğü araştırmada iyilik halini çeşitli değişkenler bakımından incelemiş; fiziksel egzersiz yapma sıklığı, gelecekle ilgili düşünceler, aile ve arkadaş desteği değişkenleri için katılımcıların iyilik halinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Diğer bir çalışmasında Doğan (2008), 254 üniversite öğrencisi üzerinde, psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik halini incelemiş; iyilik hali boyutlarından kendini yönetme ve aile desteğinin; depresyon, öfke ve saldırganlık değişkenlerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çabuk (2015), 413 katılımcı üzerinde yürüttüğü araştırmasında kişilik özellikleri ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiş; dışadönüklük ve sorumluluk

özelliklerinin olumsuz duygularla negatif, duygusal denge ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu bulgulamıştır. İyilik halinin göstergelerinden biri olan yaşam doyumu ile sorumluluğun pozitif, duygusal denge ile negatif bir ilişki tespit etmiştir.

Duymaz-Sidal (2018), 356 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantıların ve ilişkisel, duygusal zorlukların iyilik hali üzerindeki etkisi incelemiş, elde edilen bulgulara göre; duygu düzenleme zorluklarının depresyon, anksiyete, stress ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını saptamıştır.

Özel Aytekin (2019), yetiştirme yurtlarında ve ailesinin yanında büyüyen 354 katılımcı üzerinde yürüttüğü araştırmasında söz konusu iki grubu; demografik değişkenler, öğrenilmiş güçlülük ve iyilik hali düzeylerine göre kıyaslamış; elde edilen bulgulara göre ailesinin yanında büyüyen grup için yaş ve öğrenilmiş güçlülüğün psikolojik iyilik hali için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin öz kontrol, psikolojik ihtiyaçların doyumu düzeyleri ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler aracılığıyla inceleyen ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 1994).

3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılı, bahar dönemi sürecinde İstanbul Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Başlangıçta araştırma evreni İstanbul Üniversitesi olarak yola çıkılmışken üniversitenin ikiye bölünme sürecinin ardından İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa da araştırma evrenine dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklemi için başlangıçta sayısal ve eşit ağırlık puan grubu ile öğrenci kabul eden fakültelerden veri toplanması planlanmıştır. Resmi izinler neticesinde araştırma örneklemi, İstanbul Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da; Eğitim, İktisat ve Siyasal Bilimler Fakülteleri'nde öğrenim gören uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 406 katılımcıdan oluşmuştur. Resmi izinlerin alınmasının ardından, örneklemi oluşturan öğrencilerin yer aldığı Eğitim, İktisat ve Siyasal Bilimler Fakülteleri ile görüşülmüş, araştırmanın amacı ve sürecinden bahsedilmiştir. Ölçekler bizzat araştırmacı tarafından ders saatlerinde uygulanmış; katılımcıların uygulama için sahip olması gereken bilgiler gönüllülük esası gözetilerek aktarılmaya gayret edilmiştir. Araştırma sonucunda, ölçekleri eksik dolduran ya da gelişigüzel doldurduğu düşünülen 12 öğrenciden alınan veriler ve Boxplot incelemesinin ardından aykırı (outliers) olarak tespit edilen 21 veri araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu şekilde örneklem grubu 373 öğrenciden oluşmuştur. Özellikleri hakkında bilgi toplamak için çalışılan evrenden seçilen onun sınırlı bir parçası örneklem olarak tanımlanmaktadır. Evrenin özelliklerini belirlemek, tahmin etmek amacıyla onu temsil edecek uygun örnekleri seçmeye yönelik süreci ve bu süreçte gerçekleştirilen tüm işlemler ise örneklemeyi tanımlamaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015).

Katılımcıların cinsiyet, yaş, doğum sırası, sınıf, bölüm, genel not otalaması, sosyo-ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu demografik değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 3- 1'de verilmiştir.

Tablo 3- 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Kadın	284	76,1
Erkek	89	23,9
Toplam	373	100,0
Yaş	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
18-19	115	30,8
20	110	29,5
21 ve üzerinde	148	39,7
Toplam	373	100,0
Doğum Sırası	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
En küçük	128	34,3
Ortanca	77	20,6
En büyük	142	38,1
Tek	26	7,0
Toplam	373	100,0
Sınıf	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
1. Sınıf	155	41,6
2.Sınıf	126	33,8
3.Sınıf	92	24,7
Toplam	373	100,0
Bölüm	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
PDR	158	42,4
Okul Öncesi Öğrt.	99	26,5
İktisat	36	9,7
Siyasal	80	21,4
Toplam	373	100,0
Genel Not Ortalaması	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Düşük	21	5,6
Orta	223	59,8
Yüksek	129	34,6

Toplam	373	100,0
Sosyo-Ekonomik Düzey	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Alt	18	4,8
Orta	341	91,4
Üst	13	3,5
Toplam	372	99,7
Anne-Baba Birliktelik Durumu	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Birlikte	337	90,3
Ayrı	20	5,4
Baba Yok	16	4,3
Toplam	373	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
İlkokul	188	50,4
Ortaokul	62	16,6
Lise	72	19,3
Üniversite	51	13,7
Toplam	373	100,0
Baba Eğitim Düzeyi	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
İlkokul	97	26,0
Ortaokul	81	21,7
Lise	104	27,9
Üniversite	89	23,9
Toplam	371	99,5
Anne Çalışma Durumu	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Çalışıyor	96	25,7
Çalışmıyor	276	74,0
Toplam	372	99,7
Baba Çalışma Durumu	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Çalışıyor	300	80,4
Çalışmıyor	73	19,6
Toplam	373	100,0

Tablo 3- 1'de görüldüğü gibi araştırma kapsamında veri toplanan bireylerin % 76,1'i kadın, % 23,9'u erkektir. 373 katılımcının yaşları incelendiğinde %30,8'inin 18-19 yaşında, % 29,5'inin 20 yaşında ve geriye kalan % 39,7'sinin de 21 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu bireylerin doğum sıraları % 34,3 en

küçük, %20,6 ortanca, % 38,1 en büyük çocuk şeklindedir. Geriye kalan %7'sinin ise kardeşi yoktur. Katılımcıların % 41,6'sı birinci sınıfa, % 33,8'i ikinci sınıfa ve % 24,7'si ise üçüncü sınıfa devam etmektedir. Okudukları bölümler ise % 42,4 PDR, % 26,5 okul öncesi öğretmenliği, % 9,7 iktisat ve % 21,4 siyasal olarak dağılım göstermektedir. Bireylerin okudukları bölümdeki genel not ortalamaları incelendiğinde % 5,6'sının düşük, % 59,8'inin orta ve kalan % 34,6'sının ise yüksek olduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik durumları ise % 4,8 alt, % 91,4 orta ve % 3,5 üst şeklinde dağılım göstermektedir. Bu soruyu bir kişi boş bırakmıştır. Anne babalarının birliktelik durumlarına bakıldığında ise % 90,3'ünün birlikte, % 5,4'ünün ise ayrı yaşadığı görülmektedir. % 4,3'ünün ise babası vefat etmiştir. Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri % 50,4 ilkokul, % 16,6 ortaokul, % 19,3 lise ve % 13,7 üniversite şeklinde dağılmaktadır. Bireylerin babalarının eğitim düzeylerinin ise % 26 ilkokul, % 21,7 ortaokul, % 27,9 lise ve % 23,9 üniversite şeklinde dağıldığı bulunmuştur. Bu soruya iki kişi cevap vermemiştir. Son olarak ebeveynlerin çalışma durumları incelendiğinde, %25,7'sinin annesi çalışıp, geriye kalan % 74'ünün ise çalışmadığı saptanmıştır. Bu soruya da bir kişi cevap vermemiştir. Babalarda ise bu dağılım % 80,4 çalışıyor, % 19,6 çalışmıyor şeklindedir.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada demografik bilgileri değerlendirmek üzere kişisel bilgi formu (*EK-A*), öz kontrolün değerlendirilmesi için Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği (*EK-B*), psikolojik ihtiyaçların doyumunun değerlendirilmesi için Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (*EK-C*) ve iyi oluşu değerlendirmek üzere İyilik Hali Ölçeği (*EK-D*) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin bazı kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyet, sosyoekonomik düzey, akademik başarı ve ebeveynlerinin eğitim, çalışma, evlilik durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır. Ailenin aylık ortalama gelir düzeyi Türkiye İstatistik Kurumu' nun (TÜİK) belirlediği kriterler esas alınarak düşük, orta, yüksek şeklinde sınıflandırılmıştır. Akademik başarıya ilişkin derecelendirmede genel not ortalaması baz alınarak düşük, orta, yüksek

şeklinde sınıflandırılmıştır. Katılımcıların yaş düzeyi birbirlerine çok yakın olduğu ve benzer gelişim düzeyi içerisinde yer aldıklarından, yaşın yanı sıra sınıf düzeyi de değerlendirmeye alınmıştır. (EK-A)

3.3.2.Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği

Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği'nin orijinal formu Mezo (2009) tarafından geliştirilmiş Ercoşkun (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Katılımcıların kendilerini "Benim için hiç doğru değil" (0) ve "Benim için tamamen doğru" (5) olmak üzere altı dereceli ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-80 arasında değişmektedir. Toplam puan ve alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe, kişiye ait algılanan öz kontrol öz yönetim nitelikleri de yüksekmektedir. Ölçek, 16 maddeden ve öz kontrol öz yönetim becerilerini kapsayan üç boyuttan oluşmaktadır (Ercoşkun, 2016). Bu boyutlar Kendini Ayarlama, Kendini Değerlendirme ve Kendini Pekiştirme'dir. Kendini ayarlamaya ilişkin maddeler, hedef davranışa ilişkin düşünce, davranış ve duygularını ifade eder. Kendini değerlendirme boyutuna ait maddeler, hedef davranışa ilişin içsel değerlendirmeleri ifade eder. Kendini pekiştirme boyutuna ait maddeler ise, hedef davranışın ardından takdir edici davranışlarda buluna düzeyini ifade eder. Ercoşkun (2016), tarafından gerçekleştirilen ölçek uyarlama çalışmasında, yapı geçerliğini sınamak için açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir (RMSEA= .052, NFI= .97, CFI= .98, GFI= .96, AGFI= .94, RFI= .97). Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemeye yönelik hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı değeri .87 bulunmuştur. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha korelasyon katsayısı ise .78'dir. (EK-B)

3.3.3.İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

La Guardia, Deci ve Rayn (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) yapmıştır. Katılımcılar, yanıtlarını "Çok Doğru (7)" ile "Hiç doğru değil" (1) ranjını kapsayan yedi dereceli bir ölçek üzerinde vermektedir. Ölçekte bireyin üç temel psikolojik ihtiyacını ölçen 21 madde bulunmaktadır. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Özerklik ihtiyacına ilişkin maddeler, kişinin davranışlarını kendi kararları doğrultusunda alması ve uygulamasına dair düşüncelerini ifade eder. Yeterlilik ihtiyacına ilişkin maddeler, bireyin potansiyeline dair çevresinden edindiği

izlenimler doğrultusunda kendini yeterli görebilme derecesini ifade eder. İlişkili olma ihtiyacına ilişkin maddeler ise bireyin derin ve güvenilir ilişkiler kurma düzeyini ifade eder. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar, ölçeğin tümü için 21-147; Özerklik Alt Ölçeği için 7-49; Yeterlik Alt Ölçeği için 6-42; İlişkili Olma Alt Ölçeği için ise 9-63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyurulduğunu, düşük puanlar ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir (Cihangir Çankaya, 2003). Cihangir Çankaya (2003) tarafından gerçekleştirilen ölçek uyarlama çalışmasında, yapı geçerliğini sınamak için açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir (RMSEA: 0.07, GFI: 0.86, AGFI: 0.82, CFI: 0.82, NNFI: 0.80). Elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmiştir ve bütün değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Ölçek uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda İhtiyaç Doyumu Ölçeği için .83 korelasyon katsayısı bulunmuştur (Cihangir Çankaya, 2003). Bu çalışmada hesaplanan İhtiyaç Doyumu korelasyon katsayısı ise .84'tür. (EK-C)

3.3.4.İyilik Hali Ölçeği

Sekiz maddeden oluşan İyilik Hali Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009) "Flourishing Scale" adı ile geliştirilmiştir. İyilik Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması sonucunda toplam varyansın %47'sinin açıklandığı ve ölçeğin madde faktör yüklerinin .60 ile .78 arasında sıralandığı görülmüştür (Akın ve Fidan, 2012). Katılımcıların, "Kesinlikle katılıyorum" (7) ve "Kesinlikle katılmıyorum" (1) aralığında yedi dereceli ölçekte kendilerini değerlendirmeleri istenir. 8 maddeden oluşan ölçek toplam puan vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin İyilik Hali'nin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlama çalışması (Akın ve Fidan, 2012) için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir (x2=48.80, sd=18, p=0.0001, RMSEA=.066, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.96, GFI=.97 ve SRMR=.038). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada da benzer şekilde İyilik Hali için bulunan korelasyon katsayısı .83'tür. (EK-D)

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırma sorularına cevap aramak amacıyla analizlere başlamadan önce değişkenlerin basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak normallik varsayımını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Büyüköztürk (2015)'e göre, değişkenlerin basıklık çarpıklık katsayıları -1 ile +1 arasında değerler alıyorsa, normal dağılım gösterdiklerini işaret etmektedir. Araştırma değişkenlerinin basıklık çarpıklık katsayıları -1 ile +1 arasında değerler aldığı için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu sebeple, kategorilere düşen örneklem sayısının 30'un üzerinde olduğu değişkenlerde parametrik testler; 30'un altında olduğu değişkenlerde ise parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır. Buna göre, Öz Kontrol Öz Yönetim, Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali Ölçeklerinden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin sınanmasında cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu ve ebeveyn çalışma durumları değişkenleri için bağımsız gruplar t-testinden faydalanılmıştır. Bağımsız değişkenin kategori sayısının ikiden fazla olduğu yaş, sınıf ve ebeveyn eğitim düzeyleri değişkenleri için ise ANOVA analizi yürütülmüştür. Kategori başına 30'dan az örneklemin düştüğü doğum sırası, genel not ortalaması ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık incelemelerinde ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısından faydalanılmıştır. Regresyon analizinin normallik varsayımı basıklık çarpıklık katsayılarıyla, doğrusallık varsayımı ise grafikler aracılığıyla kontrol edilmiştir. Bunlara ek olarak regresyon analizinin bir diğer varsayımı çoklu bağlantı (multi-colinearity) sorununun olmamasıdır. Bu kapsamda varyans büyütme faktörü (VIF), durum indeks (CI) ve tolerans değerleri sınanmıştır. Tolerans değerinin 0,20'den düşük, VIF değerinin 10'dan yüksek ve CI değerinin 30'dan yüksek çıkması çoklu bağlantılılık sorununa işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2015). Yapılan analizlerde, bu değerlerin beklenilen aralıklarda olduğu görülmüş ve çoklu bağlantı sorunu olmadığı yorumu yapılmıştır. Varsayımların karşılandığı belirlendikten sonra, Öz Kontrol Öz Yönetim ve Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeklerinin alt boyut puanlarının, İyilik Hali Ölçek puanları üzerindeki yordayıcı rollerinin belirlenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bütün istatiksel analizler SPSS (25.00) programında gerçekleştirilmiş, sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi temel

alınmıştır. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce veri girişinin doğruluğu ve verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık-basıklık değerleri üzerinden incelenmiştir. Ölçeklere ve ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3- 2'de gösterilmiştir.

Tablo 3- 2: Ölçeklere ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	N	X̄	Ss	Min-Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Kendini ayarlama	373	3,79	0,57	2,33-5	-0,27	-0,24
Kendini pekiştirme	373	3,12	0,64	1,17-4,17	-0,71	0,49
Kendini değerlendirme	373	3,63	0,82	1,20-5	-0,36	-0,40
Özerklik	373	30,62	5,45	16-42	-0,26	-0,30
Yeterlik	373	28,86	5,50	14-41	-0,22	-0,35
İlişkili olma	373	48,69	7,83	26-63	-0,41	-0,26
İyilik hali	373	43,17	6,96	23-56	-0,51	-0,03

Tablo 3- 2 'de yer alan bilgilere göre, Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeğinin alt boyut puanlarının ortalama ve standart sapmaları kendini ayarlama için X̄=3,79 ve ss=0,57; kendini pekiştirme için X̄=3,12 ve ss=0,64; kendini değerlendirme için X̄=3,63 ve ss=0,82 şeklindedir. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin alt boyut puanlarının ortalama ve standart sapmaları ise özerklik için X̄=30,62 ve ss=5,45; yeterlik için X̄=28,86 ve ss=5,50; ilişkili olma için X̄=48,69 ve ss=7,83 şeklindedir. İyilik Hali Ölçek puanları için ortalama ve standart sapma incelendiğinde X̄=43,17 ve ss=6,96 şeklinde olduğu görülmektedir. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık katsayıları -0,71 ile +0,49 arasında değişim göstermektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında değişen değerler alması, verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir göstergesidir. (Büyüköztürk,2015; Hair, Black, Babin ve Anderson, 2013).

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

4.1.1. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği' nin cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, genel not ortalaması, yaş, sınıf düzeyi, anne- baba birliktelik, eğitim ve çalışma durumları gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular sırasıyla aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 4- 1: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

					t-test	
Değişkenler	**Grup**	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Kendini Ayarlama	Kadın	284	3,77	0,57	-0,87	0,38
	Erkek	89	3,83	0,60		
Kendini Pekiştirme	Kadın	284	3,17	0,62	2,45	**0,01***
	Erkek	89	2,98	0,67		
Kendini değerlendirme	Kadın	284	3,69	0,81	2,40	**0,02***
	Erkek	89	3,45	0,84		

**p<0,05*

Tablo 4- 1 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyutları olan kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonucunda, kendini ayarlama puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir [$t(371)= -0,87$, $p>0,05$]. Ancak, katılımcıların kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür [sırasıyla $t(371)= 2,45$, $t(371)= 2,40$; $p<0,05$]. Buna göre, kadınların kendini pekiştirme puan ortalamaları ($\bar{X}$=3,17) erkeklere ($\bar{X}$=2,98) göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde, kadınların kendini değerlendirme puan ortalamaları ($\bar{X}$=3,69) erkeklere ($\bar{X}$=3,45) göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Elde edilen bu bulguya göre kadınlar, erkeklere kıyasla hedef davranışlarına ilişkin içsel değerlendirme süreçlerini daha aktif kullanmaktadır. Ve erkeklere kıyasla daha yüksek bir oranda kendilerini motive eden ödül davranışlarında bulunmaktadırlar.

Tablo 4- 2: Öz Kontrol-Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Kendini Ayarlama	En küçük	128	181,30	3	1,95	0,58	--
	Ortanca	77	178,18				
	En büyük	142	196,20				
	Tek	26	190,90				
Kendini Pekiştirme	En küçük	128	182,02	3	1,45	0,69	--
	Ortanca	77	195,72				
	En büyük	142	189,71				
	Tek	26	170,90				
Kendini değerlendirme	En küçük	128	197,29	3	4,82	0,18	--
	Ortanca	77	186,80				
	En büyük	142	185,17				
	Tek	26	146,92				

Tablo 4-2 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyutları olan kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-testi sonucunda, katılımcıların doğum sıralarına

göre kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 4- 3: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeylerine Göre Betimleyici İstatistikleri

	Grup	N	X̄	Ss
Kendini Ayarlama	18-19	115	3,72	,61
	20	110	3,86	,50
	21 ve üzeri	148	3,78	,58
	Toplam	373	3,78	,57
Kendini Pekiştime	18-19	115	3,10	,68
	20	110	3,18	,61
	21 ve üzeri	148	3,09	,62
	Toplam	373	3,12	,63
Kendini Değerlendirme	18-19	115	3,70	,92
	20	110	3,66	,74
	21 ve üzeri	148	3,54	,79
	Toplam	373	3,63	,82

Tablo 4- 4: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Kendini Ayarlama	Gruplar arasında	1,15	2	0,57	1,75	0,17	--
	Gruplar içinde	121,26	370	0,32			
	Toplam	122,41	372				
Kendini Pekiştirme	Gruplar arasında	,545	2	0,27	0,65	0,51	--
	Gruplar içinde	150,22	370	0,40			
	Toplam	150,76	372				
Kendini Değerlendirme	Gruplar arasında	1,87	2	0,93	1,38	0,25	--
	Gruplar içinde	250,50	370	0,67			
	Toplam	3,63	372				

Tablo 4-4 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA testi sonucunda bireylerin kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının yaş düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [sırasıyla F(2,370)= 1,75, F(2,370)= 0,65, F(2,370)= 1,38; p>0,05].

Tablo 4- 5: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler

	Grup	N	X̄	Ss
Kendini Ayarlama	1.Sınıf	155	3,78	0,59
	2.Sınıf	126	3,76	0,58
	3.sınıf	92	3,84	0,54
	Toplam	373	3,79	0,57
Kendini Pekiştirme	1.Sınıf	155	3,19	0,64
	2.Sınıf	126	3,05	0,67
	3.sınıf	92	3,11	0,58
	Toplam	373	3,12	0,64
Kendini Değerlendirme	1.Sınıf	155	3,66	0,85
	2.Sınıf	126	3,53	0,81
	3.sınıf	92	3,72	0,79
	Toplam	373	3,63	0,82

Tablo 4- 6: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Kendini Ayarlama	Gruplar arasında	0,41	2,00	0,20	0,62	0,54	--
	Gruplar içinde	122,01	370,00	0,33			
	Toplam	122,42	372,00				
	Gruplar	1,29	2,00	0,65	1,60	0,20	--

Kendini Pekiştirme	arasında						
	Gruplar içinde	149,47	370,00	0,40			
	Toplam	150,77	372,00				
Kendini değerlendirme	Gruplar arasında	2,25	2,00	1,12	1,66	0,19	--
	Gruplar içinde	250,13	370,00	0,68			
	Toplam	252,38	372,00				

Tablo 4- 6 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA testi sonucunda, katılımcıların kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının devam etmekte oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [sırasıyla F(2,370)= 0,62, F(2,370)= 1,60, F(2,370)= 1,66; p>0,05].

Tablo 4- 7: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

	Grup	**N**	**Sıra Ort.**	**Sd**	**Kruskal Wallis H**	**P**	**Anlamlı Farklılık**
Kendini Ayarlama	Düşük (1)	21	160,12	2	24,71	**0,00***	**1-3 2-3**
	Orta (2)	223	167,58				
	Yüksek (3)	129	224,95				
Kendini Pekiştirme	Düşük (1)	21	185,95	2	6,35	**0,04***	**2-3**
	Orta (2)	223	176,09				
	Yüksek (3)	129	206,03				
Kendini değerlendirme	Düşük (1)	21	118,36	2	17,55	**0,00***	**1-2 1-3 2-3**
	Orta (2)	223	178,39				
	Yüksek (3)	129	213,06				

**p<0,05*

Tablo 4- 7 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının genel not ortalamasına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-testi sonucunda, bireylerin genel not ortalamalarına göre kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarında istatiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu

tespit edilmiştir (p<0,05). Alt boyut puanlarındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Bonferroni testi olarak da bilinen Dunn's testinden faydalanılmıştır. Buna göre, genel not ortalaması yüksek olan bireylerin kendini ayarlama puanlarının sıra ortalamalarının (224,95), genel not ortalaması orta (167,58) ve genel not ortalaması düşük (160,12) olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, genel not ortalaması yüksek olan bireylerin kendini pekiştirme puanlarının sıra ortalamalarının (206,03), genel not ortalaması orta (176,09) olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak, genel not ortalaması düşük olan bireylerin kendini değerlendirme puanlarının sıra ortalamalarının (118,36), genel not ortalaması orta (178,39) ve yüksek (213,06) olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, genel not ortalaması orta olan bireylerin kendini değerlendirme puanlarının sıra ortalamalarının da (178,39), genel not ortalaması yüksek (213,06) olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle bireylerin genel not ortalaması yükseldikçe öz kontrol öz yönetim becerilerini kapsayan süreçlerde kendilerini daha başarılı olarak algıladığı görülmektedir.

Tablo 4- 8: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Kendini Ayarlama	Alt (1)	18	234,06	2	7,16	**0,02***	**2-3**
	Orta (2)	341	182,02				
	Üst (3)	13	238,15				
Kendini Pekiştirme	Alt (1)	18	247,81	2	6,59	**0,03***	**1-2**
	Orta (2)	341	184,09				
	Üst (3)	13	164,92				
Kendini değerlendirme	Alt (1)	18	196,75	2	0,25	0,87	--
	Orta (2)	341	185,65				
	Üst (3)	13	194,58				

p<0,05; Sosyo-ekonomik düzeyini belirtmeyen bir kişi analizlere dahil edilmemiştir.*

Tablo 4-8 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-testi sonucunda, bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre kendini ayarlama ve kendini pekiştirme puanlarında istatiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Alt boyut puanlarındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Bonferroni testi olarak da bilinen Dunn's testi kullanılmıştır. Orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin kendini ayarlama puanlarının sıra ortalamalarının (182,02), üst sosyo-ekonomik düzeyde (238,15) olanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Öte yandan, orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin kendini pekiştirme puanlarının sıra ortalamalarının (184,09), alt sosyo-ekonomik düzeyde (247,81) olanlara göre daha düşük olduğu saptamıştır. Son olarak, bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre kendini değerlendirme puanlarında istatiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Elde edilen bu bulguya göre, üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler, orta sosyo- ekonomik düzeydeki katılımcılara kıyasla hedef davranışlarına ilişkin içsel değerlendirme süreçlerini daha aktif kullanmaktadır. Alt sosyo- ekonomik düzeydeki katılımcılar ise orta sosyo-ekonomik düzeye mensup katılımcılara kıyasla daha çok kendilerini motive eden ödüllendirici davranışlarda bulunmaktadırlar.

Tablo 4- 9: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

					t-test	
Değişkenler	**Grup**	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Kendini Ayarlama	Birlikte	337	3,79	0,58	0,12	0,91
	Birlikte değil	36	3,78	0,49		
Kendini Pekiştirme	Birlikte	337	3,14	0,64	1,16	0,25
	Birlikte değil	36	3,01	0,64		
Kendini değerlendirme	Birlikte	337	3,63	0,83	0,19	0,85
	Birlikte değil	36	3,61	0,81		

Tablo 4- 9; incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, bireylerin kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanları

anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir [sırasıyla t (371) = 0,12, t (371) = 1,16, t (371) = 0,19, p>0,05].

Tablo 4- 10: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Betimleyici İstatistikleri

	Grup	N	$\bar{X}$	Ss
Kendini Ayarlama	İlkokul	188	3,77	0,60
	Ortaokul	62	3,80	0,57
	Lise	72	3,80	0,54
	Üniversite	51	3,81	0,55
	Toplam	373	3,79	0,57
Kendini Pekiştirme	İlkokul	188	3,16	0,65
	Ortaokul	62	3,09	0,62
	Lise	72	3,06	0,59
	Üniversite	51	3,13	0,67
	Toplam	373	3,12	0,64
Kendini değerlendirme	İlkokul	188	3,66	0,83
	Ortaokul	62	3,68	0,76
	Lise	72	3,57	0,88
	Üniversite	51	3,56	0,80
	Toplam	373	3,63	0,82

Tablo 4- 11: Öz Kontrol-Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Kendini Ayarlama	Gruplar arasında	0,09	3	0,03	0,09	0,96	--
	Gruplar içinde	122,32	369	0,33			
	Toplam	122,42	372				
Kendini Pekiştirme	Gruplar arasında	0,56	3	0,19	0,46	0,71	--
	Gruplar içinde	150,20	369	0,41			
	Toplam	150,76	372				

Kendini değerlendirme	Gruplar arasında	0,76	3	0,25	0,37	0,77	--
	Gruplar içinde	251,61	369	0,68			
	Toplam	252,38	372				

Tablo 4- 11 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yön ANOVA testi sonucunda, katılımcıların kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [sırasıyla $F(3,369)= 0,09$, $F(3,369)= 0,46$, $F(3,369)= 0,37$; $p>0,05$].

Tablo 4- 12: Öz Kontrol-Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Betimleyici İstatistikleri

	Grup	**N**	**$\bar{X}$**	**Ss**
Kendini Ayarlama	İlkokul	97	3,87	0,53
	Ortaokul	81	3,74	0,59
	Lise	104	3,81	0,57
	Üniversite	89	3,73	0,60
	Toplam	371	3,79	0,57
Kendini Pekiştirme	İlkokul	97	3,09	0,66
	Ortaokul	81	3,21	0,62
	Lise	104	3,12	0,62
	Üniversite	89	3,07	0,64
	Toplam	371	3,12	0,64
Kendini değerlendirme	İlkokul	97	3,55	0,82
	Ortaokul	81	3,70	0,83
	Lise	104	3,71	0,80
	Üniversite	89	3,57	0,85
	Toplam	371	3,63	0,82

Tablo 4- 13: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Kendini Ayarlama	Gruplar arasında	1,12	3	0,37	1,15	0,33	--
	Gruplar içinde	119,41	367	0,33			
	Toplam	120,53	370				
Kendini Pekiştirme	Gruplar arasında	0,95	3	0,32	0,78	0,51	--
	Gruplar içinde	149,00	367	0,41			
	Toplam	149,95	370				
Kendini değerlendirme	Gruplar arasında	1,84	3	0,61	0,90	0,44	--
	Gruplar içinde	249,33	367	0,68			
	Toplam	251,18	370				

**Baba eğitim durumunu belirtmeyen 2 kişi analizlere dahil edilmemiştir.*

Tablo 4- 13 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yön ANOVA testi sonucunda, bireylerin kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür [sırasıyla F(3,367)= 0,33, F(3,367)= 0,51, F(3,367)= 0,44; p>0,05].

Tablo 4- 14: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

					t-test	
Değişkenler	**Grup**	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Kendini Ayarlama	Çalışıyor	96	3,81	0,52	0,48	0,63
	Çalışmıyor	276	3,78	0,59		
Kendini Pekiştirme	Çalışıyor	96	3,21	0,54	1,47	0,14
	Çalışmıyor	276	3,10	0,66		
Kendini değerlendirme	Çalışıyor	96	3,73	0,79	1,36	0,17
	Çalışmıyor	276	3,60	0,82		

**Annesinin çalışma durumunu belirtmeyen 1 kişi analize dâhil edilmemiştir.*

Tablo 4- 14 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının anne çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda,, bireylerin kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanları annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir [sırasıyla $t(370)= 0,48$, $t(370)= 1,47$, $t(370)= 1,36$, $p>0,05$].

Tablo 4- 15: Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

					t-test	
Değişkenler	**Grup**	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Kendini Ayarlama	Çalışıyor	300	3,79	0,59	0,45	0,65
	Çalışmıyor	73	3,76	0,51		
Kendini Pekiştirme	Çalışıyor	300	3,14	0,65	0,85	0,40
	Çalışmıyor	73	3,07	0,56		
Kendini değerlendirme	Çalışıyor	300	3,62	0,84	-0,31	0,76
	Çalışmıyor	73	3,66	0,77		

Tablo 4- 15 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, bireylerin kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının baba çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır [sırasıyla $t(371)= 0,45$, $t(371)= 0,85$, $t(371)= -0,31$, $p>0,05$].

4.1.2. TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, genel not ortalaması, sınıf düzeyi, anne-baba birliktelik, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu çalışma durumları gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular sırasıyla aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 4- 16: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X̄	Ss	t-test	
					T	P
Özerklik	Kadın	284	30,92	5,44	1,88	0,06
	Erkek	89	29,67	5,43		
Yeterlik	Kadın	284	29,21	5,47	2,19	**0,03***
	Erkek	89	27,75	5,47		
İlişkili olma	Kadın	284	49,36	7,64	2,98	**0,00***
	Erkek	89	46,55	8,10		

**p<0,05*

Tablo 4-16 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, bireylerin özerklik puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir [$t(371)= 1,88$, $p>0,05$]. Ancak, bireylerin yeterlik ve ilişkili olma puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür [sırasıyla $t(371)= 2,19$, $t(371)= 2,98$; $p<0,05$]. Elde edilen bulguya göre, kadınların yeterlik puan ortalamaları ($\bar{X}=29,21$) erkeklere ($\bar{X}=27,75$) göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde, kadınların ilişkili olma puan ortalamaları ($\bar{X}=49,36$), erkeklere ($\bar{X}=46,55$) göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, kadınların yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4- 17: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Özerklik	En küçük (1)	128	197,04	3	3,79	0,28	--
	Ortanca (2)	77	183,25				
	En büyük (3)	142	186,18				
	Tek (4)	26	153,13				

Yeterlik	En küçük (1)	128	190,83	3	1,02	0,79	--
	Ortanca (2)	77	184,05				
	En büyük (3)	142	188,55				
	Tek (4)	26	168,42				
İlişkili olma	En küçük (1)	128	201,63	3	9,40	**0,02***	**1-4**
	Ortanca (2)	77	179,63				
	En büyük (3)	142	187,80				
	Tek (4)	26	132,42				

**p<0,05*

Tablo 4-17 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-testi sonucunda, bireylerin doğum sıralarına göre özerklik ve yeterlik puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur (p>0,05). İlişkili olma puanlarındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Bonferroni testi olarak da bilinen Dunn's testinden faydalanılmıştır. Buna göre, en küçük çocuk olan bireylerin ilişkili olma puanlarının sıra ortalamalarının (201,63), tek çocuk olan bireylere (132,42) göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifade ile ailenin en küçük çocuğu olan katılımcıların ilişki olma ihtiyacına ilişkin doyumları, tek çocuk olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 4- 18: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeyine Göre Betimleyici İstatistikleri

	Grup	**N**	**X̄**	**Ss**
Özerklik	18-19	115	30,86	5,16
	20	110	30,40	5,68
	21 ve üzeri	148	30,59	5,25
	Toplam	373	30,61	5,45
Yeterlik	18-19	115	28,68	5,66
	20	110	29,24	5,03
	21 ve üzeri	148	28,70	5,70
	Toplam	373	28,86	5,49
İlişkili Olma	18-19	115	48,92	8,17

	20	110	48,82	7,89
	21 ve üzeri	148	48,39	7,55
	Toplam	373	48,68	7,83

Tablo 4- 19: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Özerklik	Gruplar arasında	12,09	2	6,04	0,20	0,81	--
	Gruplar içinde	11051,85	370	29,87			
	Toplam	11063,94	372				
Yeterlik	Gruplar arasında	23,14	2	11,57	0,38	0,68	--
	Gruplar içinde	11209,61	370	30,29			
	Toplam	11232,75	372				
İlişkili Olma	Gruplar arasında	20,80	2	10,40	0,16	0,16	--
	Gruplar içinde	22801,49	370	61,62			
	Toplam	22822,30	372				

Tablo 4-19 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının yaş düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanlarının devam etmekte oldukları yaş düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [sırasıyla $F(2,370)= 0,20$, $F(2,370)= 0,38$, $F(2,370)= 0,16$; $p>0,05$].

Tablo 4- 20: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikleri

	Grup	N	$\bar{X}$	Ss
Özerklik	1.Sınıf	155	30,71	5,53
	2.Sınıf	126	30,61	5,24
	3.sınıf	92	30,48	5,66
	Toplam	373	30,62	5,45

Yeterlik	1.Sınıf	155	28,79	5,52
	2.Sınıf	126	28,57	5,81
	3.sınıf	92	29,38	5,02
	Toplam	373	28,86	5,50
İlişkili olma	1.Sınıf	155	48,22	8,69
	2.Sınıf	126	48,77	7,43
	3.sınıf	92	49,36	6,80
	Toplam	373	48,69	7,83

Tablo 4- 21: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	**Sd**	**Kareler ort.**	**F**	**P**	**Anlamlı farklılık**
Özerklik	Gruplar arasında	3,10	2	1,55	0,05	0,95	--
	Gruplar içinde	11060,84	370	29,89			
	Toplam	11063,94	372				
Yeterlik	Gruplar arasında	36,23	2	18,12	0,60	0,55	--
	Gruplar içinde	11196,52	370	30,26			
	Toplam	11232,75	372				
İlişkili olma	Gruplar arasında	76,27	2	38,13	0,62	0,54	--
	Gruplar içinde	22746,03	370	61,48			
	Toplam	22822,30	372				

Tablo 4-21 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanlarının devam etmekte oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [sırasıyla $F(2,370)= 0,05$, $F(2,370)= 0,60$, $F(2,370)= 0,62$; $p>0,05$].

Tablo 4- 22: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Özerklik	Düşük (1)	21	163,45	2	3,28	0,19	--
	Orta (2)	223	181,91				
	Yüksek (3)	129	199,64				
Yeterlik	Düşük (1)	21	145,17	2	20,84	**0,00***	**1-3 2-3**
	Orta (2)	223	171,25				
	Yüksek (3)	129	221,04				
İlişkili olma	Düşük (1)	21	116,98	2	12,78	**0,00***	**1-2 1-3**
	Orta (2)	223	183,14				
	Yüksek (3)	129	205,07				

**p<0,05*

Tablo 4-22 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-testi sonucunda, bireylerin genel not ortalamalarına göre özerklik puanlarında anlamlı farklılık saptanmazken (p>0,05), yeterlik ve ilişkili olma puanlarında istatiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Alt boyut puanlarındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Bonferroni testi olarak da bilinen Dunn's testinden faydalanılmıştır. Buna göre, genel not ortalaması yüksek olan bireylerin yeterlik puanlarının sıra ortalamalarının (221,04), genel not ortalaması orta (171,25) ve düşük (145,17) olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, genel not ortalaması düşük olan bireylerin ilişkili olma puanlarının sıra ortalamalarının (116,98), genel not ortalaması orta (183,14) ve yüksek (205,07) olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, katılımcılara ait not ortalamalarının yükseldikçe; ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarının doyumunun da yükseldiği söylenebilir.

Tablo 4- 23: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Özerklik	Alt	18	164,17	2	2,44	0,29	--
	Orta	341	186,22				

	Üst	13	224,88				
Yeterlik	Alt	18	193,78				
	Orta	341	184,19	2	3,13	0,21	--
	Üst	13	237,08				
İlişkili olma	Alt	18	182,53				
	Orta	341	187,68	2	0,80	0,67	--
	Üst	13	160,96				

**Sosyo-ekonomik düzeyini belirtmeyen bir kişi analizlere dahil edilmemiştir.*

Tablo 4-23 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonucunda, katılımcıların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanlarında sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (p>0,05)

Tablo 4- 24: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

					t-test	
Değişkenler	**Grup**	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Özerklik	Birlikte	337	30,60	5,50	-0,22	0,83
	Birlikte değil	36	30,81	5,06		
Yeterlik	Birlikte	337	28,87	5,51	0,10	0,92
	Birlikte değil	36	28,78	5,47		
İlişkili olma	Birlikte	337	48,73	7,89	0,35	0,73
	Birlikte değil	36	48,25	7,33		

Tablo 4-24 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının anne-baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi sonucunda, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanları anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir [sırasıyla $t(371)= -0,22$, $t(371)= 0,10$, $t(371)= 0,35$, $p>0,05$].

Tablo 4- 25: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Ait Betimleyici İstatistikleri

	Grup	N	X̄	Ss
Özerklik	İlkokul	188	30,52	5,56
	Ortaokul	62	31,58	5,16
	Lise	72	29,92	5,34
	Üniversite	51	30,82	5,55
	Toplam	373	30,62	5,45
Yeterlik	İlkokul	188	29,14	5,65
	Ortaokul	62	28,68	5,38
	Lise	72	28,42	5,72
	Üniversite	51	28,67	4,79
	Toplam	373	28,86	5,50
İlişkili olma	İlkokul	188	48,45	7,99
	Ortaokul	62	49,65	6,58
	Lise	72	48,78	8,11
	Üniversite	51	48,25	8,37
	Toplam	373	48,69	7,83

Tablo 4- 26: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Özerklik	Gruplar arasında	96,98	3	32,33	1,09	0,35	--
	Gruplar içinde	10966,96	369	29,72			
	Toplam	11063,94	372				
Yeterlik	Gruplar arasında	33,25	3	11,08	0,37	0,78	--
	Gruplar içinde	11199,50	369	30,35			
	Toplam	11232,75	372				
İlişkili olma	Gruplar arasında	77,41	3	25,80	0,42	0,74	--
	Gruplar içinde	22744,89	369	61,64			

	Toplam	22822,30	372

Tablo 4-26 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanlarının annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [sırasıyla $F(3,369)= 1,09$, $F(3,369)= 0,37$, $F(3,369)= 0,42$; $p>0,05$].

Tablo 4- 27: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikleri

	Grup	N	$\bar{X}$	Ss
Özerklik	İlkokul (1)	97	29,76	6,01
	Ortaokul (2)	81	30,36	5,58
	Lise (3)	104	31,49	4,49
	Üniversite (4)	89	30,88	5,65
	Toplam	371	30,64	5,45
Yeterlik	İlkokul (1)	97	28,54	5,66
	Ortaokul (2)	81	29,15	6,06
	Lise (3)	104	29,50	4,90
	Üniversite (4)	89	28,28	5,46
	Toplam	371	28,88	5,50
İlişkili olma	İlkokul (1)	97	47,10	7,22
	Ortaokul (2)	81	49,89	8,69
	Lise (3)	104	50,10	6,79
	Üniversite (4)	89	47,55	8,42
	Toplam	371	48,66	7,84

Tablo 4- 28: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Özerklik	Gruplar arasında	161,24	3	53,75	1,82	0,14	--
	Gruplar içinde	10841,79	367	29,54			
	Toplam	11003,04	370				
Yeterlik	Gruplar arasında	89,22	3	29,74	0,98	0,40	--
	Gruplar içinde	11116,32	367	30,29			
	Toplam	11205,54	370				
İlişkili olma	Gruplar arasında	681,50	3	227,17	3,78	**0,01***	**1-2 1-3 3-4**
	Gruplar içinde	22034,03	367	60,04			
	Toplam	22715,53	370				

**p<0,05, **Baba eğitim durumunu belirtmeyen 2 kişi analizlere dahil edilmemiştir.*

Tablo 4-28 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü ANOVA testi sonucunda, bireylerin özerklik ve yeterlik puanlarının babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür [sırasıyla F(3,367)= 1,82, F(3,367)= 0,98; p>0,05]. Öte yandan, ilişkili olma puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır [F(3,367)= 3,78; p<0,05]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi için Post-Hoc LSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Post-Hoc LSD test sonuçlarına göre, babası ortaokul mezunu olan ($\bar{X}$=49,89) ve babası lise mezunu olan bireylerin ($\bar{X}$=50,10) ilişkili olma puanları babası ilkokul mezunu olan bireylerin ($\bar{X}$=47,10) ilişkili olma puanlarından, istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ayrıca, babası lise mezunu olan katılımcıların ilişkili olma puan ortalamalarının ($\bar{X}$=50,10), babası üniversite mezunu olanlardan ($\bar{X}$=47,55) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4- 29: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X̄	Ss	t-test	
					T	P
Özerklik	Çalışıyor	96	30,63	5,71	-0,03	0,98
	Çalışmıyor	276	30,64	5,36		
Yeterlik	Çalışıyor	96	28,85	5,29	-0,06	0,95
	Çalışmıyor	276	28,89	5,56		
İlişkili olma	Çalışıyor	96	48,64	8,32	-0,13	0,90
	Çalışmıyor	276	48,76	7,64		

**Annesinin çalışma durumunu belirtmeyen 1 kişi analize dâhil edilmemiştir.*

Tablo 4-29 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının anne çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi sonucunda, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanları annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir [sırasıyla $t(370)$=- 0,03, $t(370)$= -0,06, $t(370)$= -0,13, p>0,05].

Tablo 4- 30: Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X̄	Ss	t-test	
					T	P
Özerklik	Çalışıyor	300	30,52	5,53	-0,74	0,46
	Çalışmıyor	73	31,04	5,14		
Yeterlik	Çalışıyor	300	28,87	5,48	0,04	0,97
	Çalışmıyor	73	28,84	5,59		
İlişkili olma	Çalışıyor	300	48,53	7,85	-0,78	0,44
	Çalışmıyor	73	49,33	7,79		

Tablo 4-30 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarının baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T-Testi sonucunda, babalarının çalışma durumuna göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanlarının anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır [sırasıyla $t(371)$= -0,74, $t(371)$= 0,04, $t(371)$= -0,78, p>0,05].

4.1.3 İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

İyilik Hali Ölçeği' nin cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, genel not ortalaması, sınıf düzeyi, anne- baba birliktelik, eğitim ve çalışma durumları gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular sırasıyla aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 4- 31: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

				t-test	
Grup	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Kadın	284	43,73	6,79	2,81	**0,00***
Erkek	89	41,37	7,22		

**p<0,05*

Tablo 4-31 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür [$t(371)= 2,81$; $p<0,05$]. Buna göre, kadınların iyilik hali puan ortalamaları ($\bar{X}=43,73$) erkeklere ($\bar{X}=41,37$) göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 4- 32: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

Grup	**N**	**Sıra Ort.**	**Sd**	**Kruskal Wallis H**	**P**	**Anlamlı Farklılık**
En küçük	128	201,92	3	6,77	0,08	--
Ortanca	77	191,02				
En büyük	142	178,38				
Tek	26	148,73				

Tablo 4-32 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonucunda, bireylerin doğum sıralarına göre iyilik hali puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 4- 33: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Yaş Düzeyine Ait Betimleyici İistatistikleri

Grup	N	X̄	Ss
18-19	115	43,02	7,63
20	110	43,73	6,63
21 ve üzeri	148	42,85	6,66
Toplam	373	43,16	6,96

Tablo 4- 34: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Gruplar arasında	52,68	2	26,34	0,54	0,58	--
Gruplar içinde	17975,00	370	48, 58			
Toplam	18027,69	372				

Tablo 4-34 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanlarının devam etmekte oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [F(2,370)= 0,54; p>0,05].

Tablo 4- 35: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler

Grup	N	X̄	Ss
1.Sınıf	155	43,25	7,21
2.Sınıf	126	42,93	6,98
3.sınıf	92	43,35	6,56
Toplam	373	43,17	6,96

Tablo 4- 36: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklışmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Gruplar arasında	11,28	2	5,64	0,12	0,89	--
Gruplar içinde	18016,41	370	48, 69			
Toplam	18027,69	372				

Tablo 4-36 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanlarının devam etmekte oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [F(2,370)= 0,12; p>0,05].

Tablo 4- 37: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Düşük (1)	21	104,48				**1-2**
Orta (2)	223	177,73	2	23,65	**0,00***	**1-3**
Yüksek (3)	129	216,45				**2-3**

**p<0,05*

Tablo 4-37 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H- Testi sonucunda, bireylerin genel not ortalamalarına göre iyilik hali puanlarında istatiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Alt boyut puanlarındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Bonferroni testi olarak da bilinen Dunn's testinden faydalanılmıştır. Buna göre, genel not ortalaması düşük olan bireylerin iyilik hali puanlarının sıra ortalamalarının (104,48), genel not ortalaması orta (177,73) ve yüksek (216,45) olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, genel not ortalaması orta olan bireylerin iyilik hali puanlarının sıra ortalamalarının da (177,73), genel not ortalaması yüksek (216,45) olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle katılımcıların genel not ortalaması yükseldikçe iyilik haline dair olumlu değerlendirmelerinde artış gözlenmektedir.

Tablo 4- 38: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis H-testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ort.	Sd	Kruskal Wallis H	P	Anlamlı Farklılık
Alt	18	184,83				
Orta	341	186,11	2	0,19	0,91	--
Üst	13	199,04				

**Sosyo-ekonomik düzeyini belirtmeyen bir kişi analizlere dahil edilmemiştir.*

Tablo 4-38 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonucunda, bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre iyilik hali puanlarında istatiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 4- 39: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

				t-test	
Grup	N	X̄	Ss	T	P
Birlikte	337	43,13	6,97	-0,28	0,78
Birlikte değil	36	43,47	6,95		

**p<0,05*

Tablo 4-39 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanları anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir [$t(371)= -0,28$, $p>0,05$].

Tablo 4- 40: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Betimleyici istatistikleri

Grup	N	X̄	Ss
İlkokul	188	42,98	7,18
Ortaokul	62	43,48	6,07
Lise	72	42,76	7,70
Üniversite	51	44,02	6,12

Toplam	373	43,17	6,96

Tablo 4- 41: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Gruplar arasında	61,29	3	20,43	0,42	0,74	--
Gruplar içinde	17966,40	369	48,69			
Toplam	18027,69	372				

Tablo 4-41 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanlarının annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [$F(3,369)= 0,42$; $p>0,05$].

Tablo 4- 42: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Betimleyici istatistikleri

Grup	N	$\bar{X}$	Ss
İlkokul	97	42,76	6,64
Ortaokul	81	43,27	8,00
Lise	104	43,45	6,97
Üniversite	89	43,18	6,42
Toplam	371	43,17	6,98

Tablo 4- 43: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Gruplar arasında	25,18	3	8,39	0,17	0,92	--
Gruplar içinde	17984,45	367	49,00			
Toplam	18009,64	370				

**Baba eğitim durumunu belirtmeyen 2 kişi analizlere dahil edilmemiştir.*

Tablo 4-43 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yön ANOVA Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanlarının babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür [F(3,367)= 0,17; *p*>0,05].

Tablo 4- 44: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

				t-test	
Grup	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Çalışıyor	96	43,89	6,63	1,12	0,26
Çalışmıyor	276	42,97	7,02		

**Annesinin çalışma durumunu belirtmeyen 1 kişi analize dâhil edilmemiştir.*

Tablo 4- 44 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının anne çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi sonucunda, bireylerin iyilik hali puanları annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir [*t*(370)= 1,12, *p*>0,05].

Tablo 4- 45: İyilik Hali Ölçek Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

				t-test	
Grup	**N**	**X̄**	**Ss**	**T**	**P**
Çalışıyor	300	43,10	7,10	-0,39	0,70
Çalışmıyor	73	43,45	6,38		

Tablo 4-45 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanlarının baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi sonucunda, babalarının çalışma durumuna göre bireylerin iyilik hali puanlarının anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır [*t*(371)= -0,39, *p*>0,05].

4.2. ÖZ KONTROL, TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU VE İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Regresyon analizi öncesi, Öz Kontrol-Öz Yönetim Ölçeğinin alt boyutları olan kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme, Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile İyilik Hali Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4-46'da verilmiştir.

Tablo 4- 46: Üniversite Öğrencilerinin Öz Kontrol Öz Yönetim (Kendini Ayarlama, Kendini Pekiştirme, Kendini Değerlendirme) Düzeyleri ve Temel İhtiyaçların Doyumu (Özerklik, Yeterlik, İlişkili Olma) Düzeyleri ile İyilik Hali Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi

	K.A.	**K.P.**	**K.D.**	**Öz.**	**Yet.**	**İ.O.**	**İ.H.**
K.A.	1						
K.P.	0,29**	1					
K.D.	0,34**	0,31**	1				
Öz.	0,22**	0,13*	0,38**	1			
Yet.	0,34**	0,33**	0,45**	0,53**	1		
İ.O.	0,28**	0,30**	0,37**	0,41**	0,46**	1	
İ.H.	0,40**	0,40**	0,50**	0,51**	0,58**	0,59**	1

p<0.05; **p<0,01;*K.A: kendini ayarlama, K.P: kendini pekiştirme, K.D: kendini değerlendirme, Öz: özerklik, Yet: yeterlik, İ.O: ilişkili olma, İ.H: iyilik hali*

Tablo 4-46'daki veriler incelediğinde, araştırma kapsamında araştırılan değişkenler arasındaki tüm korelasyonların istatiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Kendini ayarlama puanlarının kendini pekiştirme, özerklik ve ilişkili olma puanları ile düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (sırasıyla r=0,29, r=0,22 ve r=0,28; p<0,01). Benzer şekilde, kendini değerlendirme, yeterlik ve iyilik hali puanları ile de orta düzeyde pozitif ilişkilidir (sırasıyla r=0,34, r=0,34 ve r=0,40; p<0,01). Kendini pekiştirme puanları ile özerklik puanları arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki vardır (r=0,13, p<0,05). Ayrıca, kendini pekiştirme puanları ile kendini değerlendirme, yeterlik, ilişkili olma ve iyilik hali puanları arasında orta

düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır (sırasıyla r=0,31, r=0,33, r=0,30 ve r=0,40; p<0,01). Kendini değerlendirme puanları incelendiğinde ise özerklik, yeterlik, ilişkili olma ve iyilik hali puanları ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (sırasıyla r=0,38, r=0,45, r=0,37 ve r=0,50; p<0,01). Özerklik puanları ise yeterlik, ilişkili olma ve iyilik hali puanları ile orta düzeyde pozitif ilişkilidir (sırasıyla r=0,53, r=0,41 ve r=0,51; p<0,01). Ayrıca, yeterlik puanlarının ilişkili olma ve iyilik hali puanları ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (sırasıyla r=0,46 ve r=0,58; p<0,01). Son olarak, ilişkili olma puanları ile iyilik hali puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır (r=0,59, p<0,01). Buradan hareketle, katılımcıların öz kontrol ile temel ihtiyaçlarının doyumu düzeyleri ve iyilik hali düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

4.3.ÖZ KONTROL VE TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMUNUN, İYİLİK HALİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeğinin alt boyutları olan kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme ile Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyut puanlarının, İyilik Hali Ölçek puanları üzerindeki yordayıcı rollerinin belirlenebilmesi amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4-47 ’de verilmiştir.

Tablo 4- 47: Üniversite Öğrencilerinin Öz Kontrol Öz Yönetim Düzeyleri İle Temel İhtiyaçlarının Doyumu Düzeylerinin, İyilik Hali Ölçek Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

	B	Standart hata	B	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	1,22	2,13	--	0,57	0,57	--	--
Kendini ayarlama	1,37	0,47	0,11	2,93	0,00	0,40	0,15
Kendini pekiştirme	1,61	0,42	0,15	3,80	0,00	0,40	0,19
Kendini değerlendirme	1,18	0,35	0,14	3,37	0,00	0,50	0,17
Özerklik	0,24	0,05	0,19	4,38	0,00	0,51	0,22
Yeterlik	0,25	0,06	0,20	4,30	0,00	0,58	0,22
Ilişkili olma	0,27	0,04	0,30	7,26	0,00	0,59	0,35

R=0,748	**R^2=0,560**
$F_{(6,366)}$=77,627	**p=0,000***

**p*<0.05

Tablo 4-47 incelendiğinde, kendini ayarlama, kendini pekiştirme, kendini değerlendirme, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma değişkenlerinin, iyilik hali değişkeninin anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür (R=0,748, R^2=0,560, F=77,627, p<.05). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin iyilik hali üzerindeki göreli önem sırası; ilişkili olma, yeterlik, özerklik, kendini pekiştirme, kendini değerlendirme ve kendini ayarlamadır. Adı geçen altı değişken birlikte, iyilik hali değişkenindeki toplam varyansın % 56'sını açıklamıştır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öz kontrol öz yönetim, temel ihtiyaçların doyumu ve iyilik hali değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşmasına dair bulguların tartışma ve yorumlanması ele alınmıştır. İyilik halinin yordanmasına ilişkin bulguların tartışma ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Bölümün sonunda araştırma bulguları ışığında bazı öneriler sunulmuştur.

5.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE DAİR BULGULARA İLİŞKİN YORUMLAR

5.1.1. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu bölümde Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'nin Kendini Ayarlama, Kendini Değerlendirme ve Kendini Pekiştirme boyutlarından elde edilen puanların yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, genel not ortalaması, sınıf düzeyi, anne ve baba birliktelik, eğitim ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşmasına dair bulguların yorumlarına yer verilecektir.

5.1.1.1. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kadın katılımcılar, erkeklere kıyasla kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme boyutlarında kendilerini daha başarılı olarak değerlenmektedirler. Kadın katılımcıların kendini değerlendirme'de daha başarılı olması; hedef davranışlarına ilişkin içsel değerlendirme süreçlerini daha aktif kullandıklarının göstergesi olabilir. Kadın katılımcıların kendini pekiştirme boyutunda kendilerini daha başarılı görmeleri hedeflerine ulaşmalarının ardından daha sık kendilerini ödüllendirdikleri anlamına gelebilir. Kendini Ayarlama boyutu için ise cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İlgili literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Mezo (2009), Öz kontrol Öz Yönetim Ölçeği'ni geliştirme çalışmasında üniversite öğrencileri için cinsiyete

dair anlamlı bir fark saptamamıştır. Ercoşkun (2016) ise ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması'nda ölçeğin tüm boyutları için kadın katılımcılar lehine bir sonuç elde etmiştir. Türkeş (2004), öz kontrolün kadın katılımcılar için anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Yönetici işlevlerin değerlendirildiği başka bir araştırmada Sezgin (2013), kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sussman, McCuller ve Dent (2003) benzer şekilde erkeklerin daha düşük düzeyde öz kontrole sahip olduğunu bulgulamıştır. Unnever ve Cornell (2003); zorbalığı incelediği araştırmalarında, öz kontrol düzeylerinin kadınlar lehine erkeklerden farklılaştığını tespit etmişlerdir. Literatürde farklı yaş grupları üzerinde yapılmış birçok araştırmada da bu araştırmayla uyumlu bir şekilde kadın katılımcıların öz kontrol düzeyleri erkeklerden yüksek olarak bulunmuştur (Orkibi ve Ronen,2019; Oriol, Miranda, Oyanedel ve Torres, 2017; Weis vd., 2013; Christensen ve Knezek, 2014). Akbağ ve Ümmet (2017) ise öz kontrolün bir belirleyicisi olan azim değişkeninin kadın ve erkek katılımcılara göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Literatüdeki bu sonuçlar; dünya genelinde kadınlar lehine yürütülen eğitim, pozitif ayrımcılık, kız çocuklarının yetiştirilmesine verilen önem ve diğer pozitif yaklaşımlardan dolayı kız çocuklarının öz düzenleme becerilerinin daha iyi desteklenmesinin bir sonucu olabilir. Bunun yanı sıra kadınların öz kontrol düzeylerinin daha yüksek olması, içsel motivasyona önem vermeleriyle alakalı olabilir. Üniversite gençleri üzerinde yapılan araştırmalara göre kadınların daha yüksek oranla lisans ve lisansüstü eğitime girmesi ve sürdürmesi, zor görevleri başarma motivasyonlarının bir göstergesidir (Akt., Zimbardo ve Coulombe, 2017). Diğer bir taraftan araştırmadan elde edilen sonuç; içinde yaşanılan kültüre göre şekillenen toplumsal davranışların neticesinde cinsiyet rollerinden beklenen kalıp yargılar ile açıklanabilir. Kadınların davranışları üzerinde daha çok düşünmesi ve bu davranışları arttıran ya da azaltan düzenleyici davranışlarda daha sık bulunması toplumun kadınlara yüklediği sorumluluklarla ilişkili olabilir.

5.1.1.2 Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Yaş ve Sınıf Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz kontrol öz yönetim alt boyut puanlarının, okumakta oldukları sınıf düzeyine ve yaşa göre farklılaşmadığı

görülmüştür. Buna karşın literatürdeki araştırmalar incelendiğinde yaşla birlikte prefrontal korteksteki gelişimle paralel olarak karar verme ve kontrol süreçlerini yönetme becerilerinin arttığı görülmektedir (Aydın ve Karabekiroğlu, 2018; Casey ve Caudle, 2013; Blakemore, Ouden, Choudhury ve Frith, 2007). Araştırmada yaş düzeyine ilişkin benzer bir farklılık beklenirken böyle bir sonuca ulaşılmamıştır. Mezo (2009) ve Oriol ve Ark. (2017), bu araştırmayla benzer şekilde sınıf düzeyi ve yaşın doğrusal bir şekilde öz kontrolü açıklamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Gottfredson ve Hirschi (1990)'ye göre öz kontrol düzeyi 8-10 yaşlarında kararlı bir hale gelmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 2001; Hirschi ve Gottfredson, 1994; Gottfredson ve Hirschi, 1990). Buna karşın literatürde yer alan farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilen araştırmalarda, sınıf düzeyi ile beraber irade düzeyinde artış meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Durmaz, 2015; Oriol, Miranda, Oyanedel ve Torres, 2017). Türkeş (2004), 15 yaşından sonra her iki cinsiyetin öz kontrol puanlarında artış olduğunu tespit etmiştir. Öz kontrol düzeylerinde yaşa bağlı oluşan bu farklılıklar, bireylerin büyüdükçe kontrol gerektiren hayat problemleriyle daha çok karşı karşıya gelmeleriyle ilişkili olabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre katılımcı öğrencilerin sınıf ve yaş düzeyine göre öz kontrol puanlarında farklılaşma olmamasının nedeni ise tüm katılımcıların öğrenim düzeyinin aynı olmasıyla ve benzer gelişimsel dönem içerisinde yer almalarıyla ilişkili olabilir.

5.1.1.3. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Sosyo Ekonomik Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bu araştırmada üst düzey sosyo ekonomik gruba mensup katılımcılar, orta düzey sosyo ekonomik grupta yer alan katılımcılara göre kendini ayarlama süreçlerinde daha başarılı olduklarını düşünmektedirler. Bu kişilerin, kendini ayarlama sürecine ilişkin ifadeleri, hedefledikleri davranışları hakkındaki davranış, duygu ve düşüncelerinin daha çok farkında olduklarını göstermektedir. Elde edilen bu sonuçta maddi olanakların artmasının kişinin davranışları üzerinde etki alanının genişlemesi ve hedef davranışları gerçekleştirmeye kendisini daha yakın bulmasıyla ilişkili olabilir. Sosyo ekonomik açıdan elverişli bir ortamın amaçlanan davranışlara dair düzenlemeleri arttırdığı söylenilebilir (Moffitt ve ark., 2011). Strömbäck, Lind, Skagerlund, Vastfjall ve Tinghög (2017), sosyo ekonomik açıdan kendilerini daha

çok güvende hisseden bireylerin öz kontrol düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre alt düzey sosyo ekonomik grup katılımcılar, orta düzey sosyo ekonomik gruba mensup katılımcılara göre kendini pekiştirme boyutunda kendilerini daha başarılı algılamaktadır. Bu bireyler, kendini pekiştirmede daha başarılı olduklarını düşünerek hedef davranışlarının ardından bu davranışın sıklığını arttıran ya da azaltan düzenlemelerde daha çok bulunduklarını ifade etmişlerdir. İnsan henüz tasarım aşamasındaki davranışını gerçekleştirmek için kişisel yeterliliklerini düşündüğü kadar sahip olduğu maddi ve sosyal imkanları da göz önünde bulundurur. Daha kısıtlı sosyo-kültürel bir yapı içerisinde yer almanın kişilerin kendilerini pekiştirme süreçlerinde daha hassas olabileceğini, davranışlarının sürekliliğini arttırmak için öz kontrol becerilerini daha etkili kullanabileceğini düşündürmüştür. Maddi olanakların sınırlı olduğu durumlarda birey ekonomik davranışlarını denetlemek zorundadır. Bu durum ayrıca kişinin diğer davranışları üzerinde kontrolünün artmasıyla sonuçlanabilir (Miller, Chen, Yu ve Brody, 2015). Bununla birlikte Ng-Knight ve Schoon (2016), bireylerin sosyo ekonomik düzey ve sahip oldukları gelir düzeylerinin öz kontrol becerisini etkisiz kullanmada birer risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan Saydam (2017), düşük sosyo ekonomik düzeye mensup katılımcılar üzerinde yürüttükleri çalışmada deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarına paralel olarak öz kontrolde başarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.

Literatürde bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak, orta sosyo-ekonomik düzeye mensup katılımcıların öz kontrol düzeyleri ile ilgili araştırmalar mevcuttur. Schneider ve Lysgaard (1953), orta sınıfa mensup olmanın öz kontrolün bir göstergesi olan haz erteleme ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Orta sosyo ekonomik düzeye mensup insanların psikolojik özellikleri incelendiğinde, bu kişilerin daha rasyonel bir biçimde karar verdikleri, daha uzun vadeli planlar yapabildikleri bilinmektedir. Buna karşılık alt sosyo ekonomik düzeye mensup kişiler, dar bir zaman ufkuna sahip ve daha çok şimdi odaklı olmakta, rasyonel olmayan kararlar almaktadırlar (Wood, 1998; Zahng ve Postiglione, 2001). Düşük imkanlar içerisinde büyümek şu an elde edilecek ödüllere daha duyarlı olmayla, refahla büyümek ise geleceği düşünerek hareket etme ve riskli davranışlardan kaçınmayla ilişkilidir

Griskevicius, Tybur, Delton ve Robertson (2011). Buna karşın; Shipe ve Lazare (1969), öz kontrolün belirleyicilerinden olan haz erteleme davranışı ve sosyo ekonomik düzey arasında tutarlı bir ilişki saptamamıştır. Literatürde yer alan bu sonuçlar değerlendirildiğinde sosyo ekonomik düzey ve öz kontrol ilişkisini etkileyen birçok farklı değişkenin olduğu düşünülmüştür. Kişinin sahip olduğu imkanlar, davranışlarını düzenleme pratiklerini etkilese de daha kapsamlı yorumlar yapabilmemiz için literatürde sosyo ekonomik statü ve öz kontrol ilişkisini doğrudan inceleyen araştırmalara ihtiyacın olduğu gözlenmiştir.

5.1.1.4. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Aile ile İlgili Değişkenlere Ait Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda anne-baba birlikteliği, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumlarına ilişkin öz kontrol öz yönetim boyutları için anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Elde edilen sonuç; katılımcıların çoğunun bağımsız bir fert yaşına ulaşmış olması ve çekirdek aileden uzakta yaşamaları, kendi kararları üzerinde denetim sahibi olmaları ve bulundukları gelişimsel dönem koşulları ile ilişkili olabilir. Ebeveynlerin, öz kontrolün gelişiminde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Meldrum, Young, Hay ve Flexon, 2012). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde aile ve öz kontrolün daha çok ebeveyn tutumları, ebeveynlerin kendi öz kontrol düzeyleri ve anne babadan algılan kontrol düzeyi değişkenleriyle ele alındığı görülmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Hay, 2001; Vazsonyi ve Belliston, 2007; Chapple, Vaske ve Hope, 2010; Boutwell ve Beaver, 2010; Keshavarz ve Baharudin, 2013; Li, Zhang, Dang, Zhang ve Guo, 2014; Kahn, Holmes, Farley ve Kim-Spoon, 2015). Türkeş (2004) kardeş sayısı ve ailedeki birey sayısının arttıkça gençlerin öz kontrol düzeylerinin yükseldiğini saptamıştır. Bu sonuç ailede kişi sayısının arttığında bireye yönelik uygulanan davranışsal düzenlemelerin artmasıyla ilişkili olabilir. Durmaz (2015), anne eğitim düzeyi düştükçe öz kontrol becerisinin arttığını gözlemlemiştir. Bununla birlikte annesi ev hanımı olan çocukların irade puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum çocuğa ayrılabilen zamanın fazlalaştıkça öz kontrol becerisi üzerinde daha çok durulabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra çocukların öz kontrole ilişkin değerlendirmelerinin aileden bağımsız olamayacağı düşünülürse bu durum

çocuk üzerinde kurulan daha baskın bir kontrolün göstergesi de olabilir. Literatürde yer alan araştırmalarda, anne ve babayla ilgili değişkenlere ilişkin incelemelerin ebeveynlik tutumları üzerinde yoğunlaştığı, anne ve babanın bireysel niteliklerinin ele alındığı araştırmalara gereksinim olduğu tespit edilmiştir (Chapple, Hope ve Whiteford, 2005). Bununla beraber araştırmaların daha çok çocuk örneklemi üzerinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Beliren yetişkinlik dönemi her ne kadar aileden ayrışma ve bağımsızlaşma ile karakterize olsa da üniversite öğrencilerinin öz kontrol becerilerini anlamamız için ebeveynlerinin niteliklerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.1.5. Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalaması Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmada genel not ortalamaları yüksek olan grubun kendini ayarlama ve pekiştirme düzeylerinin genel not ortalaması orta ve düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, akademik anlamda kendini daha başarılı olan katılımcıların amaçlarına ilişkin davranış, duygu ve düşüncelerini fark etmede daha başarılı olarak algılamalarının bir sonucu olabilir. Akademik görevlerin aynı zamanda öz düzenleme becerisi gerektiren görevler olduğu düşünüldüğünde, akademik başarının, hedef belirleme, zamanı ölçülü kullanma ve davranışlarda değişikliğe giderek kişinin kendisi için en iyi stratejileri bulmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu yönüyle akademik görevlerini başarıyla gerçekleştiren öğrencilerin kendini ayarlama sürecini aktif bir şekilde kullanması muhtemeldir.

Kendini değerlendirme puanları ise yüksek ve orta genel not ortalamasına sahip katılımcıların lehine düşük ortalamaya sahip katılımcılardan farklılaşmaktadır. Benzer şekilde kendini değerlendirme puanları yüksek genel not ortalamasına sahip katılımcılar lehine, orta genel not ortalamasına sahip katılımcılardan farklılaşmaktadır. Bu sonuç, akademik anlamda daha başarılı olan katılımcıların diğerlerine oranla davranışları üzerinde daha sık içsel değerlendirmede bulunduklarının bir göstergesi olabilir.

Literatürde yer alan araştırmalar, öğrenme stratejilerinden ve çalışma becerilerinden bağımsız olarak öz kontrolün okuldaki performans, standart testlerde başarı ve akademik başarı puanının üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Akt.

Duckworth, Taxer, Eskreis-Winkler, Galla ve Gross, 2019). Boylamsal araştırmalar da benzer şekilde; öz kontrolü yüksek olan çocukların yetişkinliklerinde, akademik ve ekonomik alanlarda daha başarılı olduğunu göstermektedir (Moffitt vd.2011; Tangney vd, 2004). Bertrams ve Dickhäuser (2009), öğrencilerin öz kontrol kapasitelerinin, motivasyonel bilişsel ihtiyaçları ve akademik başarıları ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde yer alan birçok araştırma bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde yüksek not ortalamasına sahip bireylerin öz kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Türkeş, 2004; King ve Gaerlan, 2014; Stewart, 2015; Covarrubias ve Stone, 2015). Bunların yanı sıra öz kontrol, akademik başarıya ilişkin zevk, umut, gurur gibi olumlu duygulanımların anlamlı bir yordayıcısıdır (King ve Gaerlan, 2014). Öz yönetimin araştırıldığı başka bir çalışmada ise Xue ve Sun (2011), genel not ortalamasına göre herhangi bir fark saptamamıştır. Literatürde yer alan bu sonuçlar genel olarak öz kontrol becerilerinin arttıkça bireylerin akademik anlamda motivasyonlarını ve hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik davranışlarını daha başarılı bir şekilde düzenleyebildiklerini göstermektedir. Bu araştırmada da genel not ortalaması yüksek olan grubun öz kontrol öz yönetim becerilerini daha başarılı bir şekilde kullandıklarını düşündükleri görülmektedir.

5.1.2. TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu bölümde Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği'nin Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma alt boyutlarından elde edilen puanların yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, genel not ortalaması, okunmakta olunan bölüm, sınıf düzeyi, anne ve baba birliktelik, eğitim ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşmasına dair bulguların yorumlarına yer verilecektir.

5.1.2.1. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırma bulgularına göre; özerklik ihtiyacı puanlarında cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle içerisinde bulundukları çevreden edindikleri izlenimler doğrultusunda katılımcıların davranışlarında

kendilerini ne derece özgür olarak algıladıkları erkek ya da kadın olmalarına göre bir değişim göstermemiştir. Literatürde yer alan bazı araştırmalar bu araştırmanın bulgularıyla paralel şekilde özerklik boyutu için cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit etmemiştir (Chirkov ve Ryan, 2001; Cihangir-Çankaya, 2009; Sorhan, 2014). Bazı araştırmalarda ise, kadınların çevrelerinden algıladıkları özerklik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, 2003; Çelikkale ve Gündoğdu, 2005; Vansteenkiste, Rodríguez-Meirinhos, Antolín-Suárez, Brenning ve Oliva, 2019). Buna karşın Çivitçi (2012), erkeklerde özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre yeterlilik ihtiyacı doyumu boyutunda kadın katılımcıların puanlarının, erkek katılımcıların puanlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre; kadın katılımcılar, gerçekleştirdikleri eylemlerde erkeklere göre daha yüksek bir düzeyde içerisinde bulundukları çevreden kendilerini yeterli olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. Literatürde erkeklerin yeterlilik doyumu'nun kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu saptayan araştırmalar bulunmaktadır (Diseth, Danielsen ve Samdal, 2012; Chen ve Ark. 2015; Akbağ ve Ümmet, 2017). Yeterlilik boyutu için cinsiyete göre herhangi bir fark tespit etmeyen araştırmalar da mevcuttur (Cihangir-Çankaya, 2009; Sorhan, 2014).

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre ilişkili olma ihtiyacı doyumu boyutunda kadın katılımcıların puanlarının, erkek katılımcıların puanlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, kadın katılımcıların gerçekleştirdikleri eylemlerde erkeklere göre başkaları tarafından daha çok önemsendiklerini düşündükleri söylenebilir. Literatürde bu araştırmayla benzer şekilde kadınların ilişki doyumu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009; Çivitçi, 2012; Sorhan, 2014; Chen ve Ark.,2015 ; Akbağ ve Ümmet, 2017).

Araştırma bulguları ve literatürdeki çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda özerklik ve yeterlik ihtiyacının doyumu için cinsiyete göre farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Literatürde yer alan bu farklı sonuçlarda, kişilerin içerisinde bulundukları gelişim düzeyi ve öne çıkan psikolojik ihtiyaçların farklılaşması bir etken olabilir. Araştırmalarda genel olarak kadınların ilişkili olma

ihtiyacının doyumu düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç kadınların ilişkili olma ihtiyacına yönelik mizaç özellikleri ve toplumsal roller bakımından açıklanabilir (Kağıtçıbaşı ve Sunar,1992). Kadınlar toplum tarafından onay gören geri bildirimler aldıkları için erkeklere kıyasla diğerlerine karşı sevgi ve ilgi gösterimine daha açık olabilir (Kılıçaslan, 2001). Benzer şekilde ilişkiye dönük ihtiyaçlarını karşılamak üzere daha fazla olumlu geri bildirim alıyor olabilirler.

5.1.2.2. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Yaş ve Sınıf Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırma bulgularına göre temel ihtiyaçların doyumu puanlarının sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diseth, Danielsen ve Samdal (2012) ve Orkibi ve Ronen (2017), bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde ihtiyaç doyumu puanlarında sınıf düzeyine göre bir farklılık saptamamıştır. Literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Yiğit (2012) ve Chen ve Arkadaşları (2015), özerklik ve yeterlilik ihtiyacı boyutları için yaş ve sınıf düzeyi değişkenleri bakımından pozitif yönlü ve anlamlı bir farklılaşma tespit etmiştir. Tian, Tian ve Huebner (2015), ilk ergenlik ve orta ergenlik grubundaki katılımcılar üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, ilk ergenlik dönemindeki katılımcıların ilişkili olma ihtiyacı doyumu bakımından, orta ergenlik dönemindeki katılımcıların ise özerklik ihtiyacı doyumu bakımından anlamlı bir farklılaşma saptamıştır. Barber ve Olsen (2004), boylamsal araştırmalarında bir üst derece eğitim kademesinde öğrenim görmenin daha düşük düzeyde algılanan destekle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Üniversite düzeyinde yetişkiliğe adım atan bireylerin yaşla beraber bağımsız karar verme, öğrenim gördükleri alanda kendilerini yetkin hissetme ve diğerleri ile yakın ilişkiler kurma ihtiyaçlarının olduğu bilinmektedir. Buna karşın bu araştırmada artan sınıf ve yaş düzeyine karşın katılımcıların ihtiyaç doyumlarında herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Bu durum, katılımcıların benzer gelişim düzeyinde olmaları dolayısıyla benzer psikolojik ihtiyaçları olmasıyla alakalı olabilir.

5.1.2.3. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Sosyo Ekonomik Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırma bulgularına göre katılımcıların temel ihtiyaçların doyumu puanları için sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Literatürde yer alan bazı araştırmalar; benzer şekilde, aile geliri, sosyo ekonomik düzey ve ihtiyaçların doyumu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Özaydın, 2011; Chen, 2015; Meirinhos, Antolín-Suárez, Brenning, Vansteenkiste ve Oliva, 2019). Bununla beraber literatürde farklı sonuçlar da mevcuttur. Bayraktar (2011), yüksek gelir düzeyi ve özerklik ihtiyacı doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma saptamıştır. Sorhan (2014), üç ihtiyaç boyutunun da yüksek ve orta sosyo ekonomik düzey algısına sahip katılımcılar lehine farklılaştığını tespit etmiştir. Chen, Assche, Vansteenkiste, Soenens ve Beyers (2014) ise finansal güvenlik ihtiyacını daha çok karşılamış kişilerin, psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasına daha az gereksinim duydukları sonucuna ulaşmışlardır. Dupuis ve Clarke (2015) ekonomik iktikrarsızlık süreçlerinde yeterlilik ve özerklik algısında düşme yaşandığını bulgulamışlardır. Literatürdeki bu farklılıklar araştırmalarda seçilen örneklem gruplarının içerisinde yer aldıkları bağlamın farklılaşmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuç, bağımsız bir birey yaşına ulaşmış üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo ekonomik durumun, temel ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri ile ilişki içerisinde olmadığını göstermektedir. Bu sonuç temel ihtiyaçların karşılanmasının maddi ve sosyal unsurların niceliğinden ziyade psikolojik ya da sosyal faktörlerin niteliğiyle alakalı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

5.1.2.4. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Aile ile İlgili Değişkenlere Ait Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların temel ihtiyaçların doyumu alt boyut puanlarında anne-baba birliktelik durumu, anne çalışma dururumu, baba çalışma durumu ve anne eğitim durumuna ve baba eğitim durumuna göre farklılaşma tespit edilmemiştir.

Aileyle ilişkili elde edilen diğer bir bulguya göre, İhtiyaç doyumu puanlarında doğum sıralamasına göre bir farklılaşma tespit edilmiştir. Ailenin en küçük çocuğu olan bireylerin ilişkili olma ihtiyacı doyumlarının, tek çocuk olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum ailede birey sayısının artmasının ilişki açısından daha doyurucu bir ortam sağlamasıyla ilişkili olabilir. Bununla birlikte en küçük çocuklar diğerlerine göre çevrelerinden daha çok ilişkiye dönük geri bildirimler alıyor olabilirler.

Araştırmadan elde edilen diğer bulguya göre baba eğitim düzeyinde, ilişkili olma boyutu için babası ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların puanlarının babası ilkokul mezunu olan katılımcılardan farklılaştığı tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi lise olan katılımcıların ilişkili olma puanları baba eğitim düzeyi üniversite olan katılımcılardan farklılaşmaktadır. Babanın eğitim düzeyinin yükselmesiyle beraber ebeveyn-çocuk ilişkisine dair bilgilerinin daha fazla artabileceği ve bu durumun ilişkisel anlamda bireylerin ilişki ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağladığı düşünülebilir. Bununla beraber babasının eğitim düzeyi lise olan bireylerin ilişki ihtiyaçları doyumunun, babası üniversite mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olması, ilişki ihtiyacının karşılanması için ebeveynin eğitim düzeyiyle her zaman doğrusal bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. İlişkisel süreçlerde ebeveynin evladına ayırdığı zaman, ilgi, alaka, şefkat, maddi ve manevi destek gibi birçok bireysel faktörün de etkisi bulunmaktadır. Yiğit (2012), özerklik ihtiyacı boyutu için anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklışma tespit ederken baba eğitim düzeyi için bir farklılaşma tespit etmemiştir. Sorhan (2014) ise temel ihtiyaç boyutları için ebeveyn eğitimine göre bir farklılaşma saptamamıştır.

Psikolojik ihtiyaçların doyumu içinde yer alınan sosyal ortam ve ilişkilerden bağımsız değildir (Sheldon, Reis, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde temel ihtiyaçların doyumu için ebeveyn niteliklerinden çok ebeveyn tutumlarının incelendiği görülmektedir (Chen vd, 2013; Fousiani vd., 2014; Akbağ ve Ümmet, 2018). Kişilerin çevreden algıladıkları temel ihtiyaçların doyurulma düzeylerinde ebeveyn niteliklerinin ne derece rol oynadığını anlamamız için demografik değişkenlerin incelendiği araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre babaların eğitim düzeyi katılımcıların ilişkili olma boyutu için bir farklılaşma meydana getirmiştir. Eğitimin, kişiye yeni ilişkiler kurma ve yeni bir çevre içerisinde yer alma imkanı tanıması göz önünde bulundurulduğunda babaların eğitim hayatında yaşanan değişimlerin çocuklarının ilişkili olma ihtiyaçları üzerinde farklılaşmalar meydana getirdiği düşünülebilir. Bununla birlikte daha fazla yorumda bulunabilmek için bu konuyla ilgili araştırmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde literatürde, bireylerin temel ihtiyaçların doyumu düzeylerini doğum sırasına göre değerlendiren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Doğum sıralaması değişkenini ele alan araştırmaların daha çok bireyin sosyal ilişkileri ve kişilik eğilimleri üzerinde

yoğunlaştığı görülmektedir (Salmon, 2003; Healy, Scheidegger, Ridley, Meyers ve Friedlen, 2009; Rohrer, Egloff ve Schukle, 2015; Rohrer, Egloff ve Schukle, 2017). Bu araştırmada elde edilen bulguya göre ailenin en küçük çocuğu olan bireylerin, ailenin tek çocuğu olan bireylere göre ilişki ihtiyacının doyumları daha yüksektir. Bu durum kardeşlerin de ilişki ihtiyacını karşılamada bir rolü olacağını düşündürse de daha kapsamlı yorumların yapılabilmesi için araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.2.5. Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalaması Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırma bulgularına göre genel not ortalaması değişkeni yeterlilik boyutu için yüksek not ortalamasına sahip grup lehine orta ve düşük not ortalamasına sahip katılımcılardan farklılaşmaktadır.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre ilişkili olma boyutu, yüksek genel not ortalamasına sahip grup puanları lehine; orta ve düşük genel not ortalamasına sahip katılımcı puanlarından farklılaşmaktadır.

Elde edilen diğer bir bulguya göre özerklik puanları için anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir. Bu sonuçlar çeşitli psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan öğrencilerin öğrenmeye daha açık oldukları ve motivasyonlarının daha yüksek olmasıyla ilişkili olabilir. Temel sorumluluk alanlarından biri olan ders başarısını daha iyi yöneten öğrencilerin diğerlerine göre psikolojik ihtiyaçlarının daha çok farkında olduğunu ve bu ihtiyaçları karşılamada daha başarılı olduğu düşünülebilir.

Zhen, Liu, Ding, Wang, Liu, Xu (2017), bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde yeterlilik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı doyumunun öğrenmeye ilişkin olumlu sonuçlarla ilişki içerisinde oldunu tespit etmişlerdir. Özerklik ihtiyacı için ise bir farklılaşma saptamamışlardır. Van Ryzin (2011) ise özerklik boyutu için akademik başarı üzerinde bir farklılaşma tespit etmiştir. Tian, Chen ve Huebner (2013), temel ihtiyaçlarının doyumu yüksek düzeyde karşılanmış öğrencilerin, okulla ilişkili iyilik hallerinin de daha yüksek olduğunu saptamıştır. Halty ve Arkadaşları (2019), temel ihtiyaçların doyumu ile ilişkili olan psikolojik kazanımların yüksek akademik ortalama ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Durmaz ve Akkuş

(2016), temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve matematik kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir

5.1.3. İYİLİK HALİ ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu bölümde İyilik Hali Ölçeği'nden elde edilen puanların yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, doğum sırası, genel not ortalaması, okunmakta olunan bölüm, sınıf düzeyi, anne ve baba birliktelik, eğitim ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşmasına dair bulguların yorumlarına yer verilecektir.

5.1.3.1. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmanın bulgularına göre iyilik hali puanları kadın katılımcılar lehine erkek katılımcılardan farklılaşmaktadır. Bu sonuç; katılımcıların içinde bulundukları dönemin şartları ve kadınların sosyal ilgi, empati, ilişkili olma gibi özelliklerle daha alakalı olmaları ile ilgili olabilir. Kadınlar, iyilik hali'ne götürecek pratikleri günlük yaşamlarında daha fazla uyguluyor olabilir. Diğer bir faktörde örneklem grubundaki kadın katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olması olabilir. Bu araştırmadaki bulgularla paralel olarak; Rayle (2005), başkaları için önemli olmanın iyilik hali için bir belirleyici olduğunu ve kadınların erkeklere oranla iyilik halinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Akbağ ve Ümmet (2017), üniversitede öğrenim gören kadınların erkeklere oranla iyi oluşunun daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürde iyilik hali'yle paralel olarak yaşam doyumunda da cinsiyet için anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir (Güler ve Gazioğlu, 2008). Literatürde başka sonuçlara ulaşmış araştırmalar da bulunmaktadır. Sarı (2003), sosyal ilgi ve empati açısından kadınların iyilik halini daha yüksek; iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık bakımından erkeklerin iyilik düzeylerini yüksek bulmuştur. Cinsiyetin iyilik haline ilişkin bir bilgi sunmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Gürgan, 2014; Çolak, Akyürek, Abaoğlu ve Bumin, 2018). Benzer şekilde; Fujita, Diener ve Sandvik (1991), cinsiyetin iyi oluş üzerindeki değişimlerin %1'ini açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bennett (2005), yaşlı bireylerin çeşitli değişkenlerle iyi oluşlarını

incelediği araştırmasında cinsiyet için anlamlı bir sonuç saptamamıştır. Creed ve Watson (2011) da; genç, orta yaş ve ileri yaş grubundaki işsiz bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında cinsiyet ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Medeni toplumlarda, tüm bireylerin kendi potansiyelinden tam olarak faydalanması ve kendilerini gerçekleştirmesi için çaba harcanmakta bu da psikolojik iyilik halinde erkek ve kadın arasındaki farkı minimize etmektedir (Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003).

5.1.3.2. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sınıf ve Yaş Düzeyi Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre iyilik hali puanlarında sınıf düzeyi ve yaş düzeyine göre bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Literatürde yer alan bazı araştırmalarda öğrenim yılı arttıkça iyilik halinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çolak ve Ark., 2018; Gürgan,2014; Kasapoğlu,2014). Çağır ve Gürgan (2010) üniversite çağındaki öğrencilerin lise öğrencilerine kıyasla iyilik hali düzeylerinin farklılaştığını tespit etmiştir. Hermon ve Davis (2004)'ün üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, 24 yaş üzeri öğrenciler ikinci bir grup olarak değerlendirmiş ve iki grup arasında iyilik hali boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Korkut-Owen ve Arkadaşları (2017), iyilik hallerini yordayan değişkenleri inceledikleri araştırmalarında sınıf düzeyini anlamlı bir yordayıcı olarak bulmuşlardır. Özel Aytekin (2019), yaşın psikolojik iyilik hali için anlamlı bir yordayıcı olduğunu saptamıştır. Creed ve Watson (2011), işsizlik gibi olumsuz yaşantılarda dahi gençlerin, ileri yaş bireylere göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Demiray ve Bluck (2014) ise genç ve yetişkin grup üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, yaşça büyük olmanın pozitif gelecek zaman algısı ve iyilik hali ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Buna karşın; 16 ulus üzerinde yapılmış her yaş grubunun dahil olduğu başka bir araştırmada yaşamın hiçbir dönemi için daha az mutluluk verici ya da daha çok mutluluk verici olduğuna dair bir sonuca ulaşılmamıştır (Akt. Myers ve Diener,1995). Preskitt ve Arkadaşları (2015), artan yaşla beraber iyilik hali puanlarında anlamlı bir düşme meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır. 160 ülke üzerinde yürütülen başka bir araştırmada ise yaş değişkeni için ülkeden ülkeye değişen sonuçlarla karşılaşılmıştır (Steptoe, Deaton ve Stone, 2015). İngilizce konuşulan ülkelerde yaşla beraber kişilerin yaşam doyumu artarken

Sovyetler Birliği, Latin Amerika ve Afrika ülkeleri için tam tersi sonuçlarla karşılaşılmıştır. Bu farklılaşma ülkelerin ekonomi politikalarıyla açıklanmıştır (Steptoe, Deaton ve Stone, 2015). Pinquart (2001), 125 çalışmayı kapsayan meteanaliz çalışmasında, yaş değişkeninin negatif duygulanım, pozitif duygulanım ve duygusal denge üzerinde çok az etkili olduğunu saptamıştır. Literatürde yer alan bu farklılıklar, bireylerin iyilik halinde içerisinde bulunulan gelişimsel düzey başta olmak üzere yaşanılan ülke ve toplumsal farklılıkların da etkili olduğunu göstermektedir. Bireyin birçok kişisel ve mesleki kararı almak üzere olduğu üniversite düzeyinde; yaş ve olgunlaşma ile iyilik halinin yükselmesi ya da düşmesi merak edilen bir değişimdir. Bu araştırmadan elde edilen sonuç, katılımcıların benzer gelişimsel evrede bulunmaları ve benzer özellikler göstermeleriyle alakalı olabilir.

5.1.3.3. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Sosyo Ekonomik Düzey Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Elde edilen bulgulara göre İyilik hali puanlarının sosyo ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alım gücü ve ekonomik yeterlilik iyilik halinin bir belirleyicisi olarak görülebilmektedir. Literatürde dünyanın birçok ülkesinde bu değişkenle ilgili farklı sonuçlara ulaşılması, kültürün; materyalizm ya da diğer ekonomik yaşam formlarına ne kadar bağlı olduğuyla ilişkili olabilmektedir. ABD'de yapılan araştırmalara göre ekonomik düzey iyilik hali için bir belirleyici iken, bu durum Hindistan'da geçerli değildir (Diener,1994), Avrupa'da ise tam tersi şekilde refahın, iyilik hali ile ters yönde bir ilişkiye sahip olduğunu sonuçlar görmek mümkündür (Akt. Myers ve Diener,1995). Diener, Sandvick, Seidlitz ve Diener (1993), farklı kültürler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında varlıklı ve yoksul bölgelerde gelir düzeyinin iyi oluşu belirleyici etkisine dair bir standartın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Para gibi dışsal motivasyon unsurlarından ziyade içsel hedeflerin uzun vadede iyilik hali ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Sheldon ve Kasser, 1998). Giordano ve Lindström (2011), 2000-2007 yılları arasında yürüttükleri boylamsal araştırmanın sonucunda, sosyo ekonomik statüyle psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmamışlardır. Bergman ve Scott (2001), gençlerin sosyo ekonomik düzeyleri ve iyi oluş düzeyleri ile çok az ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Literatürde sosyo ekonomik düzeye göre bireyin iyilik halinin farklılaştığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Clarke ve Arkadaşları (2011),

geliştirdikleri Mental İyi Oluş Ölçeği ile aileye ait ekonomik statüyle iyi oluş halinin anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu saptamışlardır. Fernandez- Ballesteros, Dolores Zamarron, Angel Ruiz (2001), sahip olunan gelir düzeyinin yaşam doyumuna doğrudan ve dolaylı olarak etki ettiğini tespit etmişlerdir. Giannakopoulos ve Arkadaşları (2009), ebeveynlerinin ekonomik statülerinin, gençlerin iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ostrove ve Long (2007), yüksek öğretim düzeyindeki katılımcıların sosyo ekonomik düzeylerinin sosyal ve duygusal iyi oluşları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde yer alan bu sonuçlardaki farklılaşmanın temel nedeni örneklem gruplarının içerisinde yer aldığı kültür ve bu kültürde yer alan bireylerin hayatları için asıl nelere önem verdiğiyle ilişkili olabilir. Buna karşın sosyo- ekonomik düzeyin iyilik hali üzerinde bir belirleyici olmasına dair net bir şey söylenememektedir.

5.1.3.4. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Aile ile İlgili Değişkenlere Ait Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Elde edilen bulgulara göre aile ile ilişkili; anne ve baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim durumu, anne ve baba çalışma durumu ve doğum sıralaması gibi değişkenlerin katılımcıların iyilik hali üzerinde bir farklılaşma meydana getirmediği tespit edilmiştir. Bu durum artık bağımsızlaşma sürecine giren ve beliren yetişkinlik döneminde olan öğrencilerin, giderek aileden bağımsız olarak içsel ve dışsal faktörlerin etki alanına girmesiyle alakalı olabilir.

Literatürde yer alan çalışmalar daha çok, bireylerin çocukluk döneminde ebeveyn tutumlarının İyilik Hali üzerindeki etkisine odaklanmıştır (Armsden ve Greenberg, 1987; Thomson, Hanson ve McLanahan, 1994; Brown, 2004; Odenweller, Booth-Butterfield ve Weber, 2014; Spittle ve Arkaşları; 2014 Singla, Kumbakumba ve Aboud, 2015). Çocukluk döneminde aile yapısında yaşanan boşanma, çoklu ebeveynlik ya da evlatlık verilme gibi değişikliklerde bireylerin iyilik halinin sık sık olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir (Cherlin, 2008). Buna karşın, Baxter ve Arkadaşları (2016), bireylerin psikolojik problemleri ve tek ebeveyn olarak anneyle yetişmek arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde kişilerin iyilik haline ilişkin ailesel etmenlerin üzerinde durulduğu araştırmaların daha çok çocukluk döneminde yoğunlaştığı görülmektedir. Üniversite çağındaki bireylerin iyilik hali üzerinde

ailesel etmenlerin rolünün anlaşılması için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmadan elde sonuç, üniversite öğrencilerinin artık bağımsız bir birey olarak İyilik halinde arkadaşlık çevresi, akademik ve kültürel yaşantı gibi birçok farklı alanın yaşamlarının bu döneminde daha öne çıkmasıyla ilişkili olabilir.

5.1.3.5. İyilik Hali Ölçek Puanlarının Genel Not Ortalaması Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Elde edilen bulgulara göre; İyilik Hali puanları, yüksek ve orta not ortalamasına sahip katılımcıların lehine düşük not ortalamasına sahip katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Benzer şekilde yüksek not ortalamasına sahip katılımcıların İyilik Hali puanları orta not ortalamasına sahip katılımcıların puanlarından pozitif yönde anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların genel not ortalaması yükseldikçe İyilik Hali düzeyleri de yükselmiştir. Eğitim hayatının kişinin mesleki hayatına en yakın yer olduğu üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların akademik durumunun iyi olmasının iyilik hallerine katkı sunacağı söylenebilir. Benzer şekilde iyilik hali yüksek öğrencilerin kendilerini ilgilendiren hayat olaylarında daha aktif olacağı düşünülürse akademik görevlerde motivasyonlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Erkan, Özbay ve Çankaya (2012)'nın araştırmasına göre üniversite öğrencileri, en çok duygusal, ikinci olarak akademik ve son olarak ekonomik zorluklar yaşamaktadır. Bu sonuç, akademik başarının iyilik hali ile bir ilişkisi olduğunu düşündürmektedir. Olsson, McGee, Nada-Raja ve Williams (2013), kişilerin ergenlik ve yetişkin iyilik halini ele aldıkları boylamsal araştırmalarında, ergenlik döneminde sahip olunan akademik başarının yetişkinlikte iyilik halini belirlemede bir etken olduğunu tespit etmiştir. Berger, Alcalay,Torretti ve Milicic (2011), bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde akademik başarının sosyal ve duygusal iyi oluş ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu bulmuştur. Quinn ve Duchworth (2007), 1 yıl ara ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında akademik başarı ve iyilik halinin karşılıklı olarak birbirini yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Steinmayr, Crede, McElvany ve Wirthwein (2016), genel not ortalaması yüksek olan öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Buna karşın literatürde farklı sonuçlar da yer almaktadır. Çolak, Akyürek, Abaoğlu ve Bumin

(2018)'in araştırmalarına göre akademik ortalama iyi oluştaki varyansı açıklama açısından anlamlı bir tablo sunmamıştır. Benzer şekilde; Bücker, Nuraydin, Simonsmeier, Schneider, Luhmann (2018), meta analiz araştırmalarında yüksek başarıya sahip öğrencilerin her zaman iyi oluş düzeylerinin yüksek olmadığı aynı şekilde düşük başarıya sahip öğrencilerin de iyi oluş düzeylerinin beklenenin aksine her zaman düşük olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen sonuçlardaki bu farklılıklar kişinin İyilik hali'nin oluşması için ruhsal, bedensel ve zihinsel bütün boyutlarda sağlıklı olmasının gerekli olmasıyla ilişkili olabilir. Yalnız başına akademik başarı İyilik hali'ni göstermede yeterli olmayabilir.

5.2. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM, TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU VE İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların öz kontrol öz yönetim düzeyi ile temel ihtiyaçlarının doyumu düzeyi ve iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Diğer bir ifade ile bireylerin öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu düzeyleri yükseldikçe iyilik halleri de yükselmektedir. Bireyin bilinçli bir tercih ile yapmamayı seçtiği ve dizginlediği her durumda öz kontrol becerisini kullandığı söylenebilir. Öz kontrol, uzun süreli hedefler doğrultusunda anlık hazları-hemen doyumu erteleme ve dürtülerin kontrolü ile doğrudan ilişkilidir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice,1998). Öz kontrol ve iyilik haline ilişkin araştırmalar araştırma bulgularıyla benzer bir şekilde bu iki değişken arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu gösmektedir (Cedraschi ve Ark.,2004; Karlson, Arman ve Wikblad, 2008; Hofmann, Kotabe ve Luhmann, 2013; Wiese vd., 2018). Lachman ve Weaver (1998), kişilerin kendileri üzerinde sahip oldukları kontrolün; sağlık durumları, yaşam doyumları ve iyilik hali düzeylerini olumlu yönde etkiledeği sonucuna ulaşmıştır. Stavrova, Pronk ve Kokkoros (2018); öz kontrolün, iyilik halinin birer yordayıcısı olan genel anlam duygusu ve günlük anlamlı deneyimler ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Orkibi ve Ronen (2019); öz kontrolün, agresif davranışlarla negatif ilişkili olan öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu saptamıştır. Buelow ve Johnson (2000); eğitim ve egzersiz yolu ile öz kontrol öz yönetim gelişimi ve iyilik hali arasında pozitif yönde, anlamlı düzeyde bir ilişki saptamışlardır.

İnsanı hareket ettiren eğilimler sadece kendi gücüyle değil, dış dünyasındaki faktörlerin etkisiyle de meydana gelmektedir. Örneğin, yapılan güncel araştırmalar, kişinin içerisinde bulunduğu çevrenin, en az gen dizilimi kadar belirleyici olabildiğini göstermektedir (Akt. Mischel, 2016). Daha bütüncül bir bakışla, kişinin kararlarında iç ve dış faktörlerin etkisi olduğu söylenebilir. Bireyin özerkliğine yönelik dıştan yapılan her türlü müdahale ve baskının, ruhsal ve zihinsel birçok sorunun kaynağını oluşturduğu bilinmektedir (Fromm, 2019). Bağımsızlaşma sürecindeki kişi psikolojik ihtiyaçlarını azaltarak, seçimleri üzerinde her türlü iç ve dış baskıdan kurtulduğunda gerçek manada hür bir irade ile harekete geçebilir (Topçu 1995; Sezgin, 1990).

Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik ihtiyaçlarını daha yüksek oranda karşılayan kişilerin, iyilik hallerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşmış araştırmalar bulunmaktadır. Akbağ ve Ümmet (2017); azim, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak tüm değişkenler arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit etmiştir. Demir ve Özdemir'in (2010), temel ihtiyaçların doyumunun arkadaşlık deneyimleri aracılığıyla mutlulukla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tian, Chen ve Huebner (2014), psikolojik ihtiyaçların doyumunun okula dayalı iyi oluş ile ilişkisini ele aldıkları araştırmalarında; özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunun okul tatmini üzerinde belirleyici rol oynadığını tespit etmişlerdir. Diğer bir araştırmalarında Chen ve Arkadaşları (2015), özerklik ve yeterlik ihtiyacının doyumunun iyi oluşla ilişkili olduğunu saptamıştır. Jin ve Kim (2017); özerklik ve yeterlilik ihtiyacının, azim ve iyi oluş için anlamlı bir aracı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özerklik ihtiyacının doyurulmasının düşük depresyon riskiyle, yeterlilik ihtiyacının doyurulmasının ise yüksek düzey yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Vansteenkiste, Rodríguez-Meirinhos, Antolín-Suárez, Brenning ve Oliva (2019); özerklik ihtiyacının hem kadınlar hem de erkekler için iyi oluş ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Cihangir-Çankaya (2009), temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aile ve arkadaş çevresinden algılanan özerklik desteği aracılığıyla iyi olmayı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

5.3. ÖZ KONTROL, TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMUNUN; İYİLİK HALİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULARA DAİR TARTIŞMA VE YORUMLAR

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin öz kontrol öz yönetim düzeyleri ve temel ihtiyaçların doyumu düzeyleri, iyilik hali düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kişinin kendini üzgün hissettiğinde, olumsuz duygulanım içerisinde bulunduğu ya da kronik olarak depresyona yatkınlığının bulunduğu durumlarda anlık hazları erteleme oranın daha düşük olduğu bilinmektedir (Mischel, 2016). Kişinin iyilik hali üzerinde; öz kontrolü ve temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin dışarıdan algıladığı destekleyici özellikler, onun ruhsal ve bedensel iyiliği üzerinde pozitif bir belirleyicidir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, kişinin kendi üzerindeki ketleyici olmayan kontrolün iyi oluşa katkı sunduğuna dair sonuçlarla uyumludur (Xue ve Sun,2011; Mischel, 2014, Heatherton, 2011; Shoda, Mischel ve Peake, 1990).

Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde öz kontrol davranışının ve psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının iyilik hali ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ve iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu gösteren başka araştırmalar da bulunmaktadır. Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs ve Baumeister (2014), öz kontrolün yaşam doyumu ve iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Versutfy, Vansteenkiste, Soenens, Boone ve Mouratidis (2013), düşük öz kontrolün ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun, kötülük halinin bir belirleyicisi olan tıkanırcasına yemek yeme davranışıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hallam ve Arkadaşları (2014), ergenlikte başkası ya da toplum için yapılan mutluluk verici davranışların beliren yetişkinlikte sorumluluk alma, özerklik, planlama ve öz kontrol gibi duygusal yeterlilik alanlarında daha başarılı olmayı yordadığını bunun yanı sıra bu kişilerde kaygı ve depresyon riskinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. MacCann, Liprevich, Burrus ve Roberts (2012), öz kontrolün bağımsız olarak depresyon, anksiyete, stres, yaşam doyumu ve iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Wiese ve Arkadaşları (2018); çok fazla öz kontrollü olmanın dezavantajlı sonuçlarına rağmen öz kontrolün bilişsel ve duygusal iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde; literatürde, psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyilik halini yordadığı sonucuna ulaşmış araştırmalar mevcuttur. Cihangir Çankaya ve Denizli (2020), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, katılımcıların temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi, umut ve güvenli bağlanma düzeylerinin mutluluklarını açıklamadaki rolünü incelemiş, elde ettikleri bulgulara göre mutluluğu en güçlü şekilde açıklayan değişkenin yeterlilik ihtiyacı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Unanue, Dittmar, Vignoles ve Vansteenkiste (2014), psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyilik ve kötülük hali için bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Chen ve Arkadaşları (2015); özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarının doyumunun iyi olmayı yordadığı aynı zamanda bu ihtiyaçların doyurulmaması durumunda oluşan engellenme halinin psikolojik rahatsızlığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlhan ve Özbay (2010), psikolojik ihtiyaçların doyumu ve içsel amaçların iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kermen ve Sarı (2014), ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu önemli derecede yordadığı ve iyi oluş üzerindeki değişimlerin %58'ini açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada da literatürdeki sonuçlarla benzer şekilde katılımcıların öz kontrol öz yönetim düzeyleri ve temel ihtiyaçların doyumu düzeyleri, iyilik hali düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olarak bulunmuştur.

5.4 SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada öz kontrol öz yönetim, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu alt boyutları ve iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiş, birbirlerini ne derece yordadıkları ortaya konulmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanların yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, sınıf düzeyi, genel not ortalaması, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu ve anne- baba çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar özetle şu şekildedir:

1. Kendini ayarlama ve özerklik boyutu hariç araştırmadaki tüm değişkenler (kendini pekiştirme, kendini değerlendirme, ilişkili olma, yeterlik, iyilik hali) cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadınlar, erkeklere göre, kendilerini Öz Kontrol Öz Yönetim alt boyutları olan kendini pekiştirme ve kendini değerlendirmede daha başarılı değerlendirmektedir. Kadınların, Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaç doyumu düzeyleri ve İyilik Hali düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
2. Algılanan sosyo ekonomik düzeye göre; Öz Kontrol Öz Yönetim alt boyutlarından kendini ayarlama ve kendini pekiştirme boyutu puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kendini üst sosyo ekonomik düzeye mensup olarak tanımlayan öğrenciler kendini ayarlamada daha başarılıyken, kendini orta sosyo ekonomik düzeye mensup olarak tanımlayan öğrenciler kendini pekiştirmede daha başarılıdır.
3. Genel not ortalamasına göre; Öz Kontrol Öz Yönetim alt boyutlarından kendini ayarlama, kendini pekiştirme; Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından ilişkili olma, yeterlilik ve İyilik Hali puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yüksek not ortalamaya sahip öğrenciler, kendini ayarlama ve kendini pekiştirmede kendilerini daha başarılı görmektedir. Yüksek genel not ortalamaya sahip katılımcıların ilişki ihtiyacı ve yeterlilik ihtiyacının doyumu ile İyilik Hali düzeyleri, düşük genel not ortalamaya sahip öğrencilerden daha yüksektir.

4. Anne-Baba eğitim durumuna göre, baba eğitim düzeyi için; Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından ilişkili olma puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Babası ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilerin ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumu daha yüksektir.
5. Doğum sırasına göre yalnızca Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından ilişkili olma puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ailenin en küçük çocuğu olan öğrencilerin ilişki doyumları daha yüksektir.
6. Yaş, sınıf düzeyi, anne- baba birliktelik durumu, anne eğitim durumu, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumuna göre Öz Kontrol Öz Yönetim alt boyutları, Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutları ve İyilik Hali puanları için anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.
7. Öz kontrol Öz Yönetim alt boyutları olan kendini ayarlama, kendini pekiştirme, kendini değerlendirme; Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutları olan özerklik, ilişkili olma, yeterlilik ve İyilik Hali arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
8. Araştırmadaki tüm değişkenler (kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, özerklik, yeterlik, ilişkili olma), İyilik Hali puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler iyilik halindeki değişimlerin %56'sını açıklamaktadır.

Elde edilen bu sonuçlardan hareketle bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarını arttırmak için üniversitelerin bünyesinde öz kontrolü destekleyici, irade ve karar verme becerisini güçlendiren etkinlikler düzenlenebilir. İyilik halini güçlendirmenin ve kişinin yaşantısı üzerindeki güçlükleri yapıcı bir şekilde çözümlemesini desteklemenin öz kontrol becerisi ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin özerk olma, yeterlilik ve diğerleri ile (yaratıcı, insan, doğa vb.) ilişkisini güçlendirecek ortamlar düzenleyerek temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasına yardımcı olunabilir, iyilik halleri desteklenebilir ve öz kontrol becerileri geliştirilebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçların doyumunun ne derece ve hangi özelliklerde karşılandığı, öz kontrol ve iyilik

hali düzeyleri, çeşitli değişkenlerle incelenmiş, araştırma problemi betimsel bir şekilde ortaya konmuştur. Bundan sonraki araştırmalar için şu önerilerde bulunmak mümkündür;

1. Bu araştırma İstanbul ilinde bulunan iki üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır. Benzer değişkenler ele alınarak yapılacak araştırmaların farklı il ve farklı bölgelerde; farklı evren ve örneklem grupları üzerinde yapılması önerilebilir.
2. Araştırmada öz kontrolün ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun; iyilik halinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla beraber değişkenlerin bazı demografik değişkenlerle ilişkisi ortaya konmuştur. Öz kontrol, temel ihtiyaçların doyumu ve iyilik hali değişkenlerinin demografik değişkenlerle incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bundan sonra yapılacak araştırmaların ilgili değişkenlerin özellikle aileye ve kişiye ait niteliklerle incelenmesi önerilebilir.
3. Türkiye'deki araştırmalar incelendiğinde "öz kontrol" ün farklı adlar altında farklı ölçme araçlarıyla ele alındığı görülmektedir. Buna karşın araştırmalar oldukça sınırlı ve yetersizdir. Öz kontrol, birçok sosyal ve duygusal problemin kaynağı olması sebebiyle ruhsal sağlığı tesis için bir destek unsuru olarak değerlendirilmektedir. Bu bakımdan farklı modellerde yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
4. Araştırmadan elde edilen bulguya göre İyilik Hali'ni en çok yordayan değişken ilişkili olma ihtiyacıdır. Bu bağlamda psikolojik danışmanların uygulamalarında bu bulguyu göz önünde bulundurarak kişinin diğerleri ile etkileşimini artıracak grup faaliyetleri düzenlemeleri tavsiye edilebilir.

KAYNAKÇA

Abedini, Y., Zamani, B. E., Kheradmand, A., ve Rajabizadeh, G. (2012). Impacts of mothers' occupation status and parenting styles on levels of self-control, addiction to computer games, and educational progress of adolescents. *Addiction & health*, *4*(3-4), 102–110.

Adams, F., ve Mele, A. R. (1992). The Intention/Volition Debate. *Canadian Journal of Philosophy*, *22*(3), 323-337.

Akbağ, M., ve Ümmet, D. (2018). *Ana-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Aracı Rolü*. 28.

Akbağ, M., ve Ümmet, D. (2017). Predictive Role of Grit and Basic Psychological Needs Satisfaction on Subjective Well-Being for Young Adults. *Journal of Education and Practice*, 9.

Akın, A., ve Fidan, M. (2012). *The validity and reliability of the Turkish version of the Flourishing Scale*. Paper presented at the 3rd International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE-2012), Antalya, Turkey.

Armsden, G. C., ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 16(5), 427–454.*

Aydın M, Karabekiroğlu K.(2018). Ergenlikte Ceza Sorumluluğu: Nörobiyolojik Yaklaşım. Bildik T, editör. *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar.* Ankara: Türkiye Klinikleri; 301-7.

Bacanlı, H., Çankaya-Cihangir, Z. (2003). İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulmuş Bildiri.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. ve Pastorelli, C. (1996). Mechanisms

of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology,71,* 364-374.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248-287.

Barber, B. K. ve Olsen, J. A. (2004). Assessing the transitions to middle and high school. *Journal of Adolescent Research,* 19, 3–30.

Başgil, A.F. (1974). Gençlerle Başbaşa. İstanbul: Yağmur Yay.

Baumeister, R., Vohs, K. ve Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science, 16,* 351-355.

Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2003). Willpower, choice, and self-control. In G. Loewenstein, D. Read, & R. Baumeister (Eds.), *Time and decision: Economic and psychological perspectives on intertemporal choice* , 201-216. New York, NY, US: Russell Sage Foundation.

Baumeister, R. E., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). *Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?* 14.

Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry, 7*(1), 1-15.

Baxter, J., Gray, M., Hand, K. ve Hayes, A.(2012). Parental Joblessness, Financial Disadvantage and the Wellbeing of Parents and Children. *FaHCSIA Occasional Paper*. 48

Bayraktar, G. (2011). Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(1), 15-23.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459–1473.

Belk, R.W. , G., Ger ve S., Askegaard. (1996), "Metaphors of

Consumer Desire," *Advances in Consumer Research,* 23, 368-373.

Bennett, K. M. (2005). Psychological wellbeing in later life: the longitudinal effects of marriage, widowhood and marital status change. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 20(3), 280–284.*

Berger, C., Alcalay, L., Torretti, A. ve Milicic, N. (2011). Socio-emotional well-being and academic achievement: evidence from a multilevel approach. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 24(2), 344–351.*

Bergman, M. M. ve Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence, 24(2), 183–197.*

Bertrams, A. ve Dickhäuser, O. (2009). High-school students' need for cognition, self-control capacity, and school achievement: Testing a mediation hypothesis. *Learning and Individual Differences, 19*(1), 135–138.

Blakemore,S.J.,Ouden,H.,Choudhury ve S.,Frith,C.(2007) Adolescent development of the neural circuitry for thinking about intentions, *Social Cognitive and Affective Neuroscience,2*(2),130–139.

Block, J. A., Santa Ana, E., Rodriguez, M. L. ve Colsman, M. (2002). Delay of Gratification: Impulsive Choices and Problem Behaviors in Early and Late Adolescence. *Journal of Personality*, *70*(4), 533-552.

Bloom, P. (2011). *How pleasure works: why we like what we like*. London: Vintage Books.

Bolay, S.H. (1999). Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü. İstanbul:Atlas Yay.

Bowlin, S. L. ve Baer, R. A. (2012). *Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. Personality and Individual Differences, 52(3),* 411–415.

Boutwell, B. B., & Beaver, K. M. (2010). The Intergenerational Transmission of Low Self-control. *Journal of Research in Crime and Delinquency, 47(*2), 174–209.

Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. Guilford Press.

Brown, S. (2017). *Zaman Perspektifinin Mindfullness, Stress ve Öz Kontrol İlişkisindeki Rolünün Araştırılması*. Bilgi Üniversitesi.

Brown, S. L. (2004). *Family Structure and Child Well-Being: The Significance of Parental Cohabitation. Journal of Marriage and Family, 66*(2), 351–367.

Buelow, J. M. ve Johnson, J. (2000). Self-Management of Epilepsy. *Disease Management and Health Outcomes*, *8*(6), 327-336.

Buluş,M. ve Öztürk Samur, A.(2017). 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Duygusal Uyumunu Yordamada Ebeveyn Benlik Saygısı, Temel İhtiyaçlar ve Öz Yeterliğin Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 41.105-119.

Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M. ve Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 74, 83–94.*

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Calkins S.D. ve Fox, N. A. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences.*Motivation and Emotion, 27(1), 7–26.*

Cankaya, Z.C. ve Denizli, S. (2020). An Explanation of Happiness with Secure Attachment, Basic Psychological Needs and Hope: The Case of Turkish University Students. *European Journal of Educational Research, 9*(1), 433-444.

Carmona-Halty, M., Schaufeli, W. B., Llorens, S. ve Salanova, M. (2019). Satisfaction of Basic Psychological Needs Leads to Better Academic Performance via Increased Psychological Capital: A Three-Wave Longitudinal Study Among High School Students. *Frontiers in Psychology, 10*.

Casey, B. J. ve Caudle, K. (2013). The Teenage Brain: Self Control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(2), 82-87.

Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W. ve Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *108*(36), 14998–15003.

Cedraschi, C., Desmeules, J., Rapiti, E., Baumgartner, E., Cohen, P., Finckh, A., … Vischer, T. L. (2004). Fibromyalgia: A randomised, controlled trial of a treatment programme based on self management. *Annals of the Rheumatic Diseases, 63*(3), 290-296.

Chapple, C. L., Hope, T. L., & Whiteford, S. W. (2005). *The Direct and* Indirect Effects of Parental Bonds, Parental Drug Use, and Self-Control on Adolescent Substance Use. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 14*(3), 17–38.

Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A. ve Lee, J. M. (2013). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 14(3),* 1033–1068.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., … Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, *39*(2), 216-236.

Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B. ve Beyers, W. (2014). Does Psychological Need Satisfaction Matter When Environmental or Financial Safety are at Risk? *Journal of Happiness Studies, 16(3), 745–766.*

Cherlin, A. (2008). J. Multiple Partnerships and Children's Wellbeing. *Family Matters,* No. 80, 33-36.

Christensen, R. ve Knezek, G. (2014). Comparative measures of grit, tenacity and

perseverance. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 8, 16–30.

Cevizci, A. (2000). *Büyük Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Say Yay.

Cihangir Çankaya, Z. (2016). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(31).

Cihangir-Çankaya, Z.(2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı.*Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4*(31), 23-31

Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya.

Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., … Stewart-Brown, S. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health, 11(1).*

Covarrubias, R. ve Stone, J. (2014). Self-Monitoring Strategies as a Unique Predictor of Latino Male Student Achievement. *Journal of Latinos and Education, 14(1),* 55–70.

Çabuk,O.C.(2015). *Çocukluk travmaları, kişilik özellikleri ve kişilerarası sorunların psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Orta Doğu Teknik Üniversitesi,Sosyalbilimler Enstitüsü.

Çağır, G. ve Gürgân, U.(2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13*(24) 70-85.

Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6* (9), 43-53.

Çivitci, A.(2012). *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(2),321-336.

Çolak, F. D., Akyürek, G., Abaoğlu, H. ve Bumin, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Zaman Yönetimi Becerileri ile İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, *6*(1), 43-48.

deCharms, R. (1992) Personal causation and the origin concept, içinde Motivation and Personality: Handbook of Thematic Content Analysis ,325–333. Cambridge University Press, New York, NY

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.

Deci, E. L., Ryan, R. M. ve Williams, G. C. (1996). *Need satisfaction and the self-regulation of learning. Learning and Individual Differences, 8(3),* 165–183.

Deci,E.L. ve Ryan, R.M.(1980).*The Journal of Mind and Behavior,1*(1),33-43.

Demir, M., Özdemir, M. (2010).Friendship, Need Satisfaction and Happiness. *Journal of Happiness Studies* ,11, 243–259.

Demiray, B. ve Bluck, S. (2013). Time since birth and time left to live: opposing forces in constructing psychological wellbeing. *Ageing and Society, 34(07), 1193–1218.*

De Ridder, D. T. D., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., ve van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, *50*(7), 1006-1011.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31(2), 103–157.*

Diener, E. (2009). *Assessing well-being*. Dordrecht ; New York: Springer.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-

Diener, R. (2009). *New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. Social Indicators Research, 97(2), 143–156.*

Diener, D. Wirtz, W. Tov, C. Kim-Prieto, D. Choi, S. Oishi, ..(2010).New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97* (2). 143-156.

Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). *Very Happy People. Psychological Science, 13(1)*

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social Indicators Research, 28(3), 195–223.*

Diseth, Å., Danielsen, A. G. ve Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology, 32(3), 335–354.*

Doğan, T. (2016). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi. (3).*

Dogan, T. (2004). Üniversite ögrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Doğan, T.(2006).Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Dora, A.G. (2012). *Özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyon ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına katkısı.* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duckworth, A. L., ve Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, *16*(12), 939-944.

Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M. ve Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology, 70(1), 373–399.*

Dupuis, D. R. ve Newby-Clark, I. R. (2015). Economic threat undermines the satisfaction of psychological needs for competence and autonomy. *Journal of Applied Social Psychology, 46(2), 94–104.*

Durmaz, A. (2015). *İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinde İrade Eğitimi*. Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Durmaz, M.,Akkuş, R.(2016).Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar.*Eğitim ve Bilim,41*(183), 111-127.

Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S.(2012). Öz-Denetim Ölçeği ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet.1*(23).

Duymaz Sida,G.(2018). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem olumsuz çocukluk yaşantılarının, ilişkisel ve duygusal zorluklar ve iyilik hali üzerindeki etkisi*.(Yayınlamamış Doktora Tezi).Doğuş Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dünya Sağlık Örgütü, 1986. Constitution of the World Health Organization. In Basic Documents, 36. edt (WHO, Geneva)

Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve s sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 717−745.

Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish Culture: A Study on Reliability and Validity. *Educational Sciences: Theory & Practice, 16*(4), 1125-1145.

Erdoğan, İ.(2017).*Gelenekten geleceğe eğitim bilimi kuram ve uygulama.* İstanbul: Sümer.

Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, ZC. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 94-107.

Fidan, M. ve Usta, F. (2013). İyilik hali ölçeğinin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2*(3), 5.

Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E. ve Baumeister, R. F. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development, 29(1), 58–69.*

Fousiani, K., Van Petegem, S., Soenens, B., Vansteenkiste, M. ve Chen, B. (2013). *D*oes Parental Autonomy Support Relate to Adolescent Autonomy? An In-Depth Examination of a Seemingly Simple Question. *Journal of Adolescent Research, 29(3),* 299–330.

Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology, 61(3),* 427–434.

Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc, 15*(4), 352-366.

Freud, S. (1996). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

Fried, I., Mukamel, R. ve Kreiman, G. (2011). *Internally Generated Preactivation of Single Neurons in Human Medial Frontal Cortex Predicts Volition. Neuron, 69(3),* 548–562.

Fromm,E.(2019).*Sahip olmak ya da olmak.*İstanbul:Say Yayıncılık

Froreich, F. V., Vartanian, L. R., Grisham, J. R. ve Touyz, S. W. (2016). Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Eating Disorders, 4*, 14.

Gailliot, M. T. ve Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to selfcontrol. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 303-327.

Giannakopoulos, G., Dimitrakaki, C., Pedeli, X., Kolaitis, G., Rotsika, V., Ravens-Sieberer, U. ve Tountas, Y. (2009). Adolescents' wellbeing and functioning: relationships with parents' subjective general physical and mental health. *Health and Quality of Life Outcomes, 7(1), 100.*

Giordano, G. N. ve Lindström, M. (2011). Social capital and change in psychological health over time. *Social Science & Medicine, 72(8), 1219–1227.*

Gillebaart, M. (2018). The 'Operational' Definition of Self-Control. *Frontiers in Psychology, 9.*

Gillebaart, M. ve de Ridder, D. T. D. (2015). Effortless Self-Control: A Novel Perspective on Response Conflict Strategies in Trait Self-Control: Effortless Self-Control. *Social and Personality Psychology Compass*, *9*(2), 88-99.

Glasser, W. (2001). Counseling with choice theory: The new reality therapy. New York: Harper Collins Publishers.

Golombok, S., Zadeh, S., Imrie, S., Smith, V. ve Freeman, T. (2016). Single mothers by choice: Mother–child relationships and children's psychological adjustment. *Journal of Family Psychology, 30*(4), 409–418.

González, M. G., Swanson, D. P., Lynch, M. ve Williams, G. C. (2014). Testing satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between socioeconomic status and physical and mental health. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 972–982.

Gottfredson, M. R. ve Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford, CA: Stanford University Press.

Gözübüyük, N. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarında davranış sorunlarının anne-baba tutumu ve öz kontrol ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın).

Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.

Gürgan, U. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy, 9*(1), 19-35.

Griskevicius, V., Tybur, J. M., Delton, A. W., & Robertson, T. E. (2011). The influence of mortality and socioeconomic status on risk and delayed rewards: A life history theory approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(6), 1015–1026.

Hallam, W. T., Olsson, C. A., O'Connor, M., Hawkins, M., Toumbourou, J. W., Bowes, G., McGee, R.,Sanson, A. (2013). Association Between Adolescent Eudaimonic Behaviours and Emotional Competence in Young Adulthood. *Journal of Happiness Studies, 15*(5), 1165–1177.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited.

Hagger, M. S. ve Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology, 14(*2), 275–302.

Hay, C. (2001). Parenting, self control and deliquincy: a test of self-control theory. *Criminology*, *39(3)*, 707–736.

Hay, C. ve Forrest, W. (2006). The Development of Self-Control: Examining Self-Control Theory's Stability Thesis. *Criminology, 44(4),* 739–774.

Healy, N. A., Scheidegger, T. H., Ridley Meyers, A. L., & Friedlen, K. (2009). *The relationship between psychological birth order and romantic relationships.* Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte, NC.

Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of Self and Self-Regulation. *Annual Review of Psychology, 62(1), 363–390.*

Heiby, E. M., Mezo, P. G. ve Kameoka V. A. (2003). Assessment of selfcontrol. In R. Fernandez-Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of psychological assessment* 841-847. London: Sage.

Henderson, L,W., Knight,T.(2012).Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2* (3). 196-221.

Hermon, D. A. ve Davis, G. A. (2004). College Student Wellness: A Comparison Between Traditional- and Nontraditional-Age Students. *Journal of College Counseling, 7(1),* 32–39.

Hirschi, T. (2004). Self-control and crime. İçinde R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* ,537–552.

Hirschi, T. ve Gottfredson, M. G. (2001). Self-control theory. İçinde R. Paternoster & R. Bachman (Edt.), *Explaining criminals and crime* .81 – 96. Los Angeles: Roxbury Press.

Hirschi, T. ve Gottfredson, M. (1994). The generality of deviance. İçinde T. Hirschi & M. Gottfredson (Eds.), *The generality of deviance*.1–22. New Brunswick, NJ: Transaction.

Hofmann, W., Friese, M. ve Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *4*(2), 162-176.

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, *82*(4), 265-277.

Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-

being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 1–13.

Houben, K. ve Jansen, A. (2011). Training inhibitory control. A recipe for resisting sweet temptations. *Appetite, 56*(2), 345-349.

Huppert, F. A., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J., & Wahrendorf, M. (2008). Measuring Well-being Across Europe: Description of the ESS Well-being Module and Preliminary Findings. *Social Indicators Research, 91(3), 301–315.*

Huppert,F. So,T.(2013).Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110* (3). 837-861.

İlhan,T.,Özbay,Y.(2010).Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4*(34), 109-118

James, W. (1890). *The principles of psychology in two volumes*. New York, NY: Holt.

Jin,B. ve Kim,J.(2017). Grit, Basic Needs Satisfaction and Subjective Well-Being. *Journal of Individual Diffirences*, 38, 29-35.

Johnson, B. K., Eden, A., Reinecke, L. ve Hartmann, T. (2020). Self-control and need satisfaction in primetime: Television, social media, and friends can enhance regulatory resources via perceived autonomy and competence. *Psychology of Popular Media.*

Kabadayı, F. (2018). *Benliğin Kariyer Araştırma Öz-Yeterliğini Yordayıcı Rolü: Öz-Aşkınlık, Öz-Bilinç, Öz-Kontrol ve Öz- Yönetim*. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Kağıtçıbaşı, Ç. ve Sunar, D. (1992). Family and socialization in Turkey. In J. L. Raopnarine ve D. B. Carter (Eds.). Parent-child socialization in diverse culture, 75-88. Norwood, NJ: Ablex.

Kahn, R.E., Holmes, C., Farley, J.P. (2015). Delay Discounting Mediates Parent–Adolescent Relationship Quality and Risky Sexual Behavior for Low Self-Control Adolescents. *J Youth Adolescence* 44**,** 1674–1687.

Kahneman, D. (2015). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux. Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, *3*(3), 398-416.

Kalecik, S. (2016). *Problemli İnternet ve Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Olarak Duygu Düzenleme, Öz-denetim, Yenilik Arayışı, Depresyon ve Sosyal Kaygı Semptomları*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Kannangara, CS., Allen, RE., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S., Rogerson, S. ve Carson, J.(2018) All That Glitters is Not Grit: Three Studies of Grit in University Students. *Front. Psychol.* 9:1539

Kaufer, D. ve Francis, D. (2011). Nurture, nature, and the stress that is life. In M. Brockman (Ed.), *Future Science: Cutting-edge essays form the new generation of scientists* (pp. 56–71). New York: Oxford University Press.

Kara, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stillleri ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Karaırmak, Ö. ve Siviş, R. (2016). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi. (3).*

Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi-kavramlar ilkeler teknikler* .Ankara.

Karlsson, A., Arman, M. ve Wikblad, K. (2008). Teenagers with type 1 diabetes—a phenomenological study of the transition towards autonomy in self-management. *International Journal of Nursing Studies, 45(4),* 562–570.

Kasapoğlu, F. (2014) İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 7*,271–288.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel Psikolojik

İhtiyaçlar Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiriler.* Malatya, İnönü Üniversitesi.

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 175-185.

Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry,* 76, 395–402.

Kılıçaslan, A.(2001).*Aile Fonksiyonlarının ve Algılanan Farklılaşmış Anne-Baba Yaklaşımının Kardeş İlişkileri Üzerindeki Etkisi.(*Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Üniversitesi.

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry, 23*(3), 212–218.

King, R. B. ve Gaerlan, M. J. M. (2013). High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education, 29(1)*

Kirby, K. N. ve Herrnstein, R. J. (1995). Preference Reversals Due to Myopic Discounting of Delayed Reward. *Psychological Science, 6*(2), 83–89.

Koca, M.(2018).*Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi.(*Yüksek Lisans Tezi).Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Kopp, C. B. (2009). Emotion-focused coping in young children: Self and self-regulatory processes. *New directions for child and adolescent development*, *2009*(124), 33–46.

Kopp, C. B. (1982). *Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective*. 16.

Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2017). Üniversite

öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(64-Ek), 1461-1479.

Korkut Owen, F. ve Demirbaş Çelik,N.(2018). Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyilik Hali.*Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,10*(4),440-453

Kouchaki, M., ve Smith, I. H. (2013). The Morning Morality Effect. *Psychological Science, 25*(1), 95–102.

Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some applications. *Applied Psychology, 41*(2), 97–129.

Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. Içinde *Progress in experimental personality research .13*,99–171. Elsevier.

Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(1), 48–56.

Lachman, M. E., ve Weaver, S. L. (1998). Sociodemographic variations in the sense of control by domain: Findings from the MacArthur studies of midlife. *Psychology and Aging*, *13*(4), 553-562.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.

Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). *Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control.*

Maslow, A. (1998). *The hierarchy of needs*. Corby: Institute of Management Foundation.

MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J., ve Roberts, R. D. (2012). The best years

of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences, 22(2),* 235–241.

McConnell, A.R., Shoda, T.M., ve Skulborstad, H.M. (2012). The Self as a Collection of Multiple Self-Aspects: Structure, Development, Operation, and Implications. *Social Cognition,30* (4), 380–395.

Meldrum, R. C., Young, J. T. N., Hay, C., ve Flexon, J. L. (2012). Does Self-Control Influence Maternal Attachment? A Reciprocal Effects Analysis from Early Childhood Through Middle Adolescence. *Journal of Quantitative Criminology, 28(4),* 673–699.

Mezo, P. G. (2009). The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS):

Development of an Adaptive Self-Regulatory Coping Skills Instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *31*(2), 83-93.

Mele, A. R. (2001). *Autonomous Agents: From Self-control to Autonomy*. Oxford University Press.

Metcalfe, J., ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, *106*(1), 3-19.

Miller, G. E., Yu, T., Chen, E. ve Brody, G. H. (2015). Self-control forecasts better psychosocial outcomes but faster epigenetic aging in low-SES youth. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 112(33), 10325–10330.

Mischel, W.,Ayduk, O., ve Downey, G. (2002). Attentional Mechanisms Linking Rejection to Hostile Reactivity: The Role of "Hot" Versus "Cool" Focus. *Psychological Science*, *13*(5), 443-448.

Mischel, W. (2016). *Marshmallow testi: otokontrolde ustalaşmak.*İstanbul:Pegasus Yayıncılık.

Mischel, W., Ebbesen, E. B., ve Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional

mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, *21*(2), 204-218.

Mischel, W., Shoda, Y., ve Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, *244*(4907), 933-938.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., … Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(7), 2693-2698.

Moller, A. C., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2006). *Choice and Ego-Depletion: The Moderating Role of Autonomy. Personality and Social Psychology Bulletin, 32(8),* 1024–1036.

Malouf, E. T., Schaefer, K. E., Witt, E. A., Moore, K. E., Stuewig, J., ve Tangney, J. P. (2013). *The Brief Self-Control Scale Predicts Jail Inmates' Recidivism, Substance Dependence, and Post-Release Adjustment.*

Muraven, M., Gagné, M., ve Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, *44*(3), 573-585.

Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 46(2),* 465–468.

Murray, H.A.(1938).*Explorations in Personality*.New York:Oxford University Press.

Murray, Desiree W., Rosanbalm, Katie, Christopoulos, Christina, and Hamoudi, Amar (2015). *Self-Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self-Regulation from an Applied Developmental Perspective.* OPRE Report #2015-21, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.

Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, *6*(1), 10-19.

Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroglu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 22(4),* 340–351.

Neighbors, C., Vietor, N. A. ve Knee, C. R. (2002). *A Motivational Model of Driving Anger and Aggression. Personality and Social Psychology Bulletin, 28(3), 324–335.*

Ng-Knight, T. ve Schoon, I. (2016). Disentangling the Influence of Socioeconomic Risks on Children's Early Self-Control. *Journal of Personality*, *85*(6), 793–806.

Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. ve Weber, K. (2014). Investigating Helicopter Parenting, Family Environments, and Relational Outcomes for Millennials. *Communication Studies, 65(4),* 407–425.

Oishi S., Diener E., Lucas R.E., Suh E.M. (2009) Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. In: Diener E. (eds) Culture and Well-Being. *Social Indicators Research Series,* 38.

Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S. ve Williams, S. M. (2012). A 32-Year Longitudinal Study of Child and Adolescent Pathways to Well-Being in Adulthood. Journal of *Happiness Studies, 14*(3), 1069–1083.

Okan, N. (2016). *Liseliler İçin Ergen İrade Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C. ve Torres, J. (2017). The Role of Self-control and Grit in Domains of School Success in Students of Primary and Secondary School. *Frontiers in Psychology*, *8*.

Orkibi, H. ve Ronen, T. (2015). High self-control protects the link between social support and positivity ratio for Israeli students exposed to contextual risk. *Journal of School Psychology*, 53, 283-293.

Orkibi, H. ve Ronen, T. (2017). Basic Psychological Needs Satisfaction Mediates the Association between Self-Control Skills and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, *8*.

Orkibi, H. ve Ronen, T. (2019). A Dual-Pathway Model Linking Self-Control Skills to Aggression in Adolescents: Happiness and Time Perspective as Mediators. *Journal of Happiness Studies*, *20*(3), 729-742.

Ostrove, J. M., & Long, S. M. (2007). Social class and belonging: Implications for college adjustment. Review of Higher Education. *Journal of the Association for the Study of Higher Education, 30*(4), 363–389.

Ögel K, Taner S, Eke C, Erol B.(2005).*,İstanbul'da öğrencilerde riskli davranışlar araştırması.* İstanbul.

Özaydın, N. (2011). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdemir, Y.Çok, F.(2011).Ergenlikte özerklik gelişimi.*Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(36),152-164.

Özel Aytekin, N.(2019).*Yetiştirme yurtlarında ve ailesi yanında büyüyen yetişkinlerin psikolojik iyilik halinin demografik özellikler ve öğrenilmiş güçlülük açısın dandeğerlendirilmesi.*(Yüksek Lisans Tezi).Hacettepe Üniversitesi, Sosyalbilimler Enstitüsü.

Özen, Y. (2013). Değerler Felsefesi Açısından İrade ve Bileşenleri (Özgür Bir İrademiz Var mı?). *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5* (9).

Payot, J. (1897). İrade Terbiyesi. İstanbul: Kanaat Kütüphanesi.

Preskitt, J. K., Menear, K. S., Goldfarb, S. S. ve Menachemi, N. (2015). Wellness

among US adolescents ages 12-17 years. *Child: Care, Health and Development, 41(6),* 1207–1215.

Quinn, P. D. ve Duckworth, A. L. (2007). Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality. *The Annual Meeting of the American Psychological Society*, 24-27 May 2007.

Rayle, A. D. (2005). Adolescent gender differences in mattering and wellness. *Journal of Adolescence*, *28(*6), 753–763.

Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. ve Ryan, R. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence and relatedness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, *26(*4), 419-435

Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L., Brenning, K., Vansteenkiste, M., & Oliva, A. (2019). A Bright and a Dark Path to Adolescents' Functioning: The Role of Need Satisfaction and Need Frustration Across Gender, Age, and Socioeconomic Status. *Journal of Happiness Studies*.

Rohrer, J.M., Egloff, B., & Schmukle, S.C. (2017). Probing birth-order effects on narrow traits using specification-curve analysis. *Psychological Science*.

Rohrer, J. M., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2015). Examining the effects of birth order on personality. *PNAS* 112(46), 14224-14229.

Ronen, T. ve Agbaria, Q.,(2010). Self control and a sense of social belonging as moderators of the link between poor subjective wellbeing and aggression among Arab Palestinian adolescents in Israel. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *5*, 1334-1345.

Rosenbaum, M. (1989). Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 11*(4), 249-258.

Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P. (2003). Gender Differences in

Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology, 33(4),* 212–218.

Rothbart, M. K., Ellis, L. K., Rueda, M. R. ve Posner, M. I. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of personality, 71*(6), 1113–1143.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology,* 52, 141–166.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1586.

Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2006). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139–170.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 9*(1), 13–39.

Ryff, C.D.(1989).Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 57* (6). 1069-1081

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104.

Sarı, T. (2003). *Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve ilgili olduğu değişkenler: duygusal ilişki statüsü, cinsiyet, kalınan yer ve genel akademik ortalaması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Salmon, C. (2003). Birth order and relationships. *Human Nature,* 14, 73–88.

Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de

Graaf, R., ten Have, M., … Bohlmeijer, E. T. (2015). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies, 17*(4), 1351–1370.

Schneider, L., Lysgaard, S., 1953. The deferred gratification pattern: A preliminary study. *American Sociological Review*. 18, 142-149.

Seligman, M.E.P.(2011).Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being .Free Press: New York.

Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction.

Sheldon, K. M., ve Kasser, T. (1998). *Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress, but Not all Progress is Beneficial. Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(12), 1319–1331.

Shipe, D., & Lazare, S. (1969). Two measures of delay of gratification: Age and socioeconomic status in young children. *Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association, 4*.461–462.

Shmueli, D., ve Prochaska, J. J. (2009). Resisting tempting foods and smoking behavior: Implications from a self-control theory perspective. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 28*(3), 300-306.

Shoda, Y.,Mischel, W.,Peake, P. K. (1990).*Developmental Psychology, 26*(6), 978-986

Singla, D. R., Kumbakumba, E. ve Aboud, F. E. (2015). Effects of a parenting intervention to address maternal psychological wellbeing and child development and growth in rural Uganda: a community-based, cluster-randomised trial. *The Lancet Global Health, 3(8), e458–e469.*

Sezgin, O. (1991). Üçüncü neslin eğitimi. Ġstanbul: TDV Yayınları.

Sezgin, A.S.(2013). *6-8 yaş arası üstün ve normal çocukların yaş, zeka ve duygu*

kontrolü- irade eğitimi almış olma bağlamında karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi

Somayeh Keshavarz & Rozumah Baharudin (2013) Perceived Parenting Style of Fathers and Adolescents' Locus of Control in a Collectivist Culture of Malaysia: The Moderating Role of Fathers' Education, *The Journal of Genetic Psychology*, 174:3, 253-270.

Sosyal Ekonomik ve Kültürel Araştırmalar Merkezi.(2016).*Türkiye gençlik raporu.*

Soon, C., Brass, M., Heinze, H. ,Haynes, J.D.(2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain. *Nature Neuroscience ,11***,** 543–545.

Sorhan, G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi,Ankara.

Spittle, A. J., Thompson, D. K., Brown, N. C., Treyvaud, K., Cheong, J. L., Lee, K. J., … Anderson, P. J. (2014). Neurobehaviour between birth and 40 weeks' gestation in infants born <30 weeks' gestation and parental psychological wellbeing: predictors of brain development and child outcomes. *BMC Pediatrics, 14(1).*

Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N. ve Wirthwein, L. (2016). Subjective Well-Being, Test Anxiety, Academic Achievement: Testing for Reciprocal Effects. *Frontiers in Psychology, 6.*

Stewart, S. (2015). Grit and Self -Control as Predictors of First-Year Student Success. *All Theses & Dissertations*.

Steptoe, A., Deaton, A. ve Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, *385*(9968), 640–648.

Stutzer, A. ve Meier, A. N. (2016). Limited Self-control, Obesity, and the Loss of Happiness: Limited Self-control, Obesity, and the Loss of Happiness. *Health Economics*, *25*(11), 1409-1424.

Stavrova,O. Pronk,T. ve Kokkoris.M.D (2018): Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life, *Self and Identity*.

Strömbäck, C., Lind, T., Skagerlund, K., Västfjäll, D. ve Tinghög, G. (2017). Does self-control predict financial behavior and financial well-being? *Journal of Behavioral and Experimental Finance, 14,* 30-38.

Sussman, S., McCuller, W. J. ve Dent, C. W. (2003). The associations of social self-control, personality disorders, and demographics with drug use among high-risk youth. *Addictive Behaviors, 28(6),* 1159–1166.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality,* 72, 271–324.

TDV İslam Ansiklopedisi (2000). *22.* 384 – 387.

Tercanlı Metin,G.Harma,M.,Gökçay ve G.Bahçivan-Saydam,R.(2017).Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Öz Denetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(79),1-14.

Thomson, E., Hanson, T. L. ve McLanahan, S. S. (1994). *Family Structure and Child Well-Being: Economic Resources vs. Parental Behaviors. Social Forces, 73(1), 221–242.*

Tian, L., Tian, Q. ve Huebner, E. S. (2015). School-Related Social Support and Adolescents' School-Related Subjective Well-Being: The Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction at School. *Social Indicators Research, 128(1), 105–129.*

Tian, L., Chen, H. ve Huebner, E.S.(2014). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction at School and School-Related Subjective Well-Being in Adolescents. *Social Indicators Research* ,119, 353–372

Topçu, N. (1995). İsyan Ahlakı. İstanbul: Dergah Yay.

Turner, M.G. ve Piquero, A.R. (2002). The stability of self control. *Journal of Criminal Justice. 30,* 457-471.

Türkeş, M.C. (2004). *Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi.*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniveristesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkiye Gençlik ve Spor Bakanlığı.(2018).*Türkiye'nin Gençleri Raporu.*

Türkiye İstatistik Kurumu.(2019).*İstatistiklerle gençlik raporu.*

Unnever, J. D. ve Cornell, D. G. (2003). Bullying, Self-Control, and Adhd. *Journal of Interpersonal Violence, 18(2), 129–147.*

Ümmet, D.(2015). Self esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables.*Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 174,1623 – 1629

Van Ryzin, M. J. (2011). Protective factors at school: reciprocal effects among adolescents' perceptions of the school environment, engagement in learning, and hope. *J. Youth Adolesc.* 40, 1568–1580.

Vazsonyi, A. T. ve Belliston, L. M. (2007). *THE FAMILY → LOW SELF-CONTROL → DEVIANCE. Criminal Justice and Behavior, 34(4), 505–530.*

Vazsonyi, A. T. ve Huang, L. (2010). Where self-control comes from: On the development of self-control and its relationship to deviance over time. *Developmental Psychology, 46(1), 245–257.*

Vazsonyi, A. T. ve Ksinan Jiskrova, G. (2018). On the development of self-control and deviance from preschool to middle adolescence. *Journal of Criminal Justice*, 56, 60–69.

Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Boone, L. ve Mouratidis, A. (2013). Daily Ups and Downs in Women's Binge Eating Symptoms: The Role of Basic Psychological Needs, General Self-Control, and Emotional Eating. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(3), 335–361.

Villieux, A., Sovet, L., Jung, S., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences, 88,* 1-5.

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., ve Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591–601.

Weis, T., Puschmann, S., Brechmann, A., ve Thiel, C. M. (2013). Positive and negative reinforcement activate human auditory cortex. *Frontiers in Human Neuroscience, 7.*

Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D'Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., … Vohs, K. D. (2018). Too much of a good thing? Exploring the inverted-U relationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*, *86*(3), 380-396.

Wood, M. (1998). Socio-economic status, delay of gratification, and impulse buying. *Journal of Economic Psychology*, *19*(3), 295–320.

Xue, G., ve Sun, X. (2011). Construction and Validation of Self-Management Scale for Undergraduate Students. *Creative Education*, *02*(02), 142-147.

Yaşa Giren,S. (2008). *Kendini kontrol eğitiminin okul öncesi çocukların ahlaki ve sosyal kural algıları ile bilişsel tempolarına etkisinin incelenmesi.*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Selçuk Üniversitesi.

Yaka,A.İ.(2011).*Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler.*(Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.

Yavuz Ç., İşmen Gazioğlu A.E., "Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma ", *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*,23, 107-114, 2008

Yiğit, R.(2012).Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ,27.

Yöntem, M. K. (2019). Uyuşturucu Madde Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Problemlerinin İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *6*(1), 25-50.

Zhang, L., & Postiglione, G. A. (2001). Thinking styles, self-esteem, and socio-economic status. *Personality and Individual Differences, 31*(8), 1333–1346.

Zhen, R., Liu, R.-D., Ding, Y., Wang, J., Liu, Y. ve Xu, L. (2017). The mediating roles of academic self-efficacy and academic emotions in the relation between basic psychological needs satisfaction and learning engagement among Chinese adolescent students. *Learning and Individual Differences, 54,* 210–216.

Zhu, J. (2004). Understanding volition. *Philosophical Psychology*, *17*(2), 247-273

Zimbardo,P.,Coulombe,N.D.(2017).*Bitik Erkekler*.İstanbul:Pegasus Yayıncılık

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. Içinde *Handbook of Self-Regulation*.13-39.

Zimmerman, B. J., ve Martinez-Pons, M. (1986). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology, 80,* 284-290.

Zimmerman, B. J., ve Martinez-Pons, M. (1992). Perceptions of efficacy and strategy use in the self-regulation of learning. İçinde D. H. Schunk & J. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom: Causes and consequences*,185-207. Hilisdale, NJ: Erlbaum.

EKLER

EK-1
Uygulama İzinleri

İÜC Tarih ve Sayı: 27/02/2019-33452

BEKR0T8H7

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Temel Eğitim Bölüm Başkanlığı

Sayı :90030911-304.03-
Konu :Tez Çalışması hk. Hande Nur Bucak

HASAN ÂLİ YÜCEL EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi :19/02/2019 tarihli, 28411 sayılı yazı

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Tezli Yüksek Lisans programına **3101170005** numara ile kayıtlı **Hande Nur BUCAK'ın,** "Öz- Kontrol, Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının ölçme araçlarını/anket çalışmasını Bölümümüz öğrencilerine kendisinin yapması koşulu ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalı
Prof. Dr. İrfan BAŞKURT
Bölüm Başkanı

Doğrulamak İçin:http://dogrulama.istanbulc.edu.tr/enVision.sorgula/belgedogrulama.aspx?V=BEKR0T8H7
Ayrıntılı bilgi için irtibat : Şahin ÇERKEZ Dahili : 12000
Süleymaniye Mah. Prof.Cavit Orhan Tütengil Sok. No: 4 Beyazıt Fatih/İSTANBUL
Tel : (212) 440 00 00 Faks : (212) 513 05 61
Elektronik Ağ : www.istanbulc.edu.tr

Tarih ve Sayı: 26/02/2019-42236

BE5UEUPM2

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İktisat Fakültesi Dekanlığı

Sayı :65868632-302.08.01-
Konu :Hande Nur BUÇAK

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :22/02/2019 tarihli, 40180 sayılı yazı.

İlgi sayılı yazınızda belirtilen İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Hande Nur BUÇAK**'ın, 'Öz-Kontrol, Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' başlıklı tez çalışmasını Fakültemizde uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalı
Prof. Dr. İsmail KIZILIRMAK
Dekan Yardımcısı

Doğrulamak İçin:http://194.27.128.66/envision.Sorgula/belgedogrulama.aspx?V=BE5UEUPM2

Ayrıntılı bilgi için irtibat : Abdullah AYDEMİR Dahili : 11744

İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi
34452 Beyazıt/Fatih-İstanbul
Tel : 212 440 01 50-51 Faks : 212 520 82 86
e-posta : iubilgi@istanbul.edu.tr Elektronik Ağ : http://iktisat.istanbul.edu.tr

K-Q TSE-ISO-EN 9000

EK-2

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Kıymetli Katılımcı,
Bu araştırma İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı bünyesinde Dr.Öğretim Üyesi Ayşegül Kılıçaslan Çelikkol danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Hande Nur Bucak tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı öz kontrol düzeyi, iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temeline dayanmaktadır ve araştırma süresince katılımcılardan kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Araştırmada sizden tahminen 10 dakika ayırmanız ve gerekli ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Lütfen soruların başındaki yönergeleri dikkatlice okuyunuz ve her soruyu size en yakın olan cevabı vererek yanıtlayınız. Araştırma içinde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Vermiş olduğunuz cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Vereceğiniz her bir cevap araştırma için büyük önem taşımaktadır.
Sizi en doğru ifade eden değerlendirmelerde bulunmanız ve tüm soruları cevaplamaya çalışmanız araştırmanın güvenirliğine büyük bir katkı sağlayacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı;

Kabul Ediyorum ( ) Kabul Etmiyorum ( ) -Size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Tez Öğrencisi
Hande Nur Bucak
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Tez Danışmanı
Dr.Öğretim Üyesi Ayşegül Kılıçaslan Çelikkol
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü

EK-A

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu form sizleri daha iyi tanımak ve genel bilgi toplamak amacı ile oluşturulmuştur. Kimlik bilgileriniz olmaksızın, aşağıda vereceğiniz içten yanıtlar için teşekkür ediyorum.

Psk. Danışman Hande Nur Bucak

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:
   Kız ( )
   Erkek ( )

3. Okumakta olduğunuz bölüm:

4. Annenizin Eğitim Düzeyi:
   İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( )

5. Babanızın Eğitim Düzeyi:
   İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( )

6. Annenizin Çalışma Durumu:
   Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( )

7. Babanızın Çalışma Durumu:
   Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( )

8. Anne-Babanızın Evlilik Durumu:
   Birlikte ( ) Ayrı ( ) Babam Hayatta Değil ( ) Annem Hayatta Değil ( )

9. Kaçıncı Çocuksunuz?
   En Küçük ( ) Ortanca ( ) En Büyük ( ) Tek ( )

10. Okumakta olduğunuz sınıf:
    1.sınıf ( ) 2.sınıf ( ) 3.sınıf ( ) Son Sınıf ( )

11. Ekonomik seviyeniz (Ailenizin düzeyini göz önünde bulundurunuz):
    Alt ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

12. Akademik Başarınız (Not ortalamanızı göz önünde bulundurunuz):
    Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

EK-B

Öz-kontrol, Öz-Yönetim Ölçeği (SCMS)

5: Beni tamamıyla tanımlıyor.
4: Beni büyük ölçüde tanımlıyor.
3: Beni biraz tanımlıyor.
2: Beni pek tanımlamıyor.
1: Beni çoğunlukla tanımlamıyor.
0: Beni hiç tanımlamıyor.

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar iyi betimlediğini derecelendiriniz:	Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Çoğunlukla Tanımlamıyor	Beni Pek Tanımlamıyor	Beni Biraz Tanımlıyor	Beni Büyük Ölçüde Tanımlıyor	Beni Tamıyla Tanımlıyor
1.Bir şey üzerinde çalıştığım zaman, tüm dikkatimi ona veririm.	0	1	2	3	4	5
2.Yapmam gereken görevlere, onları sevmesem de odaklanırım.	0	1	2	3	4	5
3.-	0	1	2	3	4	5
4.-	0	1	2	3	4	5
5.Zor bir şey üzerinde çalışırken, düşüncelerim üzerinde yoğunlaşırım.	0	1	2	3	4	5
6.-	0	1	2	3	4	5
7.-	0	1	2	3	4	5
8.-	0	1	2	3	4	5
9.-	0	1	2	3	4	5
10.-	0	1	2	3	4	5
11.-	0	1	2	3	4	5
12.-	0	1	2	3	4	5
13.-	0	1	2	3	4	5
14.-	0	1	2	3	4	5
15.-	0	1	2	3	4	5
16.-	0	1	2	3	4	5

EK-C

Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

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

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

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç Doğru Değil			Biraz Doğru			Çok Doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. -	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
4. -	1	2	3	4	5	6	7
5. -	1	2	3	4	5	6	7
6. -	1	2	3	4	5	6	7
7. -	1	2	3	4	5	6	7
8. -	1	2	3	4	5	6	7
9. -	1	2	3	4	5	6	7
10. -	1	2	3	4	5	6	7
11. -	1	2	3	4	5	6	7
12. -	1	2	3	4	5	6	7
13.-	1	2	3	4	5	6	7
14. Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	1	2	3	4	5	6	7
15. -	1	2	3	4	5	6	7
16. -	1	2	3	4	5	6	7
17. Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
18. -	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
20. -	1	2	3	4	5	6	7
21. -	1	2	3	4	5	6	7

EK-D

İyilik Hali Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2.	-	1	2	3	4	5	6	7
3.	Günlük aktivitelerimle meşgul oluyorum ve onlara ilgi duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	-	1	2	3	4	5	6	7
5.	-	1	2	3	4	5	6	7
6.	-	1	2	3	4	5	6	7
7.	-	1	2	3	4	5	6	7
8.	-	1	2	3	4	5	6	7

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALLERİ İLE ÖZ KONTROL VE TEMEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin Öz Kontrol ve Temel İhtiyaçlarının Doyumu düzeylerinin İyilik Hali ile ilişkisini incelemektir. Araştırma; 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, İstanbul İli'nde bulunan iki üniversitede öğrenim görmekte olan 373 üniversite öğrencisinden (284 Kadın, 89 Erkek) toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği, Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, İyilik Hali Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Öz Kontrol, Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre farklılaşmasına ilişkin analizler için Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal- Wallis Testleri kullanılmıştır. Son olarak Öz Kontrol ve Temel İhtiyaçların Doyumunun, İyilik Halini yordamadaki etkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır.

Öz kontrol Öz Yönetim ve alt boyutları (kendini ayarlama, kendini pekiştirme, kendini değerlendirme); Temel İhtiyaçların Doyumu ve alt boyutları (özerklik, ilişkili olma, yeterlilik) ile İyilik Hali arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu değişkenler, İyilik Hali puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler İyilik Hali'ndeki değişimlerin %56'sını açıklamaktadır. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği alt boyutlarından kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme, Temel İhtiyaçların Doyumu Ölçeği alt boyutlarından yeterlilik ve ilişkili olma ile İyilik Hali puanları, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği alt boyutlarından kendini ayarlama ve kendini pekiştirme puanları algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği'nin bütün boyutları, Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından yeterlilik ve ilişkili olma ile İyilik Hali puanları genel not ortalamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Temel İhtiyaçların Doyumu alt boyutlarından ilişkili olma puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. İlişkili olma puanları ayrıca doğum sıralamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yaş, anne-baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba eğitim düzeyi ve baba çalışma durumuna göre ölçek puanları için anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: öz kontrol, temel ihtiyaçların doyumu, iyilik hali

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS ' FLOURISHING WITH SELF-CONTROL AND SATISFACTION OF BASIC NEEDS

The aim of this research is to examine the relationship of the levels of Self-Control and the Satisfaction Basic Needs of university students with the Flourishing. The research was carried out in the 2018-2019 academic year spring term with 373 students (284 Female, 89 Male) who study at two different universities in İstanbul Province. “Flourishing Scale”, “Self-Control Self-Management Scale, “Satisfaction of Basic Needs Scale” and “Demographic Information Form” were used in the data collection. The Pearson Moment Correlation Coefficient was used to examine the relation among self-control, satisfaction basic needs and flourishing variables in the analyse of the data. Independent Group t Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Kruskal-Wallis tests were used for the analysis of the scores obtained from the scales according to the demographic variables. Finally, Multiple Linear Regression analysis was used to examine the predicted efficacy of the self-control and satisfaction of basic needs on flourishing.

There is a positive and significant relationship between Self-Control Self-Management and its sub-dimensions (self-monitoring, self-reinforcement, self-evaluating); the Satisfaction of Basic Psychological Needs dimensions- autonomy, competence, relatedness and Flourishing. And this variables predicted statics of flourishing scores significantly. That explains the variation of Flourishing in favor of predictor variables by 56%. Self-evaluating and self-reinforcement, which are sub-dimensions of Self-Control Self-Management Scale, competence and relatedness which are sub-dimensions of the Basic Needs Satisfaction Scale and Flourishing scores differ significantly by gender. Self-monitoring and self-reinforcement scores which are sub-dimensions of Self-Control Self-Management Scale differ according to perceived socioeconomic levels in a meaningful way. All dimensions of Self-Control Self-Management Scale, sub-dimensions of the Basic Needs Satisfaction Scale-relatedness and competence and Flourishing scores according to GPA differ in a meaningful way. The relatedness scores which is sub-dimension of the Basic Needs Satisfaction, differ in a meaningful way according to their fathers' educational background. The relatedness scores also differ in a meaninful way according to birth order. Age, parents’ marital status, educational background of the mother, educational background of the father and employment of parents, have not been identified for a meaningful differentiation according to scale scores. The findings obtained from the research were discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: self control, satisfaction of basic needs, flourishing