

PSİKOLOJİK YARDIM GEREKSİNİMİ

Bazı Özneî Faktörlerle İlişkisi



Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Prof. Dr. Birol ALVER

PSİKOLOJİK YARDIM GEREKSİNİMİ: Bazı Özne Faktörlerle İlişkisi

Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Prof. Dr. Birol ALVER



ERTUAL AKADEMİ YAYINCILIK



PSİKOLOJİK YARDIM GEREKSİNİMİ: Bazı Öznel Faktörlerle İlişkisi

Yazarlar

Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Prof. Dr. Birol ALVER

ISBN: 978-625-7960-55-7

Genel Yayın Koordinatörü

Nurpaşa DOĞAN

Dizgi /Grafik Tasarımı

Emre ERGÜNAY

Genel Yayın Yönetmeni

Erdal DOĞAN

ERTUAL AKADEMİ YAYINCILIK

2022

Tüm telif hakları, yayınlanma ve çoğaltma hakları ERTUAL Akademi Yayıncılığa aittir. ERTUAL Akademi Yayıncılığın izni olmaksızın kitabın herhangi bir yeri veya tamamı herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, genel ağ ve diğer elektronik ortamlar ile kâğıt ortamında basılamaz ve kitap tekrar yayınlanamaz. Kitabın tüm içeriğinden yazarı sorumludur.

Bu çalışma Prof. Dr. Birol ALVER danışmanlığında 2014 tarihinde tamamladığımız “*ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM GEREKSİNİMLERİNE İLİŞKİN ÖZNEL FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ* (Investigating the Subjective Factors Related to the Need for Psychological Help of the College Students) başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

ERTUAL AKADEMİ YAYINEVİMİZ **Üniversitelerarası Kurul (ÜAK)** akademik ölçütleri arasında belirtilen “**Ulusal Tanınmış Yayınevi**” unvanına sahip bir yayınevidir.

ERTUAL AKADEMİ YAYINCILIK

Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
Merkez Kampüsü Tel: 0 442 231 42 89 – Fax: 0 442 236 08 14
532 671 20 35

www.ertualakademi.com

Yakutiye – ERZURUM

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| KISALTMALAR | V |
| BİRİNCİ BÖLÜM | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| Problem..... | 1 |
| Araştırmanın Amacı | 8 |
| Araştırmanın Önemi | 9 |
| Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 12 |
| Tanımlar..... | 12 |
| İKİNCİ BÖLÜM | 14 |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... | 14 |
| Kuramsal Çerçeve | 14 |
| İhtiyaç kuramları..... | 14 |
| Hull'un dürtü kuramı | 14 |
| Murray'in öğrenilmiş gereksinimler (manifest needs) kuramı | 15 |
| Maslow'un temel ihtiyaçlar kuramı..... | 20 |
| Öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal açıklamalar..... | 26 |
| Öz düzenleme ile ilgili kuramsal açıklamalar..... | 28 |
| Öz yeterlik ile ilgili kuramsal açıklamalar | 30 |
| Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili kuramsal açıklamalar | 31 |
| İlgili Araştırmalar | 32 |
| Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarına yönelik araştırmalar | 32 |
| Psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili araştırmalar..... | 36 |
| Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar | 39 |
| Öz düzenleme ile ilgili araştırmalar | 42 |
| Öz yeterlik ile ilgili araştırmalar | 44 |
| Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili araştırmalar..... | 45 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM..... | 49 |
| YÖNTEM..... | 49 |
| Araştırmanın Modeli..... | 49 |
| Araştırmanın Örneklemi | 49 |
| Veri Toplama Araçları..... | 51 |
| Psikolojik yardım ihtiyacı belirleme ölçeği | 52 |
| Ölçek geliştirme süreci..... | 52 |
| Çalışma grubu | 53 |
| Yapı geçerliği | 53 |

| | |
|--|----|
| <i>Açımlayıcı faktör analizi</i> | 54 |
| <i>Doğrulayıcı faktör analizi</i> | 56 |
| Ölçüt bağıntılı geçerlik | 61 |
| <i>Güvenirlilik analizi</i> | 61 |
| Öz düzenleme ölçeği | 62 |
| Ölçeği uyarlama süreci | 62 |
| <i>Çalışma grubu</i> | 63 |
| <i>Açımlayıcı faktör analizi</i> | 63 |
| <i>Doğrulayıcı faktör analizi</i> | 65 |
| <i>Güvenirlilik analizi</i> | 68 |
| Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği | 68 |
| Genel öz yeterlilik ölçeği | 69 |
| Pozitif ve negatif duygulanım ölçeği | 69 |
| Yaşam doyumu ölçeği | 70 |
| Verilerin Analizi | 70 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | 72 |
| BULGULAR VE YORUM | 72 |
| Araştırma Kapsamında Geliştirilen Hipotetik Modele İlişkin Bulgular ... | 73 |
| Alternatif Modele İlişkin Bulgular | 76 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM | 81 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 81 |
| KAYNAKÇA | 87 |

KISALTMALAR

- GFI : Goodness of Fit Index
- RMSEA : Root Mean Square Error of Approximation
- CFI : Comparative Fit Index
- NFI : Normed Fit Index
- RFI : Relative Fit Index
- IFI : Incremental Fit Index
- AGFI : Adjusted Goodness of Fit Index
- YEM : Yapısal Eşitlik Modeli
- AFA : Açıklayıcı Faktör Analizi
- DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Problem

İnsanlar günlük hayatta pek çok sorunla karşılaşmakta ve bu sorunlara etkili çözümler bularak yaşamlarını sürdürmek için çaba göstermektedirler. Üretilen her bir çözüm, kişiye ileride karşılaşacağı benzer sorunların üstesinden nasıl geleceğine dair bir bilgi birikimi sağlamakla beraber kişilik gelişimine de katkı sağlamaktadır. Ancak birey karşılaştığı bazı güçlüklerin üstesinden gelememekte ve yaşadığı zorlanmalardan olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu durum kişide düzeltilmesi oldukça güç sorunlara sebep olabilmektedir. Bu bağlamda insanların baş etmekte zorlandıkları durumlarda yardım almaları önemli hâle gelmektedir. Yardım kelimesi Türk Dil Kurumu'nun (TDK) (2013) internet sayfasında bulunan 'Güncel Türkçe Sözlük'te "işlerin daha etkin ve verimli olması için sağlanan katkı, destek" olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi kişinin yardım araması için tamamen çaresiz durumda olmasına gerek yoktur. Birey daha iyi ve daha etkili bir çözüm üretmek ya da daha iyi bir sonuç elde etmek için de yardım arayabilir.

Psikolojik yardım söz konusu olduğunda genellikle psikolojik hastalıklar akla gelmektedir. Ruhsal hastalık, insanın duygu, düşünce ve davranışlarında olağandışı sapmaların, aykırılıkların bulunmasıdır. Ruhsal hastalık belirtileri rahatsız edici, kişiyi ve onun çevresini mutsuz eden türden belirtilerdir. Bu belirtiler kişinin uyumunu bozar, ilişkilerini sarsar ve çalışmasını olumsuz etkiler. Ancak ruh sağlığı yerinde kişiler de zaman zaman uyumsuzluk gösterebilir, bunalıma düşebilirler (Yörükoğlu, 1996). Çevresiyle etkileşiminde, sürekli değişen şartlar altında bireyin ruhsal dengesi sürekli bozulur ve yeniden düzelir. İnsan bu şekilde sürekli uyum sağlayarak bozulan iç ve dış dengesini yeniden düzeltme ve sürdürme eğilimindedir. Uyumlu insan, psikolojik açıdan sağlıklı insandır. Sağlıklı insan; problemlerinin, sıkıntılarının acısını duyan, sorunlarını bilen ve çözüm yolları arayan, bulduğu çözüm yollarını deneyen; ancak yine de çözemezse problemini kabullenendir. Sağlıklı insan, zorluklar karşısında yılmayan ve kısa zamanda toparlanabilendir (Akbaba, 2012).

Maslow (1993), “psikolojik hastalık” kavramına karşı çıkararak bunun, nevrozları tıbbi modeldeki ülser, lezyonlar, bakteriyel yayılmalar, tümörler gibi söylemlerle aynı evrene koymak olacağını ifade eder. Oysa nevrozların ruhsal bozukluklar, anlam yitimi, yaşam amaçlarıyla ilgili güvensizlikler, sevgi kaybından dolayı keder ve öfke, hayatı farklı bir açıdan görme, cesaretini ya da umudunu kaybetme, geleceğe dair ümitsizlik, sevinç veya sevgi için hiçbir ihtimal görememe gibi durumlarla ilişkili olduğunu göz önünde bulundurmamak gerekir. Psikolojik rahatsızlıkların sebepleri arasında fiziksel ve kimyasal unsurlar yer almasına rağmen asıl belirleyiciler sosyal, ekonomik, politik, dinsel, eğitsel, felsefi değerler ve ailesel unsurlardır. Maslow (1993)’a göre nevrozlar, umudunu tamamen kaybetmiş olmaktan farklı olarak, hayatımızdaki olumsuzluklara kayıtsız kalmaya karşı daha tercih edilebilir bir durumdur. Nevrotikler “tam insanlık (full humanness)” doğrultusunda başarısızca çaba sarf eden kişilerdir. Psikolojik sağlığı geri kazanmak ise ihtiyaçlar hiyerarşisinde ifade edilen prensiplerle mümkün olabilmektedir.

İnsancıl (hümanist) yaklaşıma göre insan bağımsız, amaca yönelik, eşsiz ve genelde iyi bir doğayla dünyaya gelir. Kendini kabul edebilme, kendi potansiyellerini gerçekleştirme, başkalarıyla yakın ilişki kurabilme ve yaşamı anlamlı bulma sağlıklılık işaretleridir. Bunların yokluğu sağlıksızlıktır. Sağlığa götüren koşullar kişinin temel ihtiyaçlarının doyumu, bağımsızlığının engellenmemesi iken, kişinin kendi gerçek tabiatını inkâr eder biçimde yaşaması, kendi davranışlarının sorumluluğunu taşımada ve kendi benliğini yaşamada yetersiz olması sağlıksızlığa götürücü nedenlerin başında gelmektedir (Kılıççı, 2000). Saygı, sevgi, takdir, kabul edilme birer tutum olup, hümanistler ihtiyaçları doyuran bu tutumlara önem verirler. Bu ihtiyaçlar doyurulursa olumlu kişilik gelişir (Akbaba, 2012). Temel gereksinimleri giderilmeyen bireylerde insana ve topluma yabancılaşma, ilgisizlik, duygusuzluk, değersizlik, umutsuzluk, sıkıntı, toplumsal değerleri hor görme, ölüm isteği gibi eğilimler ortaya çıkabilmektedir (Bakırcıoğlu, 2013).

Murray (1947), yardım aramanın (succorance) insanların birbiriyle yakınlık kurmasında temel bir ihtiyaç olduğundan bahseder. Psikolojide “ihtiyaç” terimi, insanın gelişimi ve çevresiyle uyumlu bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği anlamına gelmektedir (Baymur, 1994). Bu bakış açısıyla ele alındığında sorununu çözümede yaşadığı yetersizliğin, kişide bir “yardım alma” ihtiyacını ortaya çıkardığı söylenebilir.

Yardım arama, bireylerin üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla profesyonel (formel kaynak) ya da profesyonel olmayan (informel kaynak) bireylerden yardım ve destek istemesidir. Bireylerin ihtiyacı olduğunda profesyonel yardım alabilmeleri onların özellikle ruh sağlıklarının korunmasında ve iyileşmesinde önemli rol oynamaktadır (Husaini, Moore ve Cain, 1994 *akt.* Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011). Psikolojik yardım aramaya dönük davranışları etkileyen faktörler çok çeşitlidir. Yardım arama tutumu; yardım arayan kişiye, kişinin problemi algılayışına ve yardım alacağı kaynağa bağlıdır. Ayrıca, cinsiyet, kültürel özellikler, yaş, sosyal sınıf, eğitim düzeyi, medeni durum, damgalanma düşüncesi, daha önce ruhsal bir sıkıntı geçirmiş olmak, sağlık durumu ve sosyal destek algısı gibi birçok faktörün bireylerin yardım arama tutum ve davranışını etkilediği bilinmektedir (Broman, 1987; Czuchta ve McCay, 2001 *akt.* Arslantaş *vd.*, 2011).

Eğitim sürecinde 18-25 yaşları arası yükseköğrenim yıllarına rastlamaktadır. Bu döneme günümüzün gelişim psikologları değişik adlar vermektedirler. Bazıları bu dönemi gelişmiş toplumlarda “gecikmiş ergenlik” olarak alırken, bazıları ise “genç yetişkinlik” olarak tanımlamaktadırlar (Kılıççı, 2000). Millî Eğitim Bakanlığına göre gençlik, “buluş çağına erme sebebi ile biyopsikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur”. “UNESCO”nun tanımlamasında gençlik çağı, 15-25 yaşları arasında gösterilirken Birleşmiş Milletler Örgütüne göre ise gençlik çağı, 12-25 yaşlarını kapsamaktadır (Kulaksızoğlu, 2000). Keniston (1974 *akt.* Kılıççı, 2000), 18-25 yaş dönemine “gençlik” adını verirken bu yaş gençliğini ne çok uyumlu bir grup ne de çok bunalımlı bir grup olarak görmekte ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan genç bir insan kesimi olarak kabul etmektedir. Bu tanımlamalar, üniversite eğitiminin alındığı yıllara rastlayan gençlik döneminin sınırlarının farklı şekillerde ortaya konduğunu göstermektedir.

Günümüz toplumları eskiye kıyasla hızla değişerek özellikle genç insanları bir yandan çatışan değerler ve farklı seçenekler karşısında bırakmakta diğer yandan onları sınırlı iş olanakları karşısında çok yeterli olmaya zorlamaktadır. Bu durumda günümüz insanı, bir yetişkin olabilme yolunda yetişkinlikte oynayacağı her bir rol için, sınırları genişlemiş, ilişkileri karmaşıklaşmış bir dünya içinde kendi yolunu kendi bulmaya çalışırken eskiye kıyasla daha fazla zorlanır hâle gelmiştir (Kılıççı, 2000).

Üniversite yaşamı, gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim süreci olarak nitelendirilebilir. Bu süreçte öğrenciler, üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum gösterme, akademik beklenti ve talepleri karşılama, edindiği sosyal özgürlükler içinde bağımsız olmayı başarma, arkadaş ve karşı cinsle olan ilişkilerini sorgulama ve mesleki olanakları araştırma gibi birçok konuyla baş etmek durumundadırlar. Kısaca, üniversite yaşamı öğrenciler için hoş ve keyifli olmakla birlikte, onların birçok problemle de karşılaştıkları bir dönemdir (Gizir, 2005). Özellikle son yıllarda üniversite yerleşkelerindeki öğrenci çeşitliliğinin artması; öğrencilerin değişen akademik, kişisel, sosyal ve mesleki ihtiyaç ve problemleri, var olan ihtiyaç ve problemlerin doğru ve somut olarak belirlenmesini üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında geliştirilecek programlar için zorunlu hale getirmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin ihtiyaç ve problemlerini belirlemeden geliştirilecek hizmet ve etkinlikler, öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz kalabilmektedir (Bishop, Bauer ve Becker, 1998; Gallagher, Golin ve Kelleher, 1992 *akt.* Gizir, 2005).

Tuzgöl-Dost (2007), yaptığı bir çalışmada bazı faktörlerin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerine etkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, cinsiyet, algılanan akademik başarı, ekonomik durum, gelecekte beklenen, dinî inanç ve yalnızlık değişkenleri yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdir. Kendini başarılı olarak algılayan, ekonomik anlamda kendini güvende hissedilen, geleceğe dair olumlu beklentileri olan, dinî inançları güçlü olup yaşamında önemli bir yeri olan ve yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının diğerlerinden önemli derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi azaldıkça; eğitim doyumu ve bölüm isteği (okuduğu bölümü isteyerek kazanmış olma) arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Yine öğrencilerin ekonomik düzeyleri iyileştikçe ve göre ruh sağlığı ve iş beklentisi arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Bu değişkenler öğrencilerde yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olarak tespit edilmiştir (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007). Elbette bu bahsedilen değişkenlere etki eden başka faktörler de vardır. Bu durum da kişilerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin karmaşık ve iç içe olduğunu göstermektedir. Ancak bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin daha etraflıca incelenip anlaşılması yoluyla ortaya konacak olan müdahaleler öğrencilerin uyumunu ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyecektir.

Harrar, Affsprung ve Long (2010), üniversite öğrencilerinin gittikçe artan bir oranda ve ciddiyette rahatsızlıklar ile danışma merkezlerine yönelikleri ve bu durumun akademik performans, sınıf tekrarı ve mezun olmalarına etki edecek düzeylerden sorunlu ve yıkıcı davranışlar ve can kaybına kadar gittiğine dair araştırmalardan bahsetmiştir. Bu konuyu savunan çalışmalardan birinde Benton, Robertson, Tseng, Newton ve Benton (2003), bir üniversite kampüsünde bulunan danışma merkezine 1988-1989 ile 2000-2001 yılları arasında başvurmuş olan 13.257 öğrencinin kayıtlarını incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre araştırmacıların belirlediği 19 problem alanından 14'ünde zamanla artış olduğu tespit edilmiştir. Özellikle son zamanlarda gözlenen psikolojik sorunların, ilişki ve gelişim sorunları gibi öğrencilerde normalde görülen sorunların yanında depresyon, anksiyete, intihar düşünceleri ve cinsel saldırılar gibi daha ciddi sorunları içeren karmaşık bir hâl aldığı ifade edilmiştir. Kitzrow (2003) da yaptığı kapsamlı literatür tarama çalışmasında, son on yıllık zaman diliminde üniversite öğrencilerinin nispeten zararsız gelişimsel sorunlardan ciddi psikolojik rahatsızlıklara kadar tüm sorunlarında ciddi artışlar olduğunu ve buna paralel olarak öğrencilerin psikolojik danışma taleplerinin de arttığını ifade etmiştir.

Buna karşın bazı araştırmacılar ise, algılanan psikolojik sıkıntılardaki bu yükselişin yanıltıcı olabileceği ve gerçekte böyle bir artış olmadığını ifade etmektedirler. Örneğin, Schwartz (2006), 10 yıllık bir süre içerisinde üniversite danışma merkezine başvurmuş olan 3400 danışan ile ilgili yaptığı değerlendirmede bu öğrencilerin rahatsızlıklarında ya da rahatsızlıklarının derecesinde herhangi bir artış olmadığını tespit etmiştir. Ancak buna karşılık ilaçla yapılan tedavilerde öncesine göre beş kat bir artış olduğunu belirtmiştir. Rudd'a (2004 *akt.* Harrar *vd.*, 2010) göre ise, bahsedilen bu artışın sebebi psikolojik sıkıntılardaki artıştan çok öğrencilerin yardım aramaya yönelik gittikçe daha istekli olmaları ve üniversitelerde kendilerine sunulan hizmetlerle ilgili artan farkındalıklarıdır. Gerçekteki artışların da toplumun tamamındaki akıl sağlığı sorunlarını yansıttığını belirtmiştir. Ancak Harrar *vd.* (2010), buna benzer çalışmalarda üniversite danışma merkezlerine başvuran öğrencilere odaklanıldığını ve akıl sağlığına yönelik ihtiyaçları olan; fakat danışma merkezlerine başvurmayan öğrencilere daha az dikkat edildiğini, oysa danışma merkezlerine başvurmayan öğrencilerin de önemli bir oranının psikolojik sıkıntıları olduğunu savunmuşlardır. Krumrei, Newton ve Kim (2010) ise, 9 yükseköğrenim enstitüsünde danışmanlık almak isteyen 3.844 öğrenci ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin % 42'sinin birden fazla sorun yaşadıklarını,

çoğunun yaşadıkları endişenin akademik (% 87) ve sosyal (% 90) işlevselliklerine engel olduğunu bildirmişlerdir. Bu öğrencilerin çoğunluğunun (% 61) danışmanlık almada düşünme aşamasında oldukları, sadece % 24'ünün eylem aşamasında olduğu belirlenmiştir. Bu durum ise Harrar *vd.* (2010), psikolojik yardıma ihtiyacı olan öğrencilerin sayısının yardım talebinde bulunan öğrencilerin sayısından çok daha fazla olduğu yönündeki görüşlerini doğrular nitelikte bir bulgudur.

Yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin akademik, mesleki ve sosyal alanlarla ilgili önemli sorunlarının olduğunu ve yardıma ihtiyaç duydukları ifade edilmiştir (Jennings, 1996; Bishop, Bauer ve Becker, 1998; Lucas ve Berkel, 2005; Sulkowski ve Joyce, 2012). Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin yaklaşık yarısı etkili zaman yönetimi, kariyer belirsizliği, kötü ders çalışma alışkanlıkları, hata yapma korkusu, duygusal çöküntü hissi, kaygılı hissetme, girişken olma, parasal sorunlar, topluluk içerisinde kendini ifade etme ve sınav kaygısı gibi konularda orta veya yüksek düzeyde yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Öğrencilerin ifade ettiği geleceğe yönelik korkuların en yaygın olanları tatmin edici bir meslek bulma (% 74,8), bir aile üyesinin olası kaybı (% 69,5) ve ardından hayat boyu sürececek bir eş bulma (% 35) olarak tespit edilmiştir (Bishop, Bauer ve Becker, 1998). Yine bu araştırmacılar, bu ihtiyaçlar açısından kızlar ve erkekler arasında da önemli farklılıklar olduğunu da ifade etmişlerdir. Genel olarak Türkiye’de yapılan araştırmalarda üniversite gençliğinin psikolojik, sosyal ve kültürel alanda çeşitli sorunları değişik düzeylerde yaşadıkları görülmektedir (Dağ, 1992; Kaygusuz, 2002; Güneri, Aydın ve Skovholt, 2003; Gizir, 2005; Gençdoğan, Sırmacı ve Güteryüz, 2008; Alver, Dilekmen ve Ada, 2009; Alver, Dilekmen ve Ada, 2010; Alver, 2011; Arslantaş *vd.*, 2011)

Üniversite yılları gençlerin yetişkinliğe adım attıkları yıllara rastlamakta olup, gelişimin bu evresi özellikle insan ilişkileri ve yetişkin yaşamına uyum açısından hassas bir dönemdir. 2003 yılında Türkiye’de 70 üniversite varken son 10 yılda vakıf üniversiteleri de dâhil olmak üzere 100 yeni üniversite açılmış ve toplam üniversite sayısı 170’e ulaşmıştır (On Yılda Üniversite, 2013). Bu üniversitelerde öğrenim gören öğrenci sayısı, açıköğretim öğrencileri hariç tutulduğunda, yaklaşık olarak 2,5 milyon civarında (ÖSYM, 2013) olup yükseköğrenimin yaygınlaşması ile daha farklı çevrelerden daha fazla sayıda gencin alıştığı çevresinden ayrı, yakın sosyal çevresinin desteğinden uzakta ve muhtemel maddi sorunlar içerisinde eğitim almaya çalıştığı

gözlenebilmektedir. Bu durumda Türkiye’de psikolojik yardıma ihtiyaç duyan üniversite öğrencilerinin sayısının son yıllarda arttığını kestirmek mümkün olduğu gibi, artan bu sayının öğrencilerin yaşadığı sorunların türü, derecesi ve karmaşıklığını da artıracağını söylemek mümkündür. Zaten hassas olan bu dönem başkaca faktörlerin de etkisiyle gençler için daha da güçleşmekte ve onların hayata uyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenlerle, üniversite öğrencilerinde gözlenen sorunların ve bunların sıklığının arttığı yönünde bulgular olduğu gibi, bu bulgulara dayanarak üniversite öğrencilerinin önemli düzeyde psikolojik yardıma gereksinimleri olduğunu düşünmek mümkündür.

Bireyler, saygı duydukları arkadaş ve meslek mensuplarından akıl ve öneri ararlar. Bireye böyle durumlarda yardım edenler, destek sağlayıcı bir atmosfer içerisinde, beklenen amaçları araştıran bir başarı planı oluştururlar. Bu yardım süreci; bilgi toplama, bireyin farkında olması, seçenek ve amaçları araştırma ile kendine bir yön seçme şeklinde olup aslında psikolojik danışma mesleğinin tanımıdır (Ültanır, 2005). Psikolojik danışma mesleği, bireyin ihtiyaçlarını saptayan bir ilişkiyi yerleştirme, bu ihtiyaçların doyumuna hizmet etme, stratejileri desenlendirme, kararlarına etkili yardım planlarını gerçekleştirme ve benlik farkındalığını geliştirmeye yardım sürecidir (Schmidt, 1996 *akt.* Ültanır, 2005).

Maslow (1943), önemsiz arzuların engellenmesinin psikopatolojik sonuçlar üretmeyeceği; ancak temel olarak önemli ihtiyaçların engellenmesinin böyle bir sonuç doğuracağını ifade eder. Herhangi bir çatışma ya da engellenme mutlaka patojenik olma durumunda değildir. Bu durum sadece temel ihtiyaçların doyumunun tehdit altında olması ya da engellenmesi durumunda gerçekleşir. Temel ihtiyaçlarından herhangi biri engellenmiş olan kişi basitçe hasta olarak görülebilir. Çünkü ona göre bir insan nasıl ki vitaminlerden yoksun kalınca hastalanıyorsa, örneğin sevgiden yoksun kaldığında da patojenik etkiler ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı bir insan öncelikli olarak en üst düzeyde potansiyelini ve kapasitesini geliştirme ve gerçekleştirme yönündeki ihtiyaçları tarafından güdülenmiştir. Eğer kişi etkin ve kronik anlamda diğer temel ihtiyaçlara sahipse o, basit bir ifadeyle sağlıklı biridir.

Maslow (1970), psikoterapinin temel olarak yedi yolla gerçekleştiğinden bahsetmektedir: (1) Dışavurum yoluyla (rol tamamlama, Katarsis *vb.*); (2) temel ihtiyaç doyumunu ile (destekleme, güven verme, koruma, sevgi, saygı); (3) tehdidin ortadan kaldırılması ile (koruma, iyi sosyal ve ekonomik şartlar); (4)

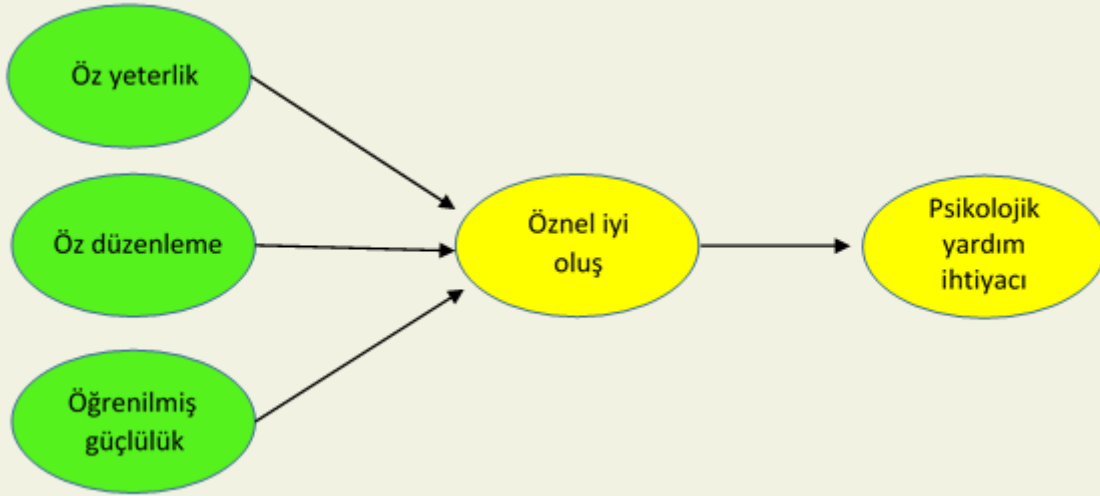
ileri içgörü, bilme ve anlama ile; (5) tavsiye veya otorite ile; (6) davranışçı terapilerde olduğu gibi doğrudan semptomlar üzerine giderek; ve (7) olumlu kendini gerçekleştirme, bireyselleşme ve gelişme yoluyla. Maslow (1970) kuramında, terapinin en üst düzey amacı olan ve kendini gerçekleştirme olarak adlandırılan sürece giden yolda en önemli adımın temel ihtiyaçların doyumu olduğunu ifade eder. Çoğunlukla bu temel ihtiyaçların sadece diğer insanlar tarafından tatmin edilebildiği (örneğin güvenlik, ait olma, sevgi ve saygı) ve bu nedenle terapinin kişilerarası temeller üzerinde gerçekleşmesi gerektiğini belirtir.

Yukarıdaki bilgilerden hareketle psikolojik yardım sunan uzmanların, yardım sürecini etkili bir şekilde sürdürebilmeleri için danışanların psikolojik ihtiyaçlarının farkında olmaları ve bu ihtiyaçları doyuma ulaştırmada etkili olan faktörler ve süreçleri iyi bilmeleri gerektiği ifade edilebilir. Bu nedenle uygulamacı ve araştırmacılar bu konu ile ilgili geniş bir literatüre ihtiyaç duyacaklardır. Buna karşın Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ile psikolojik yardım almaya dönük olarak yapılan çalışmalarda belli bir artış olduğu görülse de konu ile ilgili bilgi birikiminin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada problem durumunun mevcut kuramsal temeline dayalı olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma duydukları gereksinimin bir göstergesi olarak kabul edilen Maslow’un (1970) tanımlamış olduğu psikolojik ihtiyaçlar ile bu ihtiyaçların giderilmesinde etkili olduğu düşünülen kişisel özelliklerden öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik, öz düzenleme ve öznel iyi oluş faktörleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Maslow’un (1970) “temel ihtiyaçlar” kuramında belirtmiş olduğu psikolojik ihtiyaçlar üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma duydukları gereksinimin bir göstergesi kabul edilmiş ve bu gereksinimin giderilmesinde etkili olduğu düşünülen kişisel özelliklerden olan öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik, öz düzenleme ve öznel iyi oluş faktörleri ile ilişkileri incelenmiştir. Bu amaçla öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik ve öz düzenlemenin öznel iyi oluş aracılığıyla psikolojik yardım ihtiyacı üzerindeki dolaylı etkilerini incelemek için Şekil-1’de verilen yapısal model test edilmiştir.



Şekil 1.1: Psikolojik yardım ihtiyacına ilişkin hipotetik model

Şekil 1.1’de ifade edilen Hipotetik Model’i test etmek için aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır.

1. Öz yeterlik öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Öz düzenleme öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Öğrenilmiş güçlülük öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Öznel iyi oluş psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Öz yeterlik öznel iyi oluş aracılığı ile psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Öz düzenleme öznel iyi oluş aracılığı ile psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Öğrenilmiş güçlülük öznel iyi oluş aracılığı ile psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Myers ve Diener (1995) “mutluluk” ile ilgili araştırmalar üzerine yaptıkları bir meta-analiz çalışması neticesinde mutlu insanların profillerini ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu çalışmada cinsiyet, yaş, ırk ve ekonomik durum gibi sosyodemografik değişkenlerden ziyade iyi oluşu yordayan

değişkenlerin bireylerin kişilik özellikleri, yakın ilişkileri, iş deneyimleri, kültür ve dindarlık gibi faktörlerin olduğunu belirtmişlerdir. Buna karşın bu kişisel faktörler ile mutluluk arasındaki ilişkilerin henüz tam olarak anlaşılamadığı; kişisel özelliklerin mi mutluluğu artırdığı yoksa insanlar mutlu oldukları için mi bu kişisel özellikleri gösterdikleri hususunun henüz netlik kazanmış olmadığını ifade etmişlerdir. Bu bakış açısıyla öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçların doyurulması noktasında kişilik özelliklerinin oluşturduğu etkilerin ve bu özelliklerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin daha ayrıntılı incelenmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Bandura (1994), algılanan öz yeterliğin, “insanların hayatlarına etki eden olayları kontrolleri altına almak için gerekli gördüğü performansı üretmede kendi kapasitelerine olan inançları” olarak tanımlandığını ifade ederek, sürekli artan kanıtların insan başarılarının ve iyi oluşunun iyimser düzeyde bir kişisel yeterlik algısı gerektirdiğini dile getirmiştir. Ayrıca yüksek düzeyde yeterlik algısı olan kişilerin aksaklıklara ve engellere göğüs germede dayanıklı olduklarını belirtmiştir. Güçlü öz yeterlik algısı pek çok yönden insan başarısını ve kişisel iyi oluşu artırmaktadır (Bandura, 1994). Buradan hareketle öz yeterlik algısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin girdikleri bu yeni fiziksel ve sosyal ortamlarda karşılaşacakları sorunlarla mücadele etmede ve çözüm üretmede daha kendilerine güvenen bir tavır içinde ve daha sebatkâr ve daha başarılı olacaklarını söylemek mümkündür.

Sosyal Bilişsel Kuram’da, insan davranışı, geniş olarak öz-etkinin (self-influence) kullanılmasıyla güdülenir ve düzenlenir. Öz düzenleyici mekanizmalar üç temel alt fonksiyon vasıtasıyla işler. Bunlar; (1) kişinin kendi davranışlarını, onların belirleyicilerini ve etkilerini izlemesi, (2) davranışın kişisel ölçütler ve çevresel şartlarla ilişkisi içinde değerlendirilmesi ve (3) duyuşsal öz-tepkidir (Bandura, 1991). Öz düzenleme; düşünce, duygulanım, güdülenme ve eylem üzerinde güçlü etkileri olan öz yeterlik mekanizmalarını da içine almaktadır. Sosyal Bilişsel Kuramın etkileşimci bakış açısına göre sosyal faktörler öz düzenleyici sistemlerin işleyişini etkilemektedir (Bandura, 1991). Öz düzenleme terimi, yüksek hedefler açısından insanların kendi düşünce, duygu, istek ve eylemlerini değiştirme çabalarına atıfta bulunmak için kullanılır. Bu nedenle, öz düzenleme kavramı kişinin etkin bir aktör ve bir karar verici olduğunu ve insanın -olayların çaresiz bir seyircisi olmaksızın- hayata uyumunun önemli bir yönünü ifade eder (Baumaister, 2005 *akt. de Ridder ve de Wit, 2006*). Kısaca ifade edilecek olursa öz düzenleme becerileri yüksek bireyler

sorunlarının çözümünde ve ortaya koydukları hedeflere ulaşmada daha etkilidirler. Aynı şekilde öz düzenleme becerileri yüksek olan üniversite öğrencilerinin içine girdikleri bu yeni yaşam durumuna daha hızlı adapte olacakları, sorunlarının çözümü noktasında daha planlı, düzenli ve başarılı olacakları düşünülebilir.

Bireylerin sorunlarıyla başa çıkmaları noktasında ele alınan önemli bir diğer kavram da öğrenilmiş güçlülük (learned resourcefulness) kavramıdır. Bu kavram temelde bilişsel bir beceri olarak tanımlanmış ve bunun duyguların ve bilişlerin düzenlenmesi işlevi gördüğü ileri sürülmüştür (Rosenbaum, 1980 *akt. Dağ, 1991*). Rosenbaum (1983 *akt. Dağ, 1991*), öğrenilmiş güçlülüğü oluşturan bilişsel becerilerin kişide bir dağarcık hâlinde bulunduğu ve tümüyle öğrenme yaşantıları neticesinde ortaya çıktığını savunmuştur. Kavram özünde, başa çıkma stratejileri dağarcığının kuvveti ve çeşitliliğine işaret etmektedir. Öğrenilmiş güçlülük konusunda yüksek beceriye sahip bireyler olumlu öz-öğrenmeler (kendi kendine öğrenme), problem çözme metotlarını uygulama, hazzı erteleme ve bunlar gibi diğer öz-denetim becerilerini kullanır ve bunlardan faydalanırlar. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda bu konuda düşük beceriye sahip bireyler stres üzerinde daha az kontrole sahip olduklarını ve bu stresin akademik performanslarını olumsuz etkilediğini onaylamışlardır. Bundan dolayı bu öğrencilerin genel olarak üniversiteye uyum sağlayamadıklarını bildirmeleri de şaşırtıcı değildir (Kennett ve Keefer, 2006).

Yukarıda açıklanan kavramların üniversite öğrencilerinin sorunlarını çözmeye, çevrelerine uyum sağlamada, sosyal ilişkilerini düzenlemeye ve akademik başarılarını artırmada önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Ancak literatür incelendiğinde Türkiye’de öz yeterlik, öz düzenleme ve öğrenilmiş güçlülük ile ilgili yapılmış çalışmaların daha çok akademik alanla sınırlı kaldığı; bireylerin sorun çözme, ihtiyaçlarının doyurulması, öznel iyi oluş gibi diğer psikolojik faktörlerle etkileşimlerinin yeterince ele alınmadığı gözlenmektedir. Bu çalışmanın konu ile ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma duydukları ihtiyaçla ilişkili olan ve bu ihtiyaçların giderilmesine etki ve aracılık eden bu öznel faktörlere dikkat çekeceği düşünülmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmaların üniversite öğrencilerinin sorunlarının çözümünde öğrencilere ve psikolojik yardım sunan uzmanlara yol göstereceği değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın evren ve örnekleme 2012-2013 öğretim yılında Atatürk Üniversitesinin merkez yerleşkesinde yer alan 16 fakültede örgün öğretim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada söz konusu olan kişisel özellikler, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ve alt boyutları ile sınırlıdır.
3. Bu çalışmada psikolojik yardım ihtiyacını belirleyen ölçüt olarak Maslow'un (1970) kuramında yer alan ihtiyaçlar temel alınmıştır. Bu noktada kuramda yer alan "fizyolojik ihtiyaçlar" hariç tutulmuş ve psikolojik ihtiyaçlar olan "güvenlik", "sevgi", "saygı" ve "kendini gerçekleştirme" ihtiyaçları ölçüt kabul edilmiştir.

Tanımlar

Öz-Yeterlik: Kişilerin, kendi eylemleriyle arzu edilen etkileri ortaya koymada kendi kapasitelerine olan inançları olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997 *akt.* Luhr, 2005).

Öz-Düzenleme: Bu kavrama yönelik tanımlamalar sıklıkla duygusal, dikkat ve davranış düzenleme becerilerine göre farklı şekillerde yapılmaktadır. Geniş anlamıyla öz düzenleme; kişisel hedeflere ulaşmak amacıyla içsel işaretler, çevresel uyarıcılar ve başkalarından elde edilen geribildirimlerin yönlendirmesine karşılık kişinin davranışlarını, dikkatini, duygularını ve bilişsel stratejilerini esnek bir biçimde harekete geçirme, izleme, dizginleme, sebat etme ve adapte etme becerisidir (Moilanen, 2007 *akt.* Gestsdottir ve Lerner, 2008).

Öğrenilmiş Güçlülük: İstenen eylemin sorunsuz yürütülmesinde etkili olan, kişinin içsel tepkilerini (duygular, bilişler ve acı gibi) öz düzenlemesi aracılığıyla, edinilmiş bir beceriler (çoğunlukla bilişsel) ve davranışlar repertuarı olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985).

İhtiyaç: İhtiyaç, doyurulmamış bir arzunun, itkinin, isteğin ya da organik bir yoksunluğun yarattığı içsel bir gerilim durumu; organizmayı bozulan hemostazı tekrar kurmaya yönelten güdüdür (Budak, 2000). İhtiyaçlar, gelişimi ve iyi oluşu besleme ve yaşamı sürdürme için temel ve gerekli olan içsel koşullardır (Reeve, 2009).

Psikolojik İhtiyaç: Kişisel gelişim, sosyal gelişim ve psikolojik iyi oluşu geliştirecek şekilde çevreyle etkileşim arzusu oluşturan doğuştan gelen bir güdülenme kaynağıdır (Reeve, 2009).

Öznel İyi Oluş: Bu kavramın farklı tanımları mevcuttur. Günlük söylemde kullanılan biçime yakın anlamıyla öznel iyi oluş, olumlu duyguların olumsuz duygulara olan üstünlüğü şeklinde ifade edilir (Bradburn, 1969 *akt.* Diener, 2009). Yapılan bu tanım hoşnutluk veren duygusal deneyime vurgu yapar. Bu da ya kişinin yaşamı boyunca hoşnutluk veren duygular deneyimlediği ya da mevcut durumda böyle bir duygu yaşamış olsa da olmasa da bu tür duygulara eğilimi olduğu anlamına gelebilir (Diener, 2009).

Yaşam doyumu ve olumlu duygulanım kavramlarının her ikisi de öznel iyi oluş araştırmacıları tarafından ele alınmıştır (Diener, 2009). Bu çalışma kapsamında da öznel iyi oluş; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu faktörleri ile ele alınmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuramsal Çerçeve

İhtiyaç kuramları

Psikoloji biliminin tarihsel gelişim süreci içerisinde ihtiyaçlar ve güdülenme konuları araştırmacılar tarafından ele alınmış ve çeşitli açılardan incelenmiştir. Güdülenme süreçlerini inceleyen kuramcılardan bazıları ihtiyaçları kapsamlı bir şekilde ele alıp tüm insan davranışlarını bu güdülenme süreçleriyle açıklarken (Örneğin; Hull, Freud, Murray *vb.*) bazı kuramcılar ise daha spesifik durumlar için güdüsel fenomenlerle ilgilenmişlerdir (Örneğin; Atkinson'un Başarı Güdüsü Kuramı; Festinger'in Bilişsel Çelişki Kuramı, Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı gibi) (Reeve, 2009). Bu kısımda ihtiyaçlar ve ihtiyaçların doyumunu ele alan bazı başlıca kuramlar incelenecektir.

Hull'un dürtü kuramı

Hull, sisteminde bilince, amaca veya herhangi bir zihinsel-ruhsal kavrama yer vermeyen radikal davranışçı bir görüşe sahipti. Hull, insan davranışının organizma ve çevre arasında süregelen bir etkileşim olduğuna inanır. Ancak davranışlar Hull'a göre sadece uyarıcı-tepki arasındaki ilişkiyle tamamen tanımlanamayan daha geniş bir çerçevede gerçekleşir ki buna "algı dayanağı" adını verir (Schultz ve Schultz, 2007).

Algı dayanağı, organizmanın çevresine biyolojik uyumdur ve organizma bu sayede hayatta kalır. Bu biyolojik uyum tehlikeye girdiğinde organizma ihtiyaç durumu içerisinde olur. Bu nedenle Hull'a göre ihtiyaçlar, hayatta kalmak için biyolojik gereksinimlerin karşılanmadığı durumları kapsar. Bir ihtiyaç durumunda organizma bu ihtiyacı giderecek şekilde davranır ve onun davranışları hayatta kalması için gereken en iyi biyolojik koşulların yerine getirilmesine hizmet eder (Schultz ve Schultz, 2007).

Hull (1943 *akt.* Deci ve Ryan, 2000) psikolojinin görevinin organizmanın birincil ihtiyaçları ve bunlarla ilgili olan çevresel koşulları birbirine bağlayarak molar davranışları anlamak olduğunu ileri sürmüştür. Hull sinirsel-olmayan

sistem ağı eksikliklerine dayalı, dürtü durumlarında yükselmeye sebep olan, organizmayı harekete iten ve organizmanın sağlıklı kalabilmesi için doyurulması gereken bir dizi kalıtsal fizyolojik ihtiyaç (örneğin; yiyecek, su, cinsellik) belirlemiştir (Deci ve Ryan, 2000). Dürtüler, ihtiyaç durumunda ortaya çıkan bedensel huzursuzluk durumudur ki harekete geçtiğinde dürtü davranışa güç verir. Dürtüler davranışı yönlendirmez, sadece güç verirler. Davranışa yön veren alışkanlıklardır ve alışkanlıklar öğrenilirler. Öğrenme ise pekiştirmenin bir sonucu olarak oluşur. Dürtüde azalmaya sebep olan herhangi bir davranış pekiştirme doğurur ve canlı bu özel durumda hangi tepkinin dürtü azalmasına neden olduğunu öğrenir (Reeve, 2009; Schultz ve Schultz, 2007). Böylece dürtü durumları ve uyarıcı-tepki birlikteliği takip eden davranış kestirmede kullanılmıştır. Bu gelenek dürtü kuramı varsayımlarına dayalı olarak zengin bir dizi bulgular üretmiş olsa da meraklı keşifler, araştırmaya yönelme, coşkulu eğlenme ve bunlara benzer şekilde dürtü azaltma dinamikleriyle görünür bir bağı olmayan diğer spontan faaliyetler gibi geniş çaptaki davranışlara anlamlı açıklamalar getirememesi eksiklikleri arasında yer alır (Deci ve Ryan, 2000). Benzer şekilde, güdülenme ile ilgili dışsal kaynaklar da davranışa güç verebilir. Örneğin, gerçekte susamış olmadığı halde kişi içeceğin tadına bakmak için onu içmeye güçlü bir güdü hissedebilir (Reeve, 2009). Bir diğer eleştiri de öğrenmenin sıklıkla dürtü azalmasına karşılık gelen bir yaşantı olmadan meydana geldiği yönündedir. Örneğin, aç fareler hiçbir besin değeri olmayan (ki besin değeri olmadığı için açlık dürtüsünü azaltamaz) sakarin ödül olarak verildiğinde bile öğrenmişlerdir (Sheffield ve Roby, 1950 akt. Reeve, 2009).

Murray'in öğrenilmiş gereksinimler (manifest needs) kuramı

Hull'un fizyolojik temelli yaklaşımının oluşturduğu geleneğe karşı Murray'ın kuramı ihtiyaçlar konusunda yeni bir gelenek doğurmuştur. Murray ihtiyaçları fizyolojik olmaktan ziyade psikolojik düzeyde ele almış ve ihtiyaçları esasen doğuştan olmaktan ziyade 'edinilmiş' olarak değerlendirmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

Murray (1947) ihtiyaçların uygun olarak ikiye ayrıldığını belirtir: (1) birincil (viserojenik) ve (2) ikincil (psikojenik) ihtiyaçlar. İlki tipik periyodik bedensel durumlardan meydana gelir, oysa ikincinin öznel olarak temellendirilebileceği bedensel bir kökeni yoktur. Bu nedenle "psikojenik" olarak adlandırıldığını ifade eder. Bu bakış açısıyla viserojenik ihtiyaçların fiziksel doyum ile ilgisi olduğu ve psikojenik ihtiyaçların ise zihinsel ve duygusal doyum ile ilgisi olduğunu ifade etmiştir.

Murray (1947), ikincil veya psikojenik olarak adlandırılan ihtiyaçların muhtemelen birincil ihtiyaçlardan türemiş ve onlara bağlı olduğunu ifade eder. Bunlar ortak tepki sistemlerini ve istekleri temsil eder. Murray'a (1947) göre bazıları doğuştan olabilse de bunların temel biyolojik dürtüler oldukları düşünülmez.

Murray kendi yaklaşımını "kişilik bilim (personology)" olarak adlandırmış ve ihtiyaçları kişiliğin temel unsurları olarak tanımlamıştır. Yiyecek ve su ihtiyacı gibi iç organlardan kaynaklanan (viscerogenic) ihtiyaçlarla pek ilgilenmemiş olan Murray daha çok "belirli şartlarda belirli bir şekilde tepki vermeye hazır olma" olarak tanımladığı psikojenik ihtiyaçlara odaklanmış ve nihayetinde 27 psikolojik ihtiyaç belirlemiştir (Burger, 2010).

Murray ihtiyaçlarda bireysel farklılıklar üzerinde durmuştur (Deci ve Ryan, 2000; Burger, 2010). Yine "baskı (press)" adını verdiği, bir ihtiyacın belli durumda harekete geçip geçmeme durumundan bahsetmiştir. Örneğin; pek çok yakın arkadaşınız olması yönünde güçlü bir ihtiyaç duyuyorsanız, ilişki gereksiniminiz olduğu söylenebilir. Bu ihtiyacın başkalarının ilişki ihtiyaçlarıyla karşılaştırılmasının pek bir önemi yoktur, sizin diğer ihtiyaçlarınızla karşılaştırdığınızda ne kadar yoğun olduğu önemlidir (Burger, 2010).

Murray (1947) listelediği ilk beş ihtiyacın daha çok cansız nesnelere yönelik eylemleri ilgilendirdiğini ifade eder. Bunlar;

- **Elde etme ihtiyacı (Açgözlü tutum) (*n Acquisition*):** Mal mülk sahibi olmak. Kapmak, zorla almak, çalmak. Pazarlık yapmak, kumar oynamak. Para veya mal-mülk için çalışmak.
- **Koruma ihtiyacı (Koruyucu tutum) (*n Conservance*):** Nesnelere biriktirmek, onarmak, temizlemek ve zarardan korumak.
- **Düzen ihtiyacı (Düzenli tutum) (*n Order*):** Nesnelere sıralamak, düzenlemek, toparlamak. Düzenli ve temiz olmak. Oldukça titiz olmak.
- **Saklama-Elde tutma ihtiyacı (Tutucu tutum) (*n Retention*):** Mal-mülk saklamak. Ödünç vermeyi reddetmek. Biriktirmek. Tutumlu, ekonomik ve cimri olmak.
- **İnşa ihtiyacı (Yapıcı tutum) (*n Construction*):** Düzenlemek ve inşa etmek.

Murray (1947), genel olarak ihtiras, güç isteği, başarı ve saygınlık arzusunu ifade eden eylemleri aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır.

- **Üstünlük ihtiyacı (İhtiraslı tutum) (*n Superiority*):** iki alt ihtiyaca ayrılmıştır.
 - **Başarı ihtiyacı (Başarmacı tutum) (*n Achievement*):** Engelleri aşmak. Güç kullanmak. Zor şeyleri olabildiğince hızlı ve olabildiğince iyi bir şekilde yapmaya çabalamak.
 - **Tanınma ihtiyacı (Kendini öne çıkarıcı tutum) (*n Recognition*):** Övgü ve takdir uyandırmak. Üstünlük, sosyal saygınlık, onur ve yüksek makam istemek. Murray (1947), “sergileme (teşhir) ihtiyacı (*n Exhibition*)” adını verdiği, başkalarını etkileme, heyecanlandırma, eğlendirme şaşırtma yoluyla ilgiyi üzerine çekme şeklinde bir ihtiyaçtan da bahsetmiş ancak bu çalışmasında bu ihtiyacı tanınma ihtiyacı ile birleştirdiğini ifade etmiştir.

Başarı ve tanınma ihtiyaçlarını tamamlayıcı olarak mevcut statüyü koruma ve küçük düşmekten kaçınma arzuları ve eylemleri çıkaran ihtiyaçlardan da bahsetmiştir. Bunlar:

- **Dokunulmazlık ihtiyacı (*n Inviolacy*):** Bu ihtiyaç kişinin özsaygısının azalmasını önleme, ‘iyi namını’ koruma yönündeki arzu ve eylemleri kapsar. Bu durum gurur ve kişisel duyarlılıktan kaynaklıdır. Murray (1947)’a göre bu ihtiyaç inziva (yalnız kalma – *n Seclusion*) ihtiyacını kapsar ve sergileme ihtiyacının karşıtıdır. Dokunulmazlık gereksinimi üç alt ihtiyaca ayrılmıştır. Bunlar:
 - **Küçük düşmekten kaçınma ihtiyacı (*n Infavoidance*):** Kişinin hatadan, utançtan, küçük düşmekten ve alay edilmekten kaçınması. Kişinin gücünün ötesindeki işlere girişmekten sakınması. Çirkinliği gizlemek.
 - **Savunma ihtiyacı (Savunmacı tutum) (*n Defendance*):** Kişinin suçlanma ya da küçük düşürülmeye karşı kendini savunması. Eylemlerini haklı çıkarması. Hafifletici sebepler, açıklamalar ve özürler sunmak. Derinlemesine incelenmeye direnmek.
 - **Karşı koyma ihtiyacı (Karşı koyan tutum) (*n Counteraction*):** Yeniden mücadeleye girişerek ve misilleme yaparak onurlu bir şekilde yenilginin üstesinden gelmek. En zor görevleri seçmek. Kişinin onurunu eylemleriyle savunması.

Sıradaki beş ihtiyaç insanın, gücü kullanımı, güce karşı koyması veya güce karşılık vermesiyle ilgilidir (Murray, 1947).

- **Başatlık ihtiyacı (Hükmedici tutum) (*n Dominance*):** Diğerlerini etkilemek veya kontrol etmek. İkna etmek, yasaklamak, dikte etmek. Liderlik etmek ve yönlendirmek. Sınırlamak. Bir grubun davranışlarını organize etmek.
- **İtaat ihtiyacı (Hürmetkâr tutum) (*n Deference*):** Üstün gördüğü “dost ya da yakın” birilerine hayranlık duymak ve istekli biçimde onu takip etmek. Liderle işbirliği yapmak. Memnuniyetle hizmet etmek.
- **Benzerlik ihtiyacı (Kolay etkilenen tutum) (*n Similance*):** Empati kurmak. Birini taklit etmek veya ona benzemeye çalışmak. Kendini başkalarıyla tanımlamak. Başkalarıyla aynı fikirde olmak, onlara inanmak.
- **Özerklik ihtiyacı (Bağımsız tutum) (*n Autonomy*):** Etkiye veya baskıya direnmek. Bir otoriteye başkaldırmak veya yeni bir yerde özgürlük aramak. Bağımsızlık için çaba göstermek.
- **Karşıt olma ihtiyacı (Zıtlaşmacı tutum) (*n Contrarience*):** Diğerlerinden farklı davranmak. Eşsiz olmak. Karşı tarafta yer almak. Geleneksel olmayan görüşleri desteklemek.

Murray’e (1947) göre sonraki iki ihtiyaç sado-mazoşistik ikili yapıyı oluşturmaktadır. Saldırganlık, (1) sert bir zıtlaşma ile yüzleştiğinde güç isteğinin (başarı, başatlık) yükselmesi, (2) herhangi bir ihtiyacın giderilmesine engel olan durum ya da nesnelere karşı olağan bir tepki (özerklik ihtiyacı ile kaynaşmış) ve (3) saldırı veya aşağılanmaya karşı alışlagelmiş bir tepki gibi görünmektedir.

- **Saldırganlık ihtiyacı (Saldırgan tutum) (*n Aggression*):** Bir objeye saldırma veya zarar verme isteği. Cinayet işlemek. Bir kişiyi aşağılamak, incitmek, kınamak, suçlamak, kötü niyetle alay etmek. Ağır bir biçimde cezalandırmak. Sadizm.
- **Küçülme/Kibrini kırma ihtiyacı (Küçük düşürücü tutum) (*n Abasement*):** Pes etmek. Özür dilemek, itiraf etmek, kendini affettirecek eylemlerde bulunmak. Kendi değerini düşürmek. Mazoşizm.

Sıradaki ihtiyaç, engelleme olarak adlandırılan, davranışın öznel olarak ayırt edilebilir bir biçimini gerektirdiği için ayrı olarak verilmiştir. Objektif olarak, sosyal olarak kabul edilemez davranışın yokluğuyla karakterize edilir. Özne tarafından arzu edilen sonuç, ebeveynlerin ya da toplumun hoşnutsuzluğu veya cezalandırmasından kaçınmaktır.

- **Kınanmaktan/Ayıplanmaktan kaçınma ihtiyacı (*n Blamavoidance*):** Topluma veya geleneklere uymayan dürtülerini engelleyerek suçlanmaktan, toplumdan dışlanmaktan ve cezalandırılmaktan kaçınmak. İyi huylu olmak ve yasalara uymak.

Sıradaki dört ihtiyaç insanlar arasındaki duygusal yakınlıkla ilişkilidir; bu yakın ilişkiyi arama, değiş tokuş yapma, verme veya kısma gibi.

- **Yakın ilişki ihtiyacı (Bağlanmacı tutum) (*n Affiliation*):** İlişkiler ve arkadaşlıklar oluşturmak. Başkalarını selamlama, onlara katılma ve onlarla yaşamak. Başkalarıyla girişken bir şekilde sohbet etme ve yardımlaşmak. Sevmek. Gruplara katılmak.
- **Reddetme ihtiyacı (Reddedici tutum) (*n Rejection*):** Birilerini hiç saymak, görmezden gelmek veya dışlamak. Uzak durmak, kaytısız kalmak. Ayrımcı olmak.
- **Şefkat gösterme/Yardım etme ihtiyacı (Merhametli tutum) (*n Nurturance*):** Çaresiz birini beslemek, yardım etmek, korumak. İlgi göstermek. Bir çocuğa 'annelik' yapmak.
- **Yardım alma/arama ihtiyacı (yardım arayıcı tutum) (*n Succorance*):** Destek, korunma veya ilgi aramak. Yardım istemek. Merhamet dilemek. Şefkatli ve besleyici bir ebeveyne bağlanmak. Bağlı olmak.

Murray (1947) bu dört ihtiyaca biraz tereddütle de olsa 'eğlenme ihtiyacı'nın eklenebileceğini ifade etmiştir.

- **Eğlenme ihtiyacı (Neşeli tutum) (*n Play*):** Rahatlamak, kendini neşelendirmek, kafa dağıtma ve eğlence istemek. Eğlenmek, oyunlar oynamak. Gülmek, şaka yapmak ve neşeli olmak. Ciddi gerginlikleri önlemek.

Murray (1947) son olarak sosyal hayatımızda büyük bir sıklıkla görülen iki tamamlayıcı ihtiyaçtan bahsetmiştir.

- **Anlama/Kavrama ihtiyacı (Araştırmacı tutum) (*n Cognizance*):** Keşfetmek (hareket ederek ve dokunarak). Sorular sormak. Merakını tatmin etmek. Bakmak, dinlemek, incelemek. Bilgiyi okuma ve aramak.
- **Açıklama ihtiyacı (Açıklayıcı tutum) (*n Exposition*):** İşaret etmek, göstermek. Olayları ilişkilendirmek. Bilgi vermek, açıklamak, yorumlamak ve ders vermek.

Maslow'un temel ihtiyaclar kurami

Maslow Hümanistik (İnsancıl) Kuramın manevi babası sayılır ve hareketin parlamasında ve akademik saygınlık kazanmasında muhtemelen diğer isimlerden daha fazla emek harcamıştır (Schultz ve Schultz, 2007).

nc g adıyla da anılan hümanistik psikoloji akımı 1960'ların başlarında Amerika'da gelişmeye başlamıştır. Hümanistik psikolojinin isteği, yeni-davranışçılar veya yeni-Freudcular örneklerindeki gibi herhangi bir ekolün yeniden uyarlanmış bir şekli olmak değil, *nc g* teriminin de ima ettiği gibi, psikolojide iki temel güç olan davranışçılık ve psikanalizin yerine geçmekti (Schultz ve Schultz, 2007).

Maslow başlangıçta davranışçı ekole bağlıydı ve mekanik doğa bilimi yaklaşımlı bir psikolojinin dünyanın tüm problemlerine cevap verebileceğine ikna olmuştu. Daha sonraki bazı deneyimleri –ilk çocuğunun doğumu, II. Dünya Savaşı'nın başlaması, insan doğasına ilişkin bazı felsefeler, Gestalt psikolojisi ve psikanalizle karşılaşması– Maslow'u davranışçılığın insanlarla ilgili meseleleri ele alışının çok sınırlı olduğuna ikna etti (Schultz ve Schultz, 2007). Maslow, kuramını geliştirirken Nazi Almanya'sından kaçıp Amerika Birleşik Devletleri'ne yerleşen Max Wertheimer, Erich Fromm, Karen Horney, Kurt Goldstein, Alfred Adler ve Kurt Koffka gibi psikanaliz ve Gestalt kuramcılarında oldukça etkilenmiştir (Wilson, 2001; Schultz ve Schultz, 2007). Maslow (1970) da kendi kuramının bahsi geçen diğer kuramcılarının görüşlerinin kaynaşmış bir sentezi olduğunu ve bu nedenle "bütüncül-dinamik kuram" diye adlandırılabilceğini ifade etmiştir.

Maslow ilk olarak 1943'te yayınladığı "A theory of human motivation" adlı makalesinde kuramını tanıtmıştır. Bu makalesinde ifade ettiği konular onun hayat boyu yaptığı çalışmaların özünü oluşturmaktadır (Wilson, 2001).

Maslow, atomistik yaklaşım olarak adlandırdığı, fizik biliminde yaygın olan, nesnelere parçalara ayırıp her bir parçayı ayrı inceleyen yaklaşımı eleştirmiştir. Ona göre insan başlı başına bir varlık, bir sistem olarak incelenmelidir. Her bir parça diğeriyle ilişkilidir ve bunlar bir bütün olarak incelenmediğinde cevaplar eksik kalacaktır. Maslow, bütünün parçaların toplamından daha fazlası olduğunu savunan bütüncül yaklaşımın daha verimli olduğunu düşünmüştür (Goble, 2004).

Maslow ve diğer hümanist kuramcılar davranışçı ve Freudyen kuramların görüşlerine katılmasalar da bu kuramların tekniklerinin işe yarar

olabileceğini belirtmişlerdir; koşullu tepki bir tür öğrenme, serbest çağrışım ise bir tür iletişim biçimidir. Maslow, davranışçılığın yanlış olmaktan ziyade genel veya kapsayıcı bir felsefe olarak hizmet edebilmek için çok dar ve sınırlı olduğunu ifade etmiştir (Goble, 2004). Benzer şekilde Maslow (1968); “Freud bize psikolojinin hasta yarısını verdi ve şimdi onu sağlıklı yarısı ile doldurmamız gerekir” diyerek önceki kuramları reddetmediğini, ancak bunların insanı anlama ve açıklama noktasında yetersiz kaldıklarını ifade etmiş ve psikolojiye yeni bir bakış açısı getirmiştir. Bu “sağlıklı yarım” gerçekten Maslow’un insan potansiyelinin sınırlarını anlama ve açıklama çabalarının öncelikli odak noktası olmuştur. Bu potansiyele, bireyin yeteneklerinin ve kapasitesinin tam anlamıyla kullanımı ve kendini gerçekleştirme (self-actualization) üzerinden gönderme yapmıştır (Glassman ve Hadad, 2009).

Maslow, ruh sağlığını anlamadan ruhsal hastalığı anlayamayacağı inancındaydı. Freud, Hamilton, Hobbes ve Schopenhauer gibi bilim adamlarının insan doğası hakkındaki yargılarına insanın en iyi yönleri yerine en kötü yönlerini gözlemleyerek vardıklarını belirtmiştir. İyi yüreklilik, cömertlik ve dostluk gibi olumlu niteliklerde olduğu gibi mutluluk, neşe, gönül ferahlığı, iç huzuru, doyunluk, eğlenme, oyun, iyi oluş, coşkunluk gibi insan davranışının olumlu yönlerinin bilim adamları tarafından göz ardı edildiğini savunmuştur (Goble, 2004).

Eğer ruh sağlığı tanımlanabiliyorsa ve tüm insan türünün bir özelliği ise, o hâlde ruhsal hastalık -ki bu ister nevroz, ister psikoz veya her ne olarak adlandırılırsa adlandırılınsın- ruhsal sağlığa ulaşmadaki başarısızlık olarak görülebilir. Bu nedenle ruhsal hastalık bir eksiklik hastalığıdır, bireyin türüne uygun ihtiyaçlarını fark etme ve tatmin etmedeki bir yetersizliğidir (Goble, 2004). Kısaca denebilir ki Maslow’a göre nevrozlar, kişisel gelişimin başarısızlığıdır (Wilson, 2001; Maslow, 1993).

Ortalama bireyler noksanlıklar tarafından güdülenmiştir ve güvenlik, ait olma, sevgi, saygı ve özsaygı gibi temel ihtiyaçlarına doyum arar. Sağlıklı kişi ise öncelikli olarak tüm gizilgüçleri ve kapasitelerini geliştirme ve gerçekleştirme ihtiyacı tarafından güdülenir. Diğer bir ifadeyle, sağlıklı bireyler öncelikli olarak kendini gerçekleştirme arzusu tarafından güdülenirler (Goble, 2004).

Maslow’un Gdülenme Kuramı bireysel ve sosyal yaşamın hemen her yönüne uygulanabilir. O sağlam bir güdülenme kuramı için aşağıdaki varsayımların gerekli olduğunu kabul etmiştir (Goble, 2004):

- Birey tümleşik, örgütlü bir bütündür. Kişi bütün olarak güdülenir, yalnız bir parçası değil. Bir insan acıktığında o bütünüyle açtır. Onun kendisi yiyecek ister, sadece midesi değil.
- Bireydeki istek ve dürtülerin çoğu birbiriyle ilişkilidir. Bu, açlık gibi çok temel ihtiyaçlar için geçerli olmayabilir, fakat sevgi gibi daha kompleks ihtiyaçlar için kesinlikle doğrudur.
- Önceki çalışmaların çoğu ihtiyaçların araçlar ve amaçlar açısından ayrı ayrı çalışılabileceğini varsaymışlardır. Oysa kapsamlı ve kültürlerarası yapılan çalışmalarda nihai amaçların, onlara ulaşmak için kullanılan çeşitli yöntemlerden çok daha evrensel olduğu tespit edilmiştir. Yöntemler ırklar ve kültürler arasında büyük oranda değişirken nihai sonuçlar tamamıyla aynı görünmektedir. Kısaca ifade edilirse, kişinin nihai olarak elde etmek istediği şey onun ihtiyacını ortaya koyar, bunu elde etmek için uyguladığı yöntemler değil.

Maslow'un (1970) kuramında ihtiyaçlar türün tamamında görülen, değişmez ve kökeninde içgüdüsel veya genetik niteliktedir. Aynı zamanda tamamen fizyolojik olmaktan ziyade psikolojik temellidir. İhtiyaçlar insan türünün gerçek iç doğasıdır; fakat zayıftırlar, kolayca çarpıtılabilirler ve hatalı öğrenmeler ve alışkanlıklardan kötü bir şekilde etkilenirler (Goble, 2004).

Maslow'a göre (1962 *akt.* Goble, 2004) güdüler insan doğasının -ki kültürün yok edemediği, sadece bastırabildiği- içsel yönleridir. Bu bakış, birçokları tarafından desteklenen; içgüdülerin güçlü, değiştirilemez ve kötü olduğuna dair eski ve ısrarcı inanişe açıkça karşı çıkmaktır. Maslow buna karşıt olarak, ihtiyaçların kolayca göz ardı edilebildiği ya da bastırıldığı ve "kötü değil, ya nötr ya da iyi" olduklarını öne sürmüştür.

Maslow'a göre (1968) insanoğlunun içsel yapısının bir parçası olarak, sadece fizyolojik değil, tamamen psikolojik ihtiyaçlara da sahip olduğu kanıtlanmıştır. Bu ihtiyaçlar, öznel rahatsızlıkların (subjective ill-being) ve hastalıkların önüne geçilebilmesi için çevre tarafından en uygun biçimde tatmin edilmesi gereken eksiklikler olarak değerlendirilebilir. Bu ihtiyaçlar temel ya da biyolojik olarak adlandırılabilir ve D vitamini, kalsiyum veya tuz ihtiyacına *vb.* benzetilebilir. Çünkü;

- a. Yoksun kişi devamlı olarak bu ihtiyaçların doyumunu arzular.
- b. Bu ihtiyaçların eksikliği kişiyi hasta eder.
- c. Bu ihtiyaçların doyurulması iyileştiricidir (therapeutic), eksiklik-hastalığını tedavi eder.

- d. Düzenli ikmaller hastalıkları önler.
- e. Sağlıklı (doyum sağlamış) kişi bu eksiklikleri göstermez.

Temel ihtiyaçlar, güç ve öncelik sırası içinde, gelişimsel ve hiyerarşik bir şekilde birbirleriyle ilişkilidir. Güvenlik sevgiden daha baskın ya da güçlü, daha acil, daha hayati bir ihtiyaçtır. Yiyecek ihtiyacı ise çoğunlukla her ikisinden daha güçlüdür. Ayrıca tüm bu temel ihtiyaçlar, bütün temel ihtiyaçları altında toplamış olan kendini gerçekleştirmeye giden yolda basitçe adımlar olarak değerlendirilebilir (Maslow, 1968).

Maslow (1970), kuramında temel ihtiyaçları beş seviyede ele almıştır:

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: Hayatta kalma ile ilişkilidirler (Glassman ve Hadad, 2009). Bu ihtiyaçlar Güdülenme Kuramı'nın başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Oksijen, su, protein, tuz, kalsiyum, acıdan kaçınma, cinsellik, hareket, dinlenme *vb.* gibi ihtiyaçları içerir. Bu güdüler ya da ihtiyaçlar tamamıyla olmasa da genel olarak yalıtılabilir ve somatik olarak yeri (kaynağı) belirlenebilir. Kısmen birbirlerinden ve diğer güdülerden bağımsızdırlar (Maslow, 1970).

Fizyolojik ihtiyaçlar tüm ihtiyaçlar içinde en baskın olandır. Bu durum özellikle, hayatında her şeyi noksan olan biri için önemli olan güdünün fizyolojik ihtiyaçlar olacağı anlamına gelir. Yiyecek, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyacı olan birinde muhtemelen yiyecek için hissedilen açlık tüm başka şeylerden daha güçlü olur. Eğer tüm ihtiyaçlar doyurulmamışsa ve canlı bu durumda fizyolojik ihtiyaçlar tarafından baskı altına alınmışsa, diğer tüm ihtiyaçlar basitçe yok olurlar ya da arka plana itilirler. Kişi bu ihtiyacı tatmin ettiğinde başka ve daha üst düzey ihtiyaçlar belirir ve organizmaya hâkim olur. Bu tatmin edildiğinde ise tekrar yeni ve daha üst düzey ihtiyaçlar belirir vesaire. Bu durum insan ihtiyaçlarının bir görelilik hiyerarşisi içinde düzenlendiğini gösterir (Maslow, 1970). Bu ifadenin asıl anlamı, Güdülenme Kuramı'nda doyumun yoksunluk kadar önemli bir kavram olmasıdır. Doyumun organizmayı fizyolojik bir ihtiyacın hâkimiyetinden kurtarması diğer sosyal hedeflerin ortaya çıkmasına olanak verir. Doyurulmuş ihtiyaçlar şimdi sadece potansiyel olarak var olurlar ve eğer engellenirlerse organizmaya hâkim olmak için yeniden belirirler. Organizma sadece doyurulmamış ihtiyaçlar tarafından hâkimiyet altına alınır ve davranışları düzenlenir (Maslow, 1970).

2. Güvenlik İhtiyaçları: Eğer fizyolojik ihtiyaçlar nispeten iyi doyurulmuşsa, bundan sonra kabaca güvenlik ihtiyaçları olarak sınıflandırabileceğimiz yeni bir ihtiyaç grubu belirir (güvenlik; istikrar; korunma; korkudan, kaygıdan ve karmaşadan uzak olma; yapılandırma, düzen, kanun ve sınırlar olan ihtiyaç; koruyucunun güçlü olması vb. gibi). Fizyolojik ihtiyaçlar için söylenenler daha düşük derecede olsa da aynı şekilde bu istekler için de geçerlidir (Maslow, 1970).

Maslow (1970), güvenlik ihtiyaçlarını doğrudan ve açıkça gözleyebilmek için nevrotik bireylere (özellikle obsesif-kompulsif nevrozlar), ekonomik ve sosyal bunalımlara, sosyal karmaşa, ihtilal veya otoritenin çökmesi gibi durumlara yönelmek gerekir. Bunların haricinde güvenlik ihtiyacının dışavurumunu örneğin; kadrolu (güvenceli) işe olan ortak taleplerde, bir tasarruf hesabı ve çeşitli türde sigorta (sağlık, işsizlik, sakatlık, yaşlılık) isteklerinde algılayabiliriz.

Güvenlik ihtiyaçları hem fiziksel (tehlikeden uzak olma) hem de psikolojik (istikrar, düzen) güvenlikle ilişkilidir. Bu nedenle deprem mağdurları depremin kendisi sonlandığında bile güvenlik ihtiyaçları hissetmeyi sürdürürler çünkü her zamanki düzenleri kesintiye uğramıştır. Bununla birlikte güvenlik ihtiyaçları karşılandığı zaman bir üst seviyedeki ihtiyaçlara odaklanmaya başlarız (Glassman ve Hadad, 2009).

3. Ait olma ve Sevgi İhtiyaçları: Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları uygun bir biçimde doyurulduğunda sevgi, duygusal yakınlık ve ait olma ihtiyaçları belirir ve daha önce bahsedilen tüm döngü bu yeni merkezde kendini tekrarlar. Artık kişi daha önce olmadığı kadar şiddetle arkadaşların, bir sevgilinin, bir eşin ya da çocukların eksikliğini hissedecektir. Kişi kendi grubu veya ailesi içerisinde bir yer edinmek için insanlarla sevgi dolu ilişkiler arzulayacak ve bu amaca ulaşmak için yoğun çaba sarf edecektir (Maslow, 1970).

Maslow'un kullandığı şekliyle sevgi kelimesi, tamamen fizyolojik ihtiyaç olarak ele alınmış olan cinsellik ile karıştırılmamalıdır. O, Carl Rogers'ın "derinden anlaşılma ve derinden kabul görme" şeklindeki sevgi tanımını benimsemektedir. Sevgi, iki insan arasında sağlıklı, sevgi dolu bir ilişki ve karşılıklı güveni içerir (Goble, 2004). Maslow'a (1970) göre sevgi ihtiyaçlarının, hem sevgi verme hem de sevgi almayı içerdiği gerçeği göz ardı edilmemelidir.

Maslow (1970), uyumsuzluk ve daha ciddi patolojik vakaların özünde yaygın olarak sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının engellenmiş olduğundan bahseder. Klinisyenler çalışmalarında pek çok kere sağlıklı gelişimleri için bebeklerin sevgiye gereksinimleri olduğunu bulmuşlardır (Goble, 2004).

4. Saygı ihtiyaçları: Birkaç patolojik istisna dışında toplumdaki herkesin özsaygı ve başkalarının saygısı için kendilerine dair sağlam temelli, istikrarlı ve üst düzey bir değerlendirme ihtiyaçı veya arzusu vardır. Bu ihtiyaçlar iki alt kümede sınıflandırılabilir. Bunlar, ilk olarak, dünya karşısında güven duygusu, bağımsızlık ve özgürlük için güç, başarı, yeterlik ve hâkim olma arzusudur. İkinci olarak, diğer insanlardan gelen saygı olarak tanımlanabilecek olan itibar veya prestij, statü, şan, şöhret, egemenlik, tanınma, dikkat çekme, önem, onur ya da takdir arzusudur (Maslow, 1970).

Özsaygı ihtiyaçının doyumunu dünyada yararlı ve gerekli olma hissi, kendine güven, değerlilik, güç, yeteneklilik ve yeterlilik duygularına yol açar. Fakat bu ihtiyaçların engellenmesi aşağılık, zayıflık ve çaresizlik duygularına neden olur. Bu duygular temel cesaretsizlik ya da başka bir ödünleyici veya nevrotik eğilimler doğurur (Maslow, 1970).

Maslow (1970), bazı araştırmacıların da çalışmalarına dayanarak, özsaygının kişinin gerçek kapasitesi, yetkinliği ve işe uygunluğu yerine başkalarının kanılarına dayalı olmasının tehlikeli olduğundan bahsetmiştir. En istikrarlı ve bundan dolayı da en sağlıklı özsaygı, dışsal şöhret veya ünlü olma ve yersiz övgülere değil, başkalarının *hak edilmiş* saygısına dayanır.

5. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçı: Bireyin bütün bu yukarıda sayılan ihtiyaçları tatmin olsa bile, çoğu kez (her zaman olmasa da) kişi bireysel olarak uygun olduğu şeyi yapmadığı müddetçe, onun kısa sürede yeni bir tatminsizlik ve huzursuzluk geliştireceği beklenebilir. Eğer sonunda kendisiyle barış içinde olacaksa bir müzisyen müzik yapmalı, bir ressam resim yapmalı ve bir şair şiir yazmalıdır. Bir kişi ne olabilirse, o olmalıdır (Maslow, 1970).

Maslow'a göre (1970), bu ihtiyaçların alabileceği spesifik biçimler kişiden kişiye fazlasıyla değişecektir. Bir bireyde ideal anne olma arzusu biçimini alabilirken, bir başka bireyde sportif biçimde, başka birinde resim yapma veya icatlar şeklinde ifade edilebilir. Bireysel farklılıklar en fazla bu seviyede görülür. Bu ihtiyaçların belirgin olarak ortaya çıkışı genellikle fizyolojik, güvenlik sevgi ve saygı ihtiyaçlarının öncelikli tatminine dayalıdır.

Üst düzey bir ihtiyaç olarak, kendini gerçekleştirme kişinin sahip olduğu kapasitelerin tamamını kullanmasına dayanır. Kendini gerçekleştirme, hayatımızın bir parçası olan gelişme potansiyelinin bir ifadesidir. Bir eksikliğe dayalı değildir, asla tam olarak tatmin edilemez; yani diğer ihtiyaçlardan farklı olarak, kendini gerçekleştirme ifadesi bir hedef değil, bir süreçtir (Glassman ve Hadad, 2009).



Şekil 2.1: Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi (Reeve, 2009)

Fizyolojik ihtiyaçlar ile birlikte güvenlik, sevgi ve ait olma ve saygı ihtiyaçları eksiklik ihtiyaçları olarak adlandırılır. Eksiklik ihtiyaçları, vitaminler gibi yoklukları gelişime ket vurduğu için giderilmesi gereken gereksinimlerdir. Maslow, bu eksikliklerin gelişme ve kendini gerçekleştirme yönünde bir aksaklık olduğunu ifade eder (Reeve, 2009).

Eksiklik ihtiyaçları yeterince tatmin edildiğinde gelişme ihtiyaçları yüzeye çıkar ve kişide huzursuzluk ve tatminsizlik hissi doğurur. Artık aç, güvensiz, yalnız ve değersiz hissetmeyen kişi artık öncelikli olarak kişisel potansiyelini gerçekleştirmek için bir ihtiyaç hisseder. Gelişme ihtiyaçları -ya da kendini gerçekleştirme ihtiyaçları- kişiye, ne olma yeteneğine sahipse o olması için enerji ve yön verir. Kendini gerçekleştirme bütünlük, farkındalık, eşsizlik ve anlamlılık hissine duyulan istek gibi üst düzey ihtiyaçları birleştiren ana güdüdür (Reeve, 2009).

Öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal açıklamalar

Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirmeler tatmin ve memnuniyete dair bilişsel yargılarla birlikte olaylara yönelik duygusal tepkileri içerir. Bu nedenle öznel iyi oluş; hoş duygusal yaşantıları, düşük seviyelerde olumsuz ruh halini ve yüksek yaşam doyumunu içeren geniş bir kavramdır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

Diener, Lucas ve Oishi (2002), öznel iyi oluşu açıklayan kuramları üç sınıfta toplamışlardır: (1) amaç (hedef) ve ihtiyaç doyumu kuramları, (2) süreç ya da etkinlik kuramları ve (3) kalıtım ve kişilik eğilimi kuramları. Birinci gruptaki kuramlar, gerilimin azaltılmasının (örneğin; acının giderilmesi ve biyolojik ve psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi) mutluluğa yol açacağı fikri etrafında toplanırlar. Freud'un haz prensibi ve Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlar modeli bu yaklaşımı temsil etmektedir.

Amaç kuramcılarını bireylerin bir ideal doğrultusunda ilerlerken ya da değerli gördükleri bir hedefi elde ettiklerinde öznel iyi oluşa eriştiklerini öne sürerler. Gerilimin azaltılmasına dayalı kuramların çıkarımları, ihtiyaçlar karşılandığında ve hedeflere ulaşıldığında mutluluğun gerçekleştiğidir. Bir başka deyişle mutluluk, bütün eylemlerin yönlendirilmiş olduğu arzu edilen sonudur. Bu kuramlar, bir etkinlik ile meşgul olmanın kendisinin mutluluğu sağlayacağı yönündeki mutluluk modelleriyle karşılaştırılabilir. Csikszentmihalyi (1975 *akt.* Diener, Lucas ve Oishi, 2002) insanların en mutlu oldukları anların kendi beceri seviyelerine uygun ilgi çekici aktivitelerle meşgul oldukları zamanlar olduğunu belirtmiştir. Csikszentmihalyi, bireylerin becerileri karşılaştıkları zorluklara denk düştüğünde yaşadıkları ruhsal duruma "akış" adını vermiş ve bu akışı sıkça yaşayan bireylerin daha mutlu olma eğiliminde olduklarını savunmuştur. Amaç ile ilgili araştırma yapanlar önemli amaçlara sahip olma ve bunların peşinden gitmenin iyi oluşun güvenilir belirleyicileri olduğunda hemfikirdirler. Bu nedenle amaç kuramları gerilim azaltma ve hoş giden etkinlik görüşlerinin parçalarını öznel iyi oluşu açıklama noktasında birleştirebilir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Ormel ve Lindenberg'e (1999 *akt.* Tuzgöl-Dost, 2005) göre amaç ve etkinlik kuramları pek farklı değildir; çünkü, kişisel olarak seçilmiş hedefler, genellikle evrensel ihtiyaçlara ulaşma yönündeki kişisel planlara işaret etmektedir. Bu nedenle yapılan etkinlikler gereksinimlere yönelik araçsal hedeflerdir.

Süreç ve etkinlik kuramcılarını bireylerin öznel iyi oluşunun onların yaşam koşullarıyla birlikte değişiklik göstereceğini öne sürerler. Bununla birlikte başka kuramcılar bireylerin iyi oluş seviyelerinde, onların yaşam koşullarındaki değişmezlik ile açıklamayacak şekilde bir kararlılık durumundan bahsetmişlerdir. Bu kuramcılar öznel iyi oluşun sabit kişilik yapısından güçlü bir şekilde etkilendiğini öne sürerler (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bu görüşe göre bireylerin gün içinde bile olumlu ve olumsuz duygu durumları değişse de bireyler yaşam koşullarına ve değişen durumlara belirgin duygusal tepkiler

vermektedirler. Bazı insanlar olayları hep olumsuz açılardan değerlendirirken bazıları olumlu olarak yorumlama eğilimindedir.

Her birey öznel iyi oluş noktasında belirli bir denge düzeyine sahiptir. Bu denge düzeyi kişilik özellikleri, özellikle nevrozizm, dışa dönüklük ve deneyimlere açık olma, tarafından yordandadır. Kişilik bireyin duygusal tepkilerinin temel düzeyini belirlemektedir ve bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri değişse de bir süre sonra kişiliğin belirlediği denge düzeyine geri döner (Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel iyi oluşun nispeten sabit ve istikrarlı oluşunun bir diğer sebebi ise kalıtsal bileşenlerinin olmasıdır. İnsanlar bir dereceye kadar mutlu ya da mutsuz olma eğilimiyle doğarlar. Örneğin Tellegen *vd.* (1988 *akt.* Diener, Lucas ve Oishi, 2002) tek yumurta ikizleri ve çift yumurta ikizleri üzerine yaptığı çalışmalarında olumlu ve olumsuz duygusallığı kalıtsal farklılıkların yordadığını tespit etmiştir.

Öz düzenleme ile ilgili kuramsal açıklamalar

Öz düzenleme, acil sonuçlar gerekmediğinde amaca yönelik davranışa aracılık eden psikolojik süreçlere işaret eder. Öz düzenleyici süreçler alışılmış aktiviteler engellendiğinde ya da hedef yönelimi belirgin hale geldiğinde doğal olarak başlar (Febbraro ve Clum, 2007).

Öz düzenlemeye ilişkin psikolojik temelli kuramlar öz düzenleme bilimi olan sibernetikten kaynaklanmaktadır. Sibernetik kuramın başlıca ilkeleri ve işleyişini açıklamak için genellikle bir ısıtma sisteminin termostatı örnek olarak kullanılır. Bir termostatın dört kilit mekanizması vardır; bir ölçüt (standart), alıcı, karşılaştırıcı (komparatör) ve bir etkinleştirici (aktivatör). Ölçüt (hedef) sürdürülmek istenen sıcaklığı ifade eder. Alıcı mevcut sıcaklığı ölçer, karşılaştırıcı mevcut sıcaklığı ölçüt ile karşılaştırır. Eğer sıcaklık ölçütten farklılaşır, termostat ısıtıcıyı açan ya da kapatan etkinleştiriciyi uyarır. Bu sistemle mevcut ve istenen sıcaklık arasında makul bir denge sürdürülür. İnsan davranışının da buna benzer biçimde düzenlendiği görülebilir. Bireyler hedefler tanımlar, bu hedeflere ulaşmak için bir dizi davranış başlatır, başarı seviyelerini izler, başarılarını hedeflerle karşılaştırır ve hedefe ulaşmak için davranışların düzeltilmesi gerekip gerekmediğini belirler. Eğer bireyin hedefleri ve mevcut davranışları arasında tutarsızlık tespit edilirse hedefe

ulaşabilmek için davranışlarda değişikliğe gidilir (Endler ve Kocovski, 2000; Watson ve Tharp, 2002; *akt.* Febbraro ve Clum, 2007).

Bandura ve Kanfer'in Öz düzenleme kuramları ortak bazı ilkelere sahiptir. Bunlar: (a) davranış çeşitli faktörlerin etkileşiminden sonuçlanır; (b) öz düzenleme aşamalar halinde işler; (c) hedefler ve geribildirimler önemlidir, yakın ve uzak hedefler arasındaki farklılıklar gibi; (d) içsel ve dışsal özellikler değişim sürecinde rol oynar; (e) hedefler ve performans arasındaki tutarsızlıklar davranışı güdüler; (f) adanmışlık güdülenmeyi artırır. Bandura ayrıca öz yeterliğin önemine vurgu yapmıştır (Febbraro ve Clum, 2007).

Öz düzenleyici sistemler nedensel süreçlerin tam merkezinde yer alır. Bunlar sadece dışsal etkenlerin etkilerine aracılık etmekle kalmaz, amaçlı eylemler için temeller de oluştururlar. Amaçlı olan insan davranışların pek çoğu öngörü ile düzenlenir. Kişiler neler yapabileceği ile ilgili fikirlerini biçimlendirir, gelecekteki eylemlerinden öncekilerle benzer sonuçlar elde etmeyi umar, kendileri için hedefler oluşturur ve sonra arzulan sonuçları üretmesi muhtemel davranışların planlamasını yaparlar. Öngörünün işletilmesiyle kişiler kendilerini güdüler ve ileriye dönük olarak davranışlarına yön verirler (Bandura, 1991).

Geniş anlamıyla öz-düzenleme; kişisel hedeflere ulaşmak amacıyla içsel işaretler, çevresel uyarıcılar ve başkalarından elde edilen geribildirimlerin yönlendirmesine karşılık kişinin davranışlarını, dikkatini, duygularını ve bilişsel stratejilerini esnek bir biçimde harekete geçirme, izleme, dizginleme, sebat etme ve adapte etme becerisidir (Moilanen, 2007; *akt.* Gestsdottir ve Lerner, 2008). Kısaca, değişen durumlarla yüzleştğinde kişinin esnek bir biçimde plan yapabileme, rehberlik etme ve davranışlarını izleyebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Brown, 1998 *akt.* Neal ve Carey, 2005).

Miller ve Brown (1991) Öz-düzenleme sürecini 7 aşamalı olarak ele almışlardır:

- Bilgi edinme (belli bir durum ile ilgili)
- Kendini değerlendirme
- Tutarsızlıkların tetiklediği değişme arzusu (hedef ve mevcut durumun uyuşmaması durumunda)
- Tutarsızlığı azaltacak yollar arama
- Değişim için plan yapma
- Davranış değişikliğini uygulama

- Süreci hedef doğrultusunda değerlendirme.

Fetterman (2003 *akt.* Mikaeili ve Barahmand, 2013); öz düzenleme, öz belirleme ve öz yeterliğin bireyleri güçlendirdiği için terapi sürecinde önemli rol oynadıklarından bahsetmiştir.

Baumeister ve Heatherton'a (1996) göre, yetersiz öz düzenlemeler; eksik standartlar (ölçütler), yetersiz gözetim (denetleme) ve yetersiz direnç nedeniyle ortaya çıkar. Hatalı varsayımlar veya hatalı yönlendirilmiş çabalar ve özellikle de duygulara yapılan yersiz vurgular yanlış öz düzenlemeleri meydana getirir. Öz düzenleme ile ilgili direnç modeline göre, insanların sıklıkla kontrol yitimini kabullendikleri belirtilmiştir. Dikkat kontrolünün kaybı, üst düzey algılamalardaki hatalar ve çeşitli yanlış olarak işe koşulmuş sebepler hep öz düzenleme kusurlarına iştirak eder.

Öz yeterlik ile ilgili kuramsal açıklamalar

Öz yeterlik kavramı Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nın merkezinde yer alan bir kavramdır. Bandura'ya göre kişinin tutumları, yetenekleri ve bilişsel becerilerin onun öz-sistemini (self-system) oluşturur ve öz yeterlik bu öz sistemin önemli bir parçasıdır (Cherry, 2013).

Bandura (1977) öz yeterlik kuramını ilk kez terapi süreci içerisinde psikolojik değişmeye yol açan yordayıcıları incelediği çalışmasında ayrıntılı olarak ele almış ve tanıtmıştır. Burada psikolojik prosedürlerin, her ne biçimde olursa olsun, öz yeterliğin gücü ve seviyesini değiştirdiğini belirtmiştir.

Öz yeterlik; kişinin belirsiz, öngörülemeyen ve çoğunlukla stresli öğeleri içeren olası durumlarla başa çıkmak için gerekli hareket biçimlerini ne kadar iyi organize edebildiği ve uygulayabildiği ile ilgili yargıdır. Yeterliğe ilişkin öz algılamalar kişilerin eylem seçimlerini, ne kadar çaba harcayacaklarını ve zorluklarla yüzleşmede ne kadar direneceğini etkilemektedir (Bandura ve Schunk, 1981).

Bandura (1997 *akt.* Luhr, 2005) öz yeterliği "kişilerin, kendi eylemleriyle arzu edilen etkileri ortaya koymada kendi kapasitelerine olan inançları" olarak tanımlamaktadır. Genel bir deyişle öz yeterlik, belli konularla ilgili olarak bireyin yapabileceklerine dair inançlarını ifade eder. Bandura (1994) bu

inançları insanların nasıl düşündüğü, davrandığı ve hissettiğinin belirleyicileri olarak tanımlamıştır.

Öz yeterlik yetenekli olmaya değil, kişinin kendi kaynaklarına güvenmesi anlamına gelir. Kişi yetenekli olabilir ama öz yeterliği düşük ise sahip olduğu kaynakları harekete geçirmeyecektir. Güçlü bir öz yeterlik başarı ve iyilik halinin oluşmasını ve en önemlisi kişisel gelişimi ve becerilerin çeşitlenmesini sağlar (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bandura'ya (1997 *akt.* Yıldırım ve İlhan, 2010) göre öz yeterliğin gelişimini etkileyen başlıca dört kaynak vardır. Güçlü bir öz yeterlik algısı oluşturmanın yolu tam deneyimlerden geçer. Başarı, bireyde kişisel yeterliğine dair güçlü bir inanç inşa eder. Başarısızlık ise, özellikle de sıkı bir öz yeterlik algısı oluşmadan önce gerçekleşmişse, bu algıyı yıkar.

Öz yeterliğe dair inançları güçlendirmenin ikinci yolu sosyal modeller tarafından sağlanan dolaylı deneyimlerdir. Kendine benzeyen birinin başarısını gördüğünde gözleyenler kendilerinin de başarılı olacaklarına inanırlar.

Üçüncü yol ise sosyal iknadır. Bandura, insanların, bir işi başarmak için gerekli olan beceri ve kapasiteye sahip olduklarına dair ikna edilebileceklerini belirtir. Birilerinden sözel destek alma, insanın kendisinden duyduğu şüphenin üstesinden gelerek elindeki görev için çaba göstermeye odaklanmalarını sağlamaktadır. Ancak gerçekçi olmayan teşviklerin geçersiz olduğu çabucak anlaşılacak ve kişiyi hayal kırıklığına uğratacaktır.

Bandura'ya (1994) göre öz yeterliği düşük ve yüksek olanları ayırt eden en önemli özellik, öz yeterliği yüksek olanların başarısızlıkları karşısında çabuk toparlanıp eylemlerinde ısrarcı olmalarıdır, yani yılmamalarıdır.

Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili kuramsal açıklamalar

Öğrenilmiş güçlülük, kişilerin stresli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bilişsel başa çıkma stratejilerini ne düzeyde kullanabildiklerini ve kendini denetleme becerilerini ifade eden bir kavramdır (Rosenbaum, 1980 *akt.* Dağ, 1991). Bu kavram daha geniş anlamda başa çıkma stratejileri olarak da bilinmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004 *akt.* Baydoğan ve Dağ, 2008).

Öğrenilmiş güçlülük, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla etkili olarak baş etmek için yaşamları boyunca edindikleri bilişsel beceriler ve davranış repertuarı olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum, 1983 *akt.* Maddux, 2002).

Rosenbaum (1990 *akt.* Akgün, 2000) öğrenilmiş güçlülüğün bireylerin stres seviyesi üzerinde bir etkisi olmadığı, ama bireylerin öz yeterlik algıları üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin stresli durumlar karşısında öz denetim becerilerini etkili bir şekilde kullanması neticesinde öz yeterlik beklentilerinin artması muhtemeldir.

Rosenbaum'a (1990 *akt.* Akgün, 2000) göre öz denetim becerileri davranışlar üzerinde etkili olan olumsuz durumların zararlı etkilerini en aza indirir. Örneğin, sınav esnasında kaygı seviyesi eşit ama öğrenilmiş güçlülük seviyeleri farklı iki öğrenci olsun. Öğrenilmiş güçlülük seviyesi düşük olan öğrenci kaygısına yenilirken, öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olan öğrenci stresin performansına olumsuz etkisini en aza indirmek için çeşitli yollar kullanabilir.

Rosenbaum'a göre öğrenilmiş güçlülük; (1) duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkmak için öz yönergelerin ve bilişlerin kullanımı; (2) planlama, problemi tanımlama, seçenekleri değerlendirme ve sonuçları takip etme; (3) hemen doyum isteğinin ertelenebilmesi ve (4) içsel olayları kişinin kendisinin düzenleyebileceğine dair genel bir inancı olması şeklindeki dört başa çıkma davranış ve stratejilerini içerir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985)

İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarına yönelik araştırmalar

Harrar, Affsprung ve Long, (2010), üniversite öğrencilerinin gittikçe artan bir oran ve ciddiyette rahatsızlıklar ile danışma merkezlerine yöneldikleri ve bu durumun akademik performans, sınıf tekrarı ve mezun olmalarına etki edecek düzeyde olduğu gibi, sorunlu ve yıkıcı davranışlar ve can kaybına kadar gittiğine dair araştırmalardan bahsetmiştir. Bu konuyu savunan çalışmalardan birinde Benton, Robertson, Tseng, Newton ve Benton (2003), bir üniversite kampüsünde bulunan danışma merkezine 1988-1989 ile 2000-2001 yılları arasında başvurmuş olan 13.257 öğrencinin kayıtlarını incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre araştırmacıların belirlediği 19 problem alanından 14'ünde zamanla artış olduğu tespit edilmiştir. Özellikle son zamanlarda gözlenen psikolojik sorunların, ilişki ve gelişim sorunları gibi öğrencilerde normalde görülen sorunların yanında depresyon, anksiyete, intihar düşünceleri

ve cinsel saldırılar gibi daha ciddi sorunları içeren karmaşık bir hal aldığı ifade edilmiştir.

Kitzrow (2003) yaptığı kapsamlı literatür tarama çalışmasında, on yıllık bir zaman diliminde üniversite öğrencilerinin nispeten zararsız gelişimsel sorunlardan ciddi psikolojik rahatsızlıklara kadar tüm sorunlarında ciddi artışlar olduğunu ve buna paralel olarak öğrencilerin psikolojik danışma taleplerinin de arttığını ifade etmiştir.

Schwartz (2006) ise, incelediği on yıllık bir süre içerisinde üniversite danışma merkezine başvurmuş olan 3400 danışan ile ilgili yaptığı değerlendirmede bu öğrencilerin rahatsızlıklarında ya da rahatsızlıklarının derecesinde herhangi bir artış olmadığını tespit etmiştir. Ancak buna karşılık ilaçla yapılan tedavilerde öncesine göre beş kat bir artış olduğunu belirtmiştir. Ancak Harrar *vd.* (2010), buna benzer çalışmalarda üniversite danışma merkezlerine başvuran öğrencilere odaklanıldığını ve akıl sağlığına yönelik ihtiyaçları olan fakat danışma merkezlerine başvurmayan öğrencilere daha az dikkat edildiğini, oysa danışma merkezlerine başvurmayan öğrencilerin de önemli bir oranının psikolojik sıkıntıları olduğunu savunmuşlardır. Krumrei, Newton ve Kim'in (2010) elde ettiği bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir.

Yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin akademik, mesleki ve sosyal alanlarla ilgili önemli sorunlarının olduğunu ve yardıma ihtiyaç duydukları ifade edilmiştir (Jennings, 1996; Bishop, Bauer ve Becker, 1998; Lucas ve Berkel, 2005; Krumrei, Newton ve Kim, 2010; Sulkowski ve Joyce, 2012). Bu çalışmalardan elde edilen benzer sonuçlara göre, öğrencilerin yaklaşık yarısı etkili zaman yönetimi, kariyer belirsizliği, kötü ders çalışma alışkanlıkları, hata yapma korkusu, duygusal çöküntü hissi, kaygılı hissetme, girişken olma, parasal sorunlar, topluluk içerisinde kendini ifade etme ve sınav kaygısı gibi konularda orta veya yüksek düzeyde yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Öğrencilerin ifade ettiği geleceğe yönelik korkuların en yaygın olanları tatmin edici bir meslek bulma (% 74,8), bir aile üyesinin olası kaybı (%69,5) ve ardından hayat boyu sürecek bir eş bulma (% 35) olarak tespit edilmiştir (Bishop, Bauer ve Becker, 1998). Yine bu araştırmacılar, bu ihtiyaçlar açısından kızlar ve erkekler arasında da önemli farklılıklar olduğunu da ifade etmişlerdir. Fouad *vd.* (2006), üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve farkındalıkları ile ilgili çalışmasında, çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin

karşılaştırma grubuna göre mesleki karar almada hazır hissetmedikleri ve bu konuda kariyer danışmanlığına ihtiyaç duyduklarını belirlemişlerdir. Yine öğrencilerin normal popülasyona göre yüksek düzeylerde anksiyete, depresyon ve davranış kontrolü ile ilgili endişeler gösterdikleri ve genel olumlu duygulanım ve duygusal bağlanma durumlarında ise daha düşük puanlar aldıklarını tespit etmişlerdir. Türkiye’de Güneri, Aydın ve Skovholt (2003) ve Gizir (2005) yaptıkları çalışmalarında yukarıda bahsi geçen bulgulara oldukça benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

Dağ (1992), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada öğrencilerin sosyal destek algılarını incelemiştir. Çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destekteki düşüklüğün psikolojik belirtilerdeki yüksekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Burada günlük stresli olayların ya da seyrek olan yaşamsal olayların sıkıntılarının giderilmesinde yakın kişilerin destek olarak işlev görmesinin evrensel bir süreç olduğundan bahsedilmiştir (Barrera, 1986 *akt.* Dağ, 1992).

Kaygusuz (2002), yaptığı çalışmada yukarıda belirtilenlere paralel bir şekilde, üniversite öğrencilerinin en yaygın problem alanlarının okulla ve gelecek kaygılarıyla ilgili olduğunu belirlemiş ve öğrencilerin duygusallık ve insan ilişkileri noktasında da yoğun problemler yaşadıklarını, ayrıca kızların erkeklere oranla sorunlarını daha yoğun yaşadıklarını tespit etmiştir.

Gençdoğan, Sırmacı ve Güleryüz (2008) ise üniversite öğrencilerinin üniversiteye yerleşme tercihleri, öğrenim gördükleri bölüm ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri ele aldıkları çalışmalarında öğrencilerin üçte birinin kendi isteğiyle, üçte ikisinin ise diğer nedenlerle (puanının o bölüme yetmesi, anne babasının istemesi, açıkta kalmama *vb.*) bulunduğu bölüme yerleştiklerini tespit etmişlerdir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümün, tercihlerinde ilk beş sırada yer almasının yaşam doyumları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Yine öğrenim gördükleri bölümden memnun olan ve mezun olunca iş bulma imkânı olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve iş bulma imkânının bölümden memnuniyeti doğrudan etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin yaşam doyumları ile üniversite sınavına giriş sıklığı arasında ters yönde bir ilişki bulunması ise diğer bir ilginç bulgudur. Gençdoğan, Sırmacı ve Güleryüz’ün (2008) elde ettiği bu bulgular öğrencilerin gelecekle ilgili yaşadıkları kaygıları nispeten açıklar nitelikte olup bahsedilen önceki çalışmaları da desteklemektedir.

Alver, Dilekmen ve Ada (2009) akademik değişkenleri temel alarak üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini incelemişler ve genellikle birinci ve üçüncü sınıflarda, akademik başarısı düşük olanlarda ve bulunduğu alan/bölümden memnun olmayanlarda psikolojik belirtilerin daha yaygın olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca sınıf seviyesi, mezun olunan lise türü, akademik başarı ve bölüm memnuniyeti değişkenlerinin psikolojik belirtileri yordadığı tespit edilmiştir.

Alver, Dilekmen ve Ada (2010), öznel algılamalarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini incelemişler ve mutsuz ve kısmen mutlu olanlar, beklentilerini gerçekleştirememiş ve kısmen gerçekleştirmiş olanlar ile umutsuz ve kısmen umutlu olan öğrencilerde psikolojik belirtilerin diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca bu üç faktörün her birinin psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordadıkları da bildirilmiştir.

Alver (2011), sosyodemografik değişkenlere göre de üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini incelemiştir. Bu çalışmada, anne babası ölmüş öğrencilerin hostilite ve anksiyete skorlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine anne babası boşanmış olanların somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete ve paranoid düşünceler boyutlarında elde edilen skorların diğer gruba göre önemli düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve kardeş sayısının psikolojik belirtileri güçlü bir şekilde yordadığı da araştırmanın bulguları arasındadır. Alver (2011), öğrencilerin psikolojik belirtilerinin üstesinden gelmeleri, öğrencilerin profesyonel tanı ve iyileştirme hizmeti alabilmeleri için üniversitelerde öğrenciler için psikolojik yardım servisleri oluşturulmasının önemine değinmiştir.

Arslantaş *vd.* (2011) bireylerin psikolojik yardım arama tutumları ile ilgili olarak yaptıkları çalışmada kişilerin yardım ararken en çok aileden birine (% 57,1), ikinci olarak arkadaşlarına (% 31,3) ve üçüncü olarak profesyonel yardım alabilecekleri psikiyatriste (% 15,5) başvurduklarını belirlemişlerdir. Bu araştırma bulgusu dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin de benzer bir şekilde büyük çoğunluğunun psikolojik sorunlar karşısında öncelikli olarak aile ve yakın arkadaş gibi sosyal destek sistemlerinden yardım isteme eğiliminde olabilecekleri söylenebilir. Ancak, birçok üniversite gencinin aileden ve mevcut arkadaşlarından uzakta farklı bir yerleşim merkezinde ikamet etmesi ve akademik ortamın paylaşım ve yardımlaşmayı engelleyen yarışmacı özellikleri psikolojik yardım alma alanında büyük bir boşluğun ortaya çıkmasına sebep

olabilmektedir. Bu boşluğun doldurulmasında üniversitelerde kurulacak psikolojik danışma merkezlerinin çok önemli rollerinin olacağı ortadadır. Ancak bu merkezlerde öğrencilere verilecek hizmetlerin kaliteli yürütülebilmesi öğrencilerin psikolojik gereksinimlerinin ve iyi oluş düzeylerinin iyi analiz edilmesi ve bu gereksinimleri ortaya çıkaran, giderilmelerini kolaylaştıran ve onların mutluluklarını artıracak olan faktörlerin uygulamacılar tarafından iyi bilinmesiyle mümkün olacaktır.

Psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili araştırmalar

Lester, Hvezda, Sullivan ve Plourde (1983), Maslow'un kuramına dayalı olarak psikolojik ihtiyaçların doyumunu ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir. Ardından 166 üniveriste öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, Maslow'un kestirimde bulunduğu gibi psikolojik ihtiyaçların doyumunun, nevrotiklik ve içsel kontrol odaklı olma inancı ile ilişkili olduğunu tespit ettiklerini bildirmişlerdir.

Neher (1991), mantık, ilgili kuramlar ve konu ile bağlantılı araştırmalara dayanarak Maslow'un kuramı üzerine bir eleştiri yapmıştır. Burada Maslow'un kuramının eksiklikleri olduğunu ifade etmiş ve bunlara dayalı olarak kuramda modifikasyon önerilerinde bulunmuştur.

Pettijohn ve Pettijohn (1996), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Maslow'un kuramına dayalı olarak, doyurulduğunda onları mutlu edecek olan ihtiyacı tespit etmeye çalışmışlardır. Burada fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı boyutları ele alınmış ve sonuç olarak üniversite öğrencilerinin ön plana çıkan ihtiyaçlarının sevgi ihtiyacı olduğu, diğer ihtiyaçların aralarında farklılık görülmediği tespit edilmiştir.

Freitas ve Leonard (2011) Maslow'un kuramına dayanarak hemşire adayları üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin başarıları ile ihtiyaçların doyumunu arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yine öğrencilerden çoğunun fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçlar tanımlayıp, bu ihtiyaçları gidermenin kendileri için önemli olduğunu ifade etmelerine rağmen, ihtiyaçlarını çoğu zaman gideremediklerini bildirmişlerdir.

Noltemeyer, Bush, Patton ve Bergen (2012), Maslow'un kuramında ifade edilen eksiklik ve gelişme güdüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar burada ihtiyaçlar ile akademik başarı arasında da karşılaştırmalar yapmışlardır. Sonuç olarak, akademik başarı ölçütleri ile

eksiklik ihtiyaçları ve gelişme ihtiyaçları arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başarı ölçütleriyle en fazla ilişki gösteren faktörlerin güvenlik ihtiyacına dönük faktörler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın Maslow'un kuramını destekler nitelikte sonuç verdiği, eksiklik ihtiyaçların doyurulmasının gelişme ihtiyaçlarının doyurulması noktasında bir önkoşul olabileceğinin belirlendiği ifade edilmiştir.

Wei, Shaffer, Young ve Zakalik (2005), ihtiyaç doyumunun yetişkinlerde bağlanma, utanç, depresyon ve yalnızlık ile ilişkilerini incelemişler ve ihtiyaç doyumunun bağlanma kaygısı ile utanç, depresyon ve yalnızlık ile aralarındaki ilişkilerde kısmi aracılık işlevi gördüğü; bağlanmadan kaçınma ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkilerde ise tam aracılık gördüğü tespit edilmiştir. Bağlanma kaygısı ve kaçınma temel ihtiyaç doyumundaki değişimin % 35'ini açıklarken, temel ihtiyaç doyumunun; utanç, depresyon ve yalnızlığı sırasıyla % 51, % 72 ve %74 oranlarında yordadığı tespit edilmiştir.

Faye ve Sharpe (2008), psikolojik ihtiyaçlar, psikososyal gelişim ve akademik güdülenme arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında yeterlik (competence) ve kimlik (identity) faktörlerinin akademik güdülenme ile çok güçlü ilişkili olduğunu tespit etmişler ve bu bulguların, kimlik gelişiminin üniversitede akademik güdülenmeyi kolaylaştırmada kritik bir rol oynadığı yönündeki görüşleri desteklediğini ifade etmişlerdir.

Sheldon ve Bettencourt (2002), "sosyal gruplarda psikolojik ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluş" üzerine yaptıkları çalışmalarında grup içinde yüksek olumlu ve düşük olumsuz duygu durumu, grup etkinlikleri için içsel motivasyon ve gruba bağlılık durumlarının yordayıcıları olarak değerlendirilen beş farklı psikolojik ihtiyaç doyumunu ölçümü gerçekleştirmişlerdir. Bu ihtiyaçlar gruba dâhil olma, kişisel ayrışma, grubun ayrışması, kişisel özerklik ve ilişkili olma (ilişkililik) olarak ele alınmıştır. Kişisel özerklik ve kişilerarası ilişkililik öznel iyi oluş üzerine olumlu etkenler olarak yordamıştır. Yine bir gruba dâhil olma hissi, grup içinde kişisel olarak ayrışma hissi ve ait olunan grubun diğer gruplardan ayrı olduğu hissini iyi oluş üzerine olumlu etki ettiği yordamıştır. Araştırmacılar, grup bağlamında doyurulması gereken en önemli ihtiyacın 'gruba dâhil olma' olabileceğini ifade etmişlerdir.

Sheldon, Elliot, Kim ve Kasser (2001), farklı kuramlardan derledikleri 10 psikolojik ihtiyaçtan hangilerinin insanlar için daha temel olduğunu belirlemeye yönelik kapsamlı bir çalışma yapmışlardır. Burada Öz Belirleme Kuramı'nda ortaya konmuş olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı ilk dört

ihtiyaç içinde yer aldığı görülmüştür. Öz saygı yine önemli ihtiyaçlar arasındayken; kendini gerçekleştirme veya anlama, fiziksel güçlülük, popülerite veya insanları etkileme, para ve lüks yaşam daha az önemli bulunmuştur. Yine bu çalışmada, hiçbir ihtiyacın bir diğeri için önkoşul olmadığı da tespit edilmiştir. Bununla birlikte Maslow'un eksiklik ihtiyaçları ve gelişme ihtiyaçlarını destekler nitelikte bulgu elde edilmiştir. Katılımcıların en doyumsuz kaldıkları deneyimlerin güven boyutunda olduğu ve benzer durumların önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de psikolojik ihtiyaçlara yönelik çalışmaları belirlemek için yapılan literatür taramasında tespit edilip incelenen 23 çalışmanın 7'si lise öğrencilerini örneklem olarak alırken (Bacanlı, 2004; Çelikkaleli, 2004; Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri, 2005; Dilekmen, 1986; Hamurcu ve Sargın, 2011; Kuzgun, 1987; Şahin ve Owen, 2009) 13'ü üniversite öğrencilerini örneklem olarak almıştır (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; İlhan ve Özbay, 2010; Ilgar, Ada ve Coşkun, 2002; Tuzgöl Dost, 2007; Gizir, 2005; Cihangir-Çankaya, 2009a; Cihangir-Çankaya, 2009b; Arslantaş *vd.*, 2011; Türkddoğan ve Duru, 2011; Halmatov, 2007; Dilekmen, 2005a; Dilekmen, 2005b). Yine bu çalışmalardan 2'si ilköğretim öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarına odaklanırken (Kesici, 2007; Kesici, 2008), yalnızca bir çalışma yaşlıların psikolojik ihtiyaçlarını araştırma konusu yapmıştır (Demirdiş, 2010). Bu çalışmaların içeriği incelendiğinde çoğunlukla psikolojik ihtiyaçları cinsiyet, okul türü, alan/bölüm, anne-baba eğitim düzeyi ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından ele aldıkları ve bu gruplar arasında psikolojik ihtiyaçlar açısından fark olup olmadığının incelendiği görülmektedir. Bununla birlikte bazı çalışmalar psikolojik ihtiyaçları yordayan değişkenleri de incelemiştir (İlhan ve Özbay, 2010; Cihangir-Çankaya, 2009a; Şahin ve Owen, 2009; Hamurcu ve Sargın, 2011). Dilekmen (2005b) ise grupla psikolojik danışmanın öğretmen adaylarının başarı ve saldırganlık gereksinimleri üzerindeki etkisini inceleyen deneysel bir çalışma yapmış ve sonuç olarak deney grubundaki adayların başarı gereksinimlerinde artış olduğu, saldırganlık gereksinimlerinde ise azalma olduğu tespit edilmiştir.

Yukarıda bahsedilen araştırmaların sonuçları bir arada değerlendirildiğinde ihtiyaçların cinsiyete göre farklılaştığı (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Dilekmen, 2005a; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Ilgar *vd.*, 2002; Gizir, 2005; Türkddoğan ve Duru, 2011; Bacanlı, 2004) gözlenmektedir. Ancak Cihangir-Çankaya (2009) özerklik ve yeterlik ihtiyacında cinsiyete dayalı bir

fark olmadığını, ilişkili olma ihtiyacının ise kızlarda yüksek olduğunu bulmuştur. Aslantaş *vd.* (2011), psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını ifade etmektedir. Şahin ve Owen (2009), öğrencilerin saldırgan davranışların üzerinde özerklik ihtiyacı ve cinsiyetin birlikte etkili olduklarını bildirmektedir.

Yine psikolojik ihtiyaçların devam edilen okul türü (Bacanlı, 2004; Çelikkaleli, 2004; Çelikkaleli *vd.*, 2005) ve alan/bölüm/programa göre farklılaştığı (Dilekmen, 1986; Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Dilekmen, 2005a; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Ilgar *vd.*, 2002; Gizir, 2005) gibi çeşitli sosyodemografik değişkenlere (anne-baba eğitim durumu, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik düzey, yerleşim yeri vb.) göre de farklılaştığı tespit edilmiştir (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Aslantaş *vd.*, 2011; Türkdoğan ve Duru, 2011; Kuzgun, 1987; Şahin ve Owen, 2009).

Bunlara ek olarak, İlhan ve Özbay (2010) ve Cihangir-Çankaya (2009a) ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişler ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu yordadığını belirtmişlerdir. Şahin ve Owen (2009), psikolojik ihtiyaçlarını belirledikleri lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelemişler ve ilişki ihtiyacı ve serbest zamanlarda yapılan etkinliğin türünün ortak etkisinin saldırganlık puanı üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğunu ve yine özerklik ihtiyacı ve cinsiyetin ortak etkisinin anlamlı bulunduğunu belirtmişlerdir. Hamurcu ve Sargın (2011) ise boyun eğme davranışı ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilere odaklanmışlar ve başarı, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarının boyun eğme davranışı ile pozitif ilişki gösterdiğini, ilişki ihtiyacının ise boyun eğme ile negatif ilişki gösterdiğini ve özerklik ve ilişki ihtiyacının boyun eğme davranışını güçlü olarak yordadığını belirlemişlerdir.

Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Diener ve Seligman (2002), 222 üniversite öğrencisi ile yaptıkları tarama neticesinde en mutlu olan % 10'luk bir kesimi ortalama düzeyde olan ve en mutsuz olan insanlarla karşılaştırmışlardır. Çok mutlu olanların, mutsuz olanlara göre yüksek düzeyde sosyal ve güçlü romantik ve sosyal ilişkilere sahip oldukları belirlenmiştir. Bu kişilerin daha dışa dönük, daha uzlaşmacı, daha az nevroitik ve psikopatoloji ölçeklerinden daha düşük skorlar alma gibi özellikleri tespit edilmiştir. Mutsuz grupla karşılaştırıldığında mutlu olanların daha fazla çalışmadıkları, dini etkinliklerde önemli düzeyde daha fazla yer aldıkları ve nesnel olarak tanımlanabilecek iyi olaylar yaşadıkları bulunmuştur. Burada hiçbir değişkenin mutluluk için yeterli olmadığı ama iyi sosyal

ilişkilerin gerekli olduğu ifade edilmiştir. Mutlu grubun üyeleri çoğu zaman olumlu, ama coşkulu olmayan hisler yaşadıklarını ve seyrek olarak olumsuz ruh hali bildirmişlerdir. Bu durum, mutlu insanların yaşam olaylarına uygun tepkiler verebilecek şekilde işleyen bir duygu sistemine sahip olduklarını düşündürmüştür.

Diener ve Chan (2011), öznel iyi oluşun sağlıklı ve uzun yaşamı desteklediğine dair yedi ayrı araştırma verisi üzerine bir inceleme yapmışlardır. İleriye dönük boylamsal çalışmalardan fizyolojik sonuçların değerlendirildiği deneysel çalışmalara kadar bütün çalışmalarda verilerin net olduğu ve öznel iyi oluşun sağlık ve uzun yaşama faydasına dair ikna edici olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre veriler heyecan verici olmasına rağmen yine de şüpheden uzak değildir.

Tay ve Diener (2011), dünya çapında yapılan bir araştırma neticesinde, tüm dünyada evrensel nitelikteki ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluşu yordadığını bildirmiştir. Yaşam doyumu; temel fiziksel ihtiyaçlar, saygı ve üstünlük ihtiyaçlarından kaynaklı olumlu duygular ve temel ihtiyaçların ve özerklik ihtiyacının eksikliğinden kaynaklanan olumsuz duygular tarafından yordandadır. Bu araştırmaya göre ihtiyaçların etkilerinin birbirinden bağımsız olduğu bulunmuştur. Bu nedenle daha temel ihtiyaçlar karşılanmamış olsa bile psikososyal ihtiyaçlar öznel iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Dünyadaki en fakir insanlar, temel ve psikososyal ihtiyaçları karşılandığı zaman en zengin insanlar kadar hayattan zevk alabilmektedir. Toplumlar güçlü bir şekilde temel ihtiyaçların karşılanmasından etkilenirken, psikososyal ihtiyaçların doyumu daha çok bireysel farklılıklara dayalıdır.

Durayappah (2011), kuramsal temelli olarak gerçekleştirdiği çalışmasında, öznel iyi oluş ile ilgili çalışmaların çeşitli kuramlar, içerikler, ölçümler ve az miktarda da olsa genel öznel iyi oluş kuramına dayalı olarak yapıldığını belirtmektedir. Araştırmacı 3P olarak adlandırdığı ve zamana dayalı bir öznel iyi oluş modeli sunan, birleştirici bir kuramsal yapı önermiştir. 3P Modeli öznel iyi oluş bileşenlerini geçmiş (Past), şimdi (Present) ve gelecek (Prospect/Future) olarak zamansal durumlar altında toplamayı amaçlamaktadır. Modelin bu zamansal durumlardan hangisinin küresel değerlendirme açısından öznel iyi oluş için daha önemli olduğu, her bir durumun diğeriyle ilişkili olduğu halde nasıl farklılıklar gösterdiğine işaret ettiğini iddia etmektedir. Araştırmacı model üzerinde yapılabilecek ileriye dönük araştırmalara dikkat çekmiştir.

Cihangir Çankaya (2009b), özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışması neticesinde Öz Belirleme Kuramı'nın Türk Kültürüne uygun olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çalışmasında bireylerin aile ve arkadaş çevresinden aldığı özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna etki ettiği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ise öznel iyi olmayı olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etki eden faktörleri ele almışlardır. Burada arkadaşlık ilişkilerinden algılanan hoşnutluğun öznel iyi oluşu yordamadığı bulunmuştur. Ancak öğrenilmiş güçlülük, dışa dönüklük, akademik başarı, ebeveynle ilişkiler, flört ilişkisi, sosyoekonomik statü, cinsiyet, sağlık, dış kontrol odağı ve boş zaman faktörlerinin tamamının öznel iyi oluşu etkilediği ve bunların açıkladığı toplam varyansın % 63,9 düzeyinde olduğunu belirlemiştir.

İlhan ve Özbay (2010), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, yaşam amaçlarının öğrencilerin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşuna anlamlı düzeyde etki ettiğini belirlemiştirler. Burada içsel amaçlara sahip olmak ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşa olumlu katkı sağlarken, dışsal amaçlara sahip olmak öznel iyi oluş seviyelerinde azalmaya sebep olmuştur.

Türkmen (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı, öznel iyi oluşu yordayan faktörleri incelediği çalışmasında bireylerin algıladıkları sosyal destek ve özsaygının öznel iyi oluşla ilişkili bulunduğunu ifade etmiştir.

Morsünbül (2011) çalışmasında ele aldığı değişkenler olan özerklik ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş ile ilişkilerini incelemiş ve her iki faktörün de öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu bulmuştur. Yine özerkliğin kimlik biçimlenmesi aracılığıyla öznel iyi oluşu daha da yükselttiğini belirlemiştir.

Çardak (2013), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiş ve psikolojik iyi olmanın; düşük dürtü kontrolü, yalnızlık, depresyon, dikkatsizlik gibi faktörler tarafından olumsuz olarak yordandığını tespit etmiştir. Öğrencilerde internet bağımlılığı arttıkça psikolojik iyi olma düzeylerinin düşme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Öz düzenleme ile ilgili araştırmalar

Koestner, Bernieri ve Zuckerman (1992), öz düzenleme stillerinin davranış ve kişilik özellikleri ile tutarlılığını göstermek için iki deneysel çalışma yürütmüşlerdir. Sonuç olarak davranışlarını özerk bir biçimde düzenleyen bireylerin denetim odaklı davranış düzenlemesi yapan bireylere göre tutum ve davranış tutarlığı çok daha yüksek bulunmuştur. Diğer çalışmada ise özerklik yönelimli deneklerin dürüstlüğe dönük öz tanımlamalarının belirlenen davranış kriterleri açısından diğer gruba göre çok daha yüksek olduğu bulunmuştur. Her iki çalışma da bireylerin öz düzenlemedeki bireysel farklılıklarının kişilik bütünlüğünü oluşturan yapıları etkilediğini ifade etmişlerdir.

Aspinwall ve Taylor (1997); sosyal biliş, sosyal etkileşim ve stresle baş etme üzerine yapılmış çalışmalar inceleyerek, insanların kestirdikleri veya tespit ettikleri stres kaynakları ve bunları önlemeye da etkilerini azaltmak (önleyici baş etme) için izledikleri süreçleri analiz etmişlerdir. Araştırma çerçevesinde önleyici baş etmenin beş aşaması olduğu belirtilmiştir. Bunlar; (1) kaynak (deneyim) birikimi, (2) potansiyel stres kaynaklarının tanımlanması, (3) ön değerlendirme, (4) ön başa çıkma çabaları, (5) ön çabalara ilişkin geribildirimlerden yararlanma ve sonuç çıkarmadır. Bu şekilde öz düzenleme yapan bireylerin stresle baş etmede daha etkili oldukları belirtilmiştir.

Hong, Tan ve Chang (2004), iki farklı öz düzenleme biçimi olan hareket ve düşünce düzenlemenin birbiriyle ve öznel iyi oluş ile ilişkilerini ele almışlardır. Sonuç olarak, her iki biçimin de yüksek oranda bulunduğu durumlarda öznel iyi oluşa bir etkilerinin olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, hareket boyutu yüksek, düşünce boyutu düşük olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu durum iki öz düzenleme tarzının karşılıklı etkilerinin, performans ve duygulanıma dayalı sonuçlara göre farklılaştığı yönünde yorumlanmıştır.

Quinn ve Fromme (2010), öz düzenleme ve riskli alkol tüketimi ve cinsel davranışlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Burada yüksek düzeydeki öz düzenlemenin yoğun içicilik, alkole dayalı sorunlar ve korunmasız cinsel ilişkiyi ters yönde yordadığı tespit edilmiştir. Öz düzenlemenin yoğun içicilikteki risklere karşı koruyucu olduğu, fakat heyecan arayışında pek etkili olmadığı tespit edilmiştir. Koruyucu özelliğinden dolayı öz düzenlemenin bu tür durumlara müdahalelerde önemli olabileceği dile getirilmiştir.

Hofer, Busch ve Kartner (2011), orta okul düzeyindeki öğrencilerde öz düzenlemenin başarılı kimlik gelişiminde ve iyi oluşlarında etkili olacağı yönündeki görüşlerini incelemişler ve kimlik başarımının dikkate dayalı öz düzenleme boyutu ve öz saygı arasında aracı olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürüttükleri ikinci bir çalışmada ise kimlik başarımının eyleme dayalı öz düzenleme ile iyi oluş faktörleri arasında aracı olduğu bulunmuştur.

Kim, Haskett, Longo ve Nice (2012), fiziksel olarak istismar edilmiş çocuklarda öz düzenleme, olumlu ebeveynlik ve uyum sorunları arasındaki ilişkileri boylamsal bir çalışma ile incelemişlerdir. Burada istismar edilmiş çocuklar için olumlu ebeveynliğin, düşük öz düzenleme ve dışsallaştırma semptomlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir. Yine fiziksel olarak istismar edilmiş çocukların, yüksek öz düzenleme seviyelerine kıyasla düşük öz düzenleme seviyelerinde daha fazla risk altında buldukları ve olumlu ebeveynliğin yararlı etkilerine karşı daha duyarlı oldukları belirlenmiştir.

Mikaeili ve Barahmand (2013), eşlerle yürütülen kısa süreli terapilerde öz düzenlemenin etkisini ele almışlar ve bekledikleri gibi duygusal öz düzenlemenin terapi sonucunda eşlerdeki psikolojik iyi oluş, özerklik hissi ve kendini kabul düzeylerinde artış sağlamıştır.

Kılıç ve Tanrıseven (2007) öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının standart olmayan sözel problemlere verdikleri yanıtları yordama gücünü incelemişlerdir. Sonuç olarak, öz düzenleme stratejileri, öz yeterlik ve görev değerinin gerçekçi olmayan yanıtların olumsuz yönde yordayıcısı oldukları gözlenmiştir.

Üredi ve Erden (2009) ilköğretim 8.sınıf öğrencileri ile yürüttükleri çalışmaları neticesinde öğrencilerin anne baba tutumlarının, öğrencilerin öz düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiş ve burada en yüksek değerin ise kabul/ilgi boyutunda elde edildiği belirtilmiştir.

Önemli ve Yöndem (2012) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir deneysel çalışmada öz düzenlemeye dayalı psiko-eğitsel grup eğitiminin, öğrencilerin akademik başarısına ve motivasyonel inançlarına etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre öz düzenlemeye dayalı grup eğitimi

akademik başarının ve motivasyonel inançların artmasında etkili olmuştur. Bu etki cinsiyetler açısından farklılaşmamıştır.

Tanrıseven ve Dilmaç (2013), orta öğretim öğrencilerinin insani değerleri, motivasyonel inançları ve öz düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkileri ele almışlar ve araştırma sonucunda insani değerlerin motivasyonel inançları, motivasyonel inançların ise öz düzenleme stratejilerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Yine bu çalışmada insani değerlerin öz düzenleme stratejileri üzerinde doğrudan bir etkisi olmasa da motivasyonel inançlar üzerinden dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Türkiye’de öz düzenleme üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde konunun daha çok eğitim ortamlarında farklı ders ya da konular açısından öğrenci başarısına katkıları yönünde ele alındığı (örneğin; Altun, 2005; Cabı, 2009; Çetin ve Gelbal, 2008; Çiltaş, 2011; Kondakçı ve Aydın, 2013) görülmektedir.

Öz yeterlik ile ilgili araştırmalar

Karademas (2007), psikolojik iyi oluşun olumlu ve olumsuz yönleri üzerine yaptığı incelemesinde öz yeterlik ve olumlu yaklaşımın olumlu psikolojik iyi oluş boyutunun önemli yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Nevrotiklik ve stres ise olumsuz boyut ile ilişkilendirilmiştir.

Lightsey, Maxwell, Nash, Rarey ve McKinney (2011), yaşam doyumu üzerine yaptıkları çalışmalarında olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu arasında öfke düzenlemeye dönük öz yeterliğin ara değişken olduğu belirlenmiştir. Buradaki önemli bir bulgu ise öz yeterliğin yüksek düzeylerde olduğu zaman olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişki önemsiz düzeyde kalırken, orta veya düşük öz yeterlik durumlarında olumsuz duygulanım ile yaşam doyumu arasında güçlü ve ters yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Keskin ve Orgun (2006), üniversite öğrencileri üzerinde öz yeterlik düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Burada öğrencilerin öz yeterlikleri ile başa çıkma stratejileri arasında tüm boyutlarıyla birlikte pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Yapılan

analizler neticesinde bahsi geçen değişkenlerin öznel iyi oluşu açıklamada önemli değişkenler olduğu sonucuna varılmıştır.

Bunların haricinde Türkiye’deki literatüre göz atıldığında öz yeterlik ile ilgili göze çarpan çalışmaların çoğunun eğitim ile ilgili konular ve çeşitli derslere ya da konulara dönük öğrenci başarısı üzerine odaklandığı görülmektedir. Bu tür çalışmalara; Akkoyunlu ve Kurbanoğlu (2004), Güngör ve Aşkar (2004), Seferoğlu (2005), Gürcan (2005), Günhan ve Başer (2007) ve Akar’ın (2008) yaptıkları araştırmalar örnek olarak sayılabilir.

Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili araştırmalar

Rosenbaum ve Ben-Ari (1985), yaptıkları deneysel bir çalışmada tesadüfi olmayan başarı ve başarısızlığın öz denetim becerileri farklı bireylerdeki etkisini incelemişlerdir. Deneklere (yüksek öğrenilmiş güçlülüğe ve düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerden oluşan) görünürde “terapötik beceriler”i değerlendiren çözülmesi imkânsız bir bulmaca (deney 1) ve çözülebilen bir anagram (deney 2) verilmiştir. Bu görevleri neticesinde denekler tesadüfi olmayan başarı geribildirimi, başarısızlık geri bildirimi almışlar ya da hiç geri bildirim alamamışlardır. İlk olarak; yüksek ve düşük güçlülük gösterenlerin anagram çözerken eşit düzeyde çaresizlik kaynaklı yetersizlik gösterirken, çözülemeyen bulmaca karşısında sadece düşük güçlülük gösteren bireylerin performanslarında düşme olduğu tespit edilmiştir. İkinci olarak her iki deneyde de kontrol edilemez duruma maruz kaldıkları sürece yüksek güçlülük gösteren bireylerin düşük olanlara kıyasla, sıklıkla daha olumlu öz değerlendirme ve görev odaklı olma durumları ve daha az seviyede olumsuz öz değerlendirme durumları sergiledikleri belirlenmiştir. Araştırmacılar, öğrenilmiş çaresizlik modelinin denetlenemeyen durumlardan denetlenebilenlere kadar tüm durumları açıklamaya çalışmasına rağmen, öğrenilmiş güçlülüğü de kapsayan öz denetim modelinin kontrolsüzlük veya başarısızlık durumlarına maruz kalmaları halini en iyi açıkladığını ifade etmişlerdir.

Carey, Carey, Carnrike ve Meisler (1990), üniversite öğrencileri üzerinde öğrenilmiş güçlülük ile alkol ve sigara kullanımı ile ilgili olarak araştırma yapmışlar ve sonuç olarak alkol kullanımı ve öğrenilmiş güçlülük arasında ilişki olduğu tespit etmişlerdir. Burada yoğun alkol kullananlar orta düzeyde kullananlara göre, orta düzey alkol kullananlar az ya da hiç alkol kullanmayanlara göre daha düşük öğrenilmiş güçlülük seviyelerinde oldukları belirlenmiştir. Öğrenilmiş güçlülük ile sigara kullanımı arasında düşük bir ilişki

bulunmuş ve burada hiç sigara kullanmamış öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puanlarının mevcut sigara kullananlar ve eskiden kullanmış olanlara göre bir miktar yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu verilerden hareketle araştırmacılar, öğrenilmiş güçlülüğün genç yetişkinleri madde kötüye kullanımına karşı koruyabileceği sonucunu çıkarmışlardır.

Kenneth, Stedwill, Berrill ve Young (1996), üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında öğrenilmiş güçlülüğün işbirlikli öğrenme üzerinde etkisini incelemek için deneysel bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada dört araştırmacılar dört grup oluşturmuşlardır. Gruplardan biri kontrol grubu olup herhangi bir işleme tabi tutulmamışlardır. Bir grup bireysel öğrenmeye dayalı etkinlikler yürütülürken, grubun birinde işbirlikli öğrenme ve diğer grupta ise yönergeler dayalı bir işbirlikli öğrenme modeli uygulanmıştır. Sonuçta yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeylerine sahip deneklerin düşük düzeydekilere göre daha başarılı oldukları, işbirlikli çalışanların daha fazla akademik fayda sağladıkları, yönergeler doğrultusunda çalışan grubun diğerlerinden daha başarılı olduğu bununla birlikte yönergeden bağımsız olarak her iki grupta da işbirlikli çalışan öğrencilerin başarılarının öğrenilmiş güçlülük ile pozitif ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

McWhirter (1997) üniversite öğrencilerinin yalnızlık, öğrenilmiş güçlülük ve öz saygıları arasındaki ilişkileri ele almış ve öğrenilmiş güçlülüğün yalnızca sosyal yalnızlığı yordadığını belirlemiştir. Yakın ilişkilere dönük yalnızlık ve öz saygı değişkenleri ile öğrenilmiş güçlülük arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Ronen ve Rosenbaum (2001), geliştirdikleri bir terapi modelinde bireylerin bir sorununu öz denetim metodlarıyla çözdükten sonra başka bir sorunu çözmede bu metodları terapistin en az çabasıyla uygulayabileceklerini savunmuşlardır. Bunun için altını ıslatma sorunu olan 10 yaşındaki bir çocuğa önce altını ıslatma ile ilgili müdahalelerde bulunularak öz denetim becerileri kazanması sağlanmıştır. Ardından bu çocuğun burada edindiği deneyimi tırnak yeme alışkanlığı ile baş etmede kullanmaya teşvik etmişler ve terapistlerin fazla bir müdahalesi olmadan çocuk bu sorununu nispeten kendi başına çözmüştür. Bu durum da öz denetim eğitiminde edinilen becerilerin, ilerideki sorunlara kolaylıkla aktarılabilceğini göstermiştir.

Kenneth ve Keefer (2006), Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük kavramını Dweck'in zekâ ile ilgili "İçsel Kuramlar" çalışmasını birleştirerek, üniversite

öğrencilerinin akademik öz denetim becerileri ve başarılarını yordamaya çalışmışlardır. Dweck (1999 *akt.* Kenneth ve Keefer, 2006), öğrencilerin zekâları ile ilgili algılarının hedef belirleme özelliklerini ve hayal kırıklığı yaratan performans sonuçlarına karşı verdikleri tepkileri nasıl yönlendirdiğini açıklamaya çalışmıştır. Bu bakış açısı ve öğrenilmiş güçlülüğün, öğrencilerin akademik hedeflerine ulaşma noktasındaki birlikte etkilerinin araştırma sonucunda desteklendiği belirtilmiştir. Akademik öz denetim ile meşgul olan öğrencilerin daha iyi bir genel öz denetim repertuarına sahip oldukları, başarı için akademik yeteneklerine güvendikleri, akademik başarısızlıklar karşısında daha fazla çaba gösterdikleri, sadece iyi puan almaktan ziyade sınıfta yeni bir şeyler öğrenmeye değer verdikleri ve gerçekte iyi dereceler elde ettikleri belirlenmiştir. Zekâ kuramlarının, yeteneğe dayalı akademik öz denetim dolaylı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Ronen ve Rosenbaum (2011), geliştirdikleri “Okul Temelli Saldırganlık Azaltma Müdahale Programı”na dayalı olarak ergenlerde öz denetim modeli ile öğrenilmiş güçlülük özelliklerini artırmayı ve böylece saldırganlığı azaltmayı hedeflemişlerdir. Burada deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Yapılan uygulama neticesinde deney grubunun nesnel ve öznel saldırganlık düzeylerinde, kontrol grubu ve genel durum ile kıyaslandığında, ciddi bir düşüş olmuştur. Burada gençlerin saldırgan düşüncelerinin ve olumsuz duygularının değişmediği, artık bunları saldırgan davranışlarda bulunmadan denetleyebildikleri belirtilmiştir. Analizlerin saldırganlıktaki azalmayı öz denetimdeki yükselmeye bağladığı belirtilmiştir.

Akgün ve Ciarrochi (2003) yaptıkları araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinde akademik stresin akademik başarı ile olumsuz ilişki gösterdiğini belirlemişlerdir. Yüksek stresin düşük güçlülük gösteren öğrencilerin puanlarını tersine etkilediği gözlenirken, yüksek güçlülük gösteren öğrencilerde etkisiz olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrenilmiş güçlülüğün yüksek akademik stres ile akademik performans arasında aracı olduğu da bulgular arasındadır.

Akkapulu (2005), ergenler üzerine yaptığı çalışmasında, ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisini yordayan değişkenlerin öğrenilmiş güçlülük, problem çözme becerisi, algılanan evlilik uyumu, arkadaşlara bağlılık düzeyi ve anne babaya bağlılık olduğunu tespit etmiştir. Bu değişkenler içinde toplam varyansa (% 58,3) en yüksek katkıyı öğrenilmiş güçlülüğün (% 29,3) yaptığı ifade edilmiştir.

Ceyhan (2006), Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısının öğrenilmiş güçlülük, kaygı düzeyi ve psikolojik belirtileri yordama gücünü araştırmış ve ayrılık kaygısının psikolojik belirtiler ve kaygı düzeylerinin olumlu yordayıcısı olduğunu, öğrenilmiş güçlülüğün ise olumsuz yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Baydoğan ve Dağ (2008), hemodiyaliz hastalarının depresiflik düzeyini incelediği araştırmalarında; yaş, cinsiyet ve toplam diyaliz süreci kontrol edildiğinde hastalardaki depresif belirti düzeyini yordayan değişkenlerin öğrenilmiş güçlülük ve dış kontrol odağı olduğu tespit edilmiştir.

Gazioğlu ve Demir (2008), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma neticesinde çocukluk travmatik yaşantılarının düşük öğrenilmiş güçlülük ve düşük güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu, güvenli bağlanmanın ise öğrenilmiş güçlülük ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Coşkun (2008), ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında, öğrencilerin aile içi ilişkilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yordadığı ve aile ilişkilerini sağlıklı algılayan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek bulunduğunun belirtmiştir.

Ceyhan ve Ceyhan (2011), üniversite öğrencilerinin kendini kabul ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde öğrenim süreleri boyunca bir değişim olup olmadığını boylamsal bir çalışma ile incelemişlerdir. Bu çalışmada kız öğrencilerin dört yıllık periyotta kendini kabul düzeylerinde önemli bir artış saptanmasına rağmen öğrenilmiş güçlülük boyutunda bir artış gözlememişlerdir. Erkek öğrencilerde ise her iki değişken açısından bir farklılık tespit edilmemiştir. Buradan üniversite deneyiminin öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük boyutuna olumlu bir katkı yapmadığı sonucu elde edilmiş olup, araştırmacılar üniversitelerde öğrenilmiş güçlülüğü artıracak programlara ihtiyaç olduğu vurgusunu yapmışlardır.

Erözkan ve Deniz (2012), yaptıkları araştırmalarında sosyal öz yeterlik ve öğrenilmiş güçlülük arasında önemli derecede korelasyon bulunduğunu ve bu iki değişkenin ilişkili olduğu ve sosyal öz yeterlik ve öğrenilmiş güçlülüğün yalnızlık üzerinde etkileri olduğunu bildirmişlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırmanın işlem yolu ve veri analiz teknikleri hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelini tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi hâlinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2009).

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evreni 2012-2013 bahar yarıyılında Atatürk Üniversitesi merkez yerleşkesinde 16 fakültede lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise söz konusu evrenden seçilen öğrencilerden oluşmuştur. Fakültelerde uygulama yapılan öğrenci sayıları, o fakültenin öğrenci sayısının toplam lisans öğrenci sayısına oranı dikkate alınarak belirlenmiş ve uygun (kazara) örnekleme (convenience/accidental sampling) yoluyla seçilmiş olan öğrencilere uygulama yapılmıştır. Uygun örnekleme, zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir. (Büyüköztürk, 2009). Bu şekilde toplam 1371 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak bu öğrencilerden 81'i ölçeklerde hatalı ya da eksik kodlama yaptıkları için analize tabi tutulmamışlardır. Kalan 1290 öğrenciden elde edilen veriler çok değişkenli istatistik analizine uygun olup olmadıklarını belirlemek için Mahalanobis uzaklıklar (Kalaycı, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2007) analizi yapılmıştır. Burada 4 yordayan değişken için 18,47 değeri ölçüt olarak (Pearson ve Hartley, 1958 *akt.* Seçer, 2013) alınmış ve analiz neticesinde

bu değerin üstünde kalan aşırı değerlere sahip 85 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak kalan 1205 öğrenciden (kız=666, %55,3; erkek=539, %44,7; yaş ortalaması \bar{x} =21,49; standart sapması S_s =2,18) elde edilen veri ile araştırmanın analizi yürütülmüştür. Örneklem grubuyla ilgili betimleyici istatistik analizi sonuçları Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Faktör analizleri için örneklem büyüklükleri konusunda farklı görüşler mevcuttur. Tabachnick ve Fidell (2007) bu sayının en az 300 olması gerektiğini belirtirken Comrey ve Lee (1992 *akt.* Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2005) aşağıdaki öneriyi sunmuşlardır:

| | |
|-------|-------------------------|
| n=50 | : çok yetersiz |
| n=100 | : yetersiz |
| n=200 | : orta derecede yeterli |
| n=300 | : yeterli |
| n=500 | : çok yeterli |

Yukarıdaki görüşler doğrultusunda ele alındığında 1205 kişilik örneklem grubunun bu çalışmanın analizlerini gerçekleştirmek için yeterli büyüklükte olduğu söylenebilir.

Tablo 3.1

Örneklem Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenler Açısından Dağılımı

| Değişkenler | Kategoriler | N | % |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|
| Cinsiyet | Kız | 666 | 55,3 |
| | Erkek | 539 | 44,7 |
| Toplam | | 1205 | 100,0 |
| Sınıf Düzeyi | 1. Sınıf | 381 | 31,6 |
| | 2. Sınıf | 343 | 28,5 |
| | 3. Sınıf | 188 | 15,6 |
| | 4. Sınıf | 270 | 22,4 |
| | 5. Sınıf | 23 | 1,9 |
| Toplam | | 1205 | 100,0 |
| Fakülte | 1. Sağlık Bilimleri Fak. | 25 | 2,1 |
| | 2. Edebiyat Fakültesi | 149 | 12,4 |
| | 3. İlahiyat Fakültesi | 82 | 6,8 |
| | 4. Fen Fakültesi | 55 | 4,6 |
| | 5. Dişçilik Fakültesi | 90 | 7,5 |
| | 6. Eğitim Fakültesi | 319 | 26,5 |
| | 7. Eczacılık Fakültesi | 17 | 1,4 |
| | 8. Mühendislik Fakültesi | 120 | 10,0 |
| | 9. İktisadi ve İdari Bilimler F. | 142 | 11,8 |
| | 10. Tıp Fakültesi | 29 | 2,4 |
| | 11. İletişim Fakültesi | 73 | 6,1 |
| | 12. Veteriner Fakültesi | 13 | 1,1 |
| | 13. Mimarlık ve Tasarım Fak. | 11 | 0,9 |
| | 14. Ziraat Fakültesi | 42 | 3,5 |
| | 15. Güzel Sanatlar Fakültesi | 21 | 1,7 |
| | 16. Hukuk Fakültesi | 17 | 1,4 |
| Toplam | | 1205 | 100,0 |
| Ailenin Gelir Düzeyi | Düşük | 85 | 7,1 |
| | Orta | 1072 | 89,0 |
| | Yüksek | 48 | 3,9 |
| Toplam | | 1205 | 100,0 |

Veri Toplama Araçları

Araştırma sürecinde veri toplamak için Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği, Öz Düzenleme Ölçeği, Öz Yeterlilik Ölçeği, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği (Pozitif –Negatif Duygu Ölçeği ve

Yaşam Doyumu Ölçeği) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sürecinde kullanılan bu ölçme araçlarından Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği araştırma sürecinde geliştirilmiş, Öz Düzenleme Ölçeği ise yine bu araştırma süreci kapsamında Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmada kullanılan bu ölçme araçları aşağıda ayrıntılı olarak tanıtılmıştır.

Psikolojik yardım ihtiyacı belirleme ölçeği

Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını belirlemek üzere Maslow'un (1970) "Temel İhtiyaçlar" (İhtiyaçlar Hiyerarşisi) Kuramı esas alınarak bu araştırma kapsamında geliştirilmiş olan öz bildirim dayalı likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte toplam 35 madde ve dört alt faktör bulunmaktadır. Ölçeğin dört faktörlü yapısı toplam varyansın % 47.74'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin geliştirme süreci ve güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Ölçek geliştirme süreci

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin madde havuzunu oluşturmak için ilgili literatür taranmıştır. Ardından beş farklı bölümde ve sınıf seviyesinde okumakta olan öğrencilerle bir ders saati süresince üniversite öğrencilerinin içinde buldukları zorluklar ve onların ihtiyaçları üzerine konuşulmuş ve ardından Maslow'un ihtiyaçlarla ilgili görüşü öğrencilerle paylaşılmıştır. Bir hafta aradan sonra bu öğrencilere Maslow'un ihtiyaçları sınıflandırdığı çerçeve dikkate alınarak (fizyolojik ihtiyaçlar hariç, psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde) kendilerine dair eksik hissettikleri ve arzu ettikleri durumları serbestçe bir kâğıda yazmaları istenmiştir. 298 öğrenciden elde edilen bu formlar incelenerek belirtmiş oldukları ihtiyaç ifadeleri değerlendirilerek bir madde havuzuna dönüştürülmüştür. Bu şekilde olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşan toplam 165 maddelik bir madde havuzu elde edilmiştir. Bu maddeler beş Psikolojik Danışma ve Rehberlik uzmanına iletilerek incelemeleri ve uygun görmedikleri maddeleri düzeltmeleri ya da listeden çıkarmaları istenmiştir. Uzmanların görüşleri doğrultusunda 54 madde atılmış ve kalan 111 madde ile analiz sürecine başlanmıştır.

Madde havuzunun oluşturulmasından sonra 112'si kız (% 57,4) ve 83'ü erkek (% 42,6) olmak üzere toplam 195 kişilik bir örneklem grubu üzerinde ilk pilot uygulama gerçekleştirilmiş ve ölçek toplamı ile uyumlu olmadığı tespit edilen 41 madde çıkarıldıktan sonra 70 maddeden oluşan ilk ölçek formu elde edilmiştir. Elde edilen bu form üzerinde faktör analizi için yeniden uygulama

yapılmıştır. Faktör analizi için 174'ü erkek ve 267'si kız olmak üzere toplam 441 kişiden oluşan bir çalışma grubu oluşturulmuştur.

Çalışma grubu

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için analizler yürütülmüştür. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, Erzurum Atatürk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 174'ü erkek (% 39,5) ve 267'si kız (% 60,5) olmak üzere toplam 441 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür.

Yapı geçerliği

Faktör analizi, gözlemlenen çok sayıdaki değişken içerisinde gruplandırılmış temel değişkenler ya da faktörler tanımlayarak değişken sayısını azaltmak amacı ile yapılır. Tanımlanan her bir faktör, değişkenler arasındaki ilişkinin ölçülmesi sonucu aynı özelliği ölçen birbiri ile ilişkili değişken setinden oluşur. Diğer bir ifadeyle faktör analizi, bir konuda deneklerin verdiği cevaplara göre değişkenler arasındaki korelasyonun hesaplanarak, birbiri ile ilişkili olan ve aynı boyutu ölçen değişkenlerin gruplandırılması sonucu faktör elde etme işlemidir (Ural ve Kılıç, 2005).

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek için öncelikle açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde ölçekte yer alacak maddelerin belirlenmesinde maddelerin öz değerlerinin en az 1.00, madde faktör yük değerinin en az .30, maddelerin tek bir faktörde yer alması ve iki farklı faktör arasında yeterli faktör yük değerine sahip olan maddelerde ise en az .10 fark olmasına dikkat edilmiştir (Shevlin ve Lewis, 1999; Martin ve Newel, 2004). Ayrıca açımlayıcı faktör Analizinde Maksimum Olabilirlik Tekniği ve Promax eğik (oblique) döndürme yöntemi kullanılmıştır. Bu döndürme yöntemi faktörler arasında bir ilişki (korelasyon) mevcut olduğu durumlarda tercih edilir (Field, 2009).

Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen faktör yapısının doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde çoklu uyum indeksleri kullanılmıştır. Uyum indekslerinde genelde olduğu gibi GFI, CFI, NFI, RFI, NNFI ve IFI için $>.90$, ve RMSEA için $<.08$ ölçüt olarak alınmıştır (Hu ve Bentler, 1999, Şimşek, 2007, Cole, 1987, Büyükköztürk, 2007).

Açımlayıcı faktör analizi

Açımlayıcı faktör analizinde çalışma grubundan toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Barlett testleri yapılmış ve KMO .925 ve Barlett testi χ^2 değeri ise 6182,253 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. KMO'nun .60'dan yüksek, Barlett testinin de anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir (Field, 2009, Pallant, 2005).

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3.2' de verilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 47.74'ünü açıklayan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörlerin birincisi 1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddelerden oluşan *güvenlik ihtiyacı* alt boyutudur. İkincisi 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ve 17. maddelerden oluşan *sevgi ihtiyacı* alt boyutudur. Üçüncüsü 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 ve 26. maddelerden oluşan *saygı ihtiyacı* alt boyutudur. Dördüncüsü 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 ve 35. maddelerden oluşan *kendini gerçekleştirme* alt boyutudur. Ölçeğin geneline ilişkin madde faktör yük değerlerinin .38 ile .67 arasında sıralandığı gözlenmiştir. Ölçek geliştirme ve uyarlama süreçlerinde madde faktör yük değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2007) alt sınırın .32 olması gerektiğini belirtmektedirler. Elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin dört faktörlü yapısının madde faktör yük değerlerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Ölçeğin toplam açıklanan varyans değeri ise % 47,74 olarak bulunmuştur. Kline (2011) ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında açıklanan varyans oranının en az % 40 olması gerektiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda araştırma sürecinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen % 47,74 varyans değerinin ölçeğin faktör yapısına karar vermek yeterli olduğu söylenebilir.

Tablo 3.2

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeğinin Madde Faktör Yükleri, Alt Ölçeklerin Açıkladığı Varyanslar ve Madde Analizleri

| Madde | 1.Fak. | 2.Fak. | 3.Fak. | 4.Fak. | r |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| 1 | .51 | | | | .48 |
| 2 | .48 | | | | .47 |
| 3 | .42 | | | | .40 |
| 4 | .42 | | | | .40 |
| 5 | .41 | | | | .38 |
| 6 | .38 | | | | .36 |
| 11 | | .67 | | | .65 |
| 10 | | .60 | | | .56 |
| 13 | | .58 | | | .54 |
| 9 | | .57 | | | .53 |
| 14 | | .56 | | | .52 |
| 12 | | .54 | | | .50 |
| 7 | | .52 | | | .46 |
| 16 | | .52 | | | .47 |
| 17 | | .49 | | | .44 |
| 15 | | .46 | | | .43 |
| 8 | | .36 | | | .35 |
| 19 | | | .67 | | .61 |
| 22 | | | .64 | | .58 |
| 18 | | | .57 | | .50 |
| 21 | | | .55 | | .48 |
| 26 | | | .53 | | .48 |
| 23 | | | .52 | | .47 |
| 24 | | | .47 | | .46 |
| 20 | | | .41 | | .36 |
| 25 | | | .40 | | .37 |
| 29 | | | | .73 | .68 |
| 31 | | | | .67 | .63 |
| 28 | | | | .66 | .61 |
| 32 | | | | .65 | .61 |
| 33 | | | | .64 | .61 |
| 27 | | | | .59 | .54 |
| 35 | | | | .55 | .51 |
| 30 | | | | .53 | .48 |
| 34 | | | | .52 | .47 |
| | % 29.63 | % 6.65 | % 5.77 | % 5.68 | |
| Açıklanan Toplam Varyans % 47.74 | | | | | |

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin madde geçerliliğini incelemek için düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Madde toplam korelasyon değerlerinin .35 ile .68 arasında sıralandığı görülmüştür. Madde toplam korelasyon değerinin yorumlanmasında değeri .30 ve üzerinde olan maddelerin ölçülecek özelliği ayırt etme açısından yeterli kabul edildiği ve ölçek toplamı ile uyumlu olduğu (Field, 2009; Büyüköztürk, 2007; Erkuş, 2012) göz önüne alındığında, ölçekte yer alan tüm maddelerin ölçek toplam puanı ile orta ya da yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve madde geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir.

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin faktörleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla faktörler arası korelasyona bakılmıştır. Alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayısının çoklu bağıntı (Multicollinearity) problemi açısından elde edilen korelasyon katsayısının .90 ve üzerinde bulunmaması önerilmektedir (Pallant, 2005; Field, 2009).

Tablo 3.3

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|------|------|------|---|
| 1.Güvenlik İhtiyacı | 1 | | | |
| 2.Sevgi İhtiyacı | .60* | 1 | | |
| 3.Saygı İhtiyacı | .62* | .60* | 1 | |
| 4. Kendini Gerçekleştirme | .60* | | | |
| İht. | | .61* | .62* | 1 |

* $p < 0.01$

Tablo 3.3'de Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir. Elde edilen veriler ölçeğin dört alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu ve çoklu bağıntı probleminin bulunmadığını göstermektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi

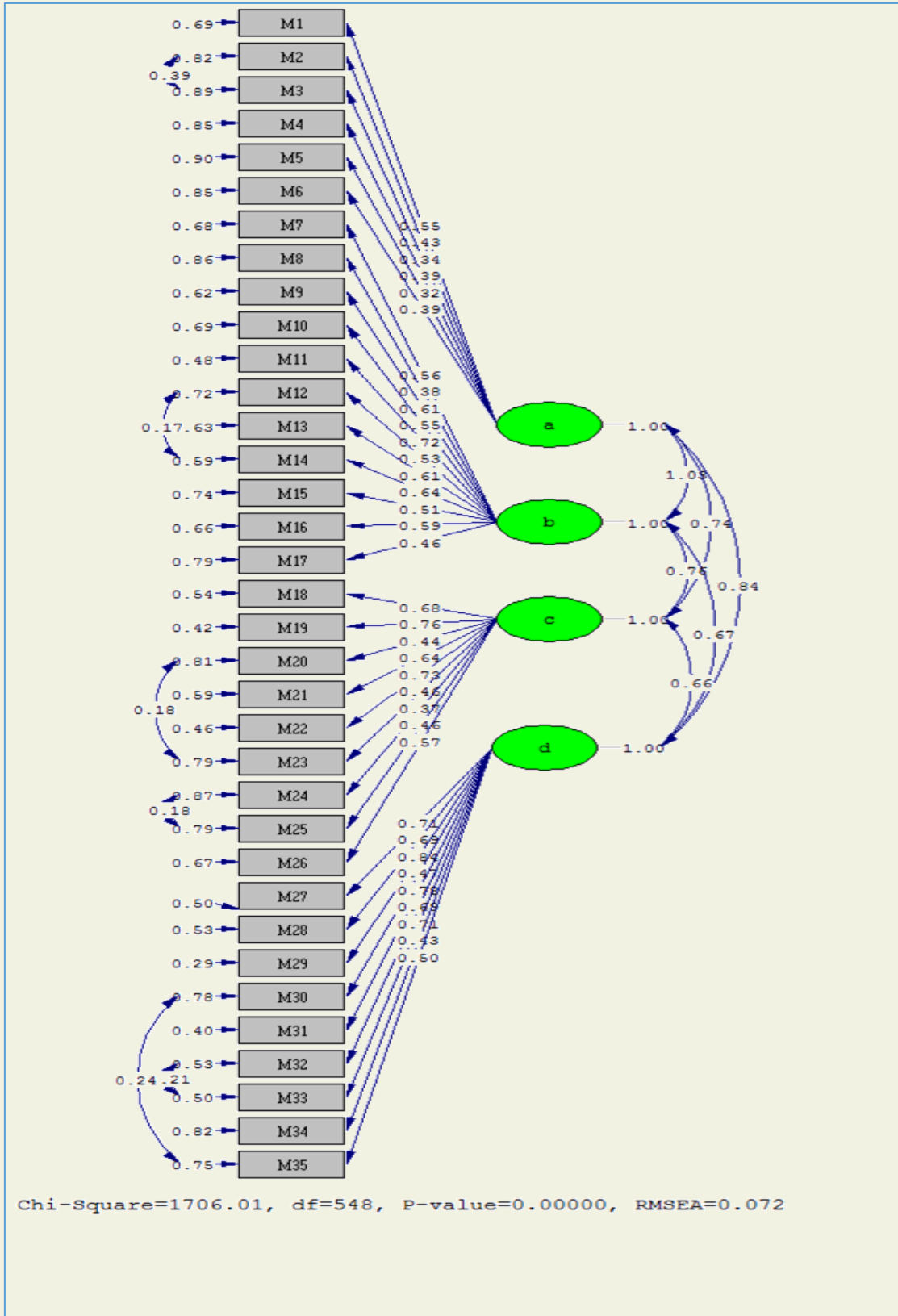
Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen dört faktörlü yapısının doğrulanıp doğrulanmayacağını analiz etmek için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçlar Şekil 3.1 ve Şekil 3.2'de verilmiştir.

Doğrulatory faktör analizinde model uyum indeksleri için GFI, CFI, NFI, RFI, IFI ve AGFI indeksleri incelenmiş ve kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 olarak ve RMSEA değeri için ise 0.08 uyum değeri ölçüt olarak kabul edilmiştir (Şimşek, 2007; Meydan ve Şeşen,2011; Bayram, 2010).

Şekil 3.1 incelendiğinde, 35 madde ve dört alt faktörden oluşan Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\chi^2= 1706,01$, $sd=548$, $p=.00$, $\chi^2/sd=3,11$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.072, RMR= .006, NFI=.92, NNFI= .94, CFI=.94, IFI=.95, RFI=.91 olarak bulunmuştur. Birinci düzey DFA analizinde oluşturulan bu yapısal modelin uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Birinci düzey DFA analizinde 2 ile 3, 12 ile 14, 20 ile 23, 24 ile 25 ve 30 ile 35 maddeleri arasında modifikasyon önerileri doğrultusunda modifikasyon işlemi yapılmış ve modelin modifikasyonlardan sonra iyi uyum verdiği gözlenmiştir.

Standart çözümlerden sonra faktörler ve maddeler arasındaki t değerlerine bakılmıştır. Jöreskog ve Sörbom (1996) t değerleri ile ilgili kırmızı ok bulunmamasının tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Burada da t değerlerinde kırmızı ok bulunmaması tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir.



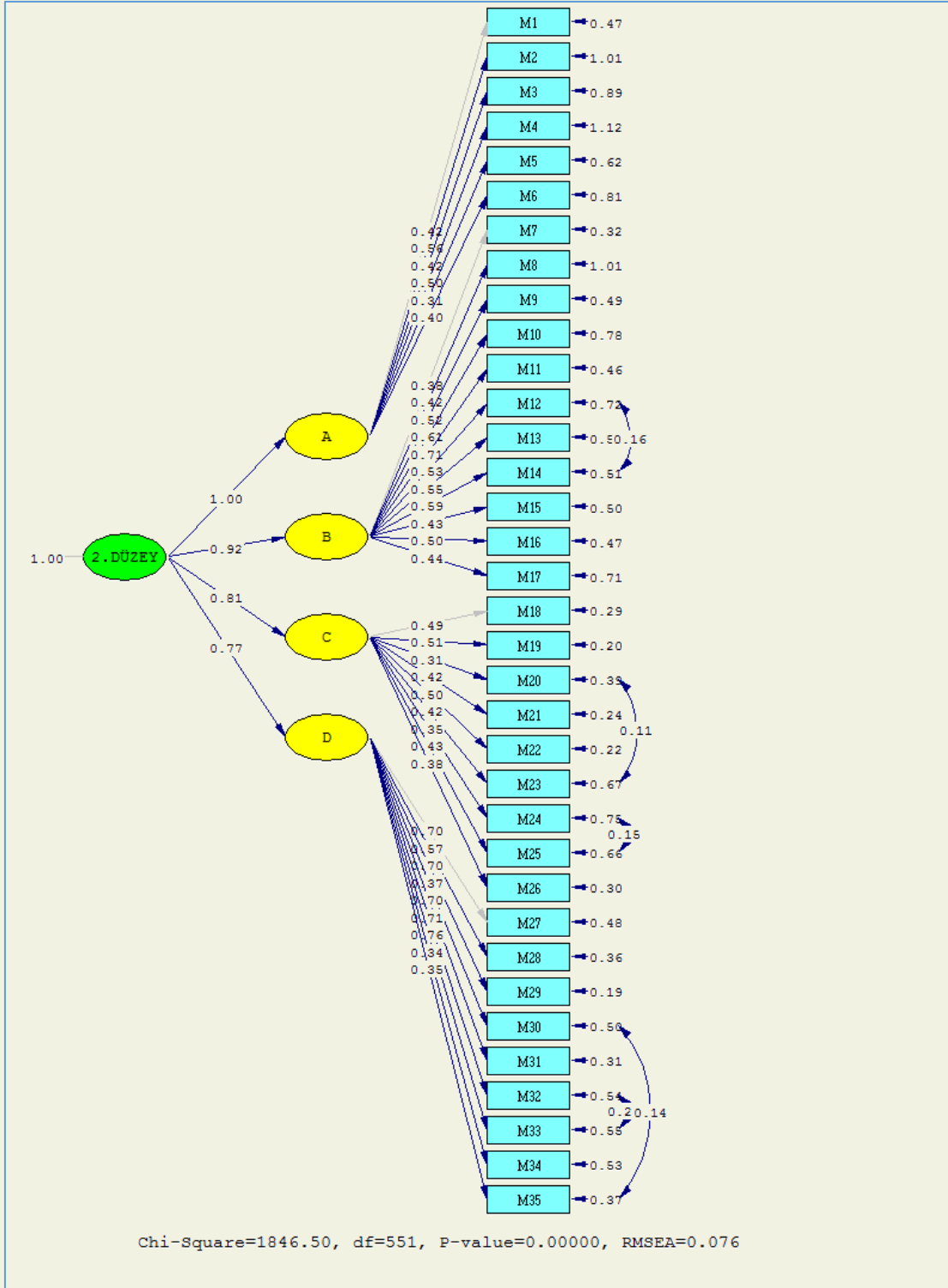
Şekil 3.1: Psikolojik yardım ihtiyacı belirleme ölçeği birinci düzey DFA sonuçları

Meydan ve Şeşen (2011) doğrulayıcı faktör analizi uygularken çok boyutlu ölçeklerin mutlaka ikinci düzey çok faktörlü modellerinin de test edilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Bu dört boyutlu modele ilişkin ikinci düzey DFA sonuçları ise şekil 3.2'de gösterilmiştir.

Şekil 3.2 incelendiğinde, 35 madde ve dört alt faktörden oluşan Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin ikinci düzey DFA uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir. ($\chi^2 = 1846,50$, $sd=551$, $p=.00$, $\chi^2/sd=3,35$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.072, RMR= .006, NFI=.92, NNFI= .94, CFI=.94, IFI=.95, RFI=.91 olarak bulunmuştur. İkinci düzey DFA analizinde oluşturulan bu yapısal modelin uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

İkinci düzey DFA analizinde 12 ile 14, 20 ile 23, 24 ile 25, 32 ile 33 ve 30 ile 35 maddeleri arasında modifikasyon önerileri doğrultusunda modifikasyon işlemi yapılmış ve modelin modifikasyonlardan sonra iyi uyum verdiği gözlenmiştir.

Standart çözümlerden sonra faktörler ve maddeler arasındaki t değerlerine bakılmıştır. Jöreskog ve Sörbom (1996) t değerleri ile ilgili kırmızı ok bulunmamasının tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu ifade etmektedir. t değerlerinde kırmızı ok bulunmaması tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir.



Şekil 3.2: Psikolojik yardım ihtiyacı belirleme ölçeği ikinci düzey DFA sonuçları

Ölçüt bağıntılı geçerlik

Bu çalışma için 29'u kız (% 65,9) ve 15'i erkek (% 34,1) olmak üzere toplam 44 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliliğini incelemek için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeğinin Ölçüt Bağıntılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

| | 1 | 2 | 3 |
|-------------------------------|--------|-------|---|
| 1. Psikolojik Yardım İhtiyacı | 1 | | |
| 2.Sosyal Karşılaştırma | -.75** | 1 | |
| 3.UCLA Yalnızlık | .61** | -.36* | 1 |

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

Tablo 3.4 incelendiğinde Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeğinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile negatif yönde ve anlamlı ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu ve görülmektedir. Ede edilen bulgular doğrultusunda Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir.

Güvenirlilik analizi

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin güvenirliğini incelemek için iç tutarlık, iki yarı güvenirliği ve test-tekrar test güvenirlik analizleri uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeğinin İç Tutarlık, İki Yarı Güvenirlilik ve Test Tekrar Test Yöntemiyle Hesaplanan Güvenirlilik Katsayıları

| Boyutlar | İç Tutarlık | İki Yarı Güvenirlilik | Test Tekrar Test |
|-----------------------------|-------------|-----------------------|------------------|
| Psikolojik Yardım İht. Ölç. | .92* | .86* | .72* |

*p<.01

Tablo 3.5 incelendiğinde Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin güvenilirlik analizi için yapılan iç tutarlılık, iki yarı ve test tekrar test güvenilirlik işlemlerinin tamamında elde edilen güvenilirlik katsayılarının iyi düzeyde olduğu ve ölçeğin bu hâliyle iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

Ölçek geliştirme ve uyarlama süreçlerinde güvenilirlik katsayısı .70 ve üzerinde olan ölçeklerin güvenilir kabul edildiği (Landis ve Koch, 1977; Robinson, Shaver ve Wrightsman, 1991; Fraenkel, Wallend ve Hyun, 2012; Pallant, 2005; Tezbaşaran, 1997) göz önüne alındığında Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği'nin iç tutarlılık, iki yarı ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarının yeterli olduğu söylenebilir.

Öz düzenleme ölçeği

Öz Düzenleme Ölçeği (Self-Regulation Questionnaire-SRQ) orijinalinde Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilmiş olan öz bildirim dayalı toplam 63 maddeden oluşan 7 faktörlü bir ölçektir. Ölçeğin amacı, gelecekteki arzu edilen sonuçlara ulaşmak için genelleştirilmiş davranış düzenleme becerilerini ölçmektir. Daha sonra Carey, Neal ve Collins (2004) bu ölçek üzerinde maddelerin uyumu ve ayırt ediciliği yönünden yeni bir analiz çalışması yapmışlar ve 31 maddeden oluşan tek faktörlü kısa bir form elde etmişlerdir. Bu yeni form Kısa Öz Düzenleme Ölçeği (Short Self-Regulation Questionnaire-SSRQ) olarak adlandırılmıştır. Bu ölçeğin madde-toplam korelasyonları .42 ile .72 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .92$ olarak hesaplanmış ve orijinal ölçekle aralarındaki korelasyon katsayısı $r = .96$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, 31 maddeden oluşan bu kısa formun Türkçeye uyarlaması yapılmıştır.

Ölçeği uyarlama süreci

Ölçeğin Türkçeye çevirisi yapıldıktan sonra 3 İngilizce dil uzmanından ve 2 alan uzmanından yapılan çeviriyi incelemeleri ve değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanlardan gelen düzeltme önerileri yapıldıktan sonra oluşturulan form bir Türk dili uzmanına dil bilgisi açısından incelenmiş ve yazım hataları giderilmiştir. Ardından ölçeğin analiz çalışmalarına geçilmiştir.

Çalışma grubu

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için analizler yürütülmüştür. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden iki farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinin örneklemini 341 öğrenciden oluşmaktadır (% 56,3 kız, % 43,7 erkek). Doğrulayıcı faktör analizinin örneklemini ise 312 öğrenciden oluşmaktadır (% 63,8 kız, % 36,2 erkek).

Açımlayıcı faktör analizi

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla AFA yapılmıştır. Çalışma grubundan toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla KMO ve Barlett testleri yapılmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ve alt ölçeklerin açıkladığı varyanslar Tablo 3.6' da verilmiştir.

Yapılan AFA sonucunda KMO .89 ve Barlett testi χ^2 değeri ise 2572,382 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. KMO'nun .60'dan yüksek, Barlett testinin de anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir. Yapılan analiz sonucu madde-faktör yük değeri düşük olduğu için 13. madde ölçekten çıkarılmış ve böylece 30 maddeden oluşan beş faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu faktörler, Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilmiş olan orijinal Öz Düzenleme Ölçeği'ndeki maddelerin faktörlere dağılımları ve faktör adları dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Bu faktörlerin birincisi 3, 12, 16, 19, 20, 24, 25 ve 27. maddeler olmak üzere toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki toplam varyansın % 10.31'ini açıklayan bu faktör *uygulama* alt boyutudur. Ölçekte yer alan ikinci faktör, 1, 14, 18 ve 21. maddelerden oluşan ve ölçekteki toplam varyansın % 9.41'ini açıklayan *alternatiflere odaklanma* alt boyutudur. Üçüncü faktör ise 4, 11, 22, 26 ve 28. maddeler olmak üzere toplam beş maddeden oluşmakta ve ölçekteki toplam varyansın % 7.83'ünü açıklayan *bilgi toplama* alt boyutudur. Dördüncü faktör ise 2, 6, 7, 9, 10 ve 30. maddeler olmak üzere toplam altı maddeden oluşan ve ölçekteki toplam varyansın % 7.61'ini açıklayan *planlama* alt boyutudur. Beşinci faktör ise 5, 8, 13, 15, 17, 23 ve 29. maddeler olmak üzere toplam yedi maddeden oluşan ve ölçekteki toplam varyansın % 7.02'sini açıklayan *değerlendirme* alt boyutudur.

Tablo 3.6

Öz Düzenleme Ölçeğinin Madde Faktör Yükleri, Alt Ölçeklerin Açıkladığı Varyanslar ve Madde Analizleri

| Madde | Alt Ölçek Faktör Yükleri | | | | | r |
|------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|-----|
| | 1.Fak. | 2.Fak. | 3.Fak. | 4.Fak. | 5.Fak. | |
| 16 | .57 | | | | | ,52 |
| 24 | .57 | | | | | ,49 |
| 27 | .56 | | | | | ,50 |
| 25 | .55 | | | | | ,47 |
| 20 | .50 | | | | | ,43 |
| 19 | .48 | | | | | ,42 |
| 12 | .47 | | | | | ,41 |
| 3 | .37 | | | | | ,34 |
| 18 | | .54 | | | | ,50 |
| 21 | | .50 | | | | ,46 |
| 1 | | .48 | | | | ,43 |
| 14 | | .46 | | | | ,39 |
| 28 | | | .61 | | | ,55 |
| 11 | | | .56 | | | ,53 |
| 4 | | | .45 | | | ,42 |
| 22 | | | .38 | | | ,36 |
| 26 | | | .36 | | | ,34 |
| 30 | | | | .60 | | ,54 |
| 6 | | | | .51 | | ,47 |
| 9 | | | | .51 | | ,47 |
| 10 | | | | .44 | | ,42 |
| 2 | | | | .38 | | ,36 |
| 7 | | | | .37 | | ,34 |
| 15 | | | | | .63 | ,59 |
| 29 | | | | | .55 | ,48 |
| 23 | | | | | .54 | ,46 |
| 5 | | | | | .53 | ,46 |
| 8 | | | | | .48 | ,41 |
| 17 | | | | | .46 | ,39 |
| 13 | | | | | .44 | ,37 |
| | % 10.31 | % 9.41 | % 7.83 | % 7.61 | % 7.02 | |
| Toplam varyans % 42.18 | | | | | | |

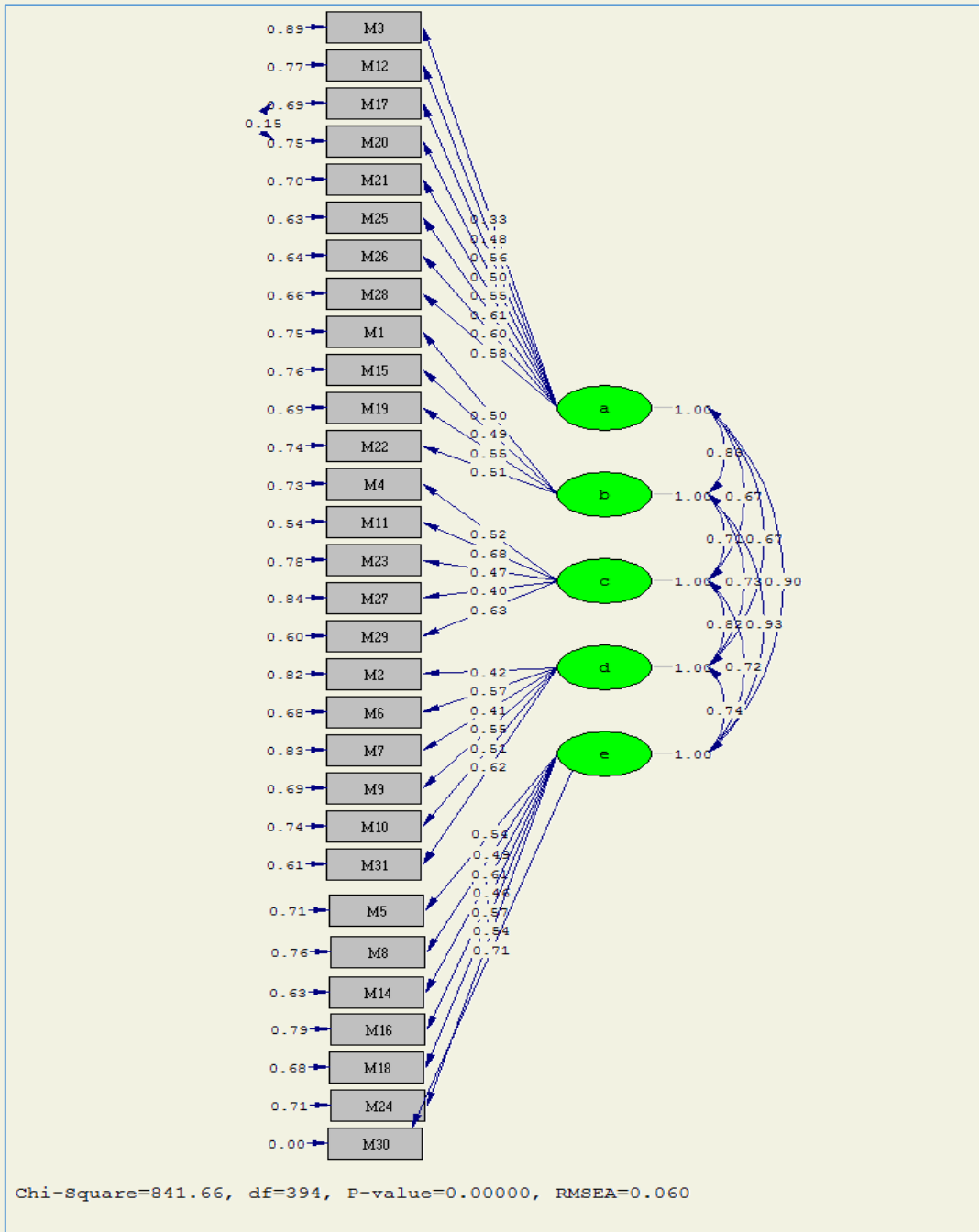
Doğrulayıcı faktör analizi

Ölçeğin özgün formunun faktör yapısının Türklerden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır. DFA özellikle başka kültürlerde ve örneklemlerde geliştirilmiş ölçme araçlarının uyarlanmasında kullanılan bir geçerlilik belirleme yöntemidir. Sümer'e (2000) göre DFA kuramsal bir temelden destek alarak pek çok değişkenden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmeye yönelik bir analizdir. Bir başka anlatımla DFA, önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığını incelemeyi amaçlar. Açımlayıcı faktör analizinde belirli bir ön beklenti ya da denence olmaksızın faktör yükleri (ağırlıkları) temelinde verinin faktör yapısı belirlenirken, DFA ise belirli değişkenlerin bir kuram temelinde önceden belirlenmiş faktörler üzerinde ağırlıklı olarak yer alacağı şeklindeki bir öngörünün sınanmasına dayanır. DFA'da uyumlu olup olmadığı sınanan modelin yeterliğini ortaya koymak üzere pek çok uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu çalışmada yapılan DFA için Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), GFI (Goodness of Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), CFI (Comparative Fit Index), NFI (Normed Fit Index), RFI (Relative Fit Index), IFI (Incremental Fit Index) ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) uyum indeksleri incelenmiştir. GFI, CFI, NFI, RFI, IFI ve AGFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 olarak kabul edilmektedir (Şimşek, 2007; Meydan ve Şeşen, 2011; Bayram, 2010). RMSEA için ise 0.08 kabul edilebilir uyum ve 0.05 mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Yapılan DFA'da Öz Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun beş faktörlü modelinin uyum indeksleri incelenmiştir. Birinci düzey DFA'ya ilişkin veriler Şekil 3.3'te gösterilmiştir.

Şekil 3.3 incelendiğinde, 30 madde ve beş alt faktörden oluşan öz düzenleme ölçeğinin uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\chi^2=841,66$, $sd=394$, $p=.00$, $\chi^2/sd=2,13$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.060, RMR= .054, NFI=.90, NNFI= .94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.90, AGFI=.85 GFI=.90 olarak bulunmuştur. Birinci düzey DFA analizinde oluşturulan bu yapısal modelin uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Standart çözümlerden sonra faktörler ve maddeler arasındaki t değerlerine bakılmıştır. Jöreskog ve Sörbom (1996) t değerleri ile ilgili kırmızı ok bulunmamasının tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu ifade

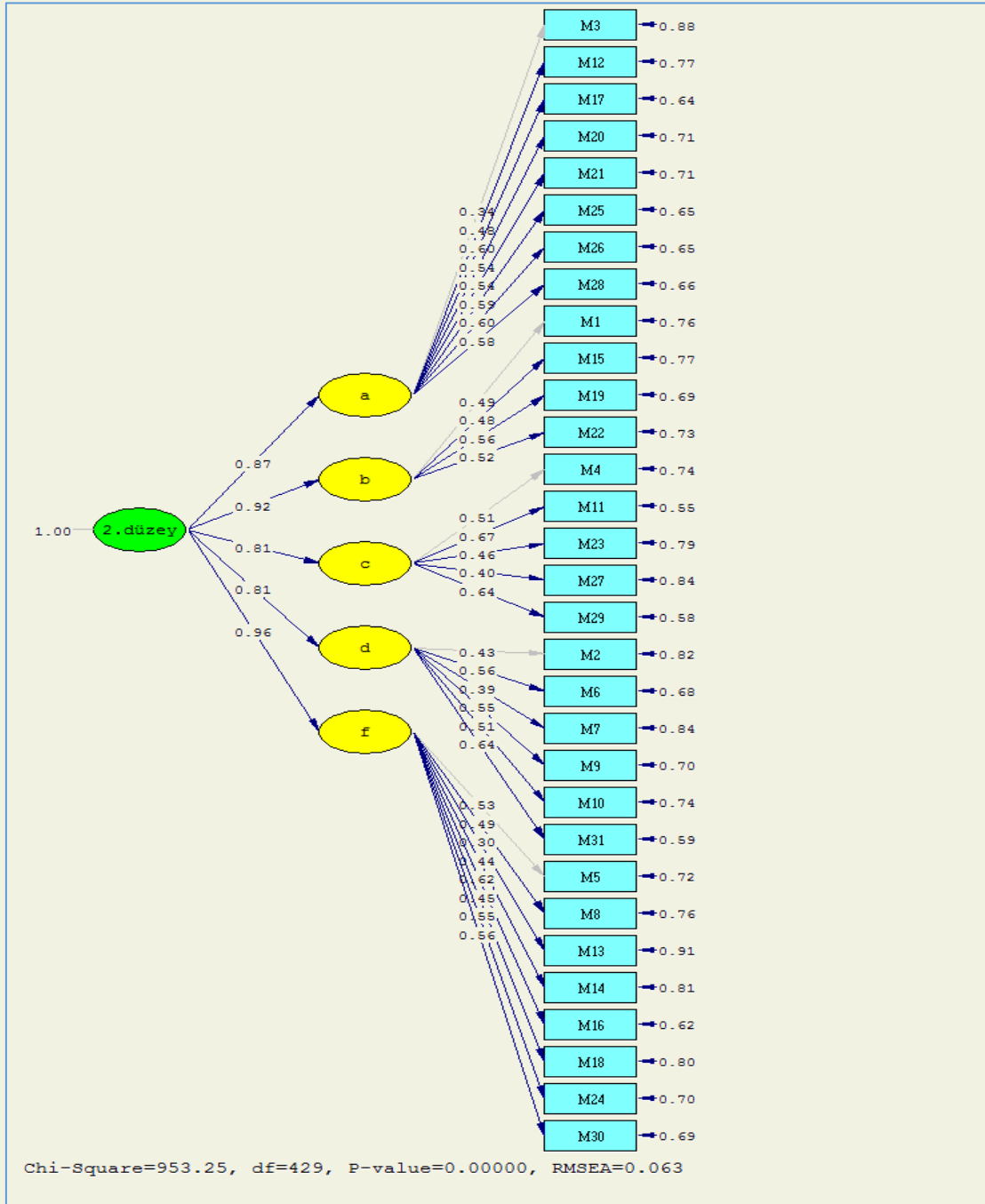
etmektedir. t değerlerinde kırmızı ok bulunmaması tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir.



(a=Uygulama, b=Alternatiflere odaklanma, c=Bilgi toplama, d=Planlama ve e=Değerlendirme alt boyutları)

Şekil 3.3: Öz-düzenleme ölçeği Türkçe formunun birinci düzey DFA sonuçları

Meydan ve Şeşen (2011) doğrulayıcı faktör analizi uygularken çok boyutlu ölçeklerin mutlaka ikinci düzey çok faktörlü modellerinin de test edilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Bu beş boyutlu modele ilişkin ikinci düzey DFA sonuçları ise şekil 3.4'te gösterilmiştir.



(a=Uygulama, b=Alternatiflere odaklanma, c=Bilgi toplama, d=Planlama ve e=Değerlendirme alt boyutları)

Şekil 3.4: Öz düzenleme ölçeği ikinci düzey DFA sonuçları

Şekil 3.4 incelendiğinde, 30 madde ve beş alt faktörden oluşan öz düzenleme ölçeğinin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\chi^2= 953,25$, $sd=429$, $p=.00$, $\chi^2/sd=2,22$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.063, RMR= .055, NFI=.90, NNFI= .94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.90, AGFI=.85 GFI=.90 olarak bulunmuştur. İkinci düzey DFA analizinde oluşturulan bu yapısal modelin uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Güvenirlilik analizi

Öz Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenirliliği için iç tutarlılık, iki yarı güvenirliliği ve test-tekrar test işlemi yapılmıştır. Test-tekrar test güvenirlik çalışmaları Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 23 kız (% 53,5) ve 20 erkek (% 46,5) olmak üzere toplam 43 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Ölçek öğrencilere 2 hafta arayla iki kez uygulanmıştır.

Tablo 3.7

Öz Düzenleme Ölçeğinin İç Tutarlık, İki Yarı Güvenirlik ve Test Tekrar Test Yöntemiyle Hesaplanan Güvenirlik Katsayıları

| Ölçek | İç Tutarlık | İki Yarı Güvenirlik | Test Tekrar Test |
|--------------|-------------|---------------------|------------------|
| Toplam Ölçek | .89** | .87** | .78** |

* $p<.01$

Öz düzenleme ölçeğinin güvenirlik analizi için yapılan iç tutarlılık, iki yarı ve test tekrar test güvenirlik işlemlerinin tamamında ölçeğin toplamı ve alt boyutları için elde edilen güvenirlik katsayılarının iyi düzeyde olduğu ve ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının bu hâliyle iç tutarlılığa ve güvenirliliğe sahip olduğu söylenebilir.

Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği

Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Rosenbaum tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin çevirisi Siva (1989 *akt.* Dağ, 1991) tarafından yapılmış ve Dağ (1991) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bilişsel boyutta başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup 36 maddeden oluşan likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Maddelere verilen tepkiler "(1) Hiç tanımlamıyor" ile "(5) Çok iyi tanımlıyor" arasında

değişmektedir. Ölçek en düşük 36, en yüksek 180 puan almaktadır. Ölçeğin 11 maddesi (4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. maddeler) ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar stresle başa çıkma dağarcığındaki bilişsel stratejilerin çeşitliliğinin artması anlamına gelmektedir (Dağ, 1991).

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.80$ ($p<.001$, $sd=530$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ön çalışma örnekleminde .85, ikinci örnekleme ise .78 olarak hesaplanmıştır. RÖGÖ için Temel Bileşenler Analizi uygulanmış ve özdeğeri 1'i aşan ve toplam varyansın %58,2'sini açıklayan 12 faktör tespit edilmiştir. Bu faktörler; planlı davranma, ruh hâli denetimi, istenmeyen düşüncelerin denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, yeterli olma ve kendini yatıştırma, ağrı denetimi, erteleme, yardım arama, iyiye yorma, dikkati yönlendirme, esnek planlama ve denetleyici aramadır.

Genel öz yeterlilik ölçeği

Ölçeğin özgün formu Sherer ve arkadaşları (1982 *akt.* Yıldırım ve İlhan, 2010) tarafından 23 madde ve iki faktörlü olarak geliştirilmiştir. Bu faktörler genel öz-yeterlilik ve sosyal öz-yeterlilik olarak belirlenmiş ve iki faktör ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Yıldırım ve İlhan (2010) bu ölçeğin 17 maddeden oluşan genel öz yeterlilik boyutunu Türkçeye uyarlamışlardır. Yapılan çalışmada ölçeğin "başlama", "yılmama" ve "sürdürme çabası-ısrar" olarak adlandırılan üç faktörlü bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Bu üç faktör toplam varyansın % 41,47'sini açıklamaktadır. Oluşan yapıda madde yükleri .43 ile .70 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .80 olarak hesaplanmıştır. İki yarı güvenilirlik analizinde Guttman Split-half katsayısı ise .77 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise $r= .69$ ($p<.01$)'dir.

Ayrıca ölçeğin; özsaygı ölçeği ile .49, Öğrenilmiş güçlülük ölçeği ile .58, Kontrol odağı ölçeği ile -.30, Beck depresyon ölçeği ile -.49 düzeyinde ilişkili bulunmuştur (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Pozitif ve negatif duygulanım ölçeği

Ölçek özgün olarak Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından duygulanım durumlarını ortaya koymak için geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşan öz bildirim dayalı, beşli likert tipi bir ölçektir. Pozitif

duygulanım ve negatif duygulanım olmak üzere iki alt boyutu mevcuttur. Ölçeğin Türk kültürüne ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı pozitif duygulanım alt boyutu için .83 ve negatif duygulanım alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur.

Yaşam doyumu ölçeği

Bu ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireylerin yaşamdan aldıkların doyumun düzeyini ölçmek amacıyla geliştirdikleri beş maddeli ve tek faktörlü bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri 1 ile 7 arasında puanlanan likert tipi ölçektir. Madde toplamlarından elde edilen puanların yükselmesi bireylerin algıladıkları yaşam doyumunun arttığına işaret eder.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapan Köker (1991), Türkçe formun test tekrar test korelasyon katsayısını .85 olarak belirlemiş, toplam puan ile maddeler arasında ise .71 ile .80 arasında değişen korelasyon değerleri saptamıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 ve LISREL 9.1 istatistik programlarından faydalanılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve verilerin incelenmesinde kullanılan normallik testleri, uç değerler, çoklu doğrusallık testleri ile korelasyon testleri için SPSS 22.0 programı kullanılmışken, yapısal eşitlik modellemesi ve aracılık testleri için ise LISREL 9.1 programı kullanılmıştır. Araştırmada ele alınan hipotezler .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiş, doğrulayıcı faktör analizleri ve yapısal eşitlik modellerinde ise uyum iyiliği indekslerine ait kriterlerden yararlanılmıştır.

Bu amaçla *psikolojik yardım ihtiyacı* değişkeni ile *öz yeterlik*, *öznel iyi oluş*, *öğrenilmiş güçlülük* ve *öz düzenleme* değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli, belli bir teoriye dayalı olarak gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin nedensel ve ilişkisel bir model içinde tanımlanmasına dayanan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir. Yapısal Eşitlik Modeli gözlenen ve gözlenemeyen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin tek bir model içerisinde test edilebilmesine imkân tanır. Bu haliyle Yapısal Eşitlik Modeli, aynı anda birden fazla regresyon analizi olarak ta değerlendirilebilir (Bayram, 2010; Şimşek, 2007). Gözlemlenen değişkenler ile yol analizi, Yapısal Eşitlik

Modeline göre daha basit ancak daha az avantaj sağlayan bir modeldir. Bu tür analizlerde hata miktarı yordanamaz ve modelden elenemez. Bu nedenle ölçme hatalarının modelden çıkarılması oldukça sınırlı kalmaktadır. Bu durum analiz sonuçlarına ilişkin güvenilirliği şüpheli hale getirmektedir. Ancak, Yapısal Eşitlik Modelinde değişkenler arasında doğrusal ilişkilerin hatadan arınık olarak hesaplanmasına olanak sağladığı için çok daha güvenilir sonuçlara ulaşılmasına imkân tanımaktadır (Meydan ve Şeşen, 2011).

Yapısal Eşitlik Modelleri için uyum istatistikleri; Ki-kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness), GFI (Goodness of Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), CFI (Comparative Fit Index), NFI (Normed Fit Index), RFI (Relative Fit Index), IFI (Incremental Fit Index) ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) uyum indeksleri incelenmiştir.

GFI, CFI, NFI, RFI, IFI ve AGFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 olarak kabul edilmektedir. RMSEA için ise 0.08 kabul edilebilir uyum ve 0.05 mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmiştir (Şimşek, 2007; Meydan ve Şeşen, 2011; Bayram, 2010).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacına ilişkin bazı öznel değişkenlerin ele alınarak bunların aralarındaki yordama ilişkileri ile öznel iyi oluşun psikolojik yardım ihtiyacını yordamada diğer değişkenlere aracılık edip etmediğini belirlemektir.

Bu amaçla öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik, öz düzenleme, öznel iyi oluş ve psikolojik yardım ihtiyacı değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli, belli bir teoriye dayalı olarak gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin nedensel ve ilişkisel bir model içinde tanımlanmasına dayanan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir. Yapısal eşitlik modeli gözlenen ve gözlenemeyen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin tek bir model içerisinde test edilebilmesine imkân tanır. Bu hâliyle Yapısal Eşitlik Modeli, aynı anda birden fazla regresyon analizi olarak da değerlendirilebilir (Bayram, 2010; Şimşek,2007). Gözlemlenen değişkenler ile yol analizi, örtük değişkenler ile yol analizine göre daha basit ancak daha az avantaj sağlayan bir modeldir. Bu tür analizlerde hata miktarı yordanamaz ve modelden elenemez. Bu nedenle ölçme hatalarının modelden çıkarılması oldukça sınırlı kalmaktadır. Bu durum analiz sonuçlarına ilişkin güvenilirliği şüpheli hale getirmektedir. Ancak, örtük değişkenler ile yol analizi, değişkenler arasında doğrusal ilişkilerin hatadan arınık olarak hesaplanmasına olanak sağladığı için çok daha güvenilir sonuçlara ulaşılmasına imkân tanımaktadır (Meydan ve Şeşen, 2011).

Burada ilk önce modelde yer alan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Tablo 4.1 incelendiğinde bütün değişkenlerin birbiriyle orta düzeyde bir ilişki sergiledikleri gözlenmektedir. Çok faktörlü analizlerde değişkenler arasında bir miktar ilişkinin bulunması gereklidir. Ancak bu ilişkinin çok yüksek olması hatalı sonuçlar elde edilmesine neden olmaktadır (Şimşek, 2007). Çoklu doğrusallık (multicollinearity) adı verilen bu durum değişkenlerin ikiyeşerli olarak birbiriyle yüksek derecede ilişkili olması durumudur. Bir değişkenin başka bir değişkenin yerine geçebilecek kadar benzer olup olmadığı bu kavram çerçevesinde değerlendirilir (Çokluk,

Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Field (2009) çoklu doğrusallık durumunu belirlemek için tüm yordayıcıların yer aldığı korelasyon matrisinin incelenerek burada .80 ya da .90 düzeylerinde bir ilişki olup olmadığına bakılması gerektiğini ifade etmektedir. Yüksek ilişki durumunda bu değişkenlerin veri setinden çıkarılması önerilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tablo 4.1'deki değerlere bakıldığında bu araştırmada ele alınan değişkenler açısından çoklu doğrusallık sorunu olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.1

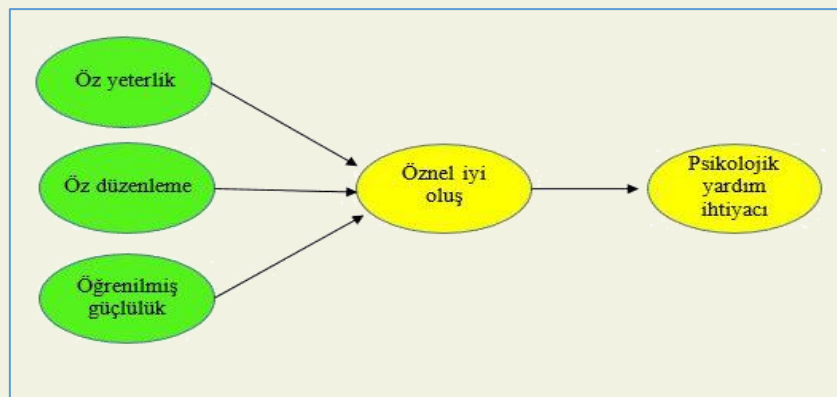
Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbiriyle İlişkisi

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1. Öz yeterlik | 1.00 | | | | |
| 2. Öz düzenleme | .67** | 1.00 | | | |
| 3. Öğrenilmiş güçlülük | .53** | .61** | 1.00 | | |
| 4. Öznel iyi oluş | .46** | .46** | .42** | 1.00 | |
| 5. Psikolojik yardım ihtiyacı | -.46** | -.60** | -.43** | -.55** | 1.00 |

**p<.01, N=1205

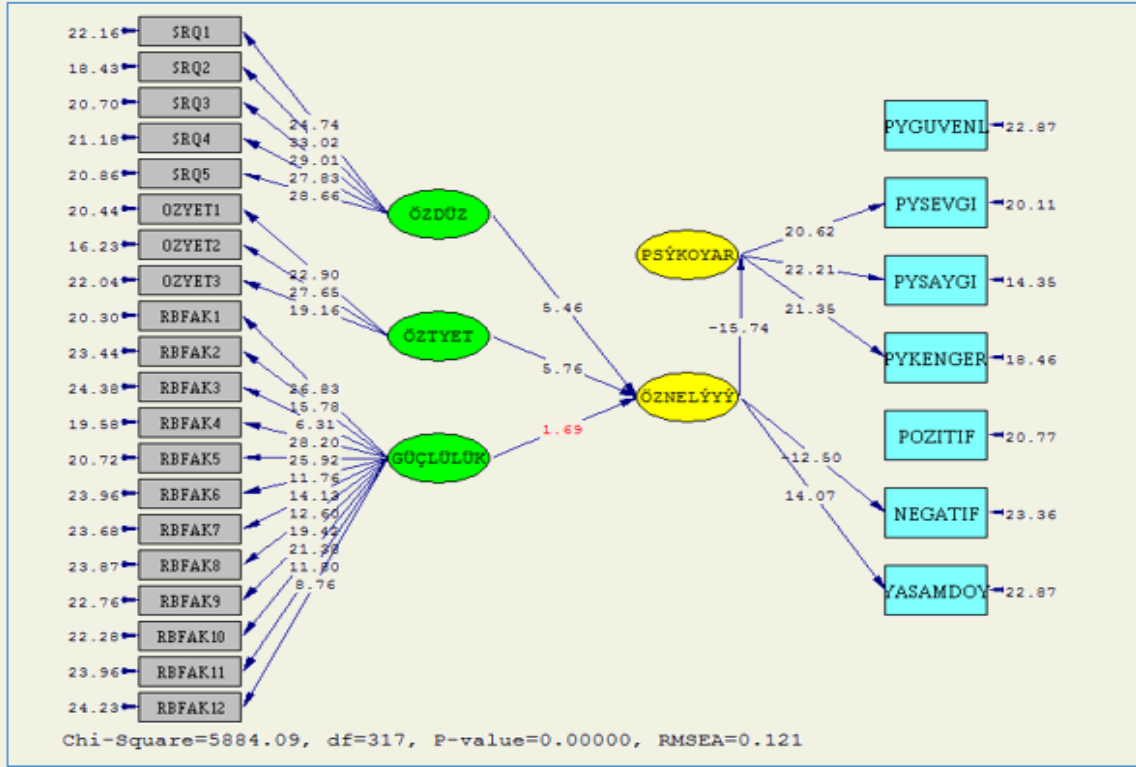
Araştırma sürecinde hem araştırma hipotezine hem de alternatif modellere cevap aranmış ve araştırmanın değişkenlerine en uygun model ve uyum indekslerine sahip olan yapısal model değerlendirilmeye alınmıştır. Bu kapsamda araştırma hipotezi ve alternatif hipotezlere ilişkin path analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Araştırma Kapsamında Geliştirilen Hipotetik Modele İlişkin Bulgular



Şekil 4.1: Psikolojik yardım ihtiyacını yordayan değişkenlere ilişkin hipotetik model

Öznel iyi oluş değişkeninin öz yeterlik, öz düzenleme ve öğrenilmiş güçlülük değişkenleri ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında aracı bir rol işlevi görüp görmediğini belirlemek için Yapısal Eşitlik Modeli (Örtük değişkenlerle yol analizi) kullanılmış ve elde edilen bulgular Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2: Öznel iyi oluşun aracılık rolüne ilişkin yapısal eşitlik modeli

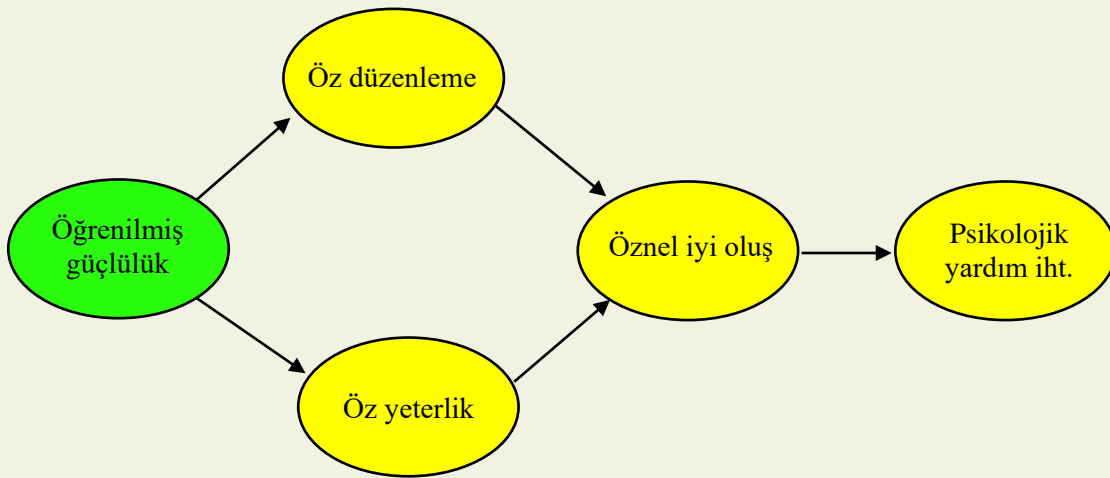
Şekil 4.2 incelendiğinde model uyum indekslerinin yeterli olmadığı ($\chi^2/Sd = 5884,09/317=18,56$, $RMSEA=.121$, $CFI=.78$, $IFI=.79$, $RFI=.80$, $GFI=.80$), ayrıca öğrenilmiş güçlülük değişkeni ile öznel iyi oluş arasındaki yolun anlamsız olduğu ($t=1,69$) görülmektedir. Yapısal eşitlik modelinde söz konusu model uyum indekslerinin yetersiz olması ve öğrenilmiş güçlülük değişkenini ile öznel iyi oluş arasındaki yolun anlamsız olması nedeniyle alternatif model oluşturulmasına ve yapısal eşitlik modelinin yeniden kurgulanmasına karar verilmiştir.

Akkapulu (2005) yaptığı çalışmada sosyal yetkinliği (social self-efficacy) yordayan değişkenleri incelemiş ve öğrenilmiş güçlülüğün önemli bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Burada yordayıcı değişkenlerin tamamı toplam varyansın %58'ini açıklarken öğrenilmiş güçlülüğün varyansa katkısı %29,3

olarak tespit edilmiştir. Erözkan ve Deniz (2012) ise sosyal yetkinlik ve öğrenilmiş güçlülüğün yalnızlık üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, sosyal yetkinlik ve öğrenilmiş güçlülük arasında, tıpkı bu çalışmadaki gibi .53 düzeyinde bir korelasyon tespit etmişlerdir.

Bununla birlikte Dağ (1991), öğrenilmiş güçlülük kavramının, kişinin kendi davranışlarını düzenlemesi (öz düzenleme – self-regulation) sürecine özel bilişsel açıdan ağırlık veren bir anlayışı yansıttığını ifade etmiştir. Bu sürece daha önce güdülenme temeliyle yaklaşan modellerin tamamlayıcısı olarak ortaya atılan öğrenilmiş güçlülük kavramının temelde bilişsel bir beceri olarak tanımlandığı ve bunun duyguların ve bilişlerin düzenlenmesi işlevini gördüğünü aktarmıştır.

Bu görüşler doğrultusunda yukarıdaki yapısal modelde düzenleme yapılarak öğrenilmiş güçlülük değişkeninin öz düzenleme ve öz yeterlik değişkenlerini yordadığı şeklinde bir alternatif model oluşturulmuştur. Alternatif model şekil 4.3’de gösterilmiştir.



Şekil 4.3: Alternatif model

Oluşturulan alternatif model doğrultusunda aşağıdaki yeni alt problemlere cevap aranmıştır.

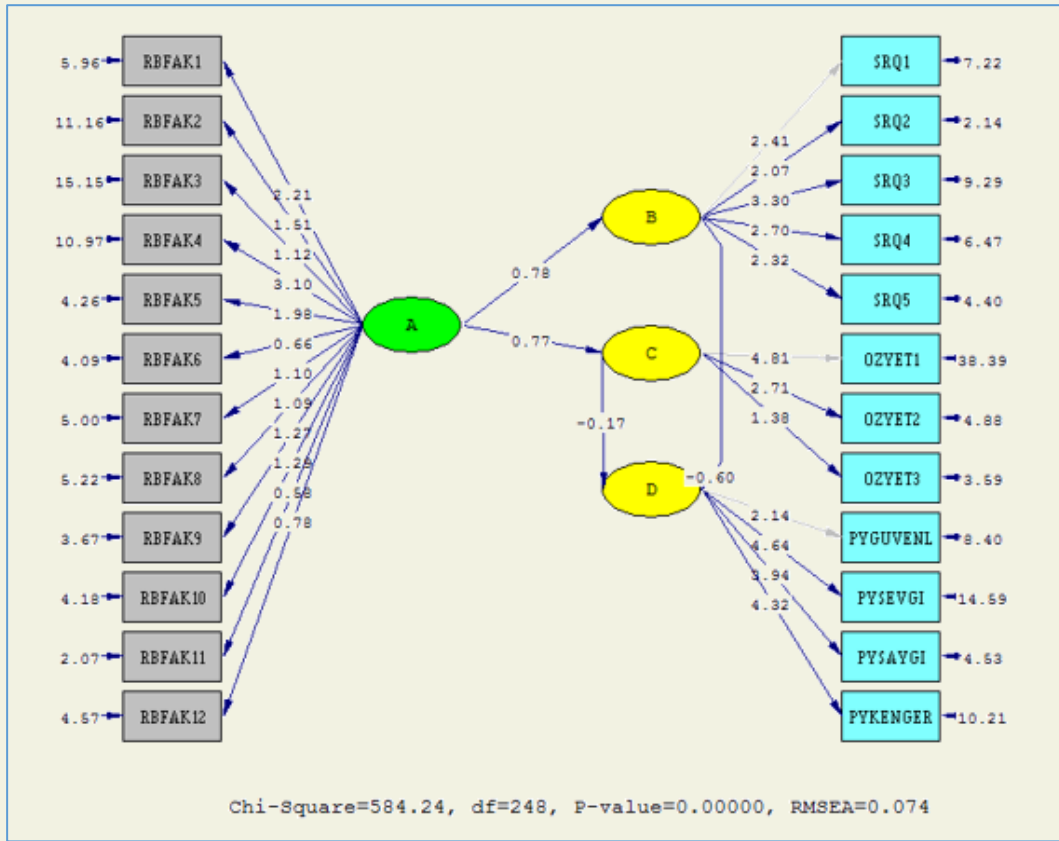
1. Öğrenilmiş güçlülük öz yeterliği ve öz düzenlemeyi yordamakta mıdır?

2. Öz yeterlik ve öz düzenleme öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?
3. Öznel iyi oluş psikolojik yardım ihtiyacını yordamakta mıdır?
4. Öznel iyi oluş öz yeterlik ve öz düzenleme ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında aracı rol oynamakta mıdır?

Yukarıda verilen araştırma soruları doğrultusunda aşağıdaki yapısal eşitlik modelleri oluşturulmuş ve araştırma sorularına cevap aranmıştır.

Alternatif Modele İlişkin Bulgular

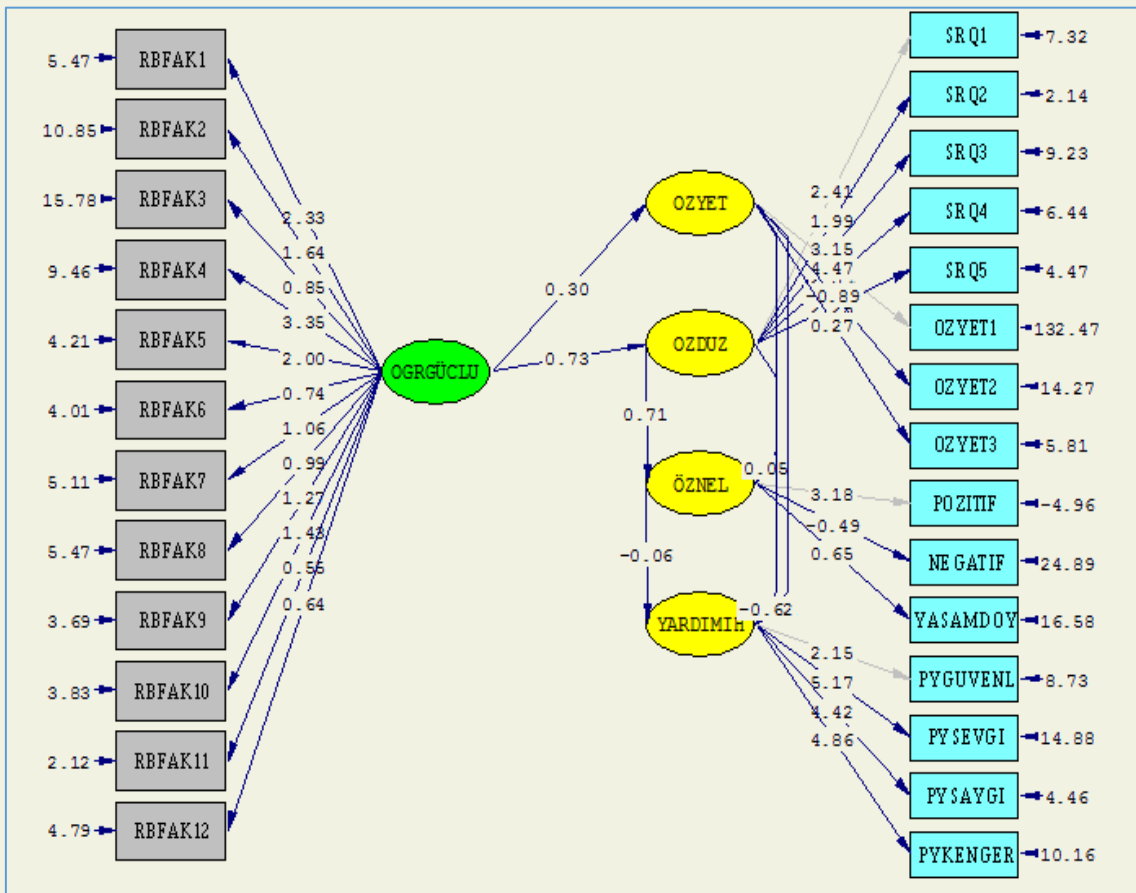
Bu aşamada aracılık durumu analize dâhil edilmeden önce öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik ve öz düzenleme değişkenlerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile ilişkilerinin olup olmadığını belirlemek için bir analiz yapılmıştır. Bu amaçla kurulan yapısal eşitlik modeli Şekil 4.4'te verilmiştir.



(A= Öğrenilmiş güçlülük, B= Öz düzenleme, C= Öz yeterlik, D= Psikolojik Yardım İhtiyacı)

Şekil 4.4: Öğrenilmiş güçlülük, öz düzenleme, öz yeterlik ve psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkiler için doğrudan model

Şekil 4.4 incelendiğinde öğrenilmiş güçlülük, öz düzenleme, öz yeterlik ve psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki doğrudan ilişkiler görülmektedir. Elde edilen bulgular öğrenilmiş güçlülüğün öz düzenleme ($\beta=.78$, $R^2=.58$, $t=8.57$) ve öz yeterliği ($\beta=.77$, $R^2=.59$, $t=8.55$) anlamlı olarak yordadığını ve öz düzenlemenin psikolojik yardım ihtiyacını ($\beta= -.60$, $R^2=.35$, $t=7.45$) ve öz yeterliğin psikolojik yardım ihtiyacını yordadığını ($\beta= -.17$, $R^2=.09$, $t=4.01$) göstermektedir. Doğrudan modelin uyum indekslerinin onaylanmasının ardından öznel iyi oluş değişkeni modele dâhil edilerek aracılık ilişkisi belirlenmeye çalışılmış ve elde edilen bulgular şekil 4.5'te verilmiştir.

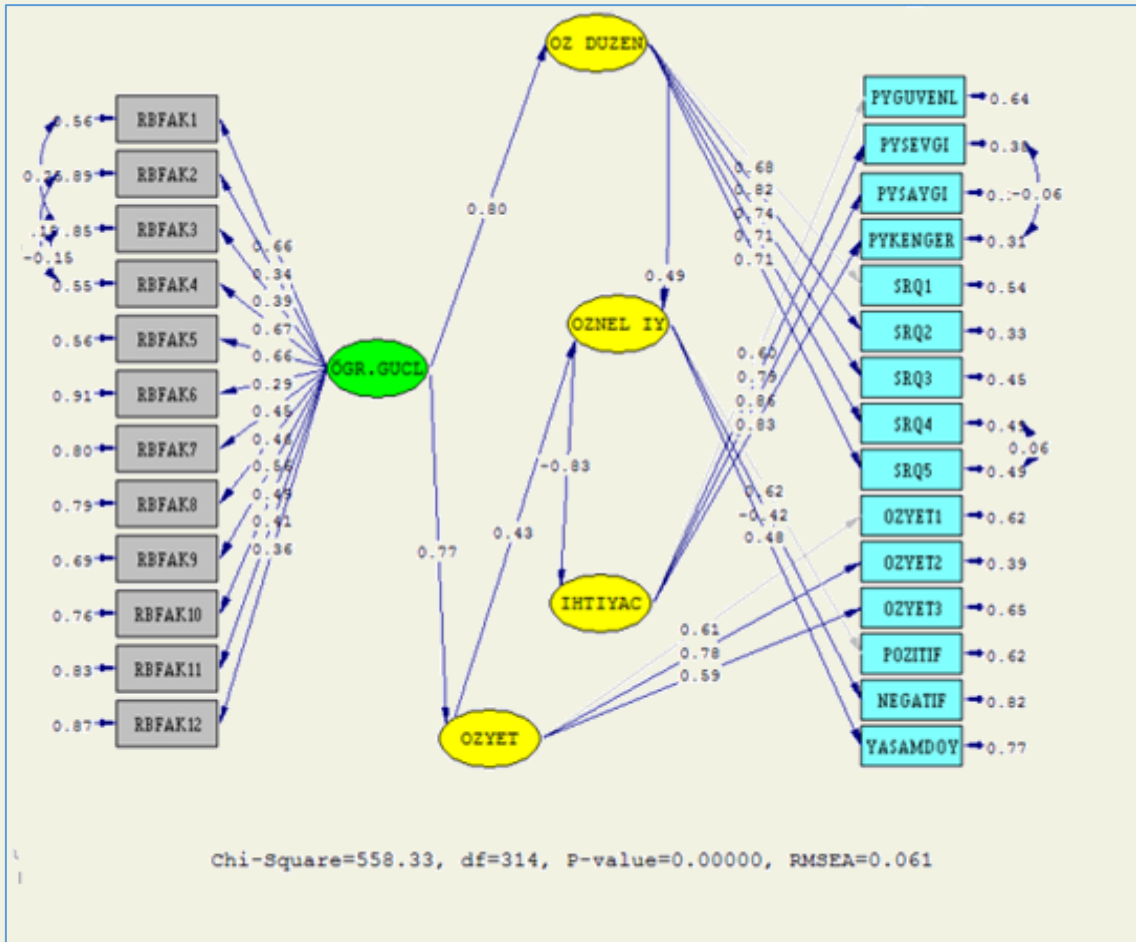


Şekil 4.5: Öznel iyi oluş değişkenine ilişkin aracılık ilişkisini gösteren yapısal eşitlik modeli

Öz düzenleme ve öz yeterlik değişkenleri ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkiye öznel iyi oluşun aracılık rolünü belirlemek için kurulan yapısal eşitlik modeli Şekil 4.5'te görülmektedir. Öznel iyi oluş değişkeninin modele girmesinden sonra öz düzenleme ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkinin katsayısında belirgin bir düşüş söz konusu olmuş, aynı

zamanda öz yeterlik değişkeni ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişki katsayısında da belirgin bir düşüş söz konusu olmuştur. Elde edilen bu bulgu öznel iyi oluş değişkeninin öz düzenleme ve öz yeterlik ile psikolojik yardım arama arasında aracılık rolü gördüğü şeklinde değerlendirilebilir.

Elde edilen bu bulgudan sonra öznel iyi oluşun öz düzenleme ve öz yeterlik ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki tam aracı rolünü belirlemek için öz düzenleme ve öz yeterlik ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında path analizinde çizilen doğrudan yollar kaldırılarak tam aracı model oluşturulmuş ve elde edilen bulgular şekil 4.6'da verilmiştir.



Şekil 4.6: Öznel iyi oluşa ilişkin tam aracı model testi

Şekil 4.6 incelendiğinde öğrenilmiş güçlülüğün öz düzenleme ve öz-yeterliği anlamlı olarak yordadığı ve öznel iyi oluşun psikolojik yardım ihtiyacı ile öz düzenleme ve öz yeterlik arasında tam aracı rol gördüğü söylenebilir.

Öğrenilmiş güçlülük örtük değişkeninin öz düzenleme değişkenini ($\beta=.80$, $R^2=.65$, $t=10.59$), ve öz yeterlik değişkenini pozitif yönde yordadığı ($\beta=.77$, $R^2=.59$, $t=8.67$) görülmektedir.

Öz düzenleme örtük değişkeninin ($\beta=.49$, $R^2=.48$, $t=8.85$) ve öz yeterlik örtük değişkeninin ($\beta=.43$, $R^2=.40$, $t=7.96$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı söylenebilir.

Öznel iyi oluş örtük değişkeninin psikolojik yardım ihtiyacı örtük değişkenini negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ($\beta= -.83$, $R^2=.69$, $t=8.85$) söylenebilir.

Tablo 4.2

Yapısal Eşitlik Modeline (Aracılık) İlişkin Model Uyum İndeksleri

| χ^2 | Sd | χ^2/Sd | AGFI | GFI | NFI | RFI | CFI | IFI | RMR | RMSEA |
|----------|-----|-------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| 558,33 | 314 | 1,77 | .90 | .91 | .93 | .94 | .96 | .93 | .052 | .061 |

Tablo 4.2 deki Yapısal Eşitlik Modeline ilişkin model uyum indekslerinin tamamının bu modelin yorumlanması için iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Şekil 4.6'da gösterilen standardize edilmiş yol katsayılarının etki büyüklüklerinin yorumlanmasında Kline (2011) .10'dan küçük değerlerin küçük etkilere, .30 civarındaki değerlerin orta düzeydeki etkilere ve .50 ve üzerindeki değerlerin yüksek düzeydeki etkilere işaret ettiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda öğrenilmiş güçlülük, öz düzenleme, öz yeterlik, öznel iyi oluş ve psikolojik yardım ihtiyacına ilişkin standardize edilmiş katsayı büyüklüklerinin yüksek düzeyde oldukları söylenebilir. Elde edilen bu bulgudan hareketle öğrenilmiş güçlülüğün öz yeterlik ve öz düzenlemeyi, öz düzenleme ve öz yeterliğin de öznel iyi oluşu yordadığı ve öznel iyi oluşun psikolojik yardım ihtiyacı ile öz düzenleme ve öz yeterlik arasında aracı rol üstlendiği, modelin bu hâliyle onaylandığı ve tam aracı model olarak uyum indekslerinin yeterli olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırma sürecinde oluşturulan alternatif modele ilişkin dört hipotezin de doğrulandığı söylenebilir. Buna göre öğrenilmiş güçlülük öz-yeterliği ve öz düzenlemeyi pozitif olarak yordamaktadır. Öz yeterlik ve öz düzenleme birlikte öznel iyi oluşu pozitif

olarak yordamaktadırlar. Öznel iyi oluş psikolojik yardım ihtiyacını negatif olarak yordamaktadır. Ayrıca, öznel iyi oluş ise öz düzenleme ve öz yeterlik ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında tam aracı rol görmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, temel olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını yordamada yararlanılabilecek bazı değişkenler ele alınarak, bu değişkenlerin aralarındaki yordama ve aracılık ilişkilerini önerilen bir model çerçevesinde açıklamak hedeflenmiştir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını belirleyecek ölçütün daha genel ve pozitif bir bakış açısı sunan hümanist yaklaşımlara göre belirlenmesi kararlaştırılmıştır. Bu noktada yapılan araştırmalar neticesinde psikolojik yardım ihtiyacını belirlemede Maslow'un (1970) "Temel İhtiyaçlar" ya da daha bilinen adıyla "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" Kuramı'ndan yola çıkılabileceği belirlenmiştir. Bu doğrultuda kuramın detaylı incelemesi yapılmış ve Maslow'un (1970) ortaya koyduğu beş grup ihtiyaçtan ilki olan "fizyolojik ihtiyaçlar" tamamen bedensel/fizyolojik süreçlerle ilgili olduğu için kapsam dışı bırakılmış ve "psikolojik ihtiyaçlar" olarak adlandırılabilir diğer dört grup ihtiyaçlar kapsama dâhil edilmiştir. Ardından bu ihtiyaçları ölçmek için bir ölçek geliştirme süreci başlatılmış ve üniversite öğrencilerinin kendi ifadelerine dayalı olarak "Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği" geliştirilmiştir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları genellikle psikolojik ihtiyaçlar ve rehberlik ihtiyaçları şeklinde ele alınmış ve çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu şekilde öğrencilerin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, fakülte/bölüm gibi değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Yine bazı çalışmalarda öğrencilere çeşitli problem listeleri verilerek hangi tür problemlerin daha sık görüldüğü, dolayısıyla hangi alanlarda daha çok rehberliğe ihtiyaç duydukları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bir diğer yaklaşım ise öğrencilere Kısa Semptom Envanteri, Belirti Tarama Listesi (SCL-90) gibi psikolojik belirtileri ortaya koyan ölçekler uygulayarak üniversite öğrencilerindeki uyumsuzlukları ve bunların yoğunluklarını belirleme yönündedir. Kuşkusuz tüm bu çalışmaların üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının betimlenmesinde ve yardım ihtiyaçlarının önemini ortaya

koymada önemli bir yeri vardır. Ancak bu tür çalışmalar psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ve bireylerin düştükleri olumsuz durumlarla nasıl baş edecekleri, hangi kişisel özelliklerin bu baş etme sürecinde etkili olduğu, hangi özelliklerin bireyin kendi sorunlarını çözerek yardıma duydukları ihtiyacı azaltmada etkili olduğu gibi konulara bir açıklık getiremedikleri için eksik kalmaktadır.

Mutlu insanların profillerini ortaya koymaya çalıştıkları bir çalışmada Myers ve Diener (1995), insanların iyi oluşlarını en iyi yordayan değişkenlerin kişisel özellikler, yakın ilişkiler, iş deneyimleri, kültür ve dindarlık gibi faktörler olduğunu belirlemişlerdir. Ancak araştırmacılar bu faktörler ile insanların mutlulukları arasındaki ilişkilerin henüz net olarak anlamadığını ve bu tür çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir.

Pek çok düşünür ve psikoloji kuramcısı için düşüncelerimiz, duygularımız, çevremiz ve davranışlarımız üzerinde kontrolümüz olduğu algısının iyi oluş (well-being) hissi ve mutluluk için gerekli olduğunda hemfikirdirler. Dünya öngörülebilir olduğunda ve davranışlarımız, duygularımız ve düşüncelerimizin kendi denetimimizde olduğu izlenimine sahipsek hayatın zorluklarına daha iyi göğüs gerebilir, daha iyi sağlıklı ilişkiler geliştirebilir, daha iyi kişisel doyuma ulaşabilir ve huzurlu olabiliriz. Psikoterapistlere ve psikolojik danışmanlara başvuran insanlarda kontrol yitimi hisleri ortak problemdir (Maddux, 2002).

Bandura (1997 *akt.* Luhr, 2005), tarafından, düşük öz yeterlik beklentilerinin depresyonun önemli bir özelliği olarak belirtilmiştir. Yine işlevsel olmayan kaygı ve kaçınmacı davranışlar, kaygı verici durumları idare etme ile ilgili düşük öz yeterlik beklentilerinin doğrudan bir sonucu olduğu dile getirilmiştir.

Maddux (2002) öz yeterlik ve psikolojik uyum üzerine yapılan pek çok araştırmanın psikopatolojinin geleneksel türlerine odaklandığını belirtmiştir. Ona göre bu sınırlı odaklanma öz yeterlik kuramının varsayımlarından değil, araştırmacıların ilgilerinin bu alanlara yöneliminden kaynaklanmaktadır.

Bu tür bir bakış açısıyla bu çalışmada öz yeterlik, öz düzenleme, öğrenilmiş güçlülük, öznel iyi oluş ve psikolojik yardım ihtiyacı kavramları, birbirleriyle olan ilişkileri yönünde ele alınmış ve uyumlu ve mutlu bir bireyi tanımlamada ne derece etkili oldukları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma neticesinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmada ele alınan hipotezlerden biri olan öğrenilmiş güçlülüğün öznel iyi oluşu yordayacağı beklentisi karşılanmamıştır. Öğrenilmiş güçlülük, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla etkili olarak baş etmek için yaşamları boyunca edindikleri bilişsel beceriler ve davranış repertuarı olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum, 1983 *akt.* Maddux, 2002). Böyle bir tanımdan yola çıkarak öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireylerin zorlu durumları daha rahat aşacakları ve stres yaratan durumlardan daha çabuk kurtulacakları beklenebilir. Bu durum da bu bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir. Ayrıca Cenkseven ve Akbaş (2007) bir çalışmada öğrenilmiş güçlülüğün öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduklarını bulmuşlardır. Alanyazında öğrenilmiş güçlülük ve öznel iyi oluş faktörlerinin ilişkilerini ele alan başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da bu konuda yapılacak başkaca araştırmalara da ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

İlgili kuramlara dayalı olarak geliştirilen alternatif modelde, öğrenilmiş güçlülüğün öz yeterlik ve öz düzenlemeyi yordayacağı yönünde hipotezler kurulmuştur. Burada yapılan analizler neticesinde öğrenilmiş güçlülüğün öz yeterliği anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu yordama pozitif yönde ve yüksek düzeydedir. Mevcut varyansın % 59'unu açıklamaktadır. Buradan hareketle yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerin öz yeterlik algılamalarının da yüksek olacağını söylemek mümkündür.

Benzer şekilde öğrenilmiş güçlülüğün öz düzenlemeyi yüksek düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu ilişkinin miktarı mevcut varyansın % 65'ini açıklamaktadır. Öğrenilmiş güçlülük, arzu edilen davranışın sorunsuzca ifa edilmesine engel olan içsel tepkileri (duygular, bilişler, acı gibi) öz düzenlemede kullandığı davranış ve beceriler (çoğunlukla bilişsel) repertuarı olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985). Rosenbaum'a göre öğrenilmiş güçlülük, (1) duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkmak için öz yönergelerin ve bilişlerin kullanımı; (2) planlama, problemi tanımlama, seçenekleri değerlendirme ve sonuçları takip etme; (3) hemen doyum isteğinin ertelenebilmesi ve (4) içsel olayları kişinin kendisinin düzenleyebileceğine dair genel bir inancı olması şeklindeki dört başa çıkma davranış ve stratejilerini içerir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985). Öz düzenleme becerileri de öğrenilmiş güçlülüğe benzer şekilde plan yapma, izleme, doyumun ertelenmesi ve öz-değerlendirme gibi süreçleri içermektedir. Bu iki

kavramın benzer nitelikleri kapsamından dolayı aralarında yüksek bir ilişki çıkması beklenebilecek bir durumdur.

Araştırmada yer alan hipotezlerden bir diğeri öz yeterliğin öznel iyi oluşu yordayacağıdır. Bu durum yapısal eşitlik modelinde belirtilmiş ve test edilmiştir. Burada öz yeterliğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu yordama yine pozitif yönde olup varyansın % 40'ını açıklayacak düzeydedir. Buradan bireylerin öz yeterlik algıları yükseldikçe kendilerini daha uyumlu ve mutlu hissettikleri sonucunu çıkarmak mümkündür.

Karademas (2007), bu bulguya benzer şekilde öz yeterliğin iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını tespit etmiştir. Bandura (1994), insan başarıları ve iyi oluşun iyimser bir kişisel yeterlik algısı gerektirdiği yönünde artan kanıtlar olduğunu vurgulamış ve yüksek yeterlik algısı olan bireylerin engeller ve aksilikler karşısında dayanma güçleri olduğundan bahsetmiştir.

Öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan bir diğere faktör ise öz düzenlemedir. Öz düzenleme de öznel iyi oluşu olumlu yönde ve iyi düzeyde yordamaktadır. Bu yordama varyansın % 48'ini açıklamaktadır. Yine bu bulgu neticesinde bireylerin öz düzenleme becerilerinin yüksek olmasının onların öznel iyi oluşlarına da olumlu etki edeceğini söylemek mümkün olacaktır. Literatürde bu iki değişkeni doğrudan karşılaştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak; Hofer, Busch ve Kartner (2010) öz düzenleme ve iyi oluş (well-being) değişkenleri üzerinde kimlik ve güdülerin etkisini ele aldıkları çalışmada, öz düzenleme ve iyi oluş arasında kimlik başarımının aracılık ettiği bir ilişki bulunduğunu bildirmişler. Bir başka çalışmada ise Staudinger, Fleeson ve Baltes (1999), Amerikan ve Alman yetişkinler ile yürüttükleri çalışmalarının neticesinde sosyo-kültürel bazı değişkenler, kişilik özellikleri ve öz düzenleme niteliklerinin bireylerin fiziksel ve genel iyi oluşlarını yüksek düzeyde yordadığını ve bu değişkenler içerisinde en güçlü yordayıcıların öz düzenlemeye ilişkin göstergeler olduğu belirtilmiştir. Özbay ve diğerleri (2012) ise öz düzenlemenin bir türü olan duygusal düzenlemenin öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir. Belirtilen bulguların bu araştırmada elde edilen bulguyu desteklediği söylenebilir.

Araştırmada öznel iyi oluş ve psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişki de incelenmiş ve öznel iyi oluşun psikolojik yardım ihtiyacını oldukça iyi düzeyde ve ters yönde yordadığı bulunmuştur. Bu ilişki varyansın % 69'unu açıklayacak düzeydedir. Burada psikolojik yardım ihtiyacı puanlarının artması

olumsuz bir durumdur. Oysa öznel iyi oluş puanlarının artması olumlu bir durumu ifade etmektedir. Bu nedenle iki faktör arasındaki ilişki ters yönde çıkmaktadır.

Bu çalışmada psikolojik yardım ihtiyacının belirleyen unsur Maslow'un (1970) kuramında ele aldığı şekliyle ihtiyaçların yeterince doyurulmamış olmasıdır. Psikolojik yardım ihtiyacı belirleme ölçeğinde yüksek puanlar ihtiyaçların doyurulmadığına işaret ederken, alınan düşük puanlar ihtiyaç doyum düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu noktadan ele alınırsa, bu çalışmada öznel iyi oluş puanı arttıkça psikolojik yardım ihtiyacı azalacak, yani psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyi artacaktır. Bu durum öznel iyi oluş ile psikolojik ihtiyaçları farklı kuramlar açısından ele alıp karşılaştıran araştırmaların bulgularıyla (Cihangir Çankaya, 2009a; İlhan ve Özbay, 2010) tutarlıdır.

Bu araştırma kapsamında son olarak psikolojik yardım ihtiyacını yordamada öznel iyi oluşun öz düzenleme ve öz yeterliğe aracılık edip etmediği sorusu ele alınıp incelenmiştir. Burada yapılan analizlerde öznel iyi oluşun öz yeterlik ve öz düzenleme faktörlerine tam aracılık yaptığı gözlenmiştir. Diğer bir deyişle öz yeterlik ve öz düzenleme faktörleri ağırlıklı olarak psikolojik yardım ihtiyacını öznel iyi oluş aracılığı ile yordamakta, öznel iyi oluşa sağladıkları katkı sayesinde psikolojik yardım ihtiyacı üzerinde daha etkili olmaktadır.

Tüm bu açıklamalardan sonra aşağıdaki önerilerin yapılması uygun görülmüştür.

1. Araştırma kapsamında ele alınan öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik ve öz düzenleme kavramları ile ilgili eğitsel konular üzerinde araştırmalar mevcut ise de psikolojik danışma ve rehberlik alanında bu kavramların ihmal edildiği izlenimi edinilmiştir. Öyle ki bu kavramlar ile öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaçların doyumu, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, problem çözme becerileri gibi değişkenlere ilişkin araştırma oldukça az sayıdadır. Bu kavramların daha detaylı ve daha farklı kişisel özelliklerle olan ilişkileri açısından ele alınması ve incelenmesi alinyazına önemli katkılar sağlayacaktır.
2. Öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik ve öz düzenleme becerilerinin sorunları çözme, zorluklarla mücadele etme, güçlülükte göğüs germe gibi durumlarla ilişkili oldukları ve bu özelliklere sahip bireylerin daha uyumlu ve hayatta daha başarılı oldukları kuramlarda yer almaktadır.

Ancak bu becerilerin gerek psikolojik danışma ortamlarında gerekse okul rehberlik etkinliklerinde öğrencilere kazandırılmasına dair uygulama geliştirme çalışmaları eksiktir. Bu tür faaliyetlerin geliştirilmesine ve etkililiklerinin tespit edilmesi yönündeki çalışmalara ihtiyaç vardır.

3. Araştırma her ne kadar üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ise de öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlik ve öz düzenlemenin özellikle çocukluk ve gençlik yıllarındaki deneyimler sonucunda geliştirildiği bilinmektedir. Bu nedenle, çocukların bu noktalarda gelişimlerinin önünü açmak ve desteklemek için ailelerin ve öğretmenlerin bu konularda bilgilendirilmeleri ve eğitilmeleri yönünde çalışmalar planlanabilir.
4. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sorunların aşabilmelerinde onlara destek olacak birimler (danışma merkezleri) oluşturularak bu merkezlerde öğrencilerin güçlülük ve öz yeterlik algısı geliştirmeleri ve öz düzenleme becerileri kazanmaları yönünde çalışmalara da yer verilmelidir.
5. Psikolojik yardıma ihtiyaç duyan birçok bireyin, toplumsal damgalama ya da kendini damgalama gibi psikolojik süreçler neticesinde yardım almaktan çekindikleri veya yardım almaya yanaşmadıkları bilinmektedir. Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları zorlu yaşam durumları düşünüldüğünde, ihtiyacı olduğu halde yardım almamalarının mevcut sorunlarını daha da yoğun yaşamalarına neden olacaktır. Oysa başta öz yeterlik ve öğrenilmiş güçlülük algısı olmak üzere bireylerdeki bu özelliklerin bireylerin kendini damgalama sürecini de olumsuz yönden olumlu yöne çevirebilir. Bu konu üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
6. Bu özelliklerin ortaokul ve lise çağındaki gençlerdeki düzeyleri, gelişim seyri ve yaşadıkları sorunlarla baş etme becerilerine etkilerini araştıran çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Akar, C. (2008). Öz yeterlik inancı ve ilk okuma yazmaya etkisi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 185-198.
- Akbaba, S. (2012). *Psikolojik sağlığı koruyucu rehberlik*. (2. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Akgün, S. (2000). *Learned resourcefulness, academic stress, akademik performance and coping responses*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of Wollongong: Sydney.
- Akgün, S. and Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.
- Akkapulu, E. (2005). *Ergenin sosyal yetkinlik beklentisini yordayan bazı değişkenler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Akkoyunlu, B. ve Kurbanoglu, S. (2004). Öğretmenlerin bilgi okuryazarlığı ve öz yeterlik inancı üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 11-20.
- Altun, S. (2005). *Öğrencilerin öz düzenlemeye dayalı öğrenme stratejilerinin ve öz yeterlik algılarının öğrenme stilleri ve cinsiyete göre matematik başarısını yordama gücü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi: İstanbul.
- Alver, B. (2011). Psychological symptoms of university students in accordance with sociodemographic features. *Euroasian Journal of Educational Research*, 43, 1-18.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin akademik değişkenlere göre psikolojik belirtileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 249-274.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 13-23.
- Arlantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1): 17-23.
- Aspinwall, L. G. and Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436. doi: 10.1037/0033-2909.121.3.417
- Bacanlı, F. (2004). Mesleki eğitim ve teknik eğitim fakültelerindeki öğretmen adaylarının ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 7-18.
- Bakırcıoğlu, R. (2013). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı*. (5. Baskı). Ankara: Anı.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. İçinde V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

- Bandura, A and Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598.
- Baumeister, R. F. and Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baydoğan, M. ve Dağ, İ. (2008). Hemodiyaliz hastalarındaki depresiflik düzeyinin yordanmasında kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve sosyotropi-otonomi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 19-28.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap.
- Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: AMOS uygulamaları*. Bursa: Ezgi Ofset
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W., Newton, F. B. and Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practise*, 34(1), 66-72.
- Bishop, J. B., Bauer, K. W. and Becker, E. T. (1998). A survey of counseling needs of male and female college students. *Journal of College Student Development*, 39(2), 205-210.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınevi.
- Brown, J. M., Miller, W. R. and Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire. İçinde L. VandeCreek & T. L. Jackson (Editor), *Innovations in clinical practice: A source book*. 17, 281-289. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Burger, J. M. (2010). *Personality* (Eighth edition). Belmont, CA: Wadsworth.
- Büyükoztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A.
- Cabı, E. (2009). *Öz düzenlemeye dayalı karma öğrenimin öğrenci başarısı ve motivasyona etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Carey, K. B., Neal, D. J. and Colins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviours* 29, 253-260. doi:10.1016/j.addbeh.2003.08.001
- Carey, M. P., Carey, K. B., Carnrike, C. L. M. and Meisler, A. W. (1990). Learned resourcefulness, drinking, and smoking in young adults. *The Journal of Psychology*, 124(4), 391-395.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Ceyhan, A. A. (2006). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısının öğrenilmiş güçlülük, kaygı ve psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(1), 53-79.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.
- Cherry, K. (2013, Eylül, 18). What is self-efficacy?
http://psychology.about.com/od/theoriesofpersonality/a/self_efficacy.htm

adresinden edinildi.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2009a). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009b). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cole, D. A. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal Of Counseling And Clinical Psychology*, 55,1019-1031.
- Coşkun, Y. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin aile içi ilişkilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yordama gücü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 43-65.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-141.
- Çelikkaleli, Ö. (2004). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi: Mersin
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N. ve Çapri, B. (2005). Lise öğrencilerinin bazı psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 245-268.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 43-53.
- Çetin, S. ve Gelbal, S. (2008). Öz düzenlemeli öğrenme üzerine bir çalışma. 8th International Education Technology Conference, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çiltaş, A. (2011). Eğitimde öz düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1-11.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem A.
- Dağ, İ. (1991). Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeğinin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 269-274.
- Dağ, İ. (1992). Üniversite öğrencileri üzerinde psiko-sosyal bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1-2), 85-102.
- Demirdiş, E. (2010). *Yaşlıların rehberlik ve psikolojik danışma ihtiyaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun
- De Ridder, D. T. D. and De Wit, J. B. F. (Ed.). (2006). *Self-regulation in health behavior*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*. 11(4), 227-268.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. İçinde E. Diener (Ed.), *The science of well-being. The collected Works of Ed Diener*. (pp. 11-58). New York: Springer.
- Diener, E. and Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 3(1), 1-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of

- happiness and life satisfaction. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. (pp. 63-73). New York: Oxford University Press
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dilekmen, M. (1986). Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dilekmen, M. (2005a). *Psikolojik gereksinimler: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma*. Ankara: Araştırma Yayınları.
- Dilekmen, M. (2005b). *Başarı ve saldırganlık gereksinimi: Öğretmen adayları üzerinde bir çalışma*. Ankara: Araştırma Yayınları.
- Durayappah, A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681-716.
- Erkuş, A. (2012). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-1*. Ankara: Pegem Akademi
- Erözkan, A. ve Deniz, S. (2012). The influence of social self-efficacy and learned resourcefulness on loneliness. *The Online Journal of Counseling and Education*, 1(2), 57-74.
- Faye, C. and Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 40(4), 189-199. DOI: 10.1037/a0012858
- Febbraro, G. A. R. and Clum, G. A. (2007). Self-regulation theory and self-help therapies. İçinde P. L. Watkins ve G. A. Clum (Ed.), *Handbook of Self-Help Therapies*. (pp. 59-76). New York: Routledge.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. (Third edition). Dubai: Sage
- Fouad, N. A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., Novakovic, A., Terry, S. and Kantamneni, N. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment*. 14(4), 407-420. DOI: 10.1177/1069072706288928
- Fraenkel, J.R., Wallend, N.E. and Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw Hill.
- Freitas, F. A. and Leonard, L. J. (2011). Maslow's hierarchy of needs and student academic success. *Teaching and Learning in Nursing*, 6, 9-13.
- Gazioğlu, E. İ. ve Demir, İ. (2008). Learned resourcefulness, attachment styles, and childhood traumatic experiences: A study on Turkish college sample. *European Journal of Social Sciences*. 6(2), 175-187.
- Gençdoğan, B., Sırmacı, N. ve Gülerüz, Ş. (2008, Haziran). Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümden memnuniyetleri ile ÖYS tercihleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. Sözel bildiri. Proceedings of International Conference on Educational Science, Famagusta: North Cyprus.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gestsdottir, S. and Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51, 202-224. DOI: 10.1159/000135757

- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Glassman, W. E. and Hadad, M. (2009). *Approaches to psychology* (Fifth edition). New York: Mc Graw-Hill Education
- Goble, F. G. (2004). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. Maurice Bassett.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Güngör, C. ve Aşkar, P. (2004). E-öğrenmenin ve bilişsel stilin başarı ve internet öz yeterlik algısı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 116-125.
- Günhan, B. C. ve Başer, N. (2007). Geometriye yönelik öz yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 68-76.
- Güneri, O. Y., Aydın, G. ve Skovholt, T. (2003). Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 25(1), 53-63.
- Gürcan, A. (2005). Bilgisayar öz yeterliği ile bilişsel öğrenme stratejileri arasındaki ilişkiler. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 19, 179-193
- Halmatov, S. (2007). *Türkiye’de eğitim görmekte olan yabancı uyruklu öğrenciler ile TC uyruklu öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi: Konya
- Hamurcu, H. ve Sargin, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2(31), 171-187.
- Harrar, W. R., Affsprung, E. H. and Long, J. C. (2010). Assessing campus counseling needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(3), 233-240.
- Hofer, J., Busch, H. and Kartner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25, 211-224.
- Hong, R. Y., Tan, M. S. and Chang, W. C. (2004). Locomotion and assessment: self-regulation and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 37, 325-332.
- Hu, L. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- İlgar, M. Z., Ada, Ş. ve Coşkun, S. (2002). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç örüntülerine ilişkin bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 31-34.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jennings, M. L. (1996). Student counseling needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 11(2), 33-46.

- Jöreskog, K. G. and Sorbom, D. (1996). *LISREL 8 reference guide*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (5. Basım). Ankara: Asil.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277-287.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (20. Basım). Ankara: Nobel.
- Kaygusuz, C. (2002). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ve bunların bazı değişkenlerle ilişkileri. *Eğitim Araştırmaları*, (7), 76-86.
- Kenneth, D. J., Stedwill, A. T., Berrill, D. and Young, A. M. (1996). Co-operative learning in a university setting: Evidence for the importance of learned resourcefulness. *Studies in Higher Education*. 21(2). 177-186.
- Kennett, D. J. and Keefer, K. (2006). Impact of learned resourcefulness and theories of intelligence on academic achievement of university students: An integrated approach. *Educational Psychology*, 26 (3), 441-457.
- Kesici, Ş. (2007). Şube rehber öğretmenlerinin görüşlerine göre 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin rehberlik ve danışma ihtiyaçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitü Dergisi*, 17, 365-385.
- Kesici, Ş. (2008). Sixth, seventh, and eighth-grade students' guidance and counseling needs according to parents' views. *Eğitim Araştırmaları-Euroasian Journal of Education Research*, 32, 101-116
- Keskin, G. Ü. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 92-99.
- Kılıç, Ç. ve Tanrıseven, I. (2007). Öz düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlar ile standart olmayan sözel problem çözme arasındaki ilişkiler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 167-180.
- Kılıççı, Y. (2000). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı.
- Kim, J., Haskett, M. E., Longo, G. S. and Nice, R. (2012). Longitudinal study of self-regulation, positive parenting, and adjustment problems among physically abused children. *Child Abuse Negl.*, 36(2), 95-107. doi:10.1016/j.chiabu.2011.09.016.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 165-179.
- Kline, R.B. (2011). *An Easy Guide to Factor Analysis*. New York: The Guilford Press
- Koestner, R., Bernieri, F. and Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviours. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 52-59.
- Kondakçı, E. U. ve Aydın, Y. Ç. (2013). Predicting critical thinking skills of university students through metacognitive self-regulation skills and chemistry self-efficacy. *Educational Sciences:Theory & Practice*, 13(1), 666-670.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Krumrei, E. J., Newton, F. B. and Kim, E. (2010). A multi-institution look at college students seeking counseling: Nature and severity of concerns. *Journal of college*

- student psychotherapy*, 24:4, 261-283.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Kuzgun, Y. (1987). Sosyo-ekonomik düzey ve psikolojik ihtiyaçlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1), 55-68. DOI: 10.1501/Egifak_0000001076
- Landis, J. R., and Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159-174.
- Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S. and Plourde, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *The Journal of General Psychology*, 109, 83-85.
- Lightsey, O. R., Maxwell, D. A., Nash, T. M., Rarey, E. B. and McKinney, V. A. (2011). Self-control and self-efficacy for affect regulation as moderators of the negative affect-life satisfaction relationship. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(2), 142-154.
- Lucas, M. S. and Berkel, L. A. (2005). Counseling needs of students who seek help at a university counseling center: A closer look at gender and multicultural issues. *Journal of College Student Development*, 46(3), 251-266. DOI: 10.1353/csd.2005.0029
- Luhr, M. E. (2005). Self-concept and efficacy. İçinde S.W. Lee (Ed.), *Encyclopedia of school psychology*. (pp. 490-491). California: Sage.
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. İçinde Synder, C. R. ve Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of positive psychology*. (pp.277-287). New York: Oxford University.
- Martin, C. R. and Newel, R. J. (2004). Factor structure of the hospital anxiety and depression scale in individuals with facial disfigurement. *Psychology Health and Medicine*. 3, 327-336.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. (Second edition). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper&Row.
- Maslow, A. H. (1993). *The farther reaches of human nature*. New York: Penguin.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75(6), 460-469.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi: AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay
- Mikaeili, N. and Barahmand, U. (2013). Training in self-regulation enhances psychological well-being of distressed couples. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 66-69.
- Miller, W. R. and Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and threatment of addictive behaviours. İçinde N. Heather, W. R. Miller ve J. Greeley (Ed.). *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Sydney: Maxwell Macmillan.
- Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Murray, H. A. (1947). *Explorations in personality* (Second Printing). New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

- Neal, D. J. and Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation: A critique. *Journal of Humanistic Psychology*, 31, 89-112.
- Noltemeyer, A., Bush, K., Patton, J. and Bergen, D. (2012). The relationship among deficiency needs and growth needs: An ampirical investigation of Maslow's theory. *Children and Youth Services Review*, 34, 1862-1867.
- On yılda üniversite sayısı kaç oldu? (2013, Mart, 26).
http://www.hurriyet.com.tr/ankara/22898266.asp adresinden elde edildi.
- Önemli, M. ve Yöndem, Z. D. (2012). The effect of psychoeducational group training depending on self-regulation on students' motivational strategies end academic achievement. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 67-73.
- ÖSYM. (2013, Temmuz). Ölçme, seçme ve yerleştirme merkezi 2012 - 2013 öğretim yılı yükseköğretim istatistikleri. http://www.osym.gov.tr/belge/1-19213/2012-2013-ogretim-yili-yuksekogretim-istatistikleri.html adresinden elde edildi.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual*. Sydney: Allen&Unwin.
- Pettijohn, T. F II. and Pettijohn, T. F. (1996). Perceived happiness of college students measured by Maslow's hierarchy of needs. *Psychological Reports*, 79, 759-762.
- Quinn, P. D. and Fromme, K. (2010). Self-regulation as a ptotective factor against risky drinking and sexual behavior. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 376-385.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion* (Fifth edition). USA: Wiley.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R. and Wrightsman, L. S. (1991). *Criteria for scale selection and evaluation in measure of personality and social psychological attitudes*. San Diego: California Academic Press.
- Ronen, T. and Rosenbaum, M. (2001). Helping children to help themselves: A case study of enuresis and nail biting. *Research on Social Work Practice*, 11, 338-356.
- Ronen, T. and Rosenbaum, M. (2010). Developing learned resourcefulness in adolescents to help them reduce their aggressive behaviour: Preliminary findings. *Research on Social Work Practice*. 20(4), 410-426. DOI: 10.1177/1049731509331875
- Rosenbaum, M. and Ben-Ari, K. (1985). Learned helplessness and learned resourcefulness: Effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self-control skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 198-215.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (1. Basım). İstanbul: Kaknüs.
- Schwartz, A. J. (2006). Are college students more disturbed today? Stability in the acuity and qualitative character of psychopathology of college counseling center clients: 1992-1993 through 2001-2002. *Journal of American College Health*, 54(6), 327-337.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı.

- Seferoğlu, S. (2005). İlköğretim öğretmenlerinin bilgisayara yönelik öz yeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 19, 89-101.
- Sheldon, K. M. and Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *The British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. and Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339.
- Shevlin, M. E. and Lewis, C. A. (1999). Revised social anxiety scale: Exploratory and confirmatory factor analysis. *Journal of Psychology*, 20(2), 162-168.
- Staudinger, U. M., Fleeson, W. and Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 305-319.
- Sulkowski, M. L. and Joyce, D. J. (2012). School psychology goes to college: The emerging role of school psychology in college communities. *Psychology in the School*, 49(8), 809-815. DOI: 10.1002/pits.21634
- Sümbüloğlu, V. ve Sümbüloğlu, K. (2005). *Klinik ve saha araştırmalarında örnekleme yöntemleri ve örneklem büyüklüğü*. Ankara: Alp Ofset.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulama. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-73.
- Şahin, E. S. ve Owen, F. K. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 64-74.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th edition). Boston: Pearson.
- Tanrıseven, I. ve Dilmaç, B. (2013). Orta öğretim öğrencilerinin insani değerleri, motivasyonel inançları ve öz düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 21-36.
- Tay, L. and Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- TDK. (2013, Temmuz). www.tdk.gov.tr adresinden elde edildi.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Euroasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 199-223.
- Türkmen, M. (2011). *Öznel iyi oluşun yapısı ve ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay

- Ültanır, E. (2005). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) mesleği ve psikolojik danışman eğitimi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 102-111.
- Üredi, I. ve Erden, M. (2009). Öz düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının yordayıcısı olarak algılanan ana baba tutumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7(4), 781-811.
- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. and Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Wilson, C. (2001). *New pathways in psychology: Maslow & the post-Freudian revolution* (Deluxe ebook edition). Maurice Bassett.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yörükoğlu, A. (1996). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür.

ISBN: 978---625-7-960--



9 786257 960557