

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

Geliş Tarihi: 15/05/2014

Kabul Tarihi: 06/09/2014

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İHTİYAÇ DOYUMU VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Umut KERMEN**
Tuğba SARI***

ÖZ

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki bütün çalışmaların amacı bireyin mutluluğunu ve yaşam kalitesini, dolaylı olarak da öznel iyi oluşunu arttırmaktır. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri ortaya çıkartmak hem eğitimsel amaçlara ulaşmayı kolaylaştırır hem de öğrencilerin kapasitelerini geliştirmelerinin birer aracı olacaktır. Üniversite öğrencilerinin bu dönemle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun önemli olduğu izlenmektedir. Batıda temel ihtiyaçlarının doyumunun öznel iyi oluşa etkisinin ortaya konduğu pek çok araştırma mevcut iken ülkemizde bu yöndeki araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 223 erkek, 545 kız toplam 768 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluşu önemli derecede yordamaktadır ($R^2 = .584$; $F_{Reg} = 1075,156$; $p < .001$). Analizlere göre ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluştaki varyansın %58'ini açıklamaktadır.

Anahtar kelimeler: İhtiyaç doyumu, öznel iyi oluş, üniversite öğrencileri

NEED SATISFACTION AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The objective of the services of all of the studies held in the field of counseling and guidance is to promote and enhance the well-being and happiness of the individuals. It would be helpful to identify the factors that enhances well-being of university students. Satisfaction of the needs seems to be an important variable that enhances subjective well-being during university period. While there are many studies held for this purpose in the western cultures, it is very rare in Turkey. That's why the purpose of this study is to examine the relationships between need satisfaction and subjective well-being on university students. 223 males, 545 females total 768 students who continue their education at various departments of Abant İzzet Baysal University Educational Faculty participated to research. Need Satisfaction Scale and Subjective Well-being Scale were used to collect data. Simple Linear Regression technique was used in analyzing the data. According to research results, need satisfaction predicts subjective well-being at significant degree ($R^2 = .584$; $F_{Reg} = 1075,156$; $p < .001$). Need satisfaction explains %58 of total variance on subjective well-being.

Key words: Need satisfaction, subjective well-being, university students

* Bu makale AİBÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünde tamamlanan tezden türetilmiştir.

** Arş.Gör. Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi e-posta: umutkermen@gmail.com

*** Yrd.Doç.Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi e-posta: saritugba75@gmail.com

1. GİRİŞ

İnsan iyi oluşu ve mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda bu kavramlarla birlikte iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlar yer almaktadır. Bu kavramlar birbirleriyle aynı olmamakla birlikte, birbirleriyle ilişkili olan bu kavramlar bireyin olumlu işlevselliği ve mutluluğu ile ilgili kavramlardır (Tuzgöl-Dost, 2004). Öznel iyi oluş ile sık olumlu duygulanım ve yaşamdan alınan doyumun fazlalığı anlatılmaktadır (Diener,1984). Diener'e (2000) göre iyi oluş bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bireyin değerlendirmesinin sonucunda ulaştığı sonuç iyi oluş durumu hakkında bilgi vermektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Bilişsel boyutta yaşam doyumu, duyuşsal boyutta ise olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım bulunmaktadır (Diener, 1984).

Araştırmalara göre öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bir insanın, yaşam doyumunu yüksek algılaması, çoğunlukla olumlu duygulanım içinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşamaması beklenir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bir kişinin ise yaşamında doyum almaması, hoş duygulardan çok öfke, tedirginlik, gerginlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Tam tersi biçimde olumsuz duyguların ve yaşamdan doyum almamanın, öznel iyi olma düzeyini düşüreceği de söylenebilir. Öznel iyi olmanın nedenleri evrensel olmamakla birlikte öznel iyi olmayı etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Diener (1984)'e göre bu değişkenler demografik, kişilik ve sosyal değişkenler olmak üzere üç grupta toplanır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi demografik değişkenlerle öznel iyi oluşun etkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu bu özelliklerin öznel iyi oluşun sadece çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermektedir. Bu değişkenlerin öznel iyi oluşun %10'unu açıkladığını belirtilmiştir. (Lyubomirsky, Sheldon, Schade, 2005). Sosyal değişkenler içinde sayılan kültür bağlamında, bireyselci kültürlerle sahip bireylerin, kendi ilgi ve isteklerini yaşamlarına daha çok geçirebilmekte, tam olarak fonksiyonda bulunabildiği, bu nedenle bireyselci kültürlerde öznel iyi oluş düzeyi daha yüksek olduğu söylenmiştir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Diğer insanlarla ilişkili olma bağlamında yapılan araştırmalara göre, mutlu insanların çok fazla sosyal, romantik ilişki ve diğer sosyal ilişkilerle sahip olduğunu; buna karşılık mutsuz insanların daha az sosyal ilişki içinde oldukları saptanmıştır (Diener ve Seligman ,2004; Lee, Secombe ve Shekan ,1991)). Öznel iyi oluş literatüründe birçok araştırmacı kişiliğin, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicisi değilse bile, en güçlü etkileyici faktörlerden biri olduğunu savunmaktadır. Kişilik özellikleri olan benlik saygısı, iyimserlik ve sık hissedilen olumlu duygular yaşam doyumuyla ilişkilidir (Diener ve Diener, 1996). Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde %50 etkisinin olduğu saptanmıştır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

İnsanların öznel iyi oluşlarını etkileyen bir diğer faktör ise ihtiyaç doyumudur. Öz-belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlar ile iyi oluş birbirleriyle ilişkili olarak görülür. Kuram, temel psikolojik ihtiyaçlardaki dalgalanmaların, direkt olarak iyi oluşta da dalgalanmalara sebep olacağını öngörür (Deci ve Ryan, 2000). Kuram yeterlik, ilişkili olma ihtiyaçlarını tanımlayarak (Deci ve Ryan,1985) bu ihtiyaçları psikolojik gelişim, sağlamlık ve öznel iyi oluş için gerekli görmüştür (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik, bireyin

kendi davranışları ve deneyimlerini kendisinin seçmesidir. Davranışı yapmaya karar verme ve davranışı başlatmada bağımsız davranabilmesi ve özgürce seçimler yapabilmesi kişinin özerkçe davrandığının göstergesidir. Birey bu şekilde kendi davranışlarını tümüyle kabul eder, onaylar ve bu davranışlarının arkasında durur (Deci ve Ryan, 2008). Yeterlik ihtiyacı insanların çevreye uyum sağlama, çevrelerini etkileme, olayları kontrol edebilme ve yeterliliği hissedebilme olarak tanımlanmıştır. Yeterlik ihtiyacının doyumu bireyin çevreyle ilişkisinin olumlu yönde olması ve çevreye uyum gücünün yüksek olması ile gerçekleşir (Deci ve Ryan, 1985). İlişkili olma ihtiyacında, kişinin diğer insanlarla bağlantılı olması anlatılmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreye ait olmayı hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Kowal ve Fortier, 1999). Temel psikolojik ihtiyaçlar, gelişim, hayatını devam ettirme, psikolojik ve fizyolojik sağlık için gereklidir (Kasser ve Ryan, 1999). Üç temel ihtiyaç doyurulduğunda bireyler psikolojik olarak sağlamdırlar ve iyi oluş düzeyleri yüksektir (Deci ve Ryan, 2000). Buna karşılık üç ihtiyacın doyurulmaması ise düşük motivasyon düzeyiyle, daha yüksek hasta oluşla (ill-being) açıklanır. Yani ihtiyacın doyurulmaması psikopatolojiyle ilişkili görülür (Williams, Cox, Hedberg ve Deci , 2000).

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin amacı kişinin var olan potansiyellerini kullanmasını daha güçlü ve etkin olmasını ve kendini gerçekleştirmesini sağlamaktır. Bu noktada kişinin öz-belirleyici olmasının önemi artmaktadır. Öz-belirlenmiş davranışın özellikleri ise davranışlarını kendi düzenleyebilme, özerk davranabilme, psikolojik olarak güçlülük, kendini gerçekleştirmeye dönük olma olarak belirlenmiştir (Wehmeyer, Agran ve Hugles, 2000). Öz-belirleme kuramı insanı seçim yapabilen, yaptığı davranışın sorumluluğunu alabilen ve davranışın sonucu ne olursa olsun davranışının arkasında durabilen aktif organizmalar olarak görmektedir (Deci, 1992).

Öz-belirleme Kuramı içerisinde yer alan ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler, batı kültürlerinde araştırılmış (Chirkov, Ryan ve Kim, 2003; Deci ve Ryan, 2008; Kasser ve Ryan, 1999; Reis ve arkd., 2000) olsa da ülkemizde henüz araştırılmaya başlanan (İlhan ve Özbay, 2010; Özer, 2009) bir konu olarak görülmektedir. Bu konuda ülkemizde yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Üniversite dönemindeki bireylerin seçimler yaparak, sorumluluklar almaya başlamakta, yeni çevrelerle ilişkiye girmekte, kendini geliştirmeye çalışmaktadır. Bu dönemle sağlık bir şekilde başa çıkabilmek için temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş önemli kavramlar olmaktadır. İhtiyaç doyumunun öznel iyi oluşa etkisinin belirlenmesi üniversite öğrencilerine yönelik olarak ihtiyaç doyumu konusunda yapılabilecek psiko-eğitsel ve uygulamalı çalışmalara zemin oluşturabilecektir. Bununla birlikte, araştırmanın bulgularından elde edilecek sonuçlar, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik eğitim programlarının hazırlanmasında, psikoeğitim programlarının geliştirilmesinde katkı sağlayabilir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun, öznel iyi oluşlarını önemli derecede açıklayıp açıklamadığının araştırılmasıdır.

2.YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli

Araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarına, elverişli örneklem tekniği ile ulaşılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmanın katılımcılarını, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde eğitim fakültesinde; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İngilizce Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği ve Türkçe Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 768 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinden 11 öğrencinin verileri değerlendirme dışı bırakılmış, 223 erkek 545 kız öğrenciden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında %71'i kız , % 29'u erkektir. Yaşa göre katılımcıların yüzdesi 17-18 yaş için %6 , 19 yaş için %13,2 , 20 yaş için %19 , 21 yaş için %24,2 , 22 yaş için %19,8 ve 22 yaş üzeri için %17,8'dir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek demografik bilgi formu, ihtiyaç doyum düzeylerini ölçmek için İhtiyaç Doyumu Ölçeği (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003), öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Deci ve Ryan (2001) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizdeki uyarlama çalışması Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bireyin temel psikolojik ihtiyacını ölçen 21 madde bulunmaktadır. Ölçek 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Denekler yanıtlarını "hiç doğru değil" ve "çok doğru" arasındaki yedi dereceli seçenekler üzerinden vermektedir. Ölçeğin üç alt boyutu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma özelliklerini ölçmektedir. Özerklik alt ölçeğinde yedi, yeterlik alt ölçeğinde altı, ilişkili olma alt ölçeğinde sekiz madde bulunmaktadır. İhtiyaç Doyumu Ölçeği doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerden oluşmaktadır. Doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadelerin puanlanması ayrı ayrı yapıldıktan sonra ihtiyaç doyum puanı elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar, ölçeğin tümü için 21-147, Özerklik Alt Ölçeği için 7-49, Yeterlik Alt Ölçeği için 6-42, İlişkili Olma Alt Ölçeği için 8-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu, düşük puanlar ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir. İç tutarlılık katsayıları ölçeğin tümü için .83, özerlik alt ölçeği için .71, yeterlik alt ölçeği için .60, ilişkili olma alt ölçeği için .74'dür. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları .33 ile .64 arasında değişmektedir. İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin geçerliğinin saptanmasında doğrulayıcı faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek orijinaline bağlı kalınarak üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçekten elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmiş ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğinde alt-üst %27'lik grup karşılaştırması yapılmış ve elde edilen t değerlerinin 3.964 ile 11.454 arasında değiştiği görülmüştür (Cihangir-Çankaya, 2005).

Çalışmada öznel iyi oluş değişkenini ölçmek için Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçekte 46 madde bulunmaktadır. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek, "(5) Tamamen Uygun", "(4) Çoğunlukla Uygun", "(3) Kısmen Uygun", "(2) Biraz Uygun" ve "(1) Hiç Uygun Değil" olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilirliği için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 93 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini saptamak amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu faktör yükleri .32 ile .63 arasında bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2005).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra, ölçekler derse giren öğretim elemanlarından izin alınarak uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, öznel iyi oluş ölçeği ve ihtiyaç doyumu ölçeği öğrencilere tanıtılmıştır. Ölçekleri doldurmak istemeyen öğrencilere ölçekler uygulanmamıştır. Ölçekler ortalama 15-20 dakika içerisinde öğrenciler tarafından tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS programı ile kodlanarak veri setleri haline getirilmiştir. Verilerin analizinde araştırma grubunun demografik değişkenlerini incelemek, frekans ve yüzdelere ilişkin bilgi almak için Frekans Dağılımı kullanılmıştır. Bağımsız değişken olan ihtiyaç doyumunun, bağımlı değişken öznel iyi oluşu ne derece açıkladığının belirlenmesi için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 15 paket programı kullanılmıştır.

2. BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde öncelikle Tablo 1'de değişkenlere ait betimsel istatistikler verilmiştir. Bu analizlerden sonra ise öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren basit regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1.
Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Min	Max	X	Ss
Özerklik	9.00	42.00	31.82	6.12
Yeterlik	6.00	42.00	30.30	5.69
İlişkili Olma	24.00	63.00	49.61	7.73
Öznel İyi Oluş	66.00	226.00	175.00	24.66

İhtiyaç doyumunu ölçeceğinden alınan toplam puanın öznel iyi oluşu açıklama düzeyini ortaya koymak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Basit regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	Std. Hata B	Beta	t	p
Sabit	46.050	3.975	-	11.586	.000
İhtiyaç Doyumu	1.154	.035	.764	32.790	.000*

R= .764 R=584
F_{Reg} = 1075,156
*p< .001

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan basit regresyon analizi sonuçlarına göre, ihtiyaç doyum düzeyinin, öznel iyi oluş düzeyine ilişkin açıklanan varyansa katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2 = .584$; $F_{Reg} = 1075,156$; $p < .001$). İhtiyaç doyum düzeyi R^2 değerine göre, öznel iyi oluşa ilişkin gözlenen varyansın % 58,4'ünü açıklamaktadır.

3.TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada bireylerin ihtiyaç doyum düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları, öznel iyi oluş üzerinde %58,4 varyans açıklamaktadır. Bu sonuca göre öznel iyi oluş açıklanırken ihtiyaç doyumunun önemli bir yer tuttuğu görülmektedir.

Bu bulgular literatür bilgileriyle uyumludur. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2000) üniversite öğrencileri ile yaptıkları ve günlük aktivitelerin, haftanın günlerinin öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumuna etkilerini inceledikleri çalışmalarında, ihtiyaç doyumunun özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarının her birinin öznel iyi oluşla yüksek bir ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır. Sheldon, Ryan ve Reis (1996) temel psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireylerin, doyumayanlara göre gün içinde kendini daha iyi hissettiğini; ayrıca ihtiyaç doyumunun iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Bu ihtiyaçlar cinsiyetleri ve kültürleri fark etmeksizin tüm insanlarda ortaktır. İhtiyaçların doyumunu, tam olarak fonksiyonda bulunmayı ve gelişimi; doyurulmaması ise tam olarak fonksiyonda bulunamamayı ve ruh sağlığının bozulmasını getirir (Williams, Cox, Hedberg ve Deci, 2000).

Türk kültürü üzerinde üniversite öğrencileriyle yapılan diğer çalışmalarda da ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İlhan ve Özbay, 2010; Özer, 2009). İlhan ve Özbay (2010) çeşitli üniversitelerde okuyan 1474 öğrenci üzerinde yaşam amaçlarının ve ihtiyaç doyumunun iyi oluş üzerindeki rolünü araştırmışlarında, üniversite öğrencilerinin yeterlik, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığını bulmuşlardır. Özer (2009) de, 638 eğitim fakültesi öğrencisi ile ihtiyaç doyumunu,

motivasyon, bağlanma stilleri ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, ihtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Farklı bir çalışma grubu ile yapılan bu çalışmada da benzer sonuçların bulunması ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada Türk örneklemeler üzerinde de batıda olduğunu önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Üniversite dönemi bireyin hayatında önemli bir dönem tutmaktadır. Bu sonuçlar, yaşamın her döneminde olduğu gibi üniversite döneminde de bireyin ihtiyaçlarını doymasının psikolojik iyi oluşunda önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

4.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma sonuçlarına göre ihtiyaç doyumu öznel iyi oluş üzerinde önemli bir yer tutmaktadır. İhtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamakta büyük önem taşıdığı gözlenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler sıralanabilir:

1. Üniversite öğrencileri, eğitimciler ve psikolojik danışmanlara yönelik öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
2. Üniversitede öznel iyi oluş düzeyi ve ihtiyaç doyumu düşük olan ve risk altındaki öğrencileri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Üniversite öğrencilerine yönelik ihtiyaç doyumu konusunda grup rehberliği, bireysel görüşmeler ve seminerler düzenlenebilir.
4. Araştırmada kullanılan değişkenler, eğitim öğretimin farklı kademelerinde kullanılarak öz-belirleme literatürünün kapsamı ve dolayısıyla ilgili psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri genişletilebilir.

KAYNAKÇA

- Chirkov, V.I., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination perspective on internalization of cultural orientations, gender and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97–110.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E., ve Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier(ed.), *Nebraska symposium on motivation. Perspectives on motivation* (ss. 237–288) İçinde, Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49 (1), 14–23.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E.(2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. ve Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 80-83.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- 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 (32), 109-118.
- Kasser, V. M. ve Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (5) , 935-954.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139 (3), 355-368.
- Lee, G.R., Seccombe, K. ve Shehan, C.L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and Family*, 53, (4), 839-844.
- Lucas, R.E. ve Diener, E.(2004). Encyclopedia of applied psychology. C. Spielberger (ed.), *Well-being* (ss. 669-676) İçinde. Elsevier Academic Pres.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. ve Schkade, D.(2005).Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Reis H.T., Sheldon K.M., Gable S.L., Roscoe J. ve Ryan R. M.(2000). Daily well-being: role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Sheldon, K.M, Ryan, R. ve Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competenceand autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (12), 1270-1279.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004).*Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*.Yayınlanmamış Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Williams, G., Cox, E., Hedberg, V. ve Deci, E.(2000). Extrinsic life goals and health risk behaviours in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (8), 1756-1771.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi

EXTENDED ABSTRACT

1. INTRODUCTION

Subjective well-being is referred 'a person's cognitive and affective evaluations of his or her life (Diener, 1984). The cognitive element refers to what one thinks about his or her life satisfaction in global terms and in domain terms (in specific areas of life such as work, relationships, etc.) The affective element refers to emotions, moods and feelings. Affect is considered positive when the emotions, moods and feelings experienced are pleasant is deemed negative, though, when the emotions, moods and feelings experienced are unpleasant (Diener, 200; Lucas & Diener, 2004). A person who has a high level of satisfaction with their life, and who experiences a greater positive affect and little or less negative affect, would be deemed to have a high level of Subjective well-being (Diener, Suh, and Oishi, 1997).

Another variable effects Subjective wellbeing is need satisfaction (Deci & Ryan, 2008). Central to self-determination theory is the concept of basic psychological needs that are assumed to be innate and universal. According to the theory, these needs--the needs for competence, autonomy, and relatedness--must be ongoingly satisfied for people to develop and function in healthy or optimal ways (Deci & Ryan, 2000). There are studies conducted on the relation between need satisfaction and well-being in western cultures, of which results indicates a positive effect of need satisfaction on wellbeing. However, the subject of need satisfaction has not been studied much in Turkey.

The objective of this study is to examine the relationship between degree of need satisfaction and the degree of subjective well-being among university students.

2. METHOD

Participants

This study is a kind of descriptive study. The data was collected in 2012 and 2013 at Abant İzzet Baysal University. The participants are composed of 768 students who are attending the Faculty of Education.

Inventories

"Personal Information Form", "Need Satisfaction Scale" and "Subjective Well-Being Scale" were used to obtain the data.

Need Satisfaction Scale was developed by Deci and Ryan (2001) and adapted to Turkish by Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003). The scale is a self-report questionnaire consisting of 21 items and rated on a 7-point Likert-type scale (1=strongly disagree to 7=strongly agree). The scale is concerning the three needs for competence, autonomy, and relatedness. The factor structure of the Turkish version is examined in the factor analysis study. Shared variance of factors on each variable ranged from .30 to .77. The alpha reliability coefficient for the total was found to be .83 for the respondent Turkish college students.

Subjective Well-Being Scale was developed by Tüzgöl-Dost (2005). The scale is evaluating the subjective well-being levels of individuals. It is self-report questionnaire consisting of 46 items and rated on a 5-point Likert-type scale (1=strongly disagree to

5=strongly agree). Shared variance of factors on each variable ranged from .32 to .63. The alpha reliability coefficient for the total was found to be .93 for the respondent Turkish college students.

Data Analysis

Descriptive statistics and Simple Linear Regression techniques were used in analyzing the data.

3. RESULTS

Simple Linear Regression was used to determine need satisfaction on subjective well-being. According to research results, need satisfaction predicts subjective well-being at significant degree ($R^2 = .584$; $F_{Reg} = 1075,156$; $p < .001$). Need satisfaction explains %58 of total variance on subjective well-being.

4. CONCLUSIONS

It has been found that, according to research results, need satisfaction explains subjective well-being at significant degree. Need satisfaction explains %58 of total variance on subjective well-being. According to this result, the need satisfaction has an important effect on subjective well-being.

The results are parallel with the previous studies that were conducted on need satisfaction and well-being among university students (Cihangir-Çankaya, 2005; Reis, Sheldon, Gable, and Ryan, 2000; Özer, 2009; Sheldon, Ryan, and Reis, 1996). University period is an important time of an individual for growth in many areas of life. University counseling services can establish services such as workshops, seminars, psycho-educational programs for students to increase the awareness levels in terms of needs, also to learn to satisfy the need of autonomy, competence and relatedness.