

Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü

The Predictive Role of Life Goals and Psychological Need Satisfaction On Subjective Well-Being

Tahsin İlhan¹ ve Yaşar Özbay²

Öz: Bu araştırmanın amacı, yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubuna 14 devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 18-28 yaş aralığında ($X= 21.6$; $S= 2.1$) 777 erkek, 697 kız, toplam 1474 öğrenci alınmıştır. Verilerin toplanmasında Yaşam Amaçları Ölçeği (İlhan, 2009), Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000), Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) ve İhtiyaç Doyum Ölçeği (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003) kullanılmıştır. Araştırmada öne sürülen hipotezleri test etmek için t-testi ve bloklar arası hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre kız üniversite öğrencileri içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçların alt boyutlarından fiziksel çekiciliği erkek üniversite öğrencilerinden daha fazla önemsemektedirler. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ihtiyaç doyumu ve içsel amaçlar öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordamaktadır. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam amaçları, ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluş.

Abstract: The aim of this study was to examine the predictive role of life goals and psychological need satisfaction on subjective well-being. Participants of the study were composed of 1474 students from 14 state universities in Turkey. These students 777 were males and 697 were females who with age range of 18 to 28, and mean age of 21.6 ($SD=2.1$). In order to gather data Life Goals Scale (İlhan, 2009), Negative-Positive Affect Schedule (Gençöz, 2000), Satisfaction with Life Scale (Köker, 1991), and Basic Psychological Need Satisfaction Scale (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003) were used. In order to test the hypotheses t-test and multiple hierarchical regression analysis were performed. Results demonstrated that female students gave more importance to intrinsic life goals and attractiveness (subscale of extrinsic life goals) compared to males. Intrinsic goals and need satisfaction were more significantly predictive with SWB than extrinsic goals. Results were discussed under the light of literature and some suggestions were presented for the future research.

Key Words: Life goals, need satisfaction, subjective well-being

İnsanı gerçek anlamda neyin mutlu ettiğiyle ilgili sorgulamalar antik çağlardan günümüze kadar devam etmektedir (Schmuck ve Sheldon, 2001). Bu sorgulamalara felsefe ve din başta olmak üzere pek çok alanda cevap verilmeye çalışılmıştır. Özellikle psikolojinin gelişimi ile birlikte insanın mutluluğunu sağlayan faktörlerin anlaşılmasına yönelik çabalar daha fazla hız kazanmıştır. Bu bağlamda, amaç belirleme ve sürdürmenin bireyin mutluluğunu artırma yollarından biri olduğu (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Tkach ve Lyubomirsky, 2006), bireyin önemli bulunduğu ve çaba gösterdiği amaçlara ulaşıncaya mutluluk duyacağı belirtilmektedir (Yetim, 2001).

Amaç kavramı kişilik ve sosyal psikoloji

alanlarında giderek artan bir önem kazanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Kasser ve Ryan, 1996, 2001; Pöhlmann, 2001; Roberts, O'Donnell ve Robins, 2004). Literatürde amaçlarla ilgili yapılan çalışmalarda, amaç belirleme ve amaçlara ulaşma ile akademik başarı (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens ve Matos 2005; Vansteenkiste, Duriez, Simons ve Soenens, 2006), ihtiyaç doyumu (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve Elliot, 1999), öznel iyi oluş (Bauer ve McAdams, 2004; Brunstein, 1993; Judge, Bono, Erez ve Locke, 2005) arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca amaç kavramı pek çok kültürlerarası araştırmalarda (Chirkov ve Ryan, 2001; Oishi, 2000; Ryan, Chirkov, Little, Sheldon,

Yazar Notu: Bu çalışma, Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY danışmanlığında yürütülen doktora tezinin verileri kullanılarak yapılmıştır.

¹ Yrd. Doç. Dr. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi. e-posta: tilhan@gop.edu.tr

² Prof. Dr. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Timoshina ve Deci, 1999; Tsai, Miao, Seppala, Fung ve Yeung, 2007) önemli bir değişken olarak ele alınmıştır.

İnsanların amaçlara bağlanması (Brunstein, 1993; Emmons, 1986), amacını gerçekleştirebileceğine inanması ve kararlı bir şekilde sürdürmesi (Kasser ve Ryan, 2001) yaşamdan alınan doyumunu artırmaktadır. Buna karşın bireyin sahip olduğu her amaç psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve öznel iyi oluşa aynı düzeyde katkı sağlamamaktadır. Kasser ve Ryan (1993, 1996) hangi tür yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu artırdığını, hangilerinin azalttığını araştırdıkları çalışmada amaçları topluma katkı, kişisel gelişim, kişilerarası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları *içsel*; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise *dışsal* amaçlar olarak adlandırmışlardır. Adı geçen çalışmalarda içsel amaçların öznel iyi oluşun göstergelerinden, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile yüksek düzeyde ve olumlu yönde, depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan dışsal amaçlar ise, öznel iyi oluş ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Başka bir araştırmada ise (Kasser ve Ryan, 2001) yüksek düzeyde içsel amaçlara sahip bireylerin, diğer kişilere göre daha fazla öznel iyi oluşa, öz saygıya ve ilişki doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Buna karşın yüksek düzeyde dışsal amaçlara sahip bireylerin daha düşük yaşam doyumunu, öz saygı ve kendini gerçekleştirme; daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyona sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, dışsal amaçlı bireylerin madde kullanım sıklığı ve televizyon izleme sürelerinin içsel amaçlı bireylere kıyasla daha fazla olduğu yönündedir.

Amaçların içeriğine (içsel/dışsal) ilişkin yapılan diğer çalışmalarda içsel amaçların kişisel gelişimi desteklediği, psikolojik ihtiyaçların doyumuna katkı sağladığı, dışsal amaçların ise ihtiyaç doyumunu ertelediği ve bireyin öznel iyi oluş düzeyini azalttığı yönünde bulgular elde edilmiştir. Örneğin Schmuck (2001), içsel ve dışsal amaçların öznel iyi oluş, kendini gerçekleştirme, mutluluk, depresyon ve kaygı ile ilişkilerini dört farklı örneklem grubunda incelemiş, daha önce yapılan çalışmaları destekleyen bulgular elde etmiştir. Kısaca özetlemek gerekirse, yaşam amaçlarıyla ilgili birçok çalışma (Kasser ve Ryan, 1996; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Ryan ve diğ., 1999; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000), amaç belirlemenin ve sürdürmenin bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur.

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda elde alınan kavramlardan birisi de psikolojik ihtiyaç doyumudur. Psikolojik ihtiyaçlar, öz-belirleme kuramına (Deci ve Ryan, 1980, 1985, 2000; Ryan ve

Deci, 2000) göre yaşayan bir varlığın gelişimi, bütünleşmesi ve sağlığı açısından oldukça önemlidir. Örneğin, bitkinin ihtiyaç duyduğu su, hava ve bazı minerallerden biri veya ikisi eksik olduğunda bitkinin gelişiminde ve sağlıklı yapısında bozulmalar olacaktır. Deci ve Ryan (2000), bu örneği psikolojik sisteme uyarlayarak insanın gelişimi, sağlığı ve kişisel bütünlüğü için en az üç tür besinin olması gerektiğine vurgu yapmışlardır. İfade edilen üç temel besin; *yeterlik*, *özerklik* ve *ilişkililik* ihtiyacıdır. Deci ve Ryan'a (2000) göre, bir sosyal çevre bireyin yeterlik ihtiyacını karşılıyor fakat ilişkililik ihtiyacını beslemede başarısız oluyorsa kişinin iyi oluşu olumsuz yönde etkilenecektir.

Literatürde ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda öz-belirleme kuramının öne sürdüğü görüşü destekleyen bulgular elde edilmiştir. Örneğin, Sheldon, Ryan ve Reis (1996), psikolojik ihtiyaçların doyumundaki günlük değişmelerin bireylerin kendi içinde ve bireyler arası boyutta öznel iyi oluşu nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Sheldon ve ark. (1996) bireylerin gün içerisinde yeterlik, özerklik ve ilişkililik ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri arttıkça, yüksel düzeyde olumlu duygu ve canlılık, düşük olumsuz duygular yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada (Reis, Sheldon, Gable ve Ryan, 2000) yine bireylerin günlük olarak psikolojik ihtiyaçları karşılanma düzeyi arttıkça olumlu duygularında artma ve psikosomatik sıkıntıları ile olumsuz duygularında azalma olduğu belirtilmiştir. Akademik ve iş yaşamı gibi farklı ortamlarda ihtiyaç doyumunu ile iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda, yine öz-belirleme kuramının görüşlerini destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Deci, Ryan, Gagne, Leone, Usunav ve Kornazheva (2001) ABD ve eski Doğu Bloğu ülkelerinden Bulgaristan'da çalışanların iş yaşamında psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyleri ile çeşitli psikolojik sağlık göstergeleri arasındaki ilişkileri karşılaştırmışlardır. Deci ve arkadaşları (2001) ABD'de çalışanların Bulgaristan'da çalışanlara göre işyerinde özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarını daha fazla karşıladıklarını, bu nedenle daha fazla öznel iyi oluş ve iş yerine bağlılık düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Başka bir araştırmada ise, (Sheldon ve Elliot, 1999) akademik alanda algılanan psikolojik ihtiyaç doyumundaki artmanın öznel iyi oluşa katkı sağladığı belirtilmiştir.

Literatüre incelendiğinde, yaşam amaçları ile ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmaların daha çok bireyci kültürler ile çok az sayıda toplulukçu kültürlerde yapıldığı görülmektedir. Oysa Türkiye gibi karşılıklı duygusal bağ-

lılık temeline dayanan aile modellerinin (Kağıtçıbaşı, 1996, 1998, 2005) baskın olduğu yarı toplulukçu kültürlerde benzer araştırmaların tekrarlanması, elde edilen bulguların kültürlerarası geçerliği açısından önemlidir. Bu nedenle, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaç doyumlarının ve yaşam amaçlarından hangilerinin daha fazla öznel iyi oluşu desteklediğinin bilinmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Araştırmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1 Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kızlar erkeklere göre içsel ve dışsal amaçları daha fazla önemsemektedirler.

2. İçsel ve dışsal yaşam amaçları ile ihtiyaç doyum, öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

3. İçsel amaçlar ve ihtiyaç doyum öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkilidir.

4. Yüksek düzeyde dışsal amaç, düşük düzeyde öznel iyi oluş ile ilişkilidir.

Yöntem

Bu bölümde, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analize hazırlanması hakkında bilgiler verilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumlarının öznel iyi oluş üzerindeki yordama güçlerini bir model çerçevesinde araştırmak amacıyla bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubu on dört devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 18–28 yaş aralığında ($\bar{X} = 21.6$; $S = 2.1$) 777 erkek, 697 kız olmak üzere, toplam 1474 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ): İlhan (2009) tarafından geliştirilen ölçek 47 maddeden oluşmakta ve yedili Likert tipine göre derecelendirilmektedir. Ölçeğin geliştirilme sürecindeki tüm aşamalarda katılımcılar üniversite eğitimi alan bireylerden oluşmuştur. YAÖ'nün faktör yapısını belirlemek için yapılan birinci düzey faktör analizinde dokuz, ikinci düzey faktör analizinde iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçekte, topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık içsel amaçların; maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik dışsal amaçların içinde yer almaktadır. Dokuz alt faktör, yaşam amaçlarına ait toplam varyansın %64.1'ini ve iki üst faktör ise %61.3'ünü açıklamıştır. YAÖ'nün güvenilirliğine ilişkin Cronbach-Alfa katsayıları hesaplanmış, alt faktörlerin güvenilirlik katsayıları .74- .90 aralığında bulunmuştur. YAÖ'nün üst faktörlerin güvenilirlik katsayıları ise, içsel amaçlar

için .85 ve dışsal amaçlar için .77 bulunmuştur.

İhtiyaç Doyum Ölçeği: Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) yapmıştır. Üç boyuttan (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ve 21 maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1 – 7 arasında puanlanmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için açıklayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre, özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkili olma alt ölçeği için ise .81 Cronbach-Alfa katsayıları elde edilmiştir. Yapılan test tekrarı sonucunda Özerklik için .71, Yeterlik için .60, İlişkili Olma için .74 ve toplamda İhtiyaç Doyum Ölçeği için ise .83 korelasyon katsayıları bulunmuştur.

Öznel İyi Oluşun Ölçümü

Öznel iyi oluş kavramı literatürde yaygın olarak doğrudan değil, dolaylı bir şekilde ölçülmektedir. Öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarda iyi oluşun farklı psikolojik yapıları ölçmek için kullanılan ölçme araçlarının birleşimiyle ölçüldüğü görülmektedir. Bu konuda en yaygın olarak kullanılan ölçekler Yaşam Doyum Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği'dir. Bu araştırmada da adı geçen ölçeklerin kullanılmasının -diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırma yapabilmek için- daha uygun olacağı düşünülmüştür. Aşağıda öznel iyi oluşu ölçmek için kullanılan ölçeklerin psikometrik özellikleri hakkında bilgiler verilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Ölçek, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipindedir ve 1 – 7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için üç hafta ara ile iki kez uygulama yapılmış ve ölçeğin test – tekrar test güvenirlilik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğine yönelik yapılan çalışmasında Cronbach-alfa güvenirlilik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir.

Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği: Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 10 olumlu, 10 olumsuz duygu maddesi içermekte ve 5'li Likert tipine göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin

uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 bulunmuştur. Yapılan testin tekrarı güvenilirlik hesaplaması sonucuna göre Negatif Duygu için .40, Pozitif Duygu için .54 korelasyon katsayısı elde edilmiştir.

İşlem

Verilerin çözümlenmesi SPSS programlarında yapılmıştır. Araştırma hipotezleri .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Verilerin analize hazırlanması iki ardışık aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada veriler eksik değer, aykırı değer, normallik, çoklu değişme açısından incelenmiş, diğer bir ifadeyle analizlerin sayıltıları test edilmiştir. İlk aşamada veriler hatalı kodlama açısından incelenmiş, daha sonra ölçeklerin biri ya da birden fazlasını boş bırakan 229 katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Sonraki aşamada eksik değer analizi yapılmış ve boş bırakılan maddelerin yerine EM algoritması yoluyla atama yapılmıştır. Aykırı değer analizinde ise Mahalonobis uzaklık değeri $\chi^2_{14;0.01} = 37.70$ 'den büyük 33 gözlem (multivariate outlier) analiz dışı tutulmuştur. Son aşamada ise değişkenler arasında çoklu değişme (multicollinearity), varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiş, sifıra yaklaşan tolerans, 5'ten büyük VIF, 0.50'den büyük iki varyansın eşlik ettiği ve 30'dan büyük koşul endeksine rastlanmamıştır. Sonuç olarak, yapılan eksik değer ve aykırı değer analizleri sonucunda veri setinde 1211 gözlem bırakılmış, verilerin analizi için gerekli sayıltılar karşılanmıştır.

Bulgular

Araştırmada yaşam amaçlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi yapılmış, bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi kızların yaşam amaçları puanları erkeklerin puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kızlarda en yüksek puan ortalamasına sahip yaşam amacı aileye katkı ($\bar{X}=6.45$; $t=-4.42$) iken, bu amacı sırasıyla kişisel gelişim ($\bar{X}=6.37$; $t=-7.87$), sağlık ($\bar{X}=6.24$; $t=-6.15$) ilişki ($\bar{X}=6.17$; $t=-4.72$), anlamlı yaşam ($\bar{X}=5.82$; $t=-4.91$) ve son sırada topluma katkı ($\bar{X}=5.67$; $t=-5.34$) takip etmektedir. Erkeklerde en yüksek puan ortalamasına sahip yaşam amacı yine kızlarda olduğu gibi aileye katkı ($\bar{X}=6.24$; $t=-4.42$) iken bu amacı kişisel gelişim ($\bar{X}=6.03$; $t=-7.87$), ilişki ($\bar{X}=5.92$; $t=-4.72$), sağlık ($\bar{X}=5.90$; $t=-6.15$), anlamlı yaşam ($\bar{X}=5.49$; $t=-4.91$) ve topluma katkı ($\bar{X}=5.33$; $t=-5.34$) takip etmektedir. İçsel amaçlar açısından genel olarak baktığımızda her iki cinsiyette amaçların sırası benzerlik göstermektedir. Kızlar ve erkekler değer verdikleri en önemli amacı aileye katkı olarak ifade ederken, görece olarak en önemsiz amacı topluma katkı olarak belirtmişlerdir. Dışsal amaçlar açısından bulgulara incelendiğinde ise, yalnızca çekici olma boyutunda kızlar lehine ($\bar{X}=5.47$; $\bar{X}=5.10$; $t=-5.14$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Araştırmada öne sürülen diğer hipotezleri test etmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 2'de verilmiştir. Regresyon analizinde birinci adımda eşitliğe cinsiyet, ikinci adımda içsel ve dışsal amaçlar, son aşamada ise ihtiyaç doyumu alınmıştır. Her üç modelde değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı güçleri anlamlı bulunmuştur. Birinci ve ikinci modelde öznel iyi oluş üzerinde anlamlı katkı sağlayan cinsiyet (sırayla $\beta=.16$ ve $\beta=.10$), üçüncü modelde eşitliğe ihtiyaç doyumunun alınmasıyla istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlamamıştır ($\beta=.03$, $p>.05$). Üçüncü modelde öznel iyi

Tablo 1. Yaşam Amaçlarının Cinsiyete Göre Farklılığı

	Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
İçsel Amaçlar	Aileye Katkı	Erkek	619	6.24	.91	-4.42	.000
		Kız	592	6.45	.73		
	Anlamlı Yaşam	Erkek	619	5.49	1.23	-4.91	.000
		Kız	592	5.82	1.11		
	İlişki	Erkek	619	5.92	1.00	-4.72	.000
		Kız	592	6.17	.84		
	Kişisel Gelişim	Erkek	619	6.03	.85	-7.87	.000
		Kız	592	6.37	.66		
	Sağlık	Erkek	619	5.90	1.07	-6.15	.000
		Kız	592	6.24	.89		
	Topluma Katkı	Erkek	619	5.33	1.18	-5.34	.000
		Kız	592	5.67	1.00		
Çekici olma/İmaj	Erkek	619	5.10	1.30	-5.14	.000	
	Kız	592	5.47	1.20			
Tanınma/Ünlü Olma	Erkek	619	4.61	1.46	.14	.090	
	Kız	592	4.60	1.33			
Dışsal Amaçlar	Zengin olma	Erkek	619	5.59	1.16	-1.94	.051
		Kız	592	5.72	.99		

Tablo 2. *Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Model 1	Sabit	5.00	.08		60.12	.000
	Cinsiyet	.32	.06	.16	5.44	.000
Model 2	Sabit	.95	.45		2.12	.035
	Cinsiyet	.21	.06	.10	3.57	.000
	İçsel Amaç	.85	.09	.32	9.41	.000
Model 3	Dışsal Amaç	-.17	.07	-.07	-2.62	.009
	Sabit	-3.32	.44		-7.58	.000
	Cinsiyet	.07	.05	.03	1.35	.177
	İçsel Amaç	.42	.08	.15	5.16	.000
	Dışsal Amaç	-.14	.06	-.07	-2.51	.012
	İhtiyaç Doymu	1.41	.07	.51	20.42	.000

oluşa en fazla olumlu etkiyi yapan değişken ihtiyaç doyumu olurken ($\beta=.51$) içsel amaçlar ikinci sırada ($\beta=.15$) olumlu katkı sağlayan değişken olmuştur. Dışsal amaçların ise öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye ($\beta=-.07$) sahip olduğu görülmektedir.

Diğer bir deyişle, içsel amaçları önemseyen ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri artarken, dışsal amaçları önemseyen bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Regresyon eşitliğine hiyerarşik olarak alınan değişkenlerden cinsiyet öznel iyi oluşa ait varyansın % 02'ini açıklarken, eşitliğe içsel ve dışsal amaçların alınmasıyla bu oranın %10'a, son aşamada ihtiyaç doyumunun katkısıyla da %33'e çıktığı görülmektedir (Tablo 3).

nel iyi oluş düzeylerini de olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Chirkov ve arkadaşları (2003) ise dört farklı kültürü kapsayan karşılaştırmalı bir çalışmada, bireylerin özerklik ihtiyacı karşılandıkça öznel iyi oluşlarında da artma olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bulgular Deci ve arkadaşlarının (2001) çalışmalarında da elde edilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen en önemli bulgulardan birisi de, içsel amaçların öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağladığı; dışsal amaçların ise, öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğu yönündedir. Diğer bir ifadeyle, aileye ve topluma katkı sağlama, insanlarla sağlıklı bir ilişki isteme, fiziksel sağlığa önem verme, kişisel gelişim ve anlamlı yaşamı hedefleme gibi içsel amaç-

Tablo 3. *Hiyerarşik Modellere İlişkin Karşılaştırma Değerleri*

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	R ² Değişimi	p
Model 1	.16	.02	.02	.02	.000
Model 2	.31	.08	.10	.07	.000
Model 3	.57	.33	.33	.23	.000

Tartışma

Bu çalışmada ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçlarının öznel iyi oluş üzerindeki yordama güçleri test edilmiş, ayrıca yaşam amaçları cinsiyet açısından incelenmiştir.

Araştırmada öne sürülen hipotezleri test etmek için yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularına göre öznel iyi oluşu en fazla yordayan değişken psikolojik ihtiyaç doyumdur. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin yeterlik, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen bu bulgu literatürdeki benzer araştırmaların sonuçlarıyla (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003; Deci ve diğ., 2001; Sheldon ve Elliot, 1999) tutarlı görünmektedir. Örneğin, Sheldon ve Elliot (1999) boylamsal olarak yaptıkları çalışmada, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeylerindeki artmanın onların öz-

lara yönelmenin öznel iyi oluşu artırdığı; zengin olma, ünlü olma ve çekici olma gibi dışsal amaçlara yönelmenin ise öznel iyi oluşu azalttığı görülmektedir. Bu bulgular daha önce yapılan araştırma sonuçlarını (Kasser ve Ahuvia, 2002; Kasser ve Ryan, 1996, 2001; Kim ve diğ., 2003; Ryan ve diğ., 1999; Schmuck ve diğ., 2000) desteklemektedir. Örneğin, Kasser ve Ryan (1996, 2001) yaptıkları iki farklı çalışmada içsel amaçlara yönelmenin iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Schmuck (2000) da psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçlarını karşılaştırdığı çalışmasında içsel amaçların iyi oluşla olumlu yönde; dışsal amaçların ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Farklı amaçlara yönelmenin psikolojik sağlık üzerinde farklı sonuçlara yol açması öz-belirleme kuramının (Deci ve Ryan, 2000, Ryan ve Deci, 2000; Kasser ve Ryan, 1993) öngörülerıyla örtüşmektedir.

Öz-belirleme kuramına göre, insanların yaşamlarına yön veren ve ulaşılacak için çaba gösterilen her amacın mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde aynı etkiye sahip olmadığı öne sürülmektedirler. Her iki amaç türü de bireyi farklı bir yaşam tarzına doğru yönlendirmekte, bireyin mutluluğu/iyi oluşu üzerinde farklı etkilere yol açmaktadır. Yine, içsel amaçlar insanların biyolojik ve psikolojik doğasıyla uyumlu olduğundan (Kasser, ve Ryan, 1993, 1996; Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996), bu amaçlara yönelmek psikolojik sağlığı destekleyici bir işlevi yerine getirmektedir.

Yaşam amaçları cinsiyet açısından incelendiğinde, kızların içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçlardan çekici olmayı erkeklere göre daha fazla önemsedikleri görülmüştür. Bu bulgular literatürdeki bulgularla (Kasser ve Ryan, 1993; Kasser ve diğ., 1995; Ryan ve diğ., 1999) büyük oranda örtüşmektedir. Kasser ve Ryan (1993), yaşam amaçları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında kızların içsel amaçlardan; kişiler arası ilişki/katılım, kendini kabul ve topluma katkı amaçlarını erkeklere göre daha fazla önemsediklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise sadece kızlara göre mali başarı/zenginlik amacını daha fazla önemsemektedirler. Kasser ve arkadaşlarının (1995) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde kızların erkeklere göre içsel amaçları daha fazla önemsedikleri görülmüştür. Ryan ve arkadaşları (1999) ise, çalışmalarında Amerikan ve Rus üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar, özellikle Amerikan örneğinde kızların erkeklere göre içsel amaçları daha fazla önemsediklerini; Rus örneğinde ise tam tersi yönde erkeklerin kızlara göre içsel amaçları daha fazla önemsediklerini bulmuşlardır.

Bu araştırma çalışma grubunun özellikleri, yöntem ve kavramların ölçümü konusunda bazı sınırlılıklar içermektedir. Sonuçlar genellenirken bu sınırlılıklara dikkat edilmelidir. Araştırmanın çalışma grubu üniversite eğitimi gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu nedenle edilen sonuçlar benzer özellikteki gruplara genellenebilir. Bu çalışmada yaşam amaçları cinsiyet açısından incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda aileyle ilgili diğer demografik değişkenlerin ele alınması yaşam amaçlarının ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkilerini anlamada daha fazla yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114–127.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.

lır. Ayrıca, ailenin gelir seviyesi, aile bütünlüğünün devam edip etmediği (ölüm, boşanma veya ayrı yaşama gibi), anne baba tutumları, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailenin özerklik desteği gibi özelliklerin daha sonra yapılacak çalışmalarda ele alınması yaşam amaçlarının gelişimini besleyen kaynakları anlamada yardımcı olabilir. Ayrıca, bireylerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve benlik algılarının yaşam amaçları üzerinde ne gibi etkilerinin olduğu araştırılabilir. Bu çalışmada yaşam amaçları ve diğer değişkenlerle olan ilişkileri kesitsel bir desende yapılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda boylamsal ve deneysel desenler kullanılabilir, yaşam amaçlarının önemsenme düzeylerinin yanında amaçların ne düzeyde sürdürüldüğü ve gerçekleştirildiği belirlenebilir.

Bu çalışmadan elde edilen en önemli sonuçlardan birisi içsel amaçların ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öznel iyi oluşa olumlu katkı sağladığı, dışsal amaçların ise öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye neden olduğu yönündedir. Bu bağlamda, kapsamlı rehberlik programları hazırlanırken içsel amaçların kazanılmasına yardımcı olabilecek daha fazla etkinliğe yer verilebilir. Kulüp etkinlikleri kapsamında, kişiler arası ilişkileri geliştirici ve özgeci davranışlar kazandırabilecek etkinliklerin sayısı ve çeşitliliği artırılabilir. Böylelikle öğrencilerin içsel amaçlara daha fazla yönelmeleri ve bu yolla olumlu duygularında ve yaşam doyumlarında artma, olumsuz duygularında azalmalar sağlanabilir.

Son olarak, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıdır. Yeterlik, ilişkililik ve özerklik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayıcı grup rehberliği programları hazırlanabilir, *rehberliğin ayarlayıcı işlevi* çerçevesinde eğitim programlarında temel ihtiyaçların karşılanması daha fazla vurgulanabilir. Ayrıca *rehberliğin tamamlayıcı işlevi* doğrultusunda rehberlik servisi ve okul yönetimi işbirliğiyle okulun, temel psikolojik ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılayacak biçimde bir iklim oluşturulması sağlanabilir.

Yazışma Adresi: Tahsin İlhan, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Tokat, Türkiye. e-posta: tilhan@gop.edu.tr

- Chirkov, V., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 618–635.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97–110.

- Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 13, 39–80. New York: Academic.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942.
- Diener, E., Emmons R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19–26.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Judge T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257-267.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile* (1. Baskı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents’ materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907-914.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Metaralistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-146.
- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 143, 277-290.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 87–112). Cambridge, MA: Bradford.
- Pöhlmann, K. (2001). Agency and communion-orientation in life goals: Impacts on goal pursuit strategies and psychological well-being. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 68-84). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.
- Roberts, B. W., O’Donnell, M., & Robins, R. W. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 541–550.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7–26). New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509–1524.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L., (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78 .
- Schmuck, P. (2001). Intrinsic and extrinsic life goals preferences as measured via inventories and via priming methodologies: Mean differences and relations with well-being. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 132-147). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225–241.

- Schmuck, P., & Sheldon, K.M. (2001). Life goals and well-being: To the frontiers of life goal research. In P. Schmuck & K.M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 1-17). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., & Reis, H.R. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., Seppala, E., Fung, H. F., & Yeung, D. Y. (2007). Influence and adjustment goals: Sources of cultural differences in ideal affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1102-1117.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2, 483-501.
- Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., & Soenens, B. (2006a). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence of their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(12), 2892-2908.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Edward L., & Deci, E. L. (2006b). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.