



Geliş Tarihi (Received): 13/12/2024

Kabul Tarihi (Accepted): 26/12/2024

Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi-Life Skills Journal of Psychology, 2024; 8 (16), 141-151.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bir Belirleyicisi Olarak Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Basic Psychological Needs as a Determinant of Life Satisfaction of University Students

Ahmet Türk¹

10.31461/ybpd.1589503

Öz

Önemli bir yaşam evresi olan üniversite yıllarında öğrenciler hem akademik hem de kişisel gelişimlerine yönelik önemli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorluklar öğrencilerin yaşamdan almış oldukları doyumunu etkileyebilmektedir. Öte yandan bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu belirleyen temel unsurları anlamak için etkili bir çerçeve sunan temel psikolojik ihtiyaçlar kuramına göre özerklik, yeterlik ve ilişkide olma ihtiyaçlarının karşılanması, bireylerin ruh sağlığını ve genel yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerini saptamak ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yaşam doyumuna etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmaya 245'i (%56,5) kız ve 189'u (%43,5) erkek olmak üzere 434 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması $\bar{x}=20,75\pm 1,47$ 'tir. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada betimleyici istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Betimleyici bulgular öğrencilerin orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğunu ve en fazla ilişki ihtiyaçlarının karşılandığını göstermektedir. Korelasyon analizinde yaşam doyumunu ile özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bulgulardan öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik destek ve sosyal uyum programlarının tasarlanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasına odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Özerklik ihtiyacı, Yeterlik ihtiyacı, İlişki ihtiyacı, Yaşam Doyumu, Öğrenci

Abstract

The university years represent a pivotal period in an individual's life, during which students may encounter considerable challenges in their academic and personal development. Such difficulties may also impact students' overall life satisfaction. Conversely, numerous factors influence an individual's life satisfaction. The basic psychological needs theory, which offers a robust framework for understanding the fundamental elements that determine an individual's life satisfaction, posits that meeting the needs for autonomy, competence and relatedness significantly impacts an individual's mental health and general life satisfaction. In this context, this study was conducted to ascertain the life satisfaction levels of university students and to examine the effect of the level of satisfaction with basic psychological needs on life satisfaction. 434 university students, 245 (56.5%) female and 189 (43.5%) male, participated in the study in which the survey model was used. The average age of the students was $\bar{x}=20,75\pm 1,47$. Data were collected using personal information form, Basic Psychological Needs Scale and Satisfaction with Life Scale. In addition to descriptive statistics, Pearson correlation and multiple linear regression analyses were applied. Descriptive findings show that students have moderate level of life satisfaction and their relatedness needs are met the most. In the correlation analysis, it was found that there was a significant positive relationship between life satisfaction and autonomy, competence and relatedness needs. Multiple linear regression analysis showed that autonomy, competence and relatedness needs predicted life satisfaction at a significant positive level. From the findings, it was concluded that as the level of satisfaction of students' autonomy, competence and relatedness needs increases, their life satisfaction increases. The findings of the study highlight the necessity for psychological support and social adaptation programmes for university students to prioritise the fulfilment of basic needs.

Key Words: Autonomy, Competence, Relatedness, Life Satisfaction, Student

¹ Sorumlu yazar: Ahmet Türk, Sinop Üniversitesi, E-Mail: aturk@sinop.edu.tr

Giriş

Üniversite yılları, bireylerin akademik bilgi ve becerilerini geliştirdikleri, sosyal ilişkilerini güçlendirdikleri ve kimlik oluşum süreçlerini tamamladıkları kritik bir yaşam dönemidir (Houari vd., 2024). Gençlerin geleceğe hazırlanmalarında ve hayatlarını şekillendirmede önemli bir rol oynayan (Kaplan ve Aydın, 2022) bu dönem, genellikle gençler için ciddi kararların alındığı, kararsızlıkların ortaya çıktığı, zaman zaman streslerin yaşandığı ve geleceğe dair önemli adımların atıldığı bir zaman aralığını kapsamaktadır (Şanlı-Kula ve Saraç, 2016). Üniversite hayatı, bireylerin gelecekteki kariyerlerine hazırlanırken, bağımsızlıklarını kazandıkları, sorumluluk aldıkları ve sosyal ağlarını genişlettikleri bir dönemdir. Bu dönemde gençler, Arnett'in (2000) Beliren Yetişkinlik Kuramı'nda belirtildiği gibi kimlik arayışı, bağımsızlık kazanma ve geleceğe yönelik belirsizliklerin yoğun olduğu bir süreç yaşamaktadır. Bu nedenle, üniversite yıllarını kapsayan bu dönem, gençlerin hem kişisel hem de profesyonel gelişimleri açısından kritik bir geçiş dönemini temsil etmektedir. Ayrıca, üniversite yılları, bireylerin eleştirel düşünme, problem çözme ve kendini ifade etme gibi önemli becerileri de geliştirdiği bir süreçtir (Zubko vd., 2024). Aynı zamanda üniversite dönemi, öğrencilerin akademik ve sosyal taleplerle dolu olduğu heyecan verici olmanın yanı sıra stresli bir dönemi de temsil etmektedir (Elias vd., 2011). Dinamik ve zorlu bir dönem olan üniversite yıllarında birçok genç, ruh sağlığı sorunları, yaşam tarzı değişiklikleri ve akademik baskılar dahil olmak üzere çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Rufato vd., 2022). Üniversite öğrencileri, yeni bir çevreye adaptasyon, bağımsızlık kazanma ve geleceğe yönelik belirsizliklerle başa çıkma gibi birçok sorun yaşamaktadır (İkiz ve Mete-Otlu, 2015). Bu bağlamda üniversite yılları sadece entelektüel bilgi edinimini değil, aynı zamanda bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını da derinlemesine etkileyen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sağlıklı gelişimini destekleyen, insan gelişimi için gerekli olan ve tatmin edildiğinde psikolojik işlevselliğe ve büyümeye katkıda bulunan gereksinimlerdir (Deci ve Ryan, 2002). Deci ve Ryan (2000) bireylerin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri için belirli temel ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini öne sürerek makro ölçekli öz-belirleme teorisi içerisinde temel psikolojik ihtiyaçlar teorisini geliştirmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisine göre insanların özerklik, yeterlik ve ilişki olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Psikolojik ihtiyaçların ilki olan özerklik, bireyin eyleme geçerken özgürlüğüne karar vermesi, gücün kendisinde olduğunu bilmesi ve başkalarından etkilenmeden seçim yapabilme özgürlüğü ve sorumluluğunu içermektedir. Psikolojik ihtiyaçların ikincisi olan yeterlik, bireyin herhangi bir eylemde bulunurken potansiyelini nasıl algıladığını, diğer bir deyişle bireylerin kendilerini yeterli görme durumunu yansıtmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların üçüncüsü olan ilişki ihtiyacı ise bireyin başkalarıyla kurduğu olumlu sosyal ilişkileri ele alan bir boyut olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2002; Ryan ve Deci, 2000a).

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında özerklik ihtiyacı oldukça önemlidir. Çünkü bu dönemde öğrenciler genellikle büyük ölçüde kendi kararlarını almak ve sorumluluklarını üstlenmek durumundadırlar. Özerklik ihtiyaçları özellikle üniversite yıllarında, öğrencilerin yeni ortamlara ve sorumluluklara uyum sağlamada zorluklarla karşılaşmaları nedeniyle kritik öneme sahiptir (İkiz ve Mete-Otlu, 2015). Üniversite öğrencileri genellikle akademik ve kişisel becerilerini test etme fırsatları aramaktadır. Başarılar ve olumlu geri bildirimler, öğrencilerin yeterlik duygusunu güçlendirebilmektedir. Ayrıca, etkili öğretim yöntemleri, mentorluk ve destekleyici öğrenme ortamları da yeterlik ihtiyaçlarının doyurulmasına katkı sunabilmektedir (Weigold vd., 2021). İlişkide olma ihtiyacı, öğrencilerin sosyal bağlantılar kurma ve destekleyici sosyal ilişkiler geliştirme ihtiyacını ifade etmektedir. Üniversite ortamında, arkadaşlıklar kurma, grup çalışmaları yapma ve öğrenci topluluklarına katılma fırsatları bu ihtiyacı karşılamaya yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda sosyal bir ilişki türü olan sosyal destek de öğrencilerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak genel refahlarının artırmasına katkıda bulunabilmektedir (Gibbs vd., 2022).

Temel psikolojik ihtiyaçlar insanlar ve kültürler için evrensel nitelikte olup bir kişinin hayatının tüm alanlarını ve yönlerini şekillendirmektedir. Nitekim, bireylerin aktif bir yaşam sürmeleri, üst benlik haline gelmeleri, önlerine çıkan engellerle baş edebilmeleri ve stres yapıcı uyarıcılarla baş edebilmelerinde bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması önemine işaret edilmektedir (Deci ve Ryan, 2002; Ryan ve Deci, 2000a). Bu ihtiyaçların karşılanması sadece içsel motivasyonun ortaya çıkmasının temeli değil, aynı zamanda bir kişinin öznel psikolojik refahı, gelişimi ve kendini geliştirmesi için de gereklidir (Salikhova vd., 2024). Ryan ve Deci'ye (2000b) göre temel psikolojik ihtiyaçların yeterince doyurulmasıyla bireyler kendilerini mutlu hissetmekte ve yaşamdan almış oldukları doyum düzeyi artmaktadır. Bu kapsamda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000b). Gençlik yıllarında bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, yaşamdan aldıkları doyum ve geleceğe yönelik umut düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Nitekim, beliren yetişkinlik kuramına göre bu dönem bireylerin hem kişisel hem de profesyonel hedeflerini belirlemeye çalıştıkları ve yaşam değerleri üzerinde yoğunlaştıkları bir geçiş dönemidir (Arnett, 2000).

Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarından genel olarak memnuniyet duymaları ve hayatlarına yönelik olumlu bir değerlendirme yapmaları anlamına gelmekte (Diener, 1984) ve psikolojik iyilik halinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Dhanabhakya ve Sarath, 2023). Üniversite döneminde gençlerin karşılaştıkları olumsuz durumlar kaygı düzeylerini arttırıp geleceğe dair umutsuz bir bakış açısına sahip olmalarına neden olarak yaşam doyumlarının düşmesine yol açmaktadır (Çivitci, 2012; Møller, 1996; Saraç, 2015; Türk ve Işık, 2024). Bir geçiş dönemi olan üniversite yıllarında gençler, genellikle kişisel değerlerini ve kariyer hedeflerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilecek farklı rol ve sorumlulukları keşfetmektedirler. Öğrenciler, bu dönemde hem kişisel hem de profesyonel hedeflerini belirlerken, yaşam değerleri ve beklentileri üzerinde yoğunlaşmaktadırlar (Li vd., 2022; Popovici, 2023). Dolayısıyla, bireylerin değerleri ve hedefleri, onların tatmin düzeylerini ve yaşamdan aldıkları zevki doğrudan etkileyerek yaşam doyumlarını teşvik edebilmektedir (Khaptsova ve Schwartz, 2016). Üniversite öğrencileri özelinde yaşam doyumunu araştırmaları, bu grubun ihtiyaçlarını ve zorluklarını daha iyi anlamak, destekleyici stratejiler geliştirmek ve eğitim sistemini iyileştirmek açısından büyük önem taşımaktadır. Buradan hareketle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada bağımsız değişkenlerin (özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı) bağımlı değişken (yaşam doyumunu) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla değişkenler arasındaki birlikte değişimlerin varlığını, varsa yönünü ve düzeyini ortaya koymayı hedefleyen ilişki tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2003).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yükseköğretim Kurulu (YÖK, 2024) verilerine göre Türkiye'de 6 milyon 950 bin 142 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Evrenin sayısının bilindiği durumlarda $n = N \div (1 + N \times e^2)$ formülü kullanılarak örneklem hesaplanması yapılabilmektedir (Yamane, 1967). %95 güven aralığı ve 0,05 hata payıyla gerçekleştirilen bu araştırmada formüldeki değerler yerine konulduğunda $[n = 6.950.142 \div (1 + 6.950.142 \times (0,05)^2)]$ evreni temsil eden minimum örneklem hacminin 400 kişi olduğu görülmüştür. Araştırmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme ve kartopu örnekleme teknikleri kullanılmış olup 434 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan 434 öğrencinin 245'i (%56,5) kız ve 189'u (%43,5) erkek olup yaş ortalamaları $\bar{x} = 20,75 \pm 1,47$ 'tir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında öğrencilerin sosyo-demografik özellikleriyle ilgili bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği: Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert (5=Çok doğru...1=Hiç doğru değil) tipinde cevaplar içeren 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte özerklik ihtiyacı (7 madde), yeterlik ihtiyacı (6 madde) ve ilişki ihtiyacı (8 madde) olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren 9 maddenin ters kodlanması sonucunda elde edilen puanın yüksekliği bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı anlamına gelmektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı tüm ölçek için $\alpha=0.76$; özerlik ihtiyacı için $\alpha=0.73$; yeterlik ihtiyacı için $\alpha=0.61$ ve ilişki ihtiyacı için $\alpha=0.73$ 'tür (Kesici vd., 2003). Bu değer bu araştırmada sırasıyla $\alpha=0.80$; $\alpha=0.69$; $\alpha=0.67$ ve $\alpha=0.75$ 'tir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye adaptasyonunu Dağlı ve Baysal (2016) yapmıştır. Ölçek 5'li likert tipi (1=hiç katılmıyorum - 5=tamamen katılmıyorum) cevaplar içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Ters kodlanan maddenin bulunmadığı ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bireylerin yaşam doyumlarının yüksekliğini ifade etmektedir. Dağlı ve Baysal'ın (2016) çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı $\alpha=0.88$ 'dir. Bu araştırmada ise bu değer $\alpha=0.81$ 'dir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplama sürecinden önce Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 06.04.2024 tarih ve 253168 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Araştırmada verilerin toplanma sürecinde kolayda ve kartopu örnekleme teknikleri kullanılmıştır. Çevrimiçi anket tekniğinin kullanıldığı araştırmada çalışmaya katılmaya gönüllü olan 434 öğrenciye çevrimiçi ölçme aracı uygulanmıştır. Veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olduğu ve böylece parametrik testlerin uygulanabileceği görülmüştür (Hair vd., 2013). Hipotezler Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak test edilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar %95 güven aralığında ve 0.05 hata payı ile değerlendirilmiştir. Bu çalışma kapsamında, ölçekler için ortalama kesme puanları düşük (1.00 ile 2.33 arasında), orta (2.34 ile 3.66 arasında) ve yüksek (3.67'nin üzerinde) olarak yorumlanmıştır.

Bulgular

Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişki

Araştırmada öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumu düzeyini ortaya koymak amacıyla yapılan betimleyici analizler sonucunda öğrencilerin özerklik ihtiyacı ortalamasının $\bar{x}=3.62\pm 0.59$; yeterlik ihtiyacı ortalamasının $\bar{x}=3.22\pm 0.57$; ilişki ihtiyacı ortalamasının $\bar{x}=3.73\pm 0.62$ ve yaşam doyumu ortalamasının $\bar{x}=2.99\pm 0.84$ olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin yaşam doyumları orta düzeydedir. Bununla birlikte öğrencilerin ilişki ihtiyacı yüksek düzeyde karşılanırken özerklik ve yeterlik ihtiyaçları orta düzeyde karşılanmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi, yaşam doyumu ile özerklik ihtiyacı ($r=0.416$; $p<0.01$), yeterlik ihtiyacı ($r=0.298$; $p<0.01$) ve ilişki ihtiyacı ($r=0.376$; $p<0.01$) arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Tablo-1).

Tablo-1. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve değişkenler arası ilişki

Değişkenler	N	Min.	Max.	\bar{X}	ss	1	2	3	4
1. Özerklik İhtiyacı	434	2	5	3.62	.59	1			
2. Yeterlik İhtiyacı	434	2	4.67	3.22	.57	.348**	1		
3. İlişki İhtiyacı	434	2.13	5	3.73	.62	.581**	.270**	1	
4. Yaşam Doyumu	434	1	5	2.99	.84	.416**	.298**	.376**	1

(*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001)

Temel Psikolojik İhtiyaçların Yaşam Doyumuna Etkisi

Özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının öğrencilerin yaşam doyumları üzerindeki etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(3,430)}=41.004$; $p<0.01$). Analizde temel psikolojik ihtiyaçların yaşam doyumundaki toplam varyansın %22'sini ($R^2=0.22$) açıkladığı tespit edilmiştir. Bulgular, özerklik ihtiyacı ($\beta=0.252$; $p<0.05$), yeterlik ihtiyacı ($\beta=0.160$; $p<0.05$) ve ilişki ihtiyacının ($\beta=0.186$; $p<0.05$) yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılama düzeyi arttıkça yaşam doyumları da yükselmektedir (Tablo-2).

Tablo-2. Temel psikolojik ihtiyaçların yaşam doyumuna etkisi

Değişkenler	B	S.H.	β	t	p	F	R ²
1. Özerklik İhtiyacı	.360	.08	.252	4.682	0.000*		
2. Yeterlik İhtiyacı	.234	.07	.160	3.509	0.000*	41.004	.22
3. İlişki İhtiyacı	.253	.07	.186	3.549	0.000*		

(*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001)

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmaya toplam 434 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu, üniversite öğrencilerinin orta düzeyde bir yaşam doyumuna sahip olduklarıdır. Mevcut çalışmanın bulguları, bu alanda daha önce yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlıdır (Gül ve Koşan, 2022; Møller, 1996; Tel ve Sarı, 2016). Bulgu, çeşitli etkenlerle açıklanabilir. Bu yaş grubundaki bireyler genellikle kimlik arayışı ve gelecek belirsizliği gibi zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Houari vd., 2024). Üniversite döneminde bireylerin hayatları akademik ve sosyal açıdan önemli bir değişim geçirmektedir. Bu dönemde gençler, bağımsızlıklarını kazanırken, ailelerinden ve eski sosyal çevrelerinden uzaklaşırlar (Demirel vd., 2011). Bu süreçte yeni bir kimlik inşa etme ve geleceğe yönelik belirsizliklerle başa çıkma gerekliliği, bireylerin duygusal dengelerini zorlayabilir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Özellikle üniversite yaşamının ilk yıllarında yaşanan bu geçiş, öğrencilerin adaptasyon süreçlerini ve dolayısıyla yaşam doyumlarını etkileyebilir (Kaplan ve Aydın, 2022). Akademik baskılar ve performans beklentileri, öğrencilerin yaşam doyumlarını şekillendiren kritik unsurlardan biridir. Üniversite öğrencileri, akademik başarılarının gelecekteki kariyerlerini doğrudan etkileyeceğini düşündükleri için yoğun bir stres altına girebilmektedirler (Özavci vd., 2023; Patel, 2006). Bu durum akademik ve sosyal yaşamda denge kurmayı zorlaştırarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Elias vd., 2011; Rufato vd., 2022; İkiz ve Mete-Otlu, 2015). Bununla birlikte üniversite

öğrencilerinin maddi durumu ve yaşadıkları ekonomik zorluklar yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür (Çivitci, 2012; Tuzgöl-Dost, 2007). Özellikle ekonomik kaynakların sınırlı olduğu ailelerden gelen öğrenciler, maddi kaygılarla başa çıkmak zorunda kalabilmektedir (Türk ve Işık, 2024). Bu tür ekonomik stres, öğrencilerin genel refah düzeyini olumsuz etkileyerek yaşam doyumunu düşürebilir. Nitekim bu araştırmada da algılanan hane gelirlerini düşük olarak ifade eden öğrencilerin ($n=137$, %31.6) yaşam doymu ortalaması ($\bar{x}=2.62\pm0.73$) algılanan hane gelirlerini yüksek olarak ifade eden öğrencilerin ($n=297$; %68.4) yaşam doymu ortalamasından ($\bar{x}=3.16\pm0.84$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($t_{(432)}=-6.438$; $p<0.01$). Ayrıca, birçok öğrenci üniversite süresince çalışmak zorunda kalabilir, bu da akademik performansla iş yükünü dengelemeyi zorlaştırarak yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Bununla birlikte üniversite yılları gelecekle ilgili endişe ve kaygıların yoğun olarak hissedildiği bir dönemdir (Türk ve Işık, 2024). Üniversite öğrencileri genellikle gelecekle ilgili belirsizlikler yaşarlar. Kariyer endişeleri, iş bulma süreci, staj bulma zorlukları gibi faktörler öğrencilerin kaygılarını artırarak (Türk ve Işık, 2023) yaşam doyumlarını etkileyebilmektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusu, üniversite öğrencilerinin özerklik ihtiyacı ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve özerklik ihtiyacının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğidir. Araştırmanın bulgusu literatürü destekler niteliktedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Kasser ve Ryan, 1999; Leversen vd., 2012; Lozano-Jiménez vd., 2021; Reis vd., 2000; Robak ve Nagda, 2011; Yarkın, 2013). Özerklik ihtiyacı karşılandığında, bireylerin içsel motivasyonları artmakta ve kendi yaşamlarını kontrol etme yetenekleri güçlenmektedir (Yarkın, 2013). Bu durum, kişinin yaşamında daha fazla tatmin hissetmesine ve yaşam doyumunu artırmasına yol açabilmektedir. Özerklik ihtiyacının karşılanması, bireyin yaşamında daha fazla seçenek ve özgürlük hissi yaratır, bu da genellikle yaşam doyumunu artırıcı bir faktördür. Ayrıca, özerklik ihtiyacının karşılanmasıyla bireylerin duygusal refahı artar ve psikolojik ihtiyaçları daha iyi tatmin edilir (Deci ve Ryan, 2000). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin özerklik ihtiyaçlarının karşılanması, yaşam doyumlarını artırabilir ve genel olarak daha mutlu ve tatmin olmuş bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir. Bununla birlikte Ryan ve arkadaşları (2011) özerklik ihtiyacının karşılanmasının yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacından daha önemli olduğunu, özerklik ihtiyacının karşılanmasıyla dolaylı olarak yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının da karşılandığını belirtmektedir. Nitekim, bu araştırmada da temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının ($\beta=0.252$; $p<0.05$), yeterlik ($\beta=0.160$; $p<0.05$) ve ilişkili olma ($\beta=0.186$; $p<0.05$) ihtiyacına kıyasla yaşam doyumunu yordama düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın üçüncü bulgusu, üniversite öğrencilerinin yeterlik ihtiyacı ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve yeterlik ihtiyacının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğidir. Araştırmada elde edilen bulgu literatürdeki çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Leversen vd., 2012; Toprak, 2014; Yarkın, 2013). Yeterlik ihtiyacı, insanların kendilerini yetkin ve etkili hissetme ihtiyacını ifade eden bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2000a). Üniversite öğrencileri genellikle akademik, sosyal ve kişisel alanlarda kendilerini geliştirmeye çalışmaktadırlar. Bu süreçte yeterlik ihtiyacı öğrenciler için önemli bir motivasyon kaynağı olabilmektedir. Bireylerin içsel motivasyonlarını güçlendiren yeterlik ihtiyacının karşılanması bireylerin kendilerine olan güveni artırarak başarı duygusunun gelişmesine yol açabilmektedir (Gibbs vd., 2022). Bu bağlamda yeterlik hissi arttıkça, öğrencilerin kendilerine olan güvenleri artmakta ve kendilerini daha fazla başarılı olarak görmektedirler (Hargreaves vd., 2022). Bu da öğrencilerin kendilerini yeterli hissetmelerini, yaşamın çeşitli alanlarında daha fazla olumlu bakış açısı geliştirmelerini ve dolayısıyla yaşamdan daha fazla doyum almalarını etkilemiş olabilir.

Araştırmanın dördüncü bulgusu, üniversite öğrencilerinin ilişki ihtiyacı ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve ilişkin ihtiyacının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğidir. Araştırmanın bulgusu literatürü destekler niteliktedir (Doğan ve Eryılmaz, 2012; Leversen vd., 2012). Sosyal bir varlık olan insanların kurmuş oldukları ilişkiler, sağlıklı bir psikolojik gelişim için oldukça önemli bir insani gerekliliktir. Sosyal ilişkiler, bireylerin kendilerini anlaşılmış, değerli ve desteklenmiş

hissetmelerini sağlamaktadır. Sağlıklı ilişkiler, bireylere duygusal destek sağlayarak zor zamanlarda yardım alabilecekleri bir destek ağı sunmaktadır (Salvador, 2023). Üniversite ortamında da ilişki ihtiyacının karşılanması doğal olarak daha fazla sosyal katılma ve öğrencinin güçlü bir sosyal destek duygusuna sahip olmasını teşvik etmektedir (Wang vd., 2019). Bu sosyal destek, bireylerin yaşamın zorluklarıyla başa çıkmasını kolaylaştırarak yaşam doyumunu artırabilmektedir. Aynı zamanda ilişkilerde bağlılık duygusu hissetmek, insanların yaşamın anlamını daha derinlemesine anlamalarına ve kendi varoluşsal ihtiyaçlarını tatmin etmelerine katkı sunabilir (Feng vd., 2024). Nitekim, yapılan araştırmalar da öğrencilerin üniversiteye uyum sağlama süreçlerinde edindikleri sosyal bağlantılar ve kişilerarası ilişkilerin aidiyet ve refah duygusuyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Bowman vd., 2019; Leow vd., 2023). Sosyal etkileşimden kaynaklanan duygusal bir zenginlik sağlayan ilişkiler, bireylere duygusal deneyimleri paylaşma fırsatı sunarak bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına ve dolayısıyla yaşamdan daha fazla doyum almalarına yardımcı olabilmektedir (Puusepp, 2023). Nihayetinde sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak, sosyal bir destek sağlayarak, hayata anlam ve bağlılık duygusu geliştirerek, sosyal etkileşim ve zenginlik sunarak, paylaşılan deneyimlerin değerini artırarak bireylerin yaşamdan daha fazla doyum almalarını teşvik edebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yaşamdan almış oldukları doyumda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bu ihtiyaçları ne ölçüde karşıladıkları ve bu ihtiyaçların yaşam doyumları üzerindeki etkileri, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Aile desteği, sosyal çevre, akademik baskı, ekonomik durum ve bireysel farklılıklar gibi değişkenler, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarını ve bu ihtiyaçların yaşam doyumlarını nasıl etkilediğini belirleyebilir. Özellikle aile aidiyeti, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Aile desteği ve aidiyeti, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yaşamlarında daha tatmin edici ve dengeli bir deneyim yaşamalarına katkıda bulunabilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine yapılacak yeni araştırmaların aile işlevselliği, aile aidiyeti, sosyal destek, akademik kaygı, gelecek kaygısı gibi değişkenler üzerine odaklanmasının önemli sonuçlar ortaya koyacağı ve yeni uygulama modellerinin gelişmesine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmada dikkat çeken bir diğer sonuç ise öğrencilerin özerklik ihtiyacının karşılanmasının yaşam doyumunu üzerinde yeterlik ve ilişki ihtiyacına kıyasla daha yüksek etkiye sahip olduğudur. Bu kapsamda öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmak için özellikle yurtlarda ruh sağlığı hizmetleri, stres yönetimi programları ve kişisel gelişim çalışmaları gibi hizmetleri içeren bireysel gelişim programlarının oluşturulmasının ve yaygınlaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu programlar, öğrencilerin kariyer planlamaları, kişisel hedef belirleme ve kendi ilgi alanlarını keşfetmelerini sağlayacak etkinlikler içerebilir. Kredi Yurtlar Kurumu bünyesindeki psikososyal servislerde bireysel danışmanlık hizmetlerinin etkililiği artırılabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendi yeteneklerinin farkına varması adına kendi ilgi alanlarına uygun ders dışı etkinlikler, projeler veya staj gibi olanaklar sunulabilir.

Öğrencilerin başarısızlık deneyimlerini minimize etmek ve motivasyonu korumak için kendi kapasitelerine uygun hedefler belirlemeleri önemlidir. Bu noktada öğrencilerin gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemesi teşvik edilmelidir. Öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla, çeşitli beceri geliştirme atölyeleri (zaman yönetimi, stresle başa çıkma, liderlik, etkili iletişim) düzenlenebilir. Yurtlarda sosyal hizmet uzmanları öncülüğünde düzenli olarak “Kendi Geleceğini Planla” temalı atölyeler düzenlenebilir. Bu atölyelerde öğrenciler, SWOT analizi yaparak güçlü ve zayıf yönlerini belirleyebilir, SMART hedefler koymayı öğrenebilir ve bu hedeflere yönelik adımlar planlayabilirler. Atölyelerde uygulamalı çalışmalara ve gerçek yaşam senaryolarına yer verilebilir. Bu atölyeler, öğrencilerin kendilerini daha yetkin hissetmelerini sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır.

Aynı zamanda öğrenciler arasındaki sosyal bağları güçlendirecek grup etkinlikleri, mentor-mentee programları ve sosyal sorumluluk projeleri desteklenebilir. Bu kapsamda yurtdışında sosyal kaynaşmayı artırmak amacıyla sosyal hizmet uzmanları, öğrenciler arasında bağ kurmayı teşvik eden oyunlar, grup projeleri ve işbirliği gerektiren aktiviteler organize edebilirler. Öğrencilerin birbirleriyle ve toplulukla bağ kurmalarına olanak tanıyan sosyal etkinlikler daha işlevsel hale getirilebilir. Böylece üniversite ortamında öğrencilere sosyal destek sağlamak adına öğrenci kulüpleri, mentorluk programları ve sosyal etkinlikler gibi faaliyetler organize edilerek öğrencilerin birbirleriyle bağlantı kurmaları ve sosyal ilişkiler geliştirmeleri sağlanabilir. Bununla birlikte öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için bütünsel bir yaklaşım benimsenerek akademik programların tasarımından öğrenci destek hizmetlerine kadar, tüm alanlarda öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarını dikkate alan politikalar ve uygulamalar geliştirilebilir.

Öte yandan her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da bazı sınırlılıklar mevcuttur. Nicel yaklaşımın benimsendiği bu çalışmada kesitsel nitelikte veriler elde edilmiştir. Ayrıca çalışmada sosyoekonomik durum, aile desteği ve akademik stres gibi değişkenler kontrol edilmemiştir. Bu kapsamda yeni yapılacak çalışmalarda kültürlerarası farklılıkları ve sosyoekonomik çeşitlilikleri kapsayacak şekilde daha geniş ve heterojen örneklemelerin kullanılması, üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının yaşam doyumuna etkisini uzun vadede incelemek için boylamsal çalışmaların yapılması, aile ilişkileri ve akademik başarı gibi faktörler ölçüme dahil edilerek bu değişkenlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin incelenmesi, psikolojik ihtiyaçların yaşam doyumuna etkisini derinlemesine anlamak için nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması önerilebilir.

Kaynakça

- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bowman, N.A., Jarratt, L., Jang, N., & Bono, T.J. (2019). The unfolding of student adjustment during the first semester of college. *Research in Higher Education*, 60(3), 273-292.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp.431-441). University of Rochester Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269.
- Demirel, S.A., Eğlence, R., & Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 18-29.
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: Asystematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603-607.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Academic Review*, 12(3), 383-389.
- Elias, H., Ping, W.S., & Abdullah, M.C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- Feng, J., Xiao, Q., & Mao, X. (2024). The relationship between perceived social support and college adaptation: The mediating role of sense of meaning in life. *Science Innovation*, 12(2), 25-29.
- Gibbs, P., Dean, A., & McLean, J.G. (2022). Student Relational Bonding-the key to focusing on needs of the individual—a UK study. *Journal of Marketing for Higher Education*, 1-15.
- Gül, Y., & Koşan, B.N. (2022). Üniversite memnuniyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Academic Social Science Studies*, 15(89), 21-30.
- Gültekin, K., & Dereboy, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E., & Tatham, R.L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.
- Hargreaves, E., Saville, K., Buchanan, D., Leaton-Gray, S., Perryman, J., & Quick, L. (2022). Sense of competence, autonomy and relatedness during primary-secondary transition: Children express their own experiences. *International Journal of Educational and Life Transitions*, 1(1), 1-16.
- Houari, B., Elhachemi, H., & Baffa, A. (2024). The role of the university in developing educational implications in society: Health education, environmental education, consumer education, technological education. *International Journal of Health Sciences*, 8(1), 16-28.
- İkiz, F.E., & Mete-Otlı, B. (2016). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 35-51.
- Kaplan, B., & Aydın, N. (2022). Healthy living behaviors of university students and factors affecting it. *Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(8), 82-87.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kermen, U., & 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.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A.M. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı* (s.85), Malatya.
- Khaptsova, A., & Schwartz, S. H. (2016). Life satisfaction and value congruence: Moderators and extension to constructed socio-demographic groups in a Russian national sample. *Social Psychology*, 47(3), 163-173.
- Leow, S., Leow, K., & Ean, C.L.C. (2023). Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students. *Cogent Social Sciences*, 9(2), 2275441.

- Leversen, I., Danielsen, A.G., Birkeland, M.S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 41(12), 1588-1599.
- Li, N., Li, L., Tio, J.L., & Liang, X. (2022). The influence of college students' professional values on employment satisfaction. *Advances in Economics and Management Research*, 1(3), 268-268.
- Lozano-Jiménez, J.E., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J.A. (2021). From autonomy support and grit to satisfaction with life through self-determined motivation and group cohesion in higher education. *Frontiers in Psychology*, 11, 579492.
- Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African journal of sociology*, 27(1), 16-26.
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Patel, G. (2016). *An achievement motivation and academic anxiety of school going students*. Red'shine Publication.
- Popovici, A. (2023). The meaning and values of life during the transition stage of youth from studies to work. *Scientific Journal Economics, Social and Engineering Sciences*, 6(2), 65-72.
- Puusepp, V. (2023). Becoming closer to one another: Shared emotions and social relationships. *Philosophical Psychology*, 1-27.
- 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(4), 419-435.
- Robak, R.W., & Nagda, P.R. (2011). Psychological needs: A study of what makes life satisfying. *North American Journal of Psychology*, 13(1), 75-86.
- Rufato, F.D., Rossetto, E., & Wilkon, N.W.V. (2022). O adoecimento psíquico em jovens universitários. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*, 15(34), e16903.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000a). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., Lynch, M.F., Vansteenkiste, M., & Deci, E.L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*, 39(2), 193-260.
- Salikhova, N., Lynch, M.F., Salikhova, A., & Fakhrutdinova, A. (2024). Basic Psychological Need Satisfaction among Students in Higher Education. *Education and Self Development*, 19(1), 50-65.
- Salvador, M. (2023). Understanding the Impact of Social Relationships on Elderly Health. *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*, 4(1), 20-27.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Şanlı-Kula, K., & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.

- Tel., F.D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doymu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doymunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doymu*. Yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doymununun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.
- Türk, A., & Işık, A. (2023). An evaluation on anxiety in university youth. S. Dede ve H.H. Alp (Eds.), *Van Yüzüncü Yıl University 2nd International Health Sciences Congress (s.67)* içinde. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Türk, A., & Işık, A. (2024). Üniversiteli gençlerde kaygı ve çözüm önerileri. *Akademi Karabük Dergisi*, 8 (1), X-X.
- Wang, C. J., Liu, W.C., Kee, Y.H., & Chian, L.K. (2019). Competence, autonomy, and relatedness in the classroom: Understanding students' motivational processes using the self-determination theory. *Heliyon*, 5(7), e01983.
- Weigold, I.K., Weigold, A., Ling, S., & Jang, M. (2021). College as a growth opportunity: Assessing personal growth initiative and self-determination theory. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2143-2163.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doym ve yaşam doym düzeyine katkısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YÖK-Yükseköğretim Kurulu. (2024). *Yükseköğretim bilgi yönetim sistemi*. 15 Mart 2024 tarihinde istatistik.yok.gov.tr adresinden alındı.
- Zubko, V., Cherevichko, O., Smirnov, K., & Garnusova, V. (2024). Different areas of study and training of students at the university. Beginner and sports levels of swimming training. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University*, 2(174), 22-26.