

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK UYUMU MODELİ:
YAŞAM AMAÇLARI, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan

Tahsin İLHAN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY

ANKARA–2009

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

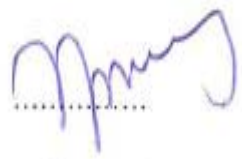
Tahsin İLHAN'ın “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş” başlıklı tezi 01.07.2009 tarihinde, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı) :

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY

İmza



Üye (Jüri Başkanı) :

Prof. Dr. Serdar ERKAN



Üye :

Prof. Dr. Fidan KORKUT-OWEN



Üye :

Doç. Dr. Feride BACANLI



Üye :

Doç. Dr. Mehmet GÜVEN



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... /2009

Prof. Dr. Nezahat GÜÇLÜ
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Akademik hayata adım attığım günden, kariyerimde önemli bir dönüm noktası olan doktora eğitimimin sonuna kadar desteğini hissettiğim, görüşlerinden etkilendiğim birçok insan oldu. Benim geldiğim noktada katkısı olan herkese sonsuz teşekkürler.

Bitmek bilmeyen çalışma temposuyla bana ilham veren ve desteğini sürekli hissettiğim danışmanım Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY’a, akademik gelişimimde en çok pay sahibi olan kişilerden biri olan ve bilimsel felsefesini örnek aldığım hocam Prof. Dr. Hasan BACANLI’ya, yapıcı eleştirileri, esprili ve destekleyici kişiliğiyle saygı duyduğum hocam Prof. Dr. Serdar ERKAN’a, öğrencisi olamadığım için üzüntü duyacağım kişilerden biri ve hep gülümsemesiyle hatırlayacağım hocam Prof. Dr. Fidan KORKUT’a, güvenini ve verdiği değeri sürekli hissettiren Hocam Doç. Dr. Feride BACANLI’ya, Doç. Dr. Galip YÜKSEL’e, Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN’a, jürimde olmasından mutlu olduğum ve eleştirileriyle yönlendiren hocam Doç. Dr. Mehmet GÜVEN’e, istatistik konusunda sık sık başını ağrıttığım ve yardımını hiç esirgemeyen dostum Yrd. Doç. Dr. Arif ÖZER’e...

Bitmek bilmeyen sorularıma muhatap olan, bildiğini paylaşma konusunda örnek aldığım değerli dostum Dr. Ferudun SEZGİN’e, inanılmaz çözümlemeleriyle beni daima şaşırtan değerli dostum Dr. Hüseyin ŞİRİN’e ve ağzından hiç hayır duymadığım, yardımseverliğiyle gurur duyduğum değerli kardeşim Arş. Gör. Serkan KOŞAR’a, beni “yaşam amaçları” çalışmam konusunda cesaretlendiren, enerjisiyle beni güdüleyen işbiririci dostum Ali ERYILMAZ’a, iyi ki hayatımda varsın dediğim, desteğini hep yanımda hissettiğim sevgili eşim Şenay İLHAN’a...

Kısacası, ismini buraya yazamadığım ve hatırlayamadığım tüm dostlarıma sonsuz teşekkürler...

Tahsin İLHAN

Temmuz 2009

KALBİMDE YAŞATTIĞIM
CANIM ANNEME...

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK UYUMU MODELİ: YAŞAMAMAÇLARI, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE ÖZNEL İYİ OLUŞ

İLHAN, Tahsin

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY

Temmuz–2009, 137 sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve amaç-benlik uyumlarının ihtiyaçlar doyumunu ve öznel iyi oluşu ne düzeyde etkilediğini 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, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, İhtiyaç Doyum Ölçeği, Amaç Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubundan toplanan veriler SPSS ve LISREL istatistik programlarıyla analiz edilmiştir. Araştırmada öne sürülen hipotezleri test etmek için varyans analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Path Analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre kızlar içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçların alt boyutlarından birisi olan fiziksel çekiciliği erkeklerden daha fazla önemsemektedirler. Bunun yanında, içsel amaçlar fakülte türüne göre farklılaşırken, dışsal amaçlarda anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Öğrencilerin içinde bulunduğu sınıf düzeyine göre ise içsel ve dışsal amaçların önemsenme düzeylerinde bir farklılaşma olmamıştır. Yaşam amaçları psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkilidir. İçsel amaçlara daha fazla sahip olmak, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağlarken; dışsal amaçlara sahip olmak ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına neden olmaktadır. Son olarak, üniversite öğrencilerinin amaçlarını ilişkisel nedenlerden çok, kişisel nedenlere göre takip ettikleri ortaya konulmuştur. Bu nedenle kişisel amaç motivasyonu, ilişkisel amaç motivasyonuna göre ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluşu daha fazla etkilemektedir. Bu sonuçlar, Türk üniversite öğrencilerinin amaç-benlik uyumlarının toplulukçu kültürlerdeki üniversite öğrencilerinden daha çok bireyci kültürlerdeki öğrencilerin amaç-benlik uyumlarına benzediğini göstermiştir. Sonuçlar literatür ve kuramlar açısından tartışılmış, ileride yapılacak araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

ABSTRACT

THE SELF-CONCORDANCE MODEL OF UNIVERSITY STUDENTS: LIFE GOALS, BASIC NEED SATISFACTION, AND SUBJECTIVE WELL-BEING

İLHAN, Tahsin
Doctoral Dissertation
In Guidance and Counseling Science
Thesis Supervisor: Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
July-2009, 137 pages

This study examined effects of Turkish university students' life goals and goal-self concordance on their need satisfaction and subjective well-being (SWB). Participants of the study were composed of 1474 students from 14 state universities in Turkey. These students were 777 males and 697 females who ranged in age from 18 to 28 with a mean of 21.6 (SD=2.1). In order to gather data Life Goals Scale, Negative-Positive Affect Schedule (PANAS), Satisfaction with Life Scale, Basic Psychological Need Satisfaction Scale (in general), and Goal Motivation Scale were used. The data were analyzed by using SPSS and LISREL. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, t-test, one way ANOVA, and path analysis were performed to test the hypotheses mentioned in the current study. Results demonstrated that female students gave more importance to intrinsic life goals and attractiveness (subscale of extrinsic life goals) compared to males. In addition, students' perceptions of intrinsic goals varied based on the variable of faculty types, but no significant differences were found in views of extrinsic goals. Intrinsic and extrinsic goals were not significantly different among grades. Intrinsic goals were more significantly associated with need satisfaction and SWB than extrinsic goals. In other words, having intrinsic goals is more effective on need satisfaction and SWB than having extrinsic goals. Moreover, the results showed that students gave more importance to their personal reasons than their relational reasons in pursuing their goals. As a result, personal goal motivation was more significant predictor of need satisfaction and SWB than relational goal motivation. Surprisingly, results indicated that goal-self concordance of university students is more likely to be similar with the characteristics of individualistic culture rather than collectivist culture. Results were discussed in relation to relevant literature and some suggestions were presented for the future research.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	7
1.3. HİPOTEZLER	7
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	7
1.5. SINIRLILIKLAR	9
1.6. TANIMLAR	10
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. YAŞAM AMAÇLARI	11
2.1.1. İçsel/Dışsal Amaçlar	11
2.1.2. İnsanların Amaçlarına Ulaşmasında Başarısız Olmalarının Nedenleri	14
2.2. BENLİK KAVRAMI	17
2.2.1. William James'e göre Benlik.....	17
2.2.2. Psikanalitik Kuram ve Benlik (Ego)	20
2.2.3. Yeni Psikanalitik Kuram ve Benlik	21
2.2.4. İnsancıl Kuram ve Benlik	22
2.2.5. Sembolik Etkileşimci Yaklaşım ve Benlik	22
2.2.6. Bilişsel Yaklaşım ve Benlik	23
2.2.7. Kültür ve Benlik	25
2.2.7.1. Bağımsız (Ayrılmış)-Karşılıklı Bağımlı (İlişkisel) Benlikler	27
2.2.7.2. Bağımsız/Ayrılmış Benlik Kurgusu	28
2.2.7.4. Benliğin Tanımlanmasında Üçüncü Yol: Özerk-İlişkisel Benlik	32
2.3. BENLİK UYUMU MODELİ (SELF CONCORDANCE MODEL)	35
2.3.1. Öz-Belirleme Kuramı	35
2.3.1.1. İçsel Motivasyon	35
2.3.1.2. Dışsal Motivasyonun İçselleştirilmesi (Organizmik Bütünleşme Süreci)	36
2.3.1.2.1 Dışsal Düzenleme:	37
2.3.1.2.2. İç Yansıtılmış Düzenleme:	38
2.3.1.2.3. Özdeşleşmiş Düzenleme:	39
2.3.1.2.4. Bütünleşmiş Düzenleme:	39
2.3.1.3. Özerk ve Özerk Olmayan (Bağımlı) Motivasyon	40
2.3.2. Amaç- Benlik Uyumu Kavramının İşlevsel ve Kuramsal Tanımı	42
2.4. İHTİYAÇ DOYUMU	52
2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İhtiyaç Doymu	52
2.4.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı)	52
2.4.1.2. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	53
2.4.1.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	54
2.4.1.4. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı	56
2.4.1.5. Öz-Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar	57
2.4.2. Amaç-Benlik Uyumu ve İhtiyaç Doymu	62
2.5. İYİ OLUŞ	63
2.5.1. Muthuluğa Hedonik Bakış: Öznel İyi oluş	64
2.5.2. Öznel İyi Oluş Kuramları	65
2.5.2.1. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları	65
2.5.2.2. Uyum Kuramı	66
2.5.2.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	66
2.5.2.4. Erek Kuramları	67

2.5.2.5. Akış Kuramı.....	67
2.5.2.6. Çoklu Çelişki Kuramı	68
2.5.2.7. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli	68
2.5.3. Mutluluğa Eudaimonik Bakış: Psikolojik İyi oluş	71
2.5.4. Amaç-Benlik Uyumu ve Öznel İyi Oluş	72
3. YÖNTEM	76
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	76
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	76
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	78
3.3.1. YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİ	78
3.3.1.1. Ölçek Maddelerinin Oluşturulması	78
3.3.1.2. YAÖ' nün Faktör Yapısı ve Geçerliği.....	81
3.3.1.3. YAÖ'nün Güvenirliği.....	83
3.3.2. AMAÇ MOTİVASYONUN ÖLÇÜMÜ	83
3.3.2.1. Kişisel ve İlişkisel Amaç Motivasyonu Ölçeklerinin (Kİ-AMÖ) Türkçeye Uyarlanması.....	84
3.3.2.2. Kİ-AMÖ'nün Faktör Yapısı ve Geçerliği	85
3.3.2.3. Kİ-AMÖ'nün Güvenirliği	85
3.3.3. İHTİYAÇ DOYUMU ÖLÇEĞİ	86
3.3.4. ÖZNEL İYİ OLUŞUN ÖLÇÜMÜ.....	86
3.3.4.1. Yaşam Doyumu Ölçeği	87
3.3.4.2. Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği	87
3.3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ.....	87
3.4. SAYILTLARIN İNCELENMESİ.....	88
4. BULGULAR.....	89
4.1. YAŞAM AMAÇLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILIĞINA İLİŞKİN BULGULAR ...	90
4.2. YAŞAM AMAÇLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ VE İHTİYAÇ DOYUMU DEĞİŞKENLERİYLE İLGİLİ YAPILAN KORELASYON ANALİZİ BULGULARI	93
4.3. AMAÇ-BENLİK UYUMU MODELİNİN TESTİYLE İLGİLİ BULGULAR	95
MODEL TAHMİNİ	96
DOĞRUDAN ETKİLER	98
DOLAYLI ETKİLER	99
TOPLAM ETKİLER	101
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	102
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	110
A. SONUÇLAR	110
B. ÖNERİLER	112
B1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler.....	112
B2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler.....	114
KAYNAKÇA.....	116
EKLER	131

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşam Amaçlarının Dairesel Gösterimi	13
Şekil 2. Bağımsız/Ayrılmış Benlik Yapısı.....	29
Şekil 3. Karşılıklı Bağımlı/İlişkisel Benlik Yapısı.....	31
Şekil 4. Bireysellik, Kişilerarası Mesafe, Benlik ve Aile Türleri.....	33
Şekil 5. Bağımlı ve Özerk Motivasyon Türleri	41
Şekil 6. Amaç Motivasyonunun Benlikle Uyumu	43
Şekil 7. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	55
Şekil 8. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı.....	56
Şekil 9. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri.....	70
Şekil 10. Kavramsal Model.....	96
Şekil 11. Kavramsal Modele İlişkin Standart Path Diyagramı	97
Şekil 12. Nihai Model (Standartlaştırılmış Path Katsayıları).....	100

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Görgül Benliğin Bölümleri	18
Tablo 2. Özne Benlik-Nesne Benlik Ayrımı	20
Tablo 3. Öz-belirleme Sürecinin Nedensellik Odağı, Motivasyon, Düzenleme Türleri ve Düzenleyici Faktörlerle İlişkisi	37
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı	77
Tablo 5. YAÖ'nün Faktör Yapısı	80
Tablo 6. YAÖ'nün İkinci Düzey Faktör Analizi Sonuçları	81
Tablo 7. İçsel Amaçların Birbirleriyle Olan Korelasyonları	82
Tablo 8. Dışsal Amaçların Birbirleriyle Olan Korelasyonları	82
Tablo 9. YAÖ'nün Madde-Toplam Korelasyonları, İç Tutarlık Katsayıları	83
Tablo 10. Amaç Motivasyon Ölçeklerinin Faktör yapıları	85
Tablo 11. Amaç Motivasyon Ölçeklerinin İç Tutarlık Katsayıları	86
Tablo 12. Ölçme Araçlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	89
Tablo 13. Yaşam Amaçlarının Cinsiyete Göre Farklılığı	90
Tablo 14. Yaşam Amaçlarının Fakülte Türüne Göre Farklılığı	91
Tablo 15. Yaşam Amaçlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığı	92
Tablo 16. Yaşam Amaçlarının İyi Oluş ve İhtiyaç Doyumuyla Olan İlişkileri	94
Tablo 17. Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişkileri	95
Tablo 18. Nihai Modelin Uyum Katsayıları	98
Tablo 19. Bağımsız değişkenlerin iyi oluş üzerindeki etkileri	101

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Antik çağlardan günümüze kadar insanların kafalarında birçok insan için varoluşsal öneme sahip bir soru bulunmaktadır: Bu da insanı gerçek anlamda ne mutlu ettiğidir (Schmuck ve Sheldon, 2001). Bu soruya 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 bulduğu ve çaba gösterdiği amaçlara ulaştıkça 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 bireyin amaç belirlemesi ve amaçlarını sürdürmesi; akademik başarı (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens ve Matos 2005; Vansteenkiste, Duriez, Simons ve Soenens, 2006a), ihtiyaç doyumu (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve Eliot, 1999), öznel iyi oluş (Bauer ve McAdams, 2004; Brunstein, 1993; Judge, Bono, Erez ve Locke, 2005) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca amaç kavramı pek çok kültürlerarası psikoloji çalışmalarında (Chirkov ve Ryan, 2001; Oishi, 2000; Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina ve Deci, 1999; Tsai, 2007) önemli bir değişken olarak ele alınmıştır.

Psikolojinin en başta kabul ettiği temel görüşlerden birisi, insan davranışlarının belirli bir amaca yönelik olduğu ve bu yönde ilerleme gösterdiğidir. İnsan, farklı durumlarla amaçlı olarak ilişkiye girer ve amaçlarına ulaşmak için davranışlarını düzenler (Emmons, 1986; Kasser ve Ryan, 2000; Yetim, 2001). Her ne kadar amaçlar bireyin isteklerini elde etmede davranışlarını düzenlese de, bütün amaçların aynı düzeyde bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlamadığı düşünülmektedir.

Öz-belirleme kuramına göre (Deci ve Ryan, 1980, 1985, 2000a) bir kişi sahip olduğu amaçlar yoluyla *özerklik*, *ilişkide olma* ve *yeterlik* gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı sürece, kişisel gelişim ve bütünleşme konusunda deneyim kazanır. Diğer bir ifadeyle, bazı yaşam amaçlarını belirlemek, sürdürmek ve onlara ulaşmak, diğer yaşam amaçlarına göre doğrudan temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlamakta, bu yüzden kişinin iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Oysa diğer bazı amaçların takip edilmesi ve kazanılması, psikolojik ihtiyaçların doyumunu azaltmakta ve insanların psikolojik sağlıklarında olumsuzluklara/hasta olmalarına (ill-being) neden olmaktadır (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996).

İnsanların amaçlara bağlanması (Brunstein, 1993; Emmons, 1986), değer vermesi, amacını gerçekleştirebileceğine inanması ve kararlı bir şekilde sürdürmesi (Kasser ve Ryan, 2001) yaşamdan alınan doyumunu artırmaktadır. Buna karşın bireyin sahip olduğu her amaç aynı düzeyde psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve öznel iyi oluşa katkı sağlamamaktadır. Kasser ve Ryan (1993, 1996) hangi tür yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu artırdığını, hangilerinin azalttığını araştırmışlar ve amaçları (insancıl ve organizmik düşünce çerçevesinde) *içsel* ve *dışsal amaçlar* olarak iki grupta değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar *içsel amaçları*; katılım, kişisel gelişim, topluma hizmet/yardımseverlik, fiziksel sağlık; *dışsal amaçları*; maddi/finansal başarı, ünlü olma/popülerlik ve fiziksel çekicilik olarak tanımlamışlardır. İçsel 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) içsel ve dışsal yaşam amaçları ile öznel iyi oluş, madde kullanımı, televizyon izleme süresi, arkadaşlık ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde içsel amaçlara sahip bireyler diğer kişilere göre daha fazla öznel iyi oluş, öz saygı ve ilişki doyumuna sahiptirler. Buna karşın yüksek düzeyde dışsal amaçlara sahip bireylerin daha düşük yaşam doyumuna, öz saygı ve kendini gerçekleştirme; daha yüksek kaygı ve depresyon düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, dışsal amaçlı bireylerin madde kullanımının ve televizyon izleme sürelerinin içsel amaçlı bireylere göre daha fazla olduğu yönündedir.

Amaçların içeriğine (içsel/dışsal) ilişkin yapılan diğer çalışmalar içsel amaçların kişisel gelişimi desteklediğini, psikolojik ihtiyaçların doyumuna katkı sağladığını, dışsal amaçların ise ihtiyaç doyumunu ertelediği ve bireyin öznel iyi oluş düzeyini azalttığını ortaya koymaktadır. 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. Yaşam amaçlarıyla ilgili çalışmalar sadece bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerini ortaya koymamış, aynı zamanda amaçların içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı yapıya sahip olduğu çeşitli ülkelerde (Amerika, Almanya, Rusya ve Güney Kore) yapılan çalışmalarca da (Kasser ve Ryan, 1996; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Ryan vd., 1999; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000) desteklenmiştir.

Bireyin sahip olduğu amaçların içeriğinin içsel/dışsal (Kasser ve Ryan, 1996), manevi/maddi (Emmons, 1991) ve bireyci/grupçu (Pöhlmann, 2001) olarak sınıflandırılmasının yanında, hangi faktörlerin etkisiyle kazanıldığı araştırmacıların ilgisini çeken diğer bir konudur. Vansteenkiste ve arkadaşlarına (2005) göre, sosyal çevre sadece amaçların nasıl farklılaştığını değil, aynı zamanda nasıl kazanıldığını da belirleyen önemli etkenlerden birisidir. Örneğin, insanlar içsel ya da dışsal amaçlar belirlemeleri ve amaçlarına ulaşmaları konusunda baskılanabilirler ya da kendileri bu amaçları belirleyebilirler. Baskıcı/kontrollü bir çevre, insanların özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarını olumsuz etkilemekte, sonuçta bireyin amaçları içselleştirmesini engellemektedir.

Benlik uyumu modeli'ne göre [*self-concordance model*; Sholdon ve Eliot, 1998, 1999; Sheldon, 2001] amaçların kazanılması iki temel nedene (güdüye) göre tanımlanmaktadır: Özerk nedenlere göre takip edilen amaçlar ve özerk olmayan/baskıcı nedenlere göre takip edilen amaçlar. Özerk nedenler, bir kişinin sahip olduğu amaca/amaçlara ilgi duyması ve takip etmekten hoşlanması, amaçlarının önemli olduğuna inanmasıdır. Özerk olmayan nedenler ise, bir kişinin utandığı, kaygı duyduğu veya suçluluk hissettiği için amacı benimsemesi, amacın sonucunda ortaya çıkan ödüle ulaşma veya cezadan kaçınmadır. Özetle, insanların amaçları takip etmesinin dört nedeni vardır: Amaç gütmekten zevk alma, önemli olduğuna inanma (özerk nedenler), bir amacı takip etmediğinde suçluluk duyma/utanma ve amacın sonucunda ortaya çıkan ödül/ceza durumudur (özerk olmayan/baskıcı nedenler).

Amaçlar daha fazla içsel ya da kişinin kimliğine uygun bir yapı içerisinde sürdürülebilirse (Sheldon ve Eliot, 1998, 1999; Sheldon ve Houser-Marko, 2001; Sheldon ve Kasser, 1995) yüksek düzeyde amaç-benlik uyumu ortaya çıkmaktadır. Sheldon ve Kasser (1995) üniversite öğrencilerinin amaçları takip etmelerinin nedenlerini ve bu nedenlerin içsel ve dışsal amaçları gerçekleştirmede ne düzeyde etkili olduğunu araştırmışlardır. Bulgular, uzun dönemli içsel amaçların kazanılmasına yönelik çabaların öznel iyi oluşu artırdığını, buna karşın uzun dönemli dışsal amaçların elde edilmesine yönelik etkinliklerin öznel iyi oluşla ilişkisiz olduğunu göstermiştir. Ayrıca, özerk nedenlere bağlı olarak amaçları gerçekleştirme çabaları öznel iyi oluşun çeşitli göstergeleriyle ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle, insanlar içsel amaçlara değer verdiğinde aynı zamanda onları elde etmede daha özerk davranmakta, diğer taraftan iç ve/veya dış baskıların etkisinde kalan insanlar dışsal amaçları takip etmektedirler (Deci ve Rayn, 2000a). Başka bir çalışmada (Sholdon ve Eliot, 1999) amaçların ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşu nasıl etkilediği boylamsal olarak araştırılmış, benlikle uyumlu amaçların daha fazla takip edildiği ve başarıldığı ortaya konmuştur. Araştırmaya göre, benlikle uyumlu amaçlar özerklik, ilişkide olma ve yeterlik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna katkı sağlamakta, sonuç olarak bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselmektedir. Elde edilen bulguları diğer araştırmalar da (Gore ve Cross, 2006; Sheldon ve Houser-Marko, 2001; Sheldon, Ryan, Deci, Kasser, 2004a, Sheldon, Eliot, Ryan, Chirkov, Kim, Wu, Demir ve Sun, 2004b) desteklemiştir.

Carver ve Baird (1998), önceki araştırmalarla tutarlı olarak özerk nedenlerle seçilen ve takip edilen amaçların kendini gerçekleştirme ile olumlu yönde, özerk olmayan nedenlerle seçilen amaçların kendini gerçekleştirme ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Buna karşın önceki araştırmaların aksine, özerk olarak seçilen dışsal amaçların öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu iddia etmiştir. Carver ve Baird'e (1998) göre, eğer bir kişi güçlü bir şekilde ünlü ve zengin olma amaçlarına (dışsal) odaklanmış, diğer kişi de öncelikle insanlarla anlamlı ilişkiler kurma ve kişisel gelişim amaçlarına (içsel) odaklanmışsa, bu kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri - eğer amaçlarını belirleme ve sürdürmede aynı düzeyde özerk güdülenmeye (içsel veya kimliğe uygun) sahiplerse- farklılaşmamaktadır. Diğer bir anlatımla, hangi amacın seçildiği değil, o amaca hangi motivasyonel nedenle bağlanıldığı önemlidir. Carver ve Baird (1998) öne sürdükleri bu iddialarını kanıtlamak için üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, özerk nedenlerle seçilen

finansal başarı amacı öznel iyi oluşu yükseltirken, özerk olmayan nedenlerle seçilen topluma yardım amacı öznel iyi oluşun azalmasına neden olmaktadır. Araştırmadan elde edilen en temel sonuç “kişinin bir amaca sahip olma nedeni o amacın ne olduğundan daha önemli” olduğudur. Diğer bir ifadeyle, insanın psikolojik sağlığının iyi olmasının nedenlerinden birisi seçmiş olduğu amaçların içsel ya da dışsal olması değil, seçme nedenidir. Sheldon ve arkadaşları (2004a), Carver ve Baird’in (1998) araştırmasını yöntem, analiz ve yorumlar açısından eleştirmişler; yaşam amaçları ve nedenlerinin (özerk/bağımlı) mutluluk üzerindeki etkilerini biri boylamsal olmak üzere üç farklı çalışmada incelemişlerdir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizlerinde önce eşitliğe özerk nedenler, daha sonra dışsal amaçlar, son olarak her iki değişken alınmış ve mutluluk üzerindeki ortak etkileri incelenmiştir. Bulgulara göre, özerk nedenler mutluluğu olumlu yönde etkilerken, dışsal amaçlar olumsuz yönde etkilemektedir. Her iki değişkenin mutluluk üzerindeki ortak etkisi ise anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular araştırmada öne sürülen temel hipotezi doğrulamıştır. Sheldon ve arkadaşlarına (2004a) göre, yaşam amaçları ile özerk/baskıcı nedenler (güdüler) birbirleriyle ilişkili olmasına karşın öznel iyi oluş üzerinde birbirinden bağımsız etkilere sahiptir. Diğer bir ifade ile özerk olarak dışsal amaçlara bağlanan bir kişinin psikolojik göstergelerinin olumlu olmasının nedeni, amaçları seçerken özerk olmasıdır. Daha da önemlisi özerk olarak seçilen içsel amaçlar, özerk olarak seçilen dışsal amaçlardan öznel iyi oluşa daha fazla katkı sağlamaktadır.

Benlik uyum modelinin kültürlerarası geçerliğini sınamak için Sheldon ve arkadaşları (2004b) ABD, Çin, Güney Kore ve Tayvanlı üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmışlardır. Bulgulara göre, benlik-amaç uyumuna sahip olmanın öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı dört kültürde de doğrulanmıştır. Buna karşın Gore ve Cross (2006), benlik-amaç uyumu kapsamında yapılan araştırmalarda özerkliğın kişisel bağlamda ele alındığını, oysa Öz-Belirleme Kuramına göre özerklik kadar ilişkide olmanın da önemli bir temel ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Markus ve Kitayama’ya (1991) göre, toplulukçu kültürlerdeki insanlar bireyci kültürlerdekilere göre daha fazla *karşılıklı bağımlı (interdependent) benlik* yapılarına sahiptirler. Toplulukçu kültürlerde bireylerin benlik yapıları iç içe geçmiştir ve bu yüzden benzer ilgi, değer ve amaçlara sahiptirler. Bireyci kültürlerde insanlar kendi amaçlarını geliştirirken, toplulukçu kültürlerde insanlar başkalarının amaçlarını geliştirir ve/veya desteklerler.

Markus ve Kitayama'nın toplulukçu kültürler için tanımladığı “karşılıklı bağımlılık” kavramı bazı araştırmacılar tarafından *kapsayıcı özerklik (inclusive autonomy*; Rudy, Sheldon, Awong ve Tan 2007), *ilişkisel özerklik (relational autonomy*; Gore ve Cross, 2006) ve *ilişkili-özerk benlik (autonomous-related self*; Kağıtçıbaşı, 2005) olarak tanımlanmıştır. Kağıtçıbaşı'na (2005) göre, toplulukçu kültürler ekonomik olarak gelişse bile, aileler bireylerin özerk ve ilişkili olmalarını desteklemektedir. Bu kültürlerde en sağlıklı benlik yapıları ilişkili-özerklik çerçevesinde gerçekleşmektedir. Rudy ve arkadaşları (2007) Singapur, Çin kökenli Kanadalılar ve Avrupa kökenli Kanadalılar üzerinde yaptıkları araştırmada öznel iyi oluş ile kişisel özerklik ve kapsayıcı özerklik (inclusive autonomy) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada her iki özerklik türü de öznel iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan, Avrupa kökenli Kanadalı bireylerde kişisel özerklik ve öznel iyi oluş, Singapurlu ve Çin kökenli Kanadalılara göre daha fazla ilişkili görünmüştür. Kapsayıcı özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki Singapurlu ve Çin kökenli Kanadalılarda anlamlı bir yapı ortaya koyarken, Avrupa kökenli Kanadalılarda anlamlı bulunmamıştır. Gore ve Cross (2006) toplulukçu kültürlerde amaçların belirlenmesinde Benlik Uyum Modelinde tanımlanan kişisel özerklikten daha çok ilişkisel özerkliğin etkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu görüş doğrultusunda araştırmacılar ABD'deki bir üniversitede okuyan ve anadili İngilizce olmayan yabancı uyruklu öğrencilerin uzun dönemli amaç belirlemelerinde kişisel özerklik ve ilişkisel özerkliğin ne derece etkili olduğunu araştırmışlardır. Bulgulara göre ilişkisel özerklik uzun dönemli amaç takip etmeyi önemli düzeyde yordarken, kişisel özerkliğin uzun dönemli amaç takip etmedeki etkisi anlamlı değildir.

Sonuç olarak, literatürde amaçların ne olduğu ve neden seçildiği, farklı kültürlerdeki durumu çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Araştırmalarda geline son nokta ise amaçların sadece içsel/dışsal olarak ele alınmasının ve bireyci kültürler açısından tanımlanan özerklik kavramına göre amaç-benlik uyumunu test etmenin sınırlılıklarının olmasıdır (Gore ve Cross, 2006; Kağıtçıbaşı, 2005; Rudy vd., 2007). Literatürdeki araştırmaların sonuçları, sınırlılıkları ve önerilerinden hareketle, bu araştırmada Türk üniversite öğrencilerinin ne tür yaşam amaçlarının olduğu, bu amaçların diğer kültürlerdeki benzer gelişim evrelerindeki bireylerin amaçlarına ne düzeyde benzediği ve farklılaştığı araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Ayrıca amaçların içerik (içsel/dışsal) ve motivasyon (kişisel/ilişkisel) boyutunun

doğrudan ve ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak öznel iyi oluşu ne düzeyde etkilediği araştırmanın bir diğer problemini oluşturmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ile amaç-benlik uyumlarının ihtiyaçlar doyumlarını ve öznel iyi oluşlarını ne düzeyde etkilediğini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1.3. Hipotezler

1. Kişisel amaç motivasyonu, öznel iyi oluşu doğrudan ve ihtiyaç doyumu aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir.
2. İlişkisel amaç motivasyonu, öznel iyi oluşu doğrudan ve ihtiyaç doyumu aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir.
3. İhtiyaç doyumu öznel iyi oluşu etkilemektedir.
4. İlişkisel amaç motivasyonu, kişisel amaç motivasyonuna göre öznel iyi oluş üzerinde daha fazla etkiye sahiptir.
5. Kızlar içsel amaçları erkeklerle göre daha fazla önemsemektedirler.
6. Yaşam amaçları fakülte türüne göre farklılaşmaktadır.
7. Sınıf düzeyi yükseldikçe içsel amaçların önemsenme düzeyi artmakta, dışsal amaçların azalmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yaşam amaçları psikolojinin birçok alanında (danışma psikolojisi, eğitim psikolojisi, kişilik ve sosyal psikoloji) ele alınan önemli kavramlardan birisidir. İlgili literatürde bu konudaki çalışmalar çeşitlilik ve derinlik kazandıkça amaçların ne olduğu ve hangi faktörlerin amaç belirlemede etkili olduğu giderek daha fazla netlik kazanmaya başlamıştır. Buna karşın beraberinde bazı soruları gündeme getirmiştir. Örneğin, yaşam amaçları evrensel midir? Kültürlerin bireyci/toplulukçu yapıları amaçların seçimini ne

düzeyde belirlemekte ve/veya farklılaştırmaktadır? Literatürde bu soruların daha çok sayıda ve farklı kültürlerde araştırma yapılarak anlaşılabileceği vurgulanmaktadır.

Bu araştırma ile bir taraftan Türk üniversite öğrencilerinin ne tür yaşam amaçlarına sahip olduğu belirlenmeye çalışılmış, diğer taraftan ilişkisel-özerk ve kişisel-özerk benlik temelinde amaçların psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşa ne düzeyde katkı sağladığı araştırılmıştır. Yaşam amaçları uzun yıllardır farklı kültürlerde araştırılmasına karşın yerel literatürde bu konuda yeterli sayıda araştırma yapılmadığı görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların kültürlerarası psikoloji çalışmalarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü bireyci toplumların varsayımlarına göre tanımlanan ve ölçülmeye çalışılan özerklik kavramının, toplulukçu ve/veya karşılıklı duygusal bağlılığın olduğu yarı toplulukçu toplumlara göre gözden geçirilmesi ve o toplumların dinamiklerine göre ele alınması gerekmektedir. Bu çalışma ile bireyci/kişisel özerkliğe karşı ilişkisel özerklik kavramı ele alınarak amaçların seçilme nedenleri ve öznel iyi oluşa sağladığı katkıları daha iyi anlaşılabilecektir.

Bu çalışmanın önemli görülen taraflarından birisi de geliştirilecek rehberlik programlarına ve bireysel/grupla psikolojik danışma uygulamalarına olacak katkılarıdır. Gelişimsel rehberlik anlayışına dayalı olarak geliştirilen kapsamlı rehberlik programları büyük ölçüde önleyici bir yapıya sahiptir. Bireylerin psikolojik sağlıklarını koruyucu/artırıcı faktörleri bilmek ve ona göre programları desenlemek hizmetlerin amacına ulaşmasında oldukça önemlidir. Bu yüzden araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak, hangi tür amaçların kazandırılması gerektiği ve amaçların nasıl içselleştirilebileceğinin anlaşılması öğrencilere verilecek rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin kalitesini artıracaktır. Bunun yanında amaçların psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşa olan etkilerinin kültürel bağlamdabilinmesi psikolojik danışma uygulamaları açısından önemli görülmektedir. Diğer bir anlatımla, psikolojik danışma oturumlarında bireylerin benlik uyumlarına uygun amaçlar belirlemelerine ve temel psikolojik ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir şekilde doyumlarına yardımcı olunabilir. Ayrıca öğrencilerinin ne tür amaçlarının olduğu ve belirledikleri amaçlarına nasıl yatırım yaptıkları eğitsel ve mesleki yöneltilmeler açısından önemlidir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin neyi ne için istediklerini bilmeleri, sağlıklı bir yönlendirme için gereklidir. Bunun için de öncelikle PDR servislerinin etkili bir hizmet verebilmesi adına öğrencilerinin yaşam amaçlarını/değerlerini, amaçlarına bağlanma

nedenlerinin bilinmesi öğrencilere verilecek rehberlik hizmetlerinin kalitesini artıracaktır. Bunun yanında, yönlendirme/yerleştirme hizmetlerinin bir panoraması niteliğindeki izleme hizmetlerinin sonuçları değerlendirirken bazı öğrencilerin yerleştikleri üst eğitim kurumlarında ve bölümlerde neden başarılı olduğu/olmadığı yaşam amaçları ve amaç motivasyonu bağlamında ele alınabilir, böylelikle sonuçların daha iyi analiz edilmesine katkı sağlayabilir.

Son olarak, bu araştırmadan elde edilen sonuçların eğitim psikolojisi alanına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü literatürde öğretmenlerin ve ailelerin konuşmalarında içsel amaçlara vurgu yapmaları ve öğrencilerin/çocukların amaçları özerk olarak seçmelerini desteklenmelerinin, akademik güdülenmeyi ve okul performansını artırdığı belirtilmektedir. Ayrıca, öğrencilerin okulu terk etmelerinin bir nedeni olarak akademik amaçlarına özerk nedenlerle değil, daha çok özerk olmayan/kontrollü nedenlerle bağlanmaları gösterilmektedir. Bu sebeple araştırmadan elde edilen sonuçların okul terkini önleme, akademik başarıyı artırma ve geleceğe yönelik amaç belirleme çalışmalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturduğundan araştırma sonuçlarının genellenebilirliği bu çerçevede değerlendirilmelidir.
2. Literatürde öznel iyi oluş kavramı; depresyon, durumluk-sürekli kaygı, öz saygı, yaşam doyumu, negatif-pozitif duygu ve kendini gerçekleştirme gibi değişkenlerin farklı kombinasyonlarıyla ölçülebilmektedir. Bu çalışmada öznel iyi oluş; pozitif duygu, negatif duygu ve yaşama doyumu değişkenleri ile ölçülmüştür. Örnekleme yer alan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili genellemeler yapılırken bu sınırlılığa dikkat edilmelidir.
3. Literatürde amaç motivasyonu bireyi kendi içinde (idiyografik) ve bireyi grup içinde (nomotetik) ele alarak ölçülmektedir. Bu çalışmada katılımcıların amaç motivasyonları nomotetik yöntemle belirlenmiştir. Bu yüzden araştırmanın sonuçları bu sınırlılık çerçevesinde genellenebilir.

4. Literatürde yaşam amaçları üst düzey amaç hiyerarşisinde yer almaktadır. Dolayısıyla, araştırma sonuçları kısa ve orta vadede yer alan amaçların ele alındığı araştırmalarla karşılaştırılırken belirtilen sınırlılığa dikkat edilmelidir.
5. Bu araştırma kesitsel ve betimsel olarak yapılmıştır. Bu yüzden sonuçlar karşılaştırırken ve genellenirken bu sınırlılıklara dikkat edilmelidir.

1.6. Tanımlar

Öz-belirleme: Bireyin davranışlarını düzenlemesinde ve kararlarında dış faktörlerden çok içsel dinamikleriyle harekete geçmesi ve özgür seçimler yapabilmesidir (Deci ve Ryan, 2000a).

Benlik uyumu: Bireyin seçtiği amaçların benlikle bütünleşmesi, amaçlarına değer vermesi ve bu amaçları takip ederken zevk almasıdır (Sheldon, 2002).

Yaşam amaçları: Bireyin gerçekleştirmeyi umduğu uzun dönemli amaçlarıdır (Kasser ve Ryan, 1996).

Psikolojik ihtiyaç doyumu: Bireyin yeterlik, özerklik ve ilişkide olma gibi temel ihtiyaçlarını karşılama düzeyidir (Deci ve Ryan, 2000b).

Öznel İyi oluş: Kişinin yaşamından elde ettiği doyumun (aile, iş, arkadaş, evlilik) ve olumlu duyguların fazlalığı, olumsuz duyguların azlığıdır (Diener, 2000)

İlişkisel amaç motivasyonu: Bireyin yaşamında karar verirken veya bir hedefe yönelirken bağlılık duyduğu kişilerle birlikte hareket etmesi veya onları dikkate almasıdır (Gore ve Cross, 2006).

Kişisel amaç motivasyonu: Bireyin yaşamında karar verirken veya seçim yaparken daha çok kendi ihtiyaçlarını dikkate almasıdır (Rudy vd., 2007)

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm; yaşam amaçları, benlik, amaç motivasyonu, benlik uyum modeli, ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş hakkında kuramsal ve araştırmalarla ilgili bilgileri kapsamaktadır.

2.1. YAŞAM AMAÇLARI

Amaç kavramı din, felsefe ve psikoloji gibi çalışma alanı insan olan birçok bilim dalında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle yirminci yüzyılın son çeyreğine doğru olumlu psikoloji akımının da etkisiyle, amaç kavramının literatürde giderek artan bir sayıda araştırma konusu olduğu (Brunstein, 1993; Deci ve Ryan, 1985; Emmons, 1986; Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve Kasser, 1995, 2001) görülmektedir.

Literatürde amaç kavramı kendi içinde çok geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Örneğin *kişisel çabalar* (personal striving; Emmons, 1986), *kişisel projeler* (personal projects; Little, 1983), *olası benlikler* (possible selves; Markus ve Nurius, 1986) *yaşam amaçları* (life goals; Kasser ve Ryan, 1993) gibi kavramlar amaç şemsiyesi altında ele alınmaktadır. Pöhlmann (2001) yaşam amaçlarını amaç hiyerarşisinde en üst sıraya koyarken, diğer kavramları (kişisel çabalar, kişisel projeler, olası benlikler) daha alt düzeyde amaçlar olarak ele almaktadır. Öte taraftan Oishi (2000) ise, yaşam amaçlarını *değerlerin* bir alt basamağı olarak kabul ederken, birçok çalışmada Kasser ve Ahuvia, 2002; Kasser vd., 1995; Sheldon, 2005; Vansteenkiste vd., 2006b) amaç kavramı *değerin* yerine kullanılmaktadır. Aşağıda öz-belirleme kuramına göre ele alınan içsel/amaçlar hakkında bilgi verilmiştir.

2.1.1. İçsel/Dışsal Amaçlar

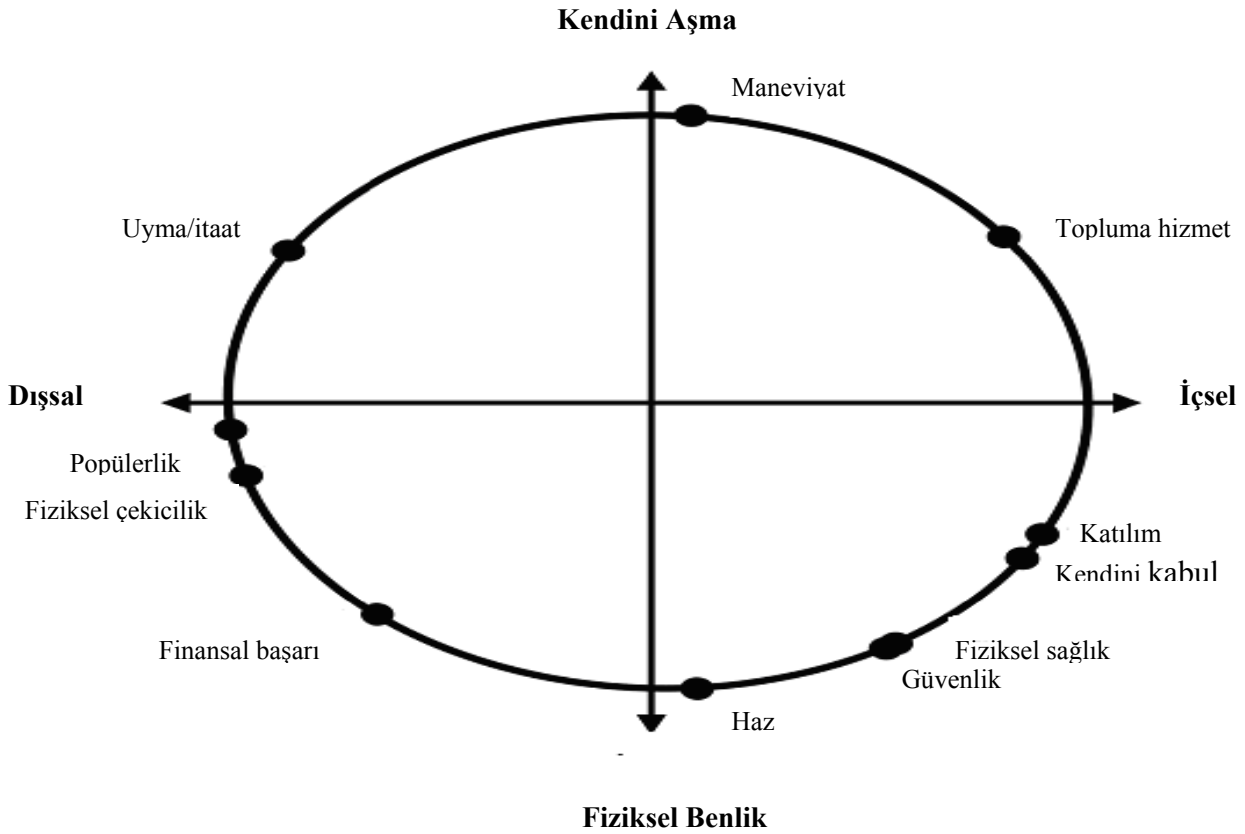
Kasser ve Ryan (1993) öz-belirleme kuramına dayanarak insanların yaşamlarına yön veren ve gerçekleştirmek için çaba gösterilen her amacın mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde aynı etkiye sahip olmadığını öne sürmektedirler. Onlara göre, bir amaç içeriğine göre ele alınmalıdır. Diğer bir anlatımla, amaçlar *içsel* ve *dışsal* olarak iki temel kategoriye ayrılmaktadır. İçsel amaçlar; kendini kabul, katılım/yakın

ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık gibi amaçlardan oluşmaktadır. Dışsal amaçlar ise; ünlü olma/tanınma, çekicilik/imaaj ve maddi başarı/zenginlik gibi amaçları kapsamaktadır. Her iki amaç türü de bireyi farklı bir yaşam tarzına doğru yönlendirmekte, bireyin mutluluğu/iyi oluşu üzerinde farklı etkilere yol açmaktadır. Kasser ve Ryan (1993, 1996) öne sürdükleri bu görüşlerini desteklemek için bir dizi çalışma yapmışlardır. Araştırmacılar çalışmalarında katılımcıların içsel amaçları daha fazla süre takip ettiklerini ve içsel amaçların dışsal amaçlara göre öznel iyi oluşa daha fazla katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Diğer bir çalışmada ise (Kasser vd., 1995) ergenlerin maddeci ve prososyal amaçlarının psikolojik faktörlerle ilişkileri incelenmiştir. Sonuçlar, maddi amaçları ön planda tutan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, topluma katkı ve yakın ilişkilere sahip olma amaçlarını daha önemli bulan ergenlere göre daha düşük bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada (Williams vd., 2000) ise dışsal amaçlara sahip ergenlerin içsel amaçlara sahip ergenlere göre sigara, alkol ve uyuşturucu kullanma, kontrolsüz cinsel ilişkiye girme gibi risk alma davranışlarını daha fazla sergiledikleri görülmüştür.

Yaşam amaçlarıyla ilgili farklı kültürlerde yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Kasser ve Ahuvia (2002) Singapur'da işletme alanında okuyan öğrenciler üzerinde yürüttükleri çalışmada daha önceki araştırmalarda ele alınan yaşam amaçlarına maneviyat, uyma, haz ve güvenlik amaçları gibi bazı eklemeler yaparak) içsel ve dışsal amaçların psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemişlerdir. Bulgulara göre dışsal amaçlar; kendini gerçekleştirme, zindelik (vitality) ve mutluluk ile negatif yönde; kaygı ve fiziksel belirtiler ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. ABD ve Güney Kore'de okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada (Kim vd., 2003) ise yaşam amaçları, benlik kavramı (bağımsız-karşılıklı bağımlı benlik) ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları her iki kültürde de içsel amaçların kendini gerçekleştirme, zindelik ve mutluluğu olumlu bir şekilde yordadığını, dışsal amaçların ise mutsuzluk, kaygı ve fiziksel belirtileri olumlu şekilde yordadığını göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, her iki kültürde de dışsal amaçlara daha fazla önem veren üniversite öğrencileri, içsel amaçları ön planda tutan öğrencilere göre görece olarak daha mutsuzdurlar. Ryan ve arkadaşlarının (1999) Rusya ve ABD örneklemini karşılaştırdıkları çalışmada ise diğer çalışmalardaki benzer bulgulara ulaşmışlardır. Dışsal amaçlara ulaşmak öznel iyi oluşa anlamlı bir katkı sağlamazken, içsel amaçlara ulaşmak öznel iyi oluşu artırmaktadır.

Schmuck ve arkadaşlarının (2000) Almanya ve ABD’de okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada içsel amaçların iyi oluş ile olumlu yönde; dışsal amaçların ise olumsuz yönde ilişkili olduğu hipotezi doğrulanmıştır.

Yaşam amaçları ile ilgi yapılan en kapsamlı araştırma ise Grouzet, Kasser, Ahuvia, Dols, Kim, Lau, Ryan, Saunders, Schmuck ve Sheldon (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, coğrafi, ekonomik ve kültürel açıdan (bireycilik-grupçuluk) çeşitlilik gösteren 15 farklı ülkeden veri toplayarak yaşam amaçlarının genellenebilirliği test edilmiştir. Bu amaçla, araştırmacılar daha önceki çalışmalarda kullanılan yedi yaşama amacına, Kasser ve Ahuvia’nın (2002) araştırmalarında ele aldıkları uyma/itaat, güvenlik, haz ve maneviyat olmak üzere dört amacı daha ilave etmişlerdir. Toplanan veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda, 15 ülkenin tamamında 11 faktörlü bir yapı elde edilmiştir.



Şekil 1. Yaşam Amaçlarının Dairesel Gösterimi (Grouzet vd., 2005)

Aynı çalışma kapsamında Çok Boyutlu Ölçeklendirme ve Dairesel (Circumplex) analizleri yapılmış ve (Şekil 1) ölçekteki yaşam amaçları daha önceki versiyonlarda (Kasser ve Ryan, 1993, 1996, 2001) olduğu gibi *içsele* karşı *dışsal* değil, aynı zamanda *fiziksel benlik*'e (physical self) karşı *kendini aşma* (self transcendence) şeklinde boyutlanmıştır. Ortaya çıkan bu yapı oldukça esnek bir boyutlandırma ortaya koymakta ve amaçlar farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu haliyle ölçek kapsam, evrensellik ve boyutlandırılma konularındaki sınırlılıkları azaltmış gibi görünmektedir. Buna karşın, araştırmaya dâhil edilen ülkelerin yaşam amaçlarının sadece ekonomik olarak karşılaştırılması da ayrı bir sınırlılık olarak ortaya çıkmaktadır. Deci ve Ryan'a (2000a, 2000b) göre, amaçlarının birey açısından anlamı toplumsallaşma süreci ve kültürel değerlerin etkisiyle farklılaşabilmektedir. Bu yüzden yaşam amaçlarının evrensel olduğunu iddia etmek için daha farklı kültürel değişkenlere (bireycilik/toplulukçuluk kişilik yapıları, özerklik ve din gibi) yer verilmelidir.

Yukarıda ifade edilenleri kısaca özetlemek gerekirse, insanların bir amaca bağlanması ve sürdürmesi kendi varoluşlarını sürdürmesi için oldukça önemlidir. Buna karşın sürdürülen amacın içeriği, insanın mutluluğunu bir amaca bağlanmaktan daha fazla etkilemektedir. Kişiler arası ilişkileri geliştirme, kendini kabul etme, fiziksel zindeliğini koruma ve sürdürme, ihtiyacı olanlara yardım etme gibi amaçlar psikolojik sağlık üzerinde olumlu katkılar sağlarken, zengin olma, ünlü olma ve çekici olma gibi dışsal amaçları sürdürmek ve ulaşmak ise psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Buraya kadar özetlenenler içsel amaçların önemine vurgu yaparken bir soruyu da cevapsız bırakmaktadır. Neden bazı insanlar amaçlarını sonuna kadar sürdürüp ulaşabilirken, bazıları aynı başarıyı gösterememekte, amaçlarında vazgeçmektedirler? Bu sorunun cevabını Baumeister ve Heartherton (1996), Downie, Koestner, Horberg ve Haga (2006) ve Koestner, Lekes, Powers ve Chicoine (2002) gibi araştırmacılar vermektedirler.

2.1.2. İnsanların Amaçlarına Ulaşmasında Başarısız Olmalarının Nedenleri

Downie ve arkadaşları (2006) bireylerin amaçlarını takip etmelerini ve amaçlarına ulaşmalarını etkileyecek biri bilişsel, diğeri motivasyonel olmak üzere iki temel faktörün varlığından söz etmektedirler. Amaçların etkili bir şekilde

sürdürülememesinin bir nedeni insanların kendileri için anlamlı gelen bir amacı seçmekteki başarısızlıklarıdır. Bu kişiler amaçlarını, kendilerinin kişisel değer ve ilgilerini yansıtan özerk motivasyonla seçmek yerine ayıplanma, sosyal baskı ve talepler gibi dışsal; suçluluk duygusu, utanma ve kaygı gibi içsel faktörlerin etkisiyle seçmektedirler. Amaçları sürdürmedeki başarısızlığın diğer bir nedeni ise amaçlarına nasıl ulaşmaları gerektiğini gösteren belirli *bir eylem planı* [*implimentation intention*; (Golltizer, 1999; Sheeran, Webb ve Gollwitzer 2005)] geliştirememiş olmalarıdır. Başka deyişle, bu insanlar zorluklar ve dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen amaçlarını sürdürmeye ne zaman başlayacaklarını ve nasıl sürdüreceklerini belirleme konusunda başarısızlık yaşamaktadırlar. Ayrıntılı bir şekilde eylem planı yapmak büyük oranda amaçlara ulaşma konusunda kolaylaştırıcı bir düzenleme stratejisi sunacaktır. Çünkü bir plan dâhilinde hareket edildiğinde önsezilerin zihinsel temsilcileri oldukça etkin olacak ve bu şekilde amaçlara ulaşılması kolaylaşacaktır. Koestner ve arkadaşlarının (2002) benlik amaç uyumuyla ilgili yapılan araştırmaları inceledikleri meta-analiz çalışması, bireylerin özerk nedenlere göre seçtikleri amaçları özerk olmayan/bağımlı nedenlere göre seçtikleri amaçlara göre daha kolay ulaştıklarını göstermiştir. Benzer biçimde, aynı çalışmada amaçları gerçekleştirmek için yapılan eylem planlarının amaçlara ulaşmada etkili olduğu yönündeki hipotez doğrulanmıştır.

Amaçlara ulaşmada yaşanan başarısızlıkların nedenleriyle ilgili Downie ve arkadaşlarının saptamalarına ek olarak Baumeister ve Heartherton (1996), amaçları sürdürme ve başarmada düzenleme stratejilerinin rolünün önemine vurgu yapmışlardır. Baumeister ve Heartherton'a (1996) göre kendini düzenlemede yaşanan başarısızlıklar bireylerin amaçlara ulaşmasını zorlaştıran temel nedenlerdir. Bu nedenler;

a) Amaçların belirgin olmaması: Kendini düzenlemenin bileşenlerinden birisi idealleri, amaçları veya diğer olası durumları ifade eden **standartlar**dır. Standartlar anlaşılır ve tutarlı değilse kendini düzenlemede başarı zorlaşır. Diğer bir ifadeyle, insanlar muğlâk/belirsiz ve kendi içinde çelişkili amaçlar belirlerse odaklanma ve sürdürmede zorluklar yaşanır. Örneğin, bir kişi “Daha fazla kitap okuyacağım”, “Kendime çeki düzen vereceğim”, “Sigarayı bırakacağım.” gibi amaçlar belirleyebilir. Fakat bu amaçlar zaman, miktar ve planlama açısından net olmadığı için sürdürülebilirliği düşüktür. Bunun yerine bir kişi örneğin, “Bundan sonra şu saatler arasında şu kadar sayfa okuyacağım”, “Sigarayı bırakma konusunda profesyonel bir

yardım alacağım. Bunun için yarın bir randevu aldım” gibi eylemi ve planlamayı da içeren özellikte olan amaçların ulaşılması daha kolaydır (Baumeister ve Heartherton, 1996).

b) Amaçlara ulaşma konusunda süreci takip etmede başarısız olunması: Baumeister ve Heartherton (1996), kendini düzenlemenin ikinci bileşeninin **izleme (monitoring)** olduğunu ifade etmektedirler. Bir kişinin eylemlerini ve olası durumları izlemesi, kendini düzenleme için hayati öneme sahiptir. Buna karşın kendini izlemeyi bıraktığında kontrolü kaybetme ihtimaliyle karşı karşıya gelecektir. Örneğin, zayıflamayı amaçlayan bir kişi ne yiyip içtiğine dikkat etmeli, kalori dengesini korumalıdır. Kendini izlemeyi bıraktığında kontrolü de kaybedeceği için istediği kiloya gelemeyecektir.

c) Zorluklar ya da dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında mücadele edebilecek kendini düzenleme yeterliği ve gücüne sahip olunmaması: Kendini düzenleme gücü, kişinin amaçlarına ulaşmada yaşanılacak olası terslikler durumunda iradesini koruması ve tepkilerini değiştirmesi anlamına gelmektedir. Baumeister ve Heartherton (1996), bu durumu kendini düzenlemenin üçüncü bileşeni olan **yönetme (operate)** kavramıyla açıklamaktadır. Örneğin kilo verme ya da alkolü bırakma konusunda eylem planı yapan ve süreci izleyen bir kişi, yaşayabileceği olumsuz bir durumda (çevreden gelen olumsuz geri bildirim, çabalarının kısa sürede karşılığını alamamak, işten ayrılmak vb.) kontrolü kaybetmemeli, tepkilerini yeniden düzenlemelidir.

Öz-belirleme kuramına (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve Elliot, 1998, 1999) göre, amaçları sürdürmedeki başarısızlığın en temel nedenlerinden birisi ve en önemlisi de amaçların benlikle bütünleşmiş olmamasıdır. Diğer bir ifadeyle, bir kişi daha çok içsel baskı ve/veya bir ödüle ulaşmak, bir cezadan kaçmak, başkalarının zorlaması gibi nedenlerle herhangi bir konuda amacını sürdürürse amaç-benlik uyumu gerçekleşmeyecektir. Sonuçta ise, kişi ya amacına ulaşamayacak ya da ulaştığında mutluluk düzeyine bir katkı sağlamayacaktır. Amaç-benlik uyumunu ele alan *Benlik uyum modeli*'ni (Sheldon ve Elliot, 1999) incelemiden önce aşağıda benlik kavramı tartışılmış, ardından model hakkında bilgi ve araştırma sonuçları verilmiştir.

2.2. BENLİK KAVRAMI

Aşağıda benlik kavramı önce tarihsel bir sıra içerisinde öne sürülen kuramlar çerçevesinde ele alınmış, daha sonra benliğin kültür içerisindeki yeri tartışılmıştır.

2.2.1. William James'e göre Benlik

Felsefe ve din biliminin en temel konularından biri olan benlik kavramının psikoloji alanında ele alınışı William James ile birlikte başlamaktadır (Bacanlı, 2004). James (1950/2008) Psikolojinin Prensipleri adlı yapıtındaki “Benlik Bilinci” adlı bölümde benliği şöyle tanımlamaktadır:

“Bir insanın benliği sadece onun bedeni ya da fiziksel gücü değil, aynı zamanda onun elbiseleri ve evi, eşi ve çocukları, ataları ve arkadaşları, başkaları tarafından bilinme düzeyi (ünü) ve işleri, toprakları ve atları, yatı ve banka hesabını içeren tüm sahip olduklarının bir özetidir. Bütün bu sahip oldukları insana aynı duyguları verir. Eğer bunlar artar ve her şey yolunda giderse kişi yaptıklarından iftihar eder, eğer bütün bu sahip oldukları gittikçe azalır ve kaybolmaya yüz tutarsa o kişinin keyfi kaçır, morali bozulur. Fakat sahip olduğu şeylerin o kişide aynı derecede etki bırakması gerekli değildir” (s. 291).

James, benliği daha geniş bir açıdan anlaşılması için tarihsel gelişimi bağlamında üç aşamada ele almaktadır:

1. Benliğin bileşenleri, -- Görgül/Ampirik Benlik (Maddi benlik, sosyal benlik, manevi benlik) ve saf benlik;
2. Benliğin bileşenlerinin ortaya çıkardığı sezgi ve duygular, --Benlik duyguları;
3. Sezgi ve duyguları harekete geçiren eylemler, -- Kendi çıkarını gözetme ve kendini koruma (James, 1950/2008).

Tablo 1

Görgül Benliğin Bölümleri

	Maddi Benlik	Sosyal Benlik	Manevi Benlik
Benliği Oluşturanlar (Bilişsel Boyut)	Beden, elbiseler, aile, ev, mal-mülk	Sevdiği kişilerden tarafından kabul edilmesi, akran bağları, tanınma, onur vb.	İçsel veya öznel varlık, psişik yetenekler, eğilimler, istekler
Kendini Değerlendirme (Duyuşsal Boyut)	Zenginlikle övünme, yoksulluk korkusu maddi gösteriş, gösterişsizlik vb.	Toplumsal ve aile onuru, kendini beğenmişlik, züppelik, alçakgönüllülük, utanma vb.	Ahlak duygusu ya da Zihinsel üstünlük, masumluk, üstünlük ya da suçluluk duygusu
Kendini Çıkarımı Gözetme (Konasyon Boyutu)	Bedensel arzular ve içgüdüler Süse düşkünlük, açgözlülük, yapıcılık, yuva sevgisi, vb.	Hoşnut edilme, önemsenme, beğenilme arzusu, girişkenlik, özenme, kıskançlık, aşk, şeref çabası, tutku, vb.	Entellektüel, ahlaki ve dini amaçlar, vicdanlılık

Kaynak: (James, 1950/2008; Greenwald ve Pratkanis, 1984)

Bilen Benlik (Özne) – Bilinen Benlik (Nesne)

James, benliğin çok boyutluluğuna dikkat çekmekte ve benliğin görgül (ampirik-tecrübi) benlik ve saf benlikten oluştuğunu ifade etmektedir. Görgül benlik, günümüzde *benlik kavramı* olarak tanımlanan bilginin ve algının nesnesi olan benliğini ifade etmektedir (Greenwald ve Pratkanis, 1984). Saf benlik ise kişisel birliği ifade etmekte ve tamamen psikolojinin konusunun dışında (din ve felsefe) kalmaktadır. Diğer bir ifadeyle, saf benlik bilen benliktir ve özne konumundadır; görgül benlik ise bilinen benliktir ve bilimin nesnesi konumundadır (Greenwald ve Pratkanis, 1984).

Bilinen benliğin diğer bir ifade şekli olan görgül (ampirik) benlik; maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlikten oluşmaktadır (Tablo 1). *Maddi benlik* sadece insanın bedenini değil aynı zamanda onun elbiseleri, evi, çocukları, eşi ve sahip olduğu taşınır ve taşınmaz malları içermektedir. *Sosyal benlik*, kişinin önemli bulduğu insanlardan kendisi hakkında edindiği algılamaları içerir. *Manevi benlik* ise o kişinin içsel veya öznel varlığını, ahlaki duyarlılık ve vicdan, karşı konulamayan arzu/istekler ve kendisiyle ilgili düşünceler gibi psişik yeteneklerini/melekelerini veya eğilimlerini içermektedir (Greenwald ve Pratkanis, 1984).

Allport (1943), tıpkı James gibi bilen benliğin felsefenin konusu olduğunu ve onun terk edilmesinin psikolojide olağanüstü bir gelişme olduğunu belirtmektedir. Allport, James'in çalışmalarına dayalı olarak benlikle ilgili kendi tanımlamalarını ve

sınıflamalarını ortaya koymuştur. O, önemli amaçlara yönelik davranışlardaki benliğin rolünü tanımlamak için benlik katılımı kavramını kullanmıştır. Daha sonra (1955'te) benlik katılımı yerine benliğin gayret/çaba (konatif) yönünü ifade eden ve benlik arayışı anlamına gelen *proprie striving* ve benlik duygusu anlamına gelen *proprium* kavramlarını kullanmıştır (Greenwald ve Pratkanis, 1984). Allport'a göre *proprium*, tutumlar, niyetler ve değerlendirmelere işaret eden tutarlılığın merkezidir ve insan eylemlerinin yönlendiricisidir (Gergen, 1984; Akt. Bacanlı, 2004).

James ve Allport'un psikolojinin dışında tutulması gerektiğini belirttikleri bilen ben (saf ben) özellikle bilişsel psikolojinin gelişmesiyle birlikte yeniden keşfedilmeye çalışılmış ve psikolojinin içinde ele alınabileceği fikri öne sürülmüştür. Bu konuda Greenwald, Rogers, Markus gibi bilişsel psikologların yapmış oldukları araştırmalarda benliğin bilen kısmının da psikolojide araştırılabileceği ortaya konmuştur. Markus (1977) benliği bir şema olarak tanımlamaktadır. Diğer bir ifadeyle benlik, şemaların bir araya gelerek oluşturduğu bir bellek yapısıdır. Neisser (1976; Akt. Greenwald ve Pratkanis, 1984) de şemayı bilgisayar programlama dilindeki *formata* benzetmiştir. Markus (1977) benlik şeması üzerine yaptığı bir araştırmada denekleri güçlü *bağımsız* şemaya sahip olanlar, güçlü *bağımlılık* şemasına sahip olanlar ve şemasızlar olarak üç gruba ayırmıştır. Daha sonra deneklerden “ben”, “ben değil” tuşlarına basarak bilgisayar ekranında görünen sıfatların kendilerini temsil edip etmediğini belirtmeleri istenmiştir. Sonuçlar güçlü bağımsızlık şemasına sahip olan deneklerin bağımsızlıkla ilgili sıfatlara bağımlılık şemasıyla ilgili sıfatlara göre daha hızlı “ben” tuşuna bastıklarını göstermiştir. Güçlü bağımlılık şemasına sahip olan denekler ise bağımlılıkla ilgili sıfatlara daha hızlı tepki vermişlerdir. Bu sonuçlar kişilik testlerinde “Bağımsız birisi misiniz?” Sorusuna bazı deneklerin neden hızlı bir şekilde evet dediklerini, bazılarının ise biraz düşünerek cevap verdiğini açıklamaktadır (Burger, 2006).

Greenwald ve Pratkanis (1984), Markus'un benliği şema sistemine benzetildiği görüşünün bilen benliğin (Ben) bilginin nesnesi olan benlik (Benim) kadar anlaşılmaya uygun hale getirdiğini ifade etmektedir. Greenwald ve Pratkanis, James'in özne benlik (bilen benlik) ve nesne benlik (bilinen benlik) kavramlarının birbirlerinden keskin bir şekilde ayrılmadığını ve bilen benliğin pekâlâ psikolojinin de konusu olarak incelenebileceğini *bilgisayar metaforu* ile açıklamaya çalışmıştır (Tablo 2). Greenwald ve Pratkanis, bilen benliği bilgisayarın *programı*, nesne konumundaki bilinen benliği ise

bilgisayar belleği içindeki *depo* olarak tanımlamışlardır. Ayrıca program, bilgisayarın yazılımsal parçası olduğundan özne konumundaki benlik *bilişsel süreçler* olarak tanımlanmış; nesne konumundaki benlik ise bilişsel süreçlerin *içeriğine (content)* benzetilmiştir.

Tablo 2

Özne Benlik-Nesne Benlik Ayrımı

	<i>Özne Olarak Benlik</i>	<i>Nesne Olarak Benlik</i>
<i>Bilimsel (Bilişsel) Sınıflamalar</i>	İşlemsel bilgi	İfade edilebilir (declarative) bilgi
<i>Bilgisayar Metaforundaki Terimler</i>	Program	Girdi, çıktı ve depolanmış bilgi
<i>Benliğin Bilişsel İşlevleri</i>	Benmerkezci bellek ve akıl yürütme	Benlik kavramı, benlik imgesi
<i>İnformel Terimler</i>	Zihinsel süreç, bilinçdışı beceriler	Zihinsel içerik, bilinçli deneyim
<i>Felsefi Sınıflamalar</i>	Bilen benlik	Görgül/Ampirik benlik

Kaynak: (Greenwald ve Pratkanis, 1984)

William James'in "benlik"i psikolojinin bir çalışma alanı olarak işaret etmesiyle birlikte birçok kuramcı benlik üzerine kuram, alt kuram ve kavram üretmiştir. Özellikle Freud, James'ten sonra bu alanda benlik konusunun tanınmasında en fazla katkıya sahip olan kuramcılardandır (Bacanlı, 2004). Aşağıda Freud'un psikanalitik kuramından başlayarak diğer kuramların "benlik"i ele alış biçimleri verilmiştir.

2.2.2. Psikanalitik Kuram ve Benlik (Ego)

Freud insan kişiliğine açıklama getirmek için öne sürdüğü topografik modelin yetersizliğini fark ettikten sonra yapısal modeli oluşturmuştur. Bu model, kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst-benlik (süperego) olarak üç kısma ayırıyordu. Freud, alt-benliğin doğuştan gelen tek kişilik yapısı olduğunu ve haz ilkesine göre çalıştığını öne sürmüştür (Burger, 2006) Alt-benlik içgüdülerden oluşan bir enerji yüküdür ve içgüdüsel ihtiyaçları doyumaya çalışır. Freud alt benliği iyi, kötü ve ahlaki bakımdan hiçbir değer yargısını bilmeyen "bir kaos, kaynayan duygu karmaşası" olarak tanımlamıştır (Nelson-Jones, 1982). Yaklaşık iki yaşlarında çocuğun çevresiyle etkileşimi sonucu kişiliğin ikinci kısmı olan benlik gelişmeye başlar. Benliğin temel

işlevi alt-benliğin dürtülerini içinde bulunduğu gerçekliğe göre karşılamaktır. Çocuk beş yaşlarına geldiğinde ise üst-benlik oluşmaya başlar. Üst-benlik, toplumun, anne-babanın ortaya koyduğu değer yargıları ve kurallar çerçevesinde davranılmasını ister. Sağlıklı bir kişide güçlü bir benlik, alt-benliğin talepleri ve üst-benliğin baskılarına uygun çözümler bularak bu iki benlik parçasının kişiliğe hâkim olmasına izin vermez (Burger, 2006).

2.2.3. Yeni Psikanalitik Kuram ve Benlik

Psikanalitik kuram içerisinde Freud'tan sonra yeni Freud'cular diye bilinen Jung, Horney, Erikson ve Sullivan gibi kuramcılar da kendi öğretileri içerisinde benlik kavramına değinmişlerdir. **Jung** bilinç düzeylerini bilinç, bireysel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak üçe ayırmıştır. Jung'a göre, insanlar nasıl bazı fiziksel özelliklerini atalarından kalıtım yolu ile alıyorsa, bilinçaltı gibi psişik özellikler de alınır. Bu miras arketip denilen ilksel imgeleri içinde taşır. Arketiplerden bazıları kişilik için çok önemlidir. Bunlar özellikle kişilerin topluma karşı takındığı maskeleri ifade eden *persona* ve benlik konusuyla ilgilidir (Bacanlı, 2004; Burger, 2006). Freud benliği alt-benlik ile üst-benlik arasında arabulucu olduğunu ifade etse de, **Erikson** benliğin pek çok yapıcı işlevi olduğunu öne sürmektedir. O'na göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir yönüdür. Erikson'a göre, benliğin birinci işlevi başarılı bir kimlik duygusu geliştirmek ve bunu korumaktır. Erikson ayrıca benlik bütünlüğü kavramından söz etmekte ve bu aşamanın kişilik gelişiminde atlatılması gereken son bunalım olduğu ifade etmektedir (Burger, 2006). **Horney**, ideal benlik kavramını tanımlarken, ideal benliğin kişide ebeveyn imgesinin bir kalıntısı olduğunu ve kusursuzluğa karşı bireyin benlik siteminde geliştirilen ütöpik bir amaç olduğunu belirtmektedir (Gençtan, 198). Yeni Freud'cu olarak tanımlanan diğer bir kişi olan **Sullivan** ise insanın kendisi ve diğer insanlar için oluşturduğu kişiselleştirmelerden yani, zihinsel imgelerden söz etmektedir. Sullivan'a göre insanın kendisiyle ilgili imgeleri üç ana sınıfta toplanmaktadır:

- Kişinin kendisi hakkında iyi hissettiği, geçmişte ödüllendirmiş olduğu yönlerini içeren iyi-ben kişiselleştirmesi,
- Düşünmek istemediği, geçmişte ödüllendirilmiş deneyimlerini içeren kötü-ben kişiselleştirmesi

- Tehdit edici bulduğu için benlik sisteminden çözöştürdüğüve bilinçaltında sakladığı yönleri içeren ben-değil kişiselleştirmesi. Sullivan’a göre insan bu kişiselleştirmeyi sadece uykuda veya şizofren olduklarında fark ederler (Burger, 2006).

2.2.4. İnsancıl Kuram ve Benlik

Rogers ve Maslow’un öncülüğünü yaptığı insancıl kuram, davranışçı akımların algı, benlik ve düşünce gibi kavramların ölçülemediği gerekçesiyle psikolojinin dışına itme çabalarına karşı üçüncü güç olarak ortaya çıkmış ve kısa sürede oldukça kabul görmüştür (Rosenberg, 1989). İnsancıl kurama göre benlik kavramı bireyin kendisini ayırt etmesini ve tanımlamasını oluşturan ve birbirleriyle çeşitli biçimlerde ilişkili olan farklı pek çok benlik kavramlarının kendine özgü yapısıdır (Nelson-Jones, 1982).

Combs ve Syngg (1959), fenomenolojik benlik ile benlik kavramlarını birbirinden ayırt etmektedir. *Fenomenolojik benlik*, bireyin “Ben-I” veya “Benim-Me” olarak ifade ettiklerini içeren organizasyonun ve örüntünün tüm yönleridir. Benlik kavramı ise bireyin kendisi için benliğine ait algılamalarının hayati öneme sahip olanları ve bireyin en özünde olanları ifade etmektedir (Akt. Nelson-Jones, 1982). Roger’ın benlik kuramında bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendisini değerli bulacağı benlik kavramına *ideal benlik*; kişinin nasıl olduğuna ilişkin algılamalarını ifade eden benlik kavramına ise *gerçek benlik* demektedir. Gerçek ve ideal benlik arasındaki farkın azalması bireyin benlik uyumuna, farkın artması ise benlik uyumsuzluğuna işaret etmektedir (Nelson-Jones, 1982).

2.2.5. Sembolik Etkileşimci Yaklaşım ve Benlik

Benliğin psikolojide tanımlanmasına katkı sağlayan bir diğer yaklaşım ise sembolik etkileşim akımıdır. Bu görüşü savunan kişilerin başında Cooley, Mead ve Goffman gelmektedir (Bacanlı, 2004). “*İnsan Doğası ve Sosyal Düzen* kitabının yazarı olan Cooley, benliğin kişi ile sosyal çevre arasındaki etkileşiminin bir ürünü olduğunu belirtmiştir. Cooley’e göre insanın kendisi hakkındaki inançları ilk yıllarda çevresindeki önemli kişilerle olan ilişkilerine dayalı olarak gelişir (Strauss ve Goethals, 1991). Cooley ayrıca, bireyin ben olan duygularının ben-olmayan duygulardan daha etkili

olduğunu öne sürmüştür. Cooley'in benlik psikolojisine en önemli katkısı ayna benlik kavramıdır. Ayna benlik, kişinin kendisini başkalarının algıladığı gibi algılaması anlamına gelmektedir. Mead ise Cooley'in tanımladığı ayna benlik kavramından hareketle benlik kavramını, kişinin başkalarının kendisine karşı gösterdiği tepkilerin bir sonucu olarak sosyal etkileşim yoluyla ortaya çıktığını ifade etmiştir (Epstein, 1973; Akt. Bacanlı, 2004). Aslında Cooley ve Mead'in öne sürdüğü benlik kavramı James'in görgül (ampirik) benlik içinde tanımlanan sosyal benlik ile oldukça örtüşmektedir.

Kimlerine göre sembolik etkileşimci, kimilerine göre de dramaturji kuramının temsilcisi olan Goffman (1959) ise, *Gündelik Yaşamda Benlik Sunumu* adlı eserinde, insanların başkalarının gözünde izlenim oluşturmak için birbirinden farklı rolleri tıpkı bir tiyatro sahnesi önünde seyircilere oynadıklarını tiyatro metaforu ile açıklamaya çalışmıştır. Goffman'a (1959) göre her insan birtakım etkileşimlerde bulunduğu gündelik yaşamda kendini başkalarına uygun bir rol çerçevesinde sunar. Goffman'ın Dramaturji olarak da ifade ettiği tiyatro etkinliğinde aktörler ve izleyiciler bulunmaktadır. Aktörler bir *rutini* oynayan kişilerdir.

Goffman, rutini kişilerin performans sırasında sergiledikleri ve önceden belirlenmiş eylem kalıpları olarak kavramlaştırmıştır. Goffman, kişinin rutini sırasında benliğinin idealleşmiş görüntüsünü sergilediğini; "Oyuncu kendi ideal görüntüsü ile bağdaşmayan etkinlikleri, gerçekleri ve dürtüleri saklama eğilimi gösterir." sözleriyle ifade etmektedir. Bir kişinin pek çok rutini olmasına karşın, şu anki olanı sanki çok önemliymiş gibi rol yapar. Böylece doktor, sevgili, bir eş ve anne, tenisçi ya da şair olabilir, fakat kişi o ana hangi roldeyse diğer rolleri bastırır. Benzer şekilde bir kişi o an bir eşse, diğer rollerini bastırır ve eşlik rolünü oynamayı sürdürür (Poloma, 2007)

2.2.6. Bilişsel Yaklaşım ve Benlik

Kelly'nin kişilik yaklaşımı insanın benzersiz olduğunu, bu benzersizliğin olayları kestirmek için kullanılan bilişsel yapılardan (kişisel yapılar) kaynaklandığını öne sürer. Kelly'nin ortaya koyduğu *kişisel yapılar kuramına* göre, anıları düzenleyen ve saklayan bilişsel yapılar içerisindeki en önemli *zihinsel temsilci* kişinin kendisine ait olanıdır. Erken çocukluk dönemlerinden itibaren herkes kim olduğuna dair bilişsel

temsil geliştirir. Psikologlar çoğu zaman bu temsile *benlik algısı* ve *benlik şemaları* adını verirler (Burger, 2006). Benliği bilişsel yaklaşım içerisinde açıklayan Markus'a (1977) göre benlik şemaları kişinin kendisini tanımlamak ve anlamak için geliştirdiği bilişsel benlik temsilcileridir. Kişinin kendisiyle ilgili bilgileri örneğin; adı, mesleği, dış görünüşü, eş, çocuk ve ebeveynle olan ilişkileri benlik şemasının özünü oluşturur. Benlik şemalarındaki bireysel farklılıklar nedeniyle her insan olaylara farklı tepkiler verir.

Bilişsel psikologlara (Örn. Oyserman ve Markus, 1990; Oyserman, Bybee, Terry ve Hart-Johnson, 2004; Markus ve Nurius, 1986) göre, benlik şemaları sadece kişinin kendisinin ne olduğu (*gerçek benlik*) değil, ne olabileceğiyle ilgili zihinsel temsilleri içerir. Markus ve Nurius (1986) bu temsilleri *olası benlikler* (*possible selves*) olarak tanımlamaktadır. Olası benlikler bireyin amaçları, güdeleri, korkuları ve kaygılarını temsil eden benlik kavramının unsurları olarak kavramlaştırılmaktadır. Olası benlikler ayrıca motivasyon ve benlik kavramı arasında bir arayüz ya da bağ işlevi görür. Markus ve Nurius (1986), (a) *Olmak istenilen benlik*, (b) *olunması gereken benlik* ve (c) *olmaktan korkulan benlik* olmak üzere üç tür olası benlikten söz etmektedir. *Olmak istenilen benlik*; gelecekte görmek istenilen ve sahip olunması umulan olumlu durumlar ve özellikleri ifade eder. *Olunması gereken benlik*; din, aile, gelenek ve kurallar gibi çeşitli kaynaklar tarafından belirlenen, olması gerektiğine inanılan görev ve sorumlulukları yerine getiren kişinin benliğini ifade eder. *Olmaktan korkulan benlik* ise gelecekte karşılaşma ihtimali olan durum ve kişinin kendisinde olmasını istemediği özellikleridir. Örneğin, bir öğrencinin sınıfta kalmak istememesi, bir işletmecinin ileride çıkması olası bir ekonomik krizden dolayı korkması olmaktan korkulan benliklerle ilgilidir.

İnsanlar önemli kararlar verirken, gelecekte gerçekleştirmeyi umduğu amaçları belirlerken, ya da insanlardan olması beklenen kişiye ulaşması istenirken özellikle davranış biçimi (*gerçek benlik*) ile bir karşılaştırma yaparlar. Eğer bu karşılaştırmada gerçek benlik ile olası benlikler arasında uyumsuzluklar varsa kişide olumsuz duygular ortaya çıkar. Örneğin kişinin olmayı istediği benliği ile gerçek benliği arasında fark fazla veya uyumsuzluk sergiliyorsa bu durum kişide düş kırıklığı ve depresyonla ilgili duygulara neden olabilir. Öte taraftan, kişinin gerçek benliği ile olması gereken/beklenen benliği arasında uyumsuzluk varsa bu durum kişide gerginlik, kaygı

ve suçlulukla ilişkili duygulara yol açabilir (Burger, 2006). Aslında insancıl kuramdaki benlik imgesi ve ideal benlik kavramları ile bilişsel psikolojide geçen gerçek benlik ve olmak istenilen benlikten kastedilen birbirine çok yakın şeylerdir. Her iki kuramda da ifade edilen ortak vurgu, şimdiki benliğimiz ile gelecekteki benliğimiz arasındaki uyumun yüksek olması kişide olumlu duygulara; benlikler arasındaki uyumun düşük olması ise kişide olumsuz duygulara yol açabileceği şeklindedir.

Kuramların benliğe bakışını genel olarak özetlemek gerekirse; benliğin çok boyutlu bir yapısının olduğu, benliğin büyük ölçüde kişinin çevresiyle etkileşimi sonucu kendine ilişkin oluşturduğu algılarla (gerçek benlik), gelecekte olmak istediği ve/veya olması gereken benliğiyle bütünleşen dinamik ve kararlı bir yapı oluşturduğu söylenebilir. Her ne kadar kuramlar benliği farklı bakış açılarıyla ele alsalar da hepsinin birleştiği en temel nokta ***benliğin sosyal bir çevrede şekillendiği***dir. Dolayısıyla benliği anlamak için bireyin içinde bulunduğu kültürü ve coğrafyayı birlikte değerlendirmek gerekmektedir. Yıllarca Batılı toplumların benlik yapılarından yola çıkarak ortaya konan öz saygı, benlik imgesi, kendini gerçekleştirme gibi kavramların evrenselliği son zamanlarda bazı araştırmacılar (Örn. Heine, 2001; Kağıtçıbaşı, 1996, 1998, 2005; Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1989, 2001) tarafından sorgulanmaya başlamıştır. Özellikle bireyci-toplulukçu kültür sınıflamasına göre yapılan birçok araştırmada bireylerin benlik yapılarının içinde bulundukları kültüre göre farklılaştığını ortaya koymuştur.

2.2.7. Kültür ve Benlik

Benlik nedir? sorusuna bireyci kültürler “Benlik; bireyin eşsizliği, özerkliği, başkalarından ayrılmışlığı ve kendini merkeze almasıdır.” diye cevap verirken, toplulukçu kültürler “Başkalarıyla ilişkili, grup merkezli, kurallara uyan, itaat eden ve gerektiğinde grubun çıkarlarını kendi çıkarlarına tercih eden kişilik” olarak cevap vermektedirler. Bu farklı anlayışlar benlik için tek bir doğrunun olmadığını göstermektedir. Kağıtçıbaşı’na (1976) göre benlik kavramı, üzerinde uzun yıllar çalışılan bir konu olmasına karşın, 20. yüzyılın ortalarından bu tarafa özellikle batı düşünce tarzıyla kavramlaştırıldığı için bireyci toplumların benlik özelliklerini yansıtmıştır. Benzer şekilde Markus ve Kitayama (1991) psikolojide ve antropolojide

giderek artan araştırmalara rağmen, psikologların pek çoğu benliği Batının bireyleri bağımsız, özerk (self-contained) ve (a) içsel niteliklerin (özellikler –traits-, yetenekler, güdülenmeler ve değerler) eşsiz bir kombinasyonunu bir arada barındıran ve (b) bu içsel niteliklerin bir sonucu olarak davranışta bulunan kişiler olarak görmekteydiler. Oysa bu varsayımın tanımlanan benlik kavramı farklı kültürlerdeki insanların benlik kavramlarıyla örtüşmemekte, bu yüzden yapılan araştırma sonuçlarının genellenmesinde sınırlılıklar ortaya çıkmaktadır. Son zamanlarda benliğin kültürün bir ürünü (Heine, 2001) olduğu gerçeğinden hareketle yapılan kültürlerarası psikoloji çalışmalarında iki farklı kültür sınıflamasına rastlanmaktadır: Bireyci kültürler ve toplulukçu kültürler.

Triandis (2001) *toplulukçu kültürlerde* çocuk yetiştirmede uymaya, itaate, güvenliğe ve güvenilirliğe (itimata) önem verildiğini; *bireyci kültürlerde* ise bağımsızlığa, keşfetmeye, yaratıcılığa ve kendine güvenmeye vurgu yapıldığını belirtmektedir. Görüldüğü gibi her iki kültür de benliğin farklı şekilde kurgulanmasına ortam hazırlamaktadırlar. Kağıtçıbaşı (1998), toplulukçu kültürlerde aileler her ne kadar çekirdek aile olsalar da ataerkil yapılarını koruduklarını ve aile bağlarının güçlü olduğunu ifade etmektedir. Bu aile modelinde çocuğa karşılıklı bağımlılık değerleri aşılanmakta, ona maddi ve duygusal yatırım yapılmaktadır. Toplulukçu kültürlerde çocuğun yararlılık değeri ön plandadır. Başka bir ifadeyle, çocuk aile için, ekonomik değeri olan, gerektiğinde aileye maddi destek sağlayan ve yaşlandığında onlara bakacak bir güvence olarak görülmektedir. Bireyci toplumlarda çekirdek aile yapısının ön plandadır ve kadının aile ekonomisine olan katkılarının dolayısıyla refah arttığından dolayı erkek çocuk tercihi azalmaktadır. Bu durumda da çocuk ileride kendilerine bakacak sosyal bir güvence aracı olmaktan çıktığı için psikolojik değeri artmaktadır.

Bireyci kültürlerde insanlar grup içi davranışlarında özerk ve bağımsız bir kişilik özelliği ortaya koyarlar. Bu kültürdeki insanlar, içinde bulunduğunu grubun amaçlarından daha çok kendi bireysel amaçlarına önem verirler, davranışlarını grup kurallarına göre değil, kendi tutumlarına göre belirlerler. Toplulukçu kültürlerde insanlar ise grup içi (aile, kabile, ulus vb.) ilişkilerinde karşılıklı bağımlı benlik yapıları gösterirler. Toplulukçu bireyler, grubun amaçlarını kendi amaçlarına feda ederler. Bu kültürlerde her ne pahasına olursa olsun ilişkiyi sürdürmek önemli bir değerdir. Örneğin, çatışma durumlarında önceliği ilişkinin sürdürülmesine verirler ve bu yüzden

kendi haklılıklarından feragat edebilirler. Oysa bireyci kültürlerde insanlar önceliğini kendi haklılıklarını ispatlamaya verirler. Bu yüzden toplulukçu kültürlerde insanların çatışma çözme yöntemleri ilişkiyi ortadan kaldırmazken, bireyci kültürdeki insanlar sorunun çözüm veri olarak mahkemeye başvurular. Her ne kadar bireyci-toplulukçu kültür ayrımı, o kültürde yaşayan insanları tanımak için kullanılsa da bireyci kültürde yaşayan herkesin o kültürün tüm özelliklerini taşıdığını, toplulukçu kültürde yaşayan tüm insanların uymacı davranışlar gösterdiğini, karşılıklı bağımlı ilişkiler ortaya koyduğunu söylemek doğru olmaz (Triandis, 1989; 2001). Benzer şekilde, kişileri sadece bireyci ve grupçu diye sınıflamak bazen eksik kalabilir. Triandis (2001) bireyci ve toplulukçu kültürlerin de kendi içinde farklılaştığını belirtmekte ve bu farklılığı yatay bireycilik-toplulukçuluk ve dikey bireycilik-toplulukçuluk olarak ifade etmektedir. Yatay eksen ilişkideki eşitliği, dikey eksen ise ilişkide hiyerarşiyi göstermektedir. Örneğin İsrail ve Hindistan toplulukçu kültürler olarak tanımlanırken İsrail’de ilişkiler eşitliğe dayalı (yatay toplulukçuluk), Hindistan’da ise hiyerarşiye (dikey toplulukçuluk) dayanmaktadır.

2.2.7.1. Bağımsız (Ayrıışmış)-Karşılıklı Bağımlı (İlişkisel) Benlikler

Markus ve Kitayama (1991) Kuzey Amerika ve Batı Avrupa toplumlarının bireyci kültüre sahip olduğunu ve bu kültürde yaşayan insanların bağımsız-ayrıışmış benlik yapılarını geliştirdiklerini belirtmektedirler. Diğer taraftan, Asya, Güney Avrupa’nın birçok ülkesi ve Latin Amerika ve Afrika toplumlarının da toplulukçu kültür içerisinde yer aldıklarını ve bu kültürdeki insanların karşılıklı bağımlı-ilişkisel benlik yapılarına sahip olduklarını iddia etmişlerdir. Benzer şekilde Triandis (1989), bireyci kültürlerde yaşayan insanların yüksek düzeyde kişisel benlik öğelerine (Örn. Ben kibar biriyim.) sahip olduklarını; toplulukçu kültürlerde yaşayan insanların ise toplulukçu benlik öğelerine (Örn. Ailem benim kibar olduğumu düşünüyor.) eğilimli olduklarını öne sürmektedir.

Bu ayırıma bakıldığında ilk başta akla şöyle bir soru gelebilir; Bireyci kültürler ekonomik olarak kalkınmış, refah düzeyi yüksek olduğuna göre bireycilik ve ayrıışmış benlik ekonomik kalkınmanın bir sonucu mudur? Ya da Bireyci kültürler özellikle sanayileşmenin başlamadığı dönemlerde de bireyci toplum yönlerine sahip miydiler?

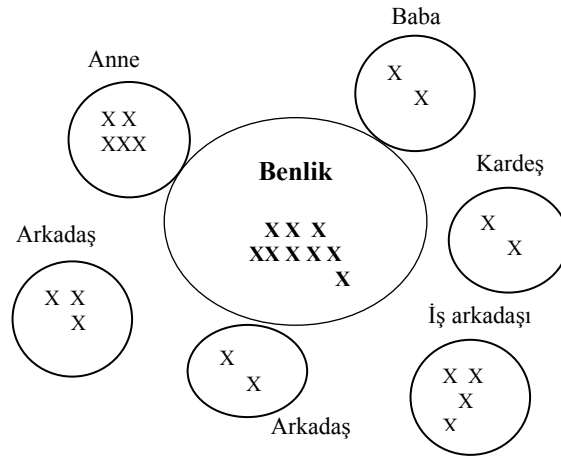
Kağıtçıbaşı (1998), Batı tipi modernleşmenin sanayileşmenin doğal bir sonucu olduğu varsayımına karşı çıkarak tarihi belgelerin, nüfus kayıtları ve mahkeme tutanaklarının ilişkileri, evlilik yapısını ve yerleşme modellerini çeşitli işlevleri bakımından incelenmesine önemli kaynak teşkil ettiğini belirtmektedir. Kağıtçıbaşı'na göre [Razi'ye (1993) dayanarak] bu tür incelemeler, İngiliz aile sisteminin sanayileşmeden önce de çekirdek aile yapısına sahip olduğunu, akrabalık bağlarının güçlü olmadığını göstermektedir. O dönemde çocuklar 10 yaşından sonra evde yalnız bırakılıyor ve kendi ailelerini oluşturmada önce başkalarının yanında birkaç yıl hizmetçilik yapıyorlardı. Kadınlar geç yaşta evleniyorlar, bazıları ise hiç evlenmiyordu. Genel olarak bu bulgular İngiltere'den olsa da tarihsel araştırmalar ve gezgin notlarının Batı Avrupa ve Amerika'da endüstrileşme öncesinde bireyciliğin var olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, Batı bireyciliğinin endüstrileşmenin bir sonucu olmadığı gibi, toplulukçu kültürlerinin endüstrileşme sonucunda bireyselleşeceği görüşü geçerliğini yitirmektedir.

2.2.7.2. Bağımsız/Ayrılmış Benlik Kurgusu

Pek çok Batı kültüründe kişilerin ayrışmasının doğal bir özellik olduğu inancı vardır. Bu kültürün normatif kuralları kişinin diğerlerinden bağımsızlaşmasını gerektirmekte ve bireyin eşsiz olduğu fikrini yaymaktadır. Bağımsızlıkla ilgili kültürel amaçları başarmak; bir kişinin başkalarının duygu, düşünce ve eylemlerinin referansı ile değil, kendi düşünce, duygu ve eylem repertuarının referansı ile davranışlarını iyi bir şekilde örgütlemesine ve bu şekilde kendisini bir birey olarak kurgulamasına bağlıdır. Bireyin içsel özelliklerini bir bütünlük içinde düzenlemesi sayesinde ayrılmış benlik geliştirmesi mümkün olacaktır ve bu kazanım onun potansiyelini geliştirmesine ve kendini gerçekleştirme sürecine katkı sağlayacaktır (Markus ve Kitayama, 1991). Markus ve Kitayama'nın tanımladığı bağımsız benlik kavramı literatürde; bireyci (individualist), benmerkezci (egocentric), ayrılmış (separate), özerk (autonomous) ve kendimerkezli (idiocentric) olarak da kullanılmaktadır.

Şekil 2'de bağımsız/ayrılmış benlik yapısını temsil etmektedir. Şekildeki büyük daire benliği temsil etmekte, küçük daireler ise kişi için önemli diğer insanları temsil etmektedir. X'ler ise benliğin ve diğer insanların farklı yönlerini işaret etmektedir. Büyük daire ile küçük dairelerinin zaman zaman kesişmesi benlikle sosyal ilişkileri

göstermektedir. Buna karşın benliklerin temas etmesine karşın benliğe ait özelliklerin (X'ler) temas etmemesi benliğin göreceli olarak diğer insanlardan bağımsız olduğunu göstermekte, bu yüzden benliğin içeriği sürekli sabit kalmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Bu yüzden bireyci kültürlerde insanlar bir durumla karşılaştığında örneğin; meslek seçiminde iş kendisine uygun değilse ya işi değiştirir ya da iş ortamını kendine göre değiştirmeye çalışır. Burada sabit olan benlik, değişen ise çevredir (Triandis, 2001).



Şekil 2. Bağımsız/Ayrılmış Benlik Yapısı (Markus ve Kitayama, 1991)

Batılı aile tipinde annelerinin bağımsız/ayrılmış benlik gelişimini nasıl destekledikleri onların çocuk yetiştirme davranışlarına yansımaktadır. Kağıtçıbaşı'na (1998) göre, Amerika'da değer verilen bağımsızlığın-ayrışmanın gerçekleşmesi için annelere verilen çocuk yetiştirme eğitimlerinde özerklik eğilimi güçlü bir şekilde vurgulanmaktadır. Bu kurslarda annelere çocuklarını bireyselleşmeleri/ayrışmaları için onları tek başına bırakmaları önerilmektedir. Batı tipi aile modelinde hem duygusal hem de ekonomik kaynak aktarımı ana-babaya değil, çocuğadır. Kağıtçıbaşı (1998), Batı psikolojisinin tek doğru olarak ayrılmış benlik gelişimi önermesine şiddetle karşı çıkmakta ve bu yaklaşımın faydalı yönlerinin yanında yanlış yönlendirmesi durumunda (örneğin toplulukçu kültürlerde) zararlarının yararlarından fazla olabileceğini iddia etmektedir. Ayrıca, bu psikolojinin bencillik ve sosyal bağlılık eksikliği probleminin çözümü olmaktan çok nedenlerinden birisi olduğunu vurgulamaktadır.

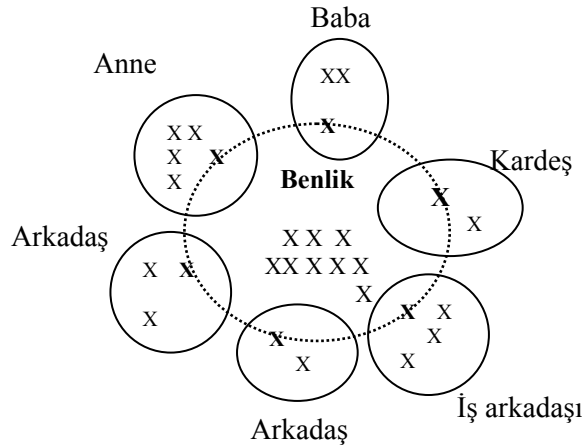
2.2.7.3. Karşılıklı Bağımlı/İlişkisel Benlik Kurgusu

Toplulukçu kültürlerde insanlar çeşitli kişilerarası ilişkilerin bir parçası olmaları, görevlerini yerine getirmeleri ve diğer insanlarla uyumlu olmaları konusunda teşvik edilirler. Bu kültürlerde sosyal yaşamın pek çok alanında bir kişinin fikirleri, yetenekleri veya ayırıcı özellikleri sadece ikinci derecede roller olarak kabul edilmektedir. Bu kültürde önemli olan grubun bütünlüğünün korunması, ilişkilerin sürdürülmesidir (Markus ve Kitayama, 1991). Kağıtçıbaşı'na (1976, 1998) göre bireyci kültürlerin aksine birçok toplulukçu kültürde benliğin ayrıışmışlığına değeri verilmaz. İnsanların birbirlerine bağılı olduğı vurgusu daha önemlidir. Birey sosyalleşme sürecinde ait olduğı gruptaki ilişkilere uyum sağlamayı başkalarının duygularına duyarlı olmayı ve ona atfedilen görev ve rolleri ve ondan beklenen sorumlulukları yerine getirmeyi öğrenir. Hatta kendilerine yeni sosyal görev ve sorumluluklar biçerler (Kendilerinden beklenmediğı halde bir kişinin komşusunun çocuğına bakmak istemesi gibi).

Toplulukçu kültürlerde karşılıklı bağımlı (ilişkisel) benlikler için doyum ve kendini iyi hissetme bireyci kültürlerdekinden farklı anlamlar taşımaktadır. Bireyci kültürlerde ayrıışmış benliğe sahip insanlar birey olarak değeri ve kişisel başarılarını düşündükleri zaman iyi hissederler. Buna karşın, toplulukçu kültürlerde ilişkisel benliğe sahip insanlar bir kültüre, gruba ait olduklarında kendilerini değeri ve iyi hissederler. Bu kültürlerde genel uyum ve üzerinde düşeni yapmak gurur duymak için yeterlidir (Burger, 2006). İlişkisel benliğin yaygın olduğı birçok Asya ülkesinde kendini öne çıkaran kişiler pek takdir edilemez. Bunun yerine grubun üyesi olmak daha önemlidir. Başarı duygusunun da bireyci kültürlerinin aksine toplulukçu kültürlerde farklı bir anlamı vardır. Bu duygu kişinin benliğinin dışına taşar ve ilişkisel benliğin net olmayan sınırlarından başkalarının benliğine nüfuz eder. Bu yüzden karşılıklı bağımlı benlik tipinin yaygın olduğı kültürlerde “sosyal başarı güdüsü”nden söz edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1976, 1998).

Şekil 3'te karşılıklı bağımlı/ilişkisel benlik yapısı temsil edilmektedir. Karşılıklı bağımlı benlik için en önemli benlik temsilcileri kişinin önemli gördüğü diğer kişilerin benlikleriyle kesişme noktalarında yer almaktadır (Koyu X ile gösterilenler). Kişinin ilişkisel benliğinin sınırları kesin çizgilerle belirli değildir, aksine etrafında ilişkide bulunduğı kişilerin benlikleriyle karşılıklı örtüşmeler görünmektedir. Diğer bir ifadeyle

kişi kendisini başka benliklerle ilişkilendirerek tanımlar. Bu arada, ilişkisel benliği tamamen sınırlandırılmış bir yapı olarak tanımlamak doğru değildir. İlişkisel benlik yapısı, belirli sosyal çevre içerisinde değişme eğilimine sahiptir. Benlik belirli her bir sosyal durumda kendisini farklı şekillerde oluşturur. Benliğin bu eşsiz yönü her kişinin geliştirdiği ilişkilerin belirli yapılanmalarından kaynaklanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991).



Şekil 3. Karşılıklı Bağımlı/İlişkisel Benlik Yapısı (Markus ve Kitayama, 1991)

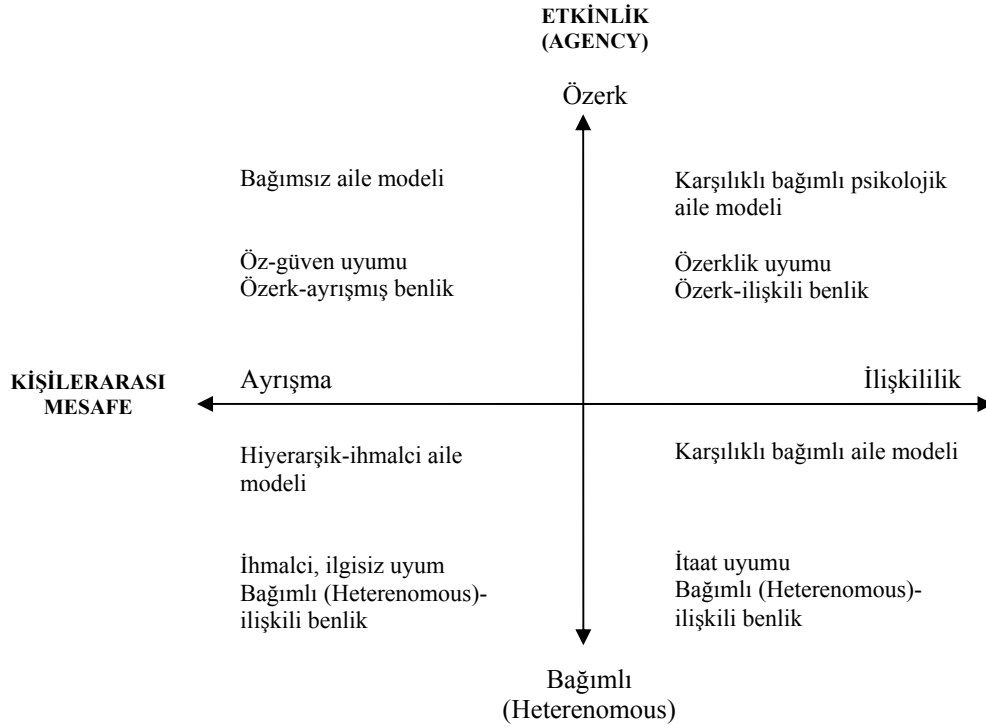
Toplulukçu kültürlerin hepsinde sadece ilişkisel benliklere rastlanmadığı gibi, bireyci kültürlerde de sadece ayrılmış benlik yapısına rastlanmaz. Bir toplumun alt kültürlerinde farklı benlik yapıları ortaya çıkabilir. Bu farklılık, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve yerleşim yeri faktörlerine göre ortaya çıkabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1976; Triandis, 2001). Örneğin Amerika’da pek çok küçük kasabada kırsal bölgelerde olduğu gibi, *Quaker*ler gibi dini gruplarda da karşılıklı bağımlı benlik açık bir şekilde önemli görülmekte ve bu desteklenmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Kağıtçıbaşı (1976, 1996, 1998, 2005) Batının modernleşme varsayımına göre sosyo-ekonomik olarak kalkınan toplulukçu kültürlerin zamanla -bir anlamda sosyal Darwin’cilik geleneğine uygun olarak- dönüşüm geçireceği ve bireyci topluma doğru ilerleme göstereceği düşüncesinin geçersiz olduğunu iddia etmektedir. Bu iddiasına kanıt olarak da Japonya, G. Kore, Hong Kong, Tayvan ve Malezya gibi Doğu Asya’nın toplulukçu kültürlerinin aile ilişkilerinde ve benlik yapılarında bireyselleşmenin

olmadığını ileri sürmektedir. Kağıtçıbaşı (1996, 1998) toplulukçu kültürlerde ekonomik kalkınmayla birlikte ortaya çıkabilecek değişimin “Batı Modeli”ne doğru olmayabileceğini, farklı şekillerde olabileceğini öne sürdüğü “Aile Modelleri Kuramı”na dayalı olarak açıklamaktadır.

2.2.7.4. Benliğin Tanımlamasında Üçüncü Yol: Özerk-İlişkisel Benlik

Kağıtçıbaşı’nın (1996, 1998, 2005) önerdiği aile modelleri, aile değişiminin üç farklı aile ilişki kalıbını kapsayan model önerilerinden oluşmaktadır. Birinci model olan **Bağımsızlık Modeli**; literatürde daha önce tanımlanan (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1989) endüstrileşmiş, kentli, Batı Avrupa-Kuzey Amerika toplumlarında görünen bireyci kültürle ilişkilidir. Bu model hem aile üyelerinin birbirlerinden, hem de ailenin diğer ailelerden ayrıştığı ve bağımsızlaştığı anlayışına dayanır. Bu modelde aile çekirdek bir yapıdan oluşmakta, yatırım anne babaya değil çocuğa olmaktadır. Çocuğun ekonomik değerinden çok psikolojik değeri ön plandadır. Çocuk yetiştirmede, özerklik, bireysellik ve öz-güven önemli değerler olarak vurgulanmaktadır. Bireyselleşme-ayrışma sağlıklı bir gelişme olarak değerlendirilmektedir. **Karşılıklı Bağımlılık Modeli**’nde aileler ataerkil yapıya sahip, geleneksel, tipik tarım toplumunun üyeleridir. Bu modelde çocuğun ekonomik ve faydacı değeri ön plandadır. Çocuk anne-babanın ileride “yaşlılık sigortası”dır. Toplulukçu kültürlerdeki karşılıklı bağımlı aile modelinde çocuk yetiştirmede itaat ve sadakat önemli değerler olarak aşılansaktadır. Aileler her ne kadar çekirdek aile yapısında olsalar bile aile üyeleri ve aileler birbirleriyle sıkı ilişki halindedir. Karşılıklı bağımlı aile tipi başta Asya kıtasının birçok toplumu olmak üzere Afrika, Güney Amerika toplumlarında sıklıkla görülmektedir.



Şekil

4. Bireysellik, Kişilerarası Mesafe, Benlik ve Aile Türleri (Kağıtçıbaşı, 2005)

Son olarak önerilen aile modeli ise daha önceleri karşılıklı bağımlı aile tipine sahip toplumlarda ekonomik kalkınmayla birlikte gelişen **Karşılıklı Duygusal Bağlılık Modeli**'dir. Kağıtçıbaşı (1996) Batının modernleşme kuramının öngörülerinin aksine, toplulukçu kültürlerin refah ve kültür seviyelerindeki artışla birlikte bireyselleşmek yerine aile bağlarının ekonomik değil, duygusal bağlarla ilişkilendirilmiş bir yapıya kavuştuğunu öne sürmektedir. Karşılıklı duygusal bağlılık modeli daha çok toplulukçu kültürlerin kentleşmiş bölgelerinde daha yaygındır. Bu modelin görüldüğü coğrafyalarda doğurganlık ve erkek çocuk talepleri azalmış, kadının statüsü yükselmiştir. Ekonomik kalkınmayla birlikte aile üyeleri ekonomik olarak birbirlerinden bağımsızlaşmışlar, fakat duygusal bağlılıkları devam etmektedir.

Kağıtçıbaşı (1996, 1998, 2005) önerdiği üç aile modelinde farklı benlik tanımlamaları yapmıştır. Kağıtçıbaşı, daha önceleri önerilen (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1989, 2001) bağımsız/ayrışmış ve karşılıklı bağımlı/ilişkisel benlik tanımlamalarına karşılık dört tür benlik yapısı tanımlamıştır (Şekil 4):

Bağımlı-İlişkili Benlik (Heteronomous-Related Self): Karşılıklı bağımlı aile modeli içinde gelişen bu benlik türünde yüksek düzeyde ilişki, düşük düzeyde özerklik vardır. Bu benliğe sahip kişiler kurallara ve geleneklere kayıtsız itaat ederler.

Özerk-Ayrılmış Benlik (Autonomous-seperate Self): Bağımsız aile modelinde görülen bu benlik türünde yüksek düzeyde özerklik ve düşük düzeyde ilişki vardır. Bu benliğe sahip kişilerde öz-güven ve öz-yeterlik önemli değerlerdir.

Özerk-İlişkili Benlik (Autonomous-Related Self): Sosyo-ekonomik olarak kalkınmış, karşılıklı duygusal bağımlı aile modellerinde görülen bu benlik türünde yüksek düzeyde özerklik ve ilişki vardır. Özerk-ilişkisel benliğin geliştiği ailede çocuk yetiştirmede kontrol ve özerklik birlikte ele alınır.

Bağımlı-Ayrılmış Benlik (Heteronomous-seperate Self): Bu benlik, çocuk yetiştirmede ihmalcı olan, çocuktan erken bir ayrışmanın beklendiği ve kuşaklar arasında hiyerarşi bulunan otokratik bir aile yapısının ürünüdür. Bağımlı-ayrılmış benlik türünde düşük düzeyde ilişki ve özerklik vardır.

Kağıtçıbaşı'nın önerdiği özerk-ilişkili benlik yapısı farklı kültürlerde doğrulanmıştır. Örneğin, Çinli ebeveynler çocuklarının özerkleşmesini isterken diğer taraftan da güçlü ilişkilerin sürdürülmesini talep etmektedirler. Benzer durum G. Koreli ebeveyn davranışlarında da izlenmiştir. İmamoğlu'nun (1987) Türkiye'de yaptığı araştırmada da ebeveynlerin özerkliği ve ilişkililiği bütünleştirdiklerini ortaya koymuştur. Çalışmada, düşük SED'de yer alan ebeveynlerin çocuklarından ileride kendilerine bakmalarını bekledikleri; yüksek SED'de bulunan ebeveynlerin ise çocuklarından bakma garantisi istemediklerini fakat kendilerine yakın olmalarını istedikleri tespiti yapılmıştır.

Sonuç olarak benlik gelişiminin evrensel bir eğilim olduğu, bu gelişimin birey-çevre etkileşimi ekseninde meydana geldiği söylenebilir. Ayrıca, bireylerin içinde bulundukları kültüre göre farklı benlik kurguları ortaya çıkmakta, bu kurgular toplum yapısındaki değişmeye paralel bir biçimde dinamizm kazanmaktadır. Özellikle ilişkisel benliklerin görüldüğü toplulukçu kültürlerin sosyo-ekonomik yönden kalkınmaları,

benlik yapılarını maddi nedenlere göre bağlanmadan duygusal nedenlere göre bağlanmaya doğru dönüştürmektedir.

2.3. BENLİK UYUMU MODELİ (SELF CONCORDANCE MODEL)

Felsefi kökleri öz-belirleme kuramına (Deci ve Ryan, 1985, 2000; Ryan ve Deci, 2000a) dayanan benlik uyumu modeli, amaçların seçiminden amaçlara ulaşılmasına kadarki süreç içerisinde motivasyonun ve benliğin rolünü tanımlamaktadır (Gore ve Cross, 2006). Benlik uyumu modeli, bireylerin özerk nedenlerle seçtikleri amaçların benliğe uygun olduğunu ve bireyin temel ihtiyaçları karşılmasına yardımcı olduğunu savunmaktadır. Burada benlik uyumu modelinden kısaca söz ettikten sonra aşağıda bu modelin dayandığı kuram hakkında geniş bir bilgi vermenin daha uygun olduğu düşünülmüştür. Öz-belirleme kuramı ve motivasyon kavramı açıklandıktan sonra ise, benlik uyumu modeli ve ilgili araştırmalar üzerinde durulmuştur.

2.3.1. Öz-Belirleme Kuramı

Motivasyon ve kişilik kuramı olan öz-belirleme kuramı, motivasyonu organizmik bakış açısıyla ele almakta; insanın kişilik gelişimini destekleyen ve doğuştan gelen bir güç olarak kabul etmektedir. İnsanlar çevreyi keşfetmek, ilgilerini ve bilişsel yapılarını geliştirmek için içsel motivasyonla dünyaya gelirler (Deci ve Ryan, 1985; Sheldon, 2001). Bebekler ilgilerini çeken birçok yeni uyarıcıyla karşılaşır ve gelişimleri devam ettikçe çevrelerini bütün yönleriyle keşfetmeye çalışırlar. Onlar eline aldıkları cisimleri sallar, tatlarına bakar, odanın bir tarafına fırlatır ve sık sık “Bu ne?” diye sorarlar. Aynı zamanda yaptıkları bu eylemlerden büyük keyif alırlar. İçsel motivasyonun sürdürülmesi yaşam boyu ortaya konan başarıların, iyi oluşun ve gelişiminin en önemli belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Sheldon, 2001).

2.3.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, insanların ilgilerini geliştirmek, kapasitelerini artırmak, en üst düzeydeki meydan okuyucuların ya da güçlüklerin üstesinden gelmek için doğuştan

sahip oldukları bir enerji kaynağıdır. Bu tür motivasyon, içsel eğilimlerle ortaya çıkar ve çevresel bir kontrol ya da vaat edilen bir ödül olmaksızın insanı davranışa sevk eder. İçsel motivasyon aynı zamanda insanın gelişiminin temel özelliklerinden olan öğrenme, uyum ve yeterlik geliştirme açısından en önemli harekete geçirici unsurdur. Bu tür motivasyon her ne kadar güçlü ve kararlı bir insani özellik olsa da hassas bir yapıya sahiptir (Deci ve Ryan, 1985). Eğer insanın bu gücü yanlış yönlendirilir (para ödülü, denetleme, süre sınırı, değerlendirme, dayatma, rekabet vb.) ve/veya baskıcı bir çevrenin etkisiyle engellenirse oldukça kırılgan bir özellik kazanır (Ryan ve Deci, 2000a; Sheldon, 2001).

Öz-belirleme kuramı içsel olarak motive edilmiş davranışların kaynağını bir taraftan organizmik/doğuştan gelen bir kökenle açıklarken (Deci ve Ryan, 1985) diğer taraftan destekleyici bir çevrede gelişen sosyalleşme süreciyle ortaya çıkan dışsal motivasyonun içselleştirilmesiyle açıklamaktadır. Başlangıçta dışsal kökenli bir davranış zamanla içselleştirme ve bütünleşme süreçleriyle bireyin organizmik yapısıyla uyum sağlanmaktadır. Öz-belirleme kuramı, başlangıçta dışsal olarak motive edilmiş davranışların derece derece içselleştirilmesini bir alt kuram olan “**organizmik bütünleşme süreci**” olarak tanımlamaktadır (Sheldon, 2001). Örneğin, anne çocuğuna dişlerini fırçalaması gerektiğini söylediğinde önceleri çocuk bunu ödül almak ya da cezadan kaçmak için yapar. Daha sonra dişlerini fırçalamadığında suçluluk duyar ve bundan kurtulmak için fırçalamayı sürdürür. Son olarak bilişsel süreçlerdeki gelişmeye paralel olarak kendi değer yargılarını oluşturur ve diş fırçalamanın sağlık için önemli olduğunu kavrar.

2.3.1.2. Dışsal Motivasyonun İçselleştirilmesi (Organizmik Bütünleşme Süreci)

Öz-belirleme kuramı, *içselleştirmeyi* sosyalleşmenin bir parçası olan sosyal yaptırımlar, töreler ve taleplerin birey tarafından kişisel değerlere dönüştürülmeye çalışıldığı - içsel motivasyon gibi- aktif ve doğal bir süreç olarak kabul etmektedir (Deci ve Ryan, 1985) İçselleştirme süreci (Şekil 2) en üst düzeye çıktığında insanlar toplumsal düzenlemelerin ya da kuralların önemini kendi benliğine uygun bir şekilde özümseyecek ve özdeşleştirecek, sonuç olarak toplumsal değerleri tam olarak benimseyecektir. Buna karşın içselleştirme süreci sekteye uğradığında toplumsal

düzenlemeler ve değerler ya dışsal bir yaptırım kaynağı olarak duracak ya da kısmi olarak içselleştirilmiş biçimde kalacaktır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000a). Diğer bir anlatımla, toplumsal değerler bireyin benliğiyle tam bütünleşmediğinden yeterince benimsenmeyecektir.

Öz-belirleme kuramına göre dışsal motivasyon dört aşamada içselleştirilmektedir: Dışsal (external), içe yansıtılmış (introject), özdeşleşme (identified) ve bütünleşme (integration). Aşağıda her bir düzenleme süreci hakkında bilgi verilmiştir.

Tablo 3

Öz-belirleme Sürecinin Nedensellik Odağı, Motivasyon, Düzenleme Türleri ve Düzenleyici Faktörlerle İlişkisi

Davranış	Özerk olmayan	Dışsal Motivasyon				Özerk
Motivasyon Türü	Amotivasyon					İçsel Motivasyon
Düzenleme Türü	Düzenleme yok	Dışsal düzenleme	İçe yansıtılmış düzenleme	Özdeşleşmiş düzenleme	Bütünleşmiş düzenleme	İçsel düzenleme
Nedensellik Odağı	Kişisel olmayan	Dışsal	Kısmen dışsal	Kısmen içsel	İçsel	İçsel
İlişkili Düzenleyici Süreçler	Kasıtsız Değersiz Yetersiz Kontrolsüz	Uymacı, Dışsal ödülleri ve cezalar	Öz-kontrol Benlik katılımı İçsel ödülleri ve cezalar	Kişisel Önem Bilinçlik Değer	Benlikle uyum, farkındalık, sentez	İlgi, Zevk İçsel/Doğal Doyum

Kaynak: Deci ve Ryan (2000); Ryan ve Deci (2000a)

2.3.1.2.1 Dışsal Düzenleme: Dışsal düzenleme, insanların davranışlarının dışsal faktörler tarafından kontrol edildiği bir motivasyon durumudur. Dışsal düzenlemeye sahip insanlar bir ödül almak ya da cezadan kaçmak için davranışa geçerler (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon, 2001). Örneğin bir öğrencinin ödevini yapma gerekçesi öğretmeninden ödül alma ya da cezadan kaçınma şeklinde ise bu davranış dışsal düzenlemenin etkisiyle ortaya çıkmıştır. Aslında bu düzenleme Skinner'in (1953) edimsel koşullanma kuramında yer alan dışsal pekiştirme ve birinci/ikinci tür ceza kavramlarına karşılık gelmektedir.

Öz-belirleme kuramında tanımlanan dışsal düzenleme, içselleştirme sürecinin en ilkel halidir ve çocukluğun ilk yıllarında kendisini gösterir. Deci ve Ryan'a (1985) göre çocuk ilk aylarda sosyal talepler karşısında gerekli ustalığı kazanabilecek kapasiteden yoksunken, 3-4 aylıkken en temel becerilerden biri olan sezgileri (anticipation) gelişme gösterir. Çocuk kendisi ve çevresi arasında meydana gelen ilişkide ortaya çıkan umulmadık durumlara karşı tepkiler üretmeye ve çevrenin taleplerini doğru bir şekilde algılamaya başlar. Çocuklardaki dışsal düzenlemenin bir diğer öncülü ise kendi eylemlerini ve duyuşsal tepkilerini en azından ilkel biçimde de olsa kontrol edebiliyor (inhibition) olmasıdır. Bütün gönüllü eylemlerin özü olan başlatma ve engelleme davranışları çocukluğun altıncı ayından sonraki dönemde giderek artan bir şekilde ortaya çıkmaya başlar. Bu yüzden çocukluğun birinci yılı itibariyle çocukların büyük bir kısmı içselleştirmenin temel yapıları olan en önemli iki hayati beceriyi geliştirmiş olur. Çocukların bu iki kapasitesini dış taleplere karşı tepkide bulunmak için kullanmaya başlamasıyla birlikte içselleştirme başlamış olur. Örneğin, ikinci yaşının henüz başlarındaki bir çocuk, pahalı bir bibloya uzanmaya teşebbüs edecekken annesinin kızgınlığını önceden *sezer* ve davranışını *kontrol* eder. İşte bu davranışlar dışsal motivasyonun en temel biçimi olan *dışsal düzenlemenin* ilk göstergeleri olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

2.3.1.2.2. İçe Yansıtılmış Düzenleme: İçe yansıtma, özdeşleşme ya da tam özümseme ile dışsal kontrol arasında kalan bir düzenleme biçimidir (Ryan ve Connel, 1989). Bireyler içe yansıtma mekanizmasıyla eylemlerinin nedenselliğini içselleştirmeye başlarlar (Vallerand ve Bissonnette, 1992). Buna karşın bu eylem tam bir içselleştirme değildir. Perls (1973) *içe yansıtma* kavramını eylemlerinin nedenselliğini çiğnemediği yutma olarak tanımlamaktadır (Akt. Deci ve Ryan, 2000). Dışsal düzenlemede davranışların kontrolü dış faktörlerden kaynaklanırken, içe yansıtma da ortaya çıkan davranışların kaynağı kişinin kendisiyle ilgilidir. Kişinin davranışta bulunmasının nedeni gurur, kaygı, suçluluk ve utanma duyguları gibi içsel baskılardır (Sheldon, 2001). İçe yansıtılmış düzenleme sık sık üst-benlik katılımı (superego-involment), genel benlik-bilinci (public self-consciousness) ve hatalı benlik-yüklemesi (false self-ascription) olarak ortaya konmaktadır. İçe yansıtma, kişide devam eden düzenleme sürecinde kısmi bir içselleştirmeyi ifade etse de benlik yapısının bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel yönleriyle gerçek anlamda bir bütünlük sağlamamaktadır. Çünkü

davranışlar özerk bir nedenle ortaya çıkmadığından içe yansıtılmış düzenleme benlik tarafından tam olarak özümsememektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Organizmik bütünleşme kuramına göre (öz-belirleme kuramının bir alt kuramı) içe yansıtma, aslında bilişsel-davranışçı literatürde çocukların bir davranışı yapma konusunda kendilerini zorlamasını ifade eden öz-kontrol gelişiminin ilk kanıtıdır. İçe yansıtılmış düzenleme dışsal düzenlemeye göre daha kararlı bir yapıya sahiptir, çünkü davranışların kaynağı dış çevre değil çocuğun kendi iç dünyasıdır (Deci ve Ryan, 1985, 2000).

2.3.1.2.3. Özdeşleşmiş Düzenleme: Bu süreçte bireyler davranışlarının altında yatan değerlerin farkındadırlar ve bu eylemlerin önemini içtenlikle kabul etmektedirler. Böylece insanlar düzenleme sürecinde daha fazla içselleştirme yaşamakta, eylemlerini daha samimi bir şekilde sahiplenmektedirler (Sheldon, 2001; Vallerand ve Bissonnette, 1992). Dolayısıyla davranışlar insanın kimliğinin bir parçası olmaya başlayacaktır. Her ne kadar bu süreç doğal olarak doyumun ve hazzın sonucu olmaktan çok dışsal motivasyonun bir parçası olsa da, ortaya çıkan davranışlar daha fazla özerk bir yapıya sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Örneğin, insanlar spor yapmanın sağlık üzerinde olumlu etkisinin önemli olduğunu kabul etmişlerse, bu durumda daha gönüllü bir şekilde spor etkinliklerine katılacaklardır. Özdeşleşmede, davranışın yapılma gerekçesi başkalarının önemli bulmasından daha çok kişi tarafından önemsenmesidir.

Gelişimsel olarak birey -içe yansıtma bir kural olarak değil de bir eğilim olarak ele alındığında- özdeşleşmeye doğru bir hareket sergilemektedir. Özdeşleşmiş düzenleme, kendini abartmanın ya da küçültmenin bilişsel ve duyuşsal sonuçlarını azaltmakta, bireye eylemlerinde daha çok esneklik kazandırmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Özdeşleşmelere dayalı olarak gelişen düzenlemeler benlik tarafından onaylandığı/kabul edildiği için daha iyi sürdürülebileceği ve daha yüksek bağlılık ve performans ile ilişkili olacağı kabul edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

2.3.1.2.4. Bütünleşmiş Düzenleme: Bu düzenleme dışsal motivasyonun tam olarak içselleştirilmiş biçimidir. Kişi bu seviyede daha gönüllü bir şekilde davranışta bulunur ve kendini düzenleme bireyin benlik kavramıyla tutarlı hale gelir. Bütünleşmiş düzenleme her ne kadar dışsal motivasyonun bir parçası olsa da içsel motivasyonun

özelliklerini taşımaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000a; Vallerand ve Bissonnette, 1992). Bazı çalışmalarda (Gore ve Cross 2006; Sheldon ve Elliot, 1998, 1999; Sheldon ve Houser-Marko, 2001) düzenlemenin özdeşleşmiş, bütünleşmiş ve içsel biçimleri özerk motivasyon olarak bütünleştirilmiştir.

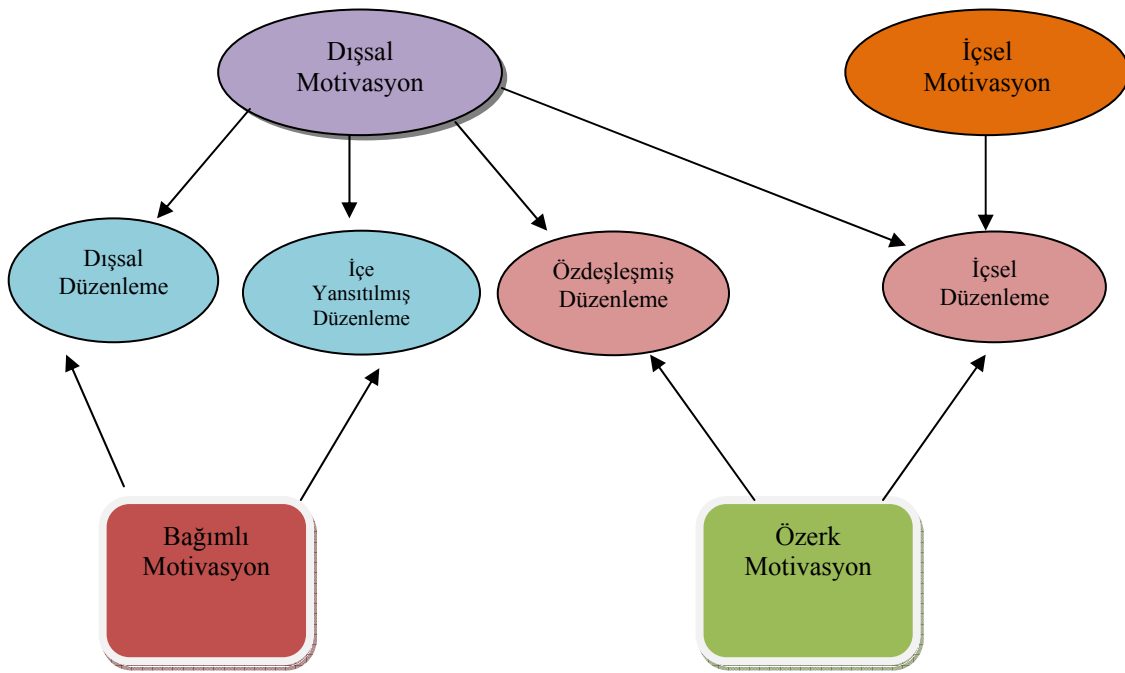
Organizmik bütünleşme kuramına göre, bütünleşmiş kendini düzenleme türü içselleştirmenin doğal bir sonucudur. İnsanlar dışsal motivasyonu içselleştirdikçe ve benliğin bir parçası haline dönüştürdükçe eylemlerinde daha fazla özerklik duygusunu hissetmektedirler (Ryan ve Deci, 2000a; Vallerand ve Bissonnette, 1992).

2.3.1.3. Özerk ve Özerk Olmayan (Bağımlı) Motivasyon

Ryan ve Connel (1989) öz-belirleme kuramının ışık tuttuğu dışsal motivasyonun içselleştirme sürecinin aşamalarını algılayan nedensellik odağı (percieved locus of causality-PLOC) perspektifiyle denetimli/bağımlı (controlled) ve özerk (autonomous/self determination) motivasyon olarak sınıflamışlardır. Bu sınıflamada, hiçbir içselleştirmenin olmadığı *dışsal düzenleme* ile içsel baskı ve kontrolün etkisiyle ortaya çıkan *içe yansıtılmış düzenleme* **bağımlı/özerk olmayan motivasyon**; eylemlerin yapılma gerekçesinin birey tarafından önemsendiği ve değerli bulunduğu *özdeşleşmiş düzenleme* ile etkili bir şekilde tamamen içselleştirilmiş *içsel düzenleme* ise **özerk motivasyon** olarak tanımlanmıştır (Şekil 5).

Literatürde öz-belirleme kuramı perspektifiyle (Deci ve Ryan, 1985, 2000) tanımlanan özerk-özerk olmayan motivasyon ayrımının incelendiği pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Grolnick ve Ryan (1987), özerk motivasyonu yüksek öğrencilerin okuma parçalarını denetimli motivasyona sahip öğrencilerden daha iyi anladıklarını bulmuştur. Vallerand ve Bissonnette (1992) ise, Kanadalı lise öğrencilerinin okula başladıkları ilk yıllarındaki akademik motivasyonlarını boylamsal bir çalışmayla incelemiştir. Araştırmacılar önce öğrencilerin eğitim yılı başında okula ilişkin içsel, dışsal ve amotivasyonel düzeylerini ölçmüşler, daha sonra dönem sonu okulu terk eden ve devam eden öğrencilerin motivasyon düzeylerini karşılaştırmışlardır. Beklendiği gibi okulu bırakan öğrencilerin denetimli/özerk olmayan motivasyon puanları okula devam eden öğrencilerden düşük; özerk motivasyonları ise düşük bulunmuştur. Akademik

motivasyonla ilgili yapılan başka bir çalışmada (Hayamizu, 1997), Japon lise öğrencilerinin akademik stresle başa çıkma (aktif, pasif ve uyumsuz başa çıkma) stratejileri ve motivasyonel nedenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, aktif başa çıkma stratejinin özerk motivasyon ile olumlu yönde, pasif ve uyumsuz başa çıkma stratejisi ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle özerk motivasyona sahip öğrenciler denetimli motivasyona sahip öğrencilere göre daha fazla aktif başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar.



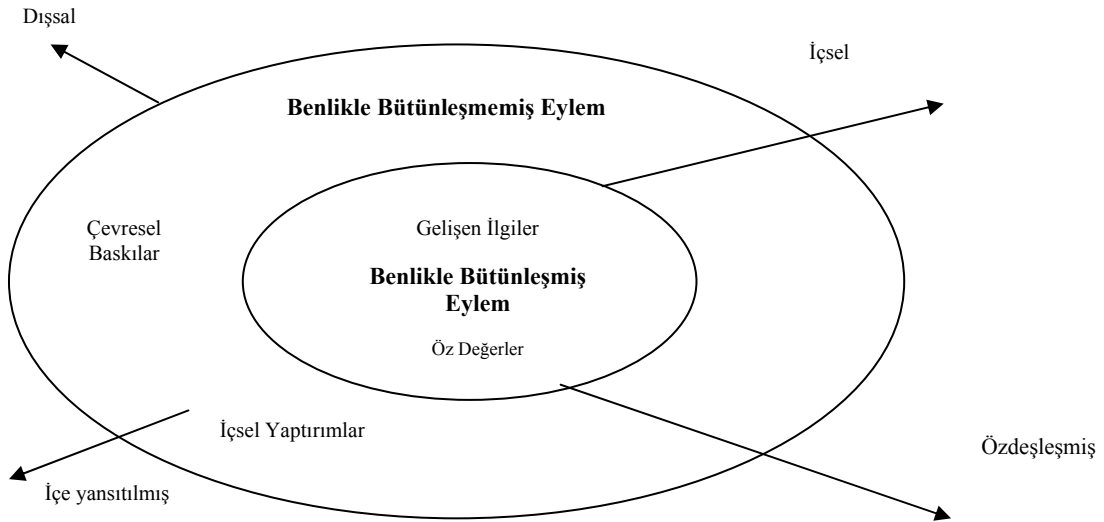
Şekil 5. Bağımlı ve Özerk Motivasyon Türleri

Akademik motivasyonun kültürlerarası perspektifle ele alındığı başka bir çalışmada (Ahmet ve Bruinsma, 2006) öz-saygı, akademik benlik-kavramı ve özerk motivasyonun akademik başarı üzerindeki etkileri Asya ve Avrupa kökenli öğrencilerden oluşan katılımcı grup üzerinde incelenmiştir. Yapısal model oluşturularak yürütülen analizler bağımsız değişkenlerin akademik başarıyı anlamlı bir şekilde yordadıklarını göstermiştir. Buna karşın Asya ve Avrupalı öğrencilerden toplanan veriler üzerinde ayrı analiz yapıldığında Asyalı öğrencilerde özerk motivasyonun akademik başarıyı yordayacağını öngören hipotez doğrulanmamıştır. Sonuçlar Avrupalı öğrencilerin Asyalı öğrencilere göre daha fazla özerk motivasyona sahip olduklarını

göstermiştir. Bireyci-toplulukçu kültürlerin karşılaştırıldığı başka bir çalışmada (Iyengar ve Lepper, 1999), Avrupa kökenli ve Asya kökenli Amerikan çocuklarının sözcük türetme oyunundaki (anagram) performanslarına etki eden motivasyonel faktörler incelenmiştir. Sonuçlar, Avrupa kökenli Amerikan çocukların kendi başlarına oyunu sürdürme çabaları, deneye katılan psikolog ve ebeveyninin oyuna yardım etme durumundaki çabalarından daha uzun sürdüğünü göstermiştir. Asya kökenli çocuklar ise anagram oyununda ebeveynleri kelime seçimi yaptıklarında kendileri seçim yaptığından daha fazla çaba göstermişlerdir. Fakat deneye katılan psikolog yardım ettiğinde aynı çabayı göstermemişlerdir. Özerk motivasyonun ele alındığı başka bir çalışmada (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002) sigara bırakma programına katılan bağımlıların, doktorlarından aldıkları özerklik desteği ve özerk motivasyon düzeylerinin bağımlılıktan kurtulmalarına etkileri araştırılmıştır. Katılımcıların algılanan yeterlik düzeyleri, özerklik desteği, motivasyon düzeyleri ve tedavi sürecindeki ilerlemeler 6, 12 ve 20 aylık dönemlerde ölçülmüş ve sonuçlar değerlendirilmiştir. Sonuçlar, özerk motivasyonun katılımcıların yeterlik düzeylerini artırdığını ve sigarayı bırakmada etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu sigarayı bırakmalarında doktorlarından aldıkları özerklik desteğinin rolü olduğunu belirtmişlerdir.

2.3.2. Amaç- Benlik Uyum Kavramının İşlevsel ve Kuramsal Tanımı

Benlik Uyum Modeli'ne göre (Sheldon ve Eliot, 1998, 1999; Sheldon, 2001; Sheldon ve Houser-Marko, 2001) seçilen amaçların benlikle yüksek düzeyde uyum göstermesi, bireyin amaçları sahiplenmesini, sürdürmesini ve sonuçta psikolojik ihtiyaçları karşılamasını sağlamaktadır. Bir kişinin amaçlarının benlikle uygunluğu değerlendirmek için yaygın bir şekilde *algılanan denetim odağı* yöntemi kullanılmaktadır. Bu yönetime göre, bireyden önce amaçlarını sıralaması istenir ya da ona bir amaç listesi verilir. Daha sonra her bir amacı dört motivasyonel nedene göre (dışsal, içe yansıtılmış, özdeşleşmiş, içsel) derecelendirmesi istenir. Son aşamada ise toplam bir benlik uyum puanı elde etmek için özerk nedenlerin puanından (içsel, özdeşleşmiş) denetimli nedenlerin (dışsal, içe yansıtılmış) puanı çıkartılır. Elde edilen puan kişinin amaç-benlik uyum puanını verir (Sheldon, 2001). Bir anlamda bu puan, bireyin amaçları seçmedeki hür iradesinin saf bir biçimidir.



Şekil 6. Amaç Motivasyonunun Benlikle Uyumunu (Sheldon ve Elliot, 1999)

Bu şekil, öz-belirleme kuramının (Deci ve Ryan, 1985) tanımladığı içsel ve/veya özdeşleşmiş motivasyona (özerk motivasyon) bağlı olarak takip edilen amaçların benlikle uyumunu temsil etmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999). Benlikle uyumlu amaçlar kişinin içten bir şekilde hissettiği değerler ve otantik olarak gelişen ilgilerinin bir sonucudur (Sheldon ve Elliot, 1998). Diğer bir ifadeyle, bu amaçlar bireyin iç dünyasıyla özgün bir şekilde bütünleşen ve benliğinin tüm boyutlarını kapsayan bir özelliğe sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Buna karşın bazı amaçlar çevresel baskılar ve/veya içsel yaptırımların etkisiyle seçildiğinde benliğin dışında kalmakta (Şekil 6), bir sahiplenme duygusuyla takip edilememekte ya da kişi amaçlara ulaşsa bile bu amaçlar temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna bir katkı sağlamamaktadır (Sheldon, 2001).

Sheldon (1995) amaç-benlik uyumunun yaratıcı kişilik özelliği ve problem çözme becerisiyle ilişkili olduğunu, amaçlara özerk nedenlerle bağlanmanın üretkenliği artırdığını, amaçlarına daha fazla ulaştıklarını iddia etmektedir. Literatürde benlikle uyumlu amaçların birey üzerindeki etkileri; amaç geliştirme (Aylett, 2004; Lee, Uken ve Sebold, 2007), kişilik özellikleri (Shahar, Henrich, Blatt, Ryan ve Little 2003; Shahar, Kanitzki, Shulman ve Blatt 2006; Sheldon, 1995; Sheldon ve Kasser, 1995), iş ve yaşam doyumu (Judge vd., 2005), akademik başarı (Vansteenkiste vd., 2005),

dönüşümsel liderlik (Bono ve Judge, 2003), aile içi şiddet ve uyum (Chirkov, Vansteenkiste, Tao ve Lynch 2007; Sheldon ve Houser-Marko, 2001), psikolojik ve fiziksel sağlık (Miquelon ve Vallerand, 2006; Sheldon ve Elliot, 1998; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz ve Carver 2003), ihtiyaç doyumu (Sheldon ve Elliot, 1998), benlik kurgusu (Downie vd., 2006) gibi konularda betimsel (kesitsel ve boylamsal) ve deneysel pek çok çalışmada incelendiği görülmektedir.

Literatürde Sheldon'ın modelinin ampirik/görgül geçerliğinin sınındığı pek çok araştırma yapılmıştır. Sheldon ve Elliot (1998), amacın motivasyonel nedenlerini biri kesitsel ikisi boylamsal üç çalışmada incelemiştir. Birinci çalışmada özerk amaç motivasyonunun amaca ulaşma ile ilişkili olduğu, denetimli/kontrollü amaç motivasyonunun ilişkili olmadığını bulunmuştur. İkinci çalışmada, birinci çalışmaya benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, motivasyonel nedenlerin dönem ortası ve dönem sonu başarı amaçlarını yordama güçleri yol (path) analiziyle araştırılmıştır. Sheldon ve Elliot, amaçları özerk nedenlerle seçen bireylerin amaçları özerk olarak seçmeyen bireylere göre dönem içindeki çabalarının ve amaçlara ulaşma oranlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, son çalışmada ise katılımcıların amaçları görüşme yöntemiyle (Amaç Gerçekleştirme Derecelendirmesi-Goal Attainment Scaling) belirleyerek ikinci çalışmayı farklı bir ölçümle ele almışlardır. Sheldon ve Eliot, başlangıçta benlikle uyumlu olmayan amaçlara güçlü bir şekilde bağlanan insanların iki ve dört hafta sonra onlara ulaşılmada başarısızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Diğer taraftan, yüksek düzeyde benlikle uyumlu amaçların başlangıçta amaca niyet etme ve sonrasında amacı sürdürme ve amaca ulaşma ile güçlü ilişkiler göstermiştir. Araştırmacıların yaptıkları bu çalışmalar kişisel amaçların özerk nedenleri, amaçlara ulaşmayı olumlu bir şekilde etkilerken, özerk olmayan motivasyonel nedeninin amaçlara ulaşmada etkisiz kaldığını göstermektedir. Sheldon ve Elliot (1999) boylamsal olarak yaptıkları diğer bir çalışmada daha önceki bulguları destekler sonuçlar elde etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, “bütün kişisel amaçların kişisel olmadığını” (Sheldon ve Elliot, 1998) ortaya koymuşlardır. Sheldon ve Elliot (1998, 1999), benlikle uyumlu amaçların kişiliğin içindeki eğilimleri ve kararlı yönleri daha iyi temsil ettiğini, bu yüzden dikkat dağınık durum ve engellemelere rağmen daha uzun süre sürdürüldüğünü ve daha uzun süre enerjisini koruduğunu belirtmişlerdir. Buna karşın, benlikle uyumlu olmayan amaçlara başlangıçta güçlü bir şekilde bağlanılsa bile bu amaçlar doğru benliğin değerlerini ve ilgilerini temsil etmediğinden uzun süre

sürdürülebilir enerjiye sahip değildir. Sonuç olarak benlikle uyumlu amaçlar yaşamın her alanında (uyum, akademi başarı, başa çıkma, iş doyumu vb.) daha kolay ulaşılabilir ve sürdürülebilir bir dinamiğe sahiptir.

Amaçların benlikle uyumunun (motivasyonel nedenlerin) gelişimsel olarak ele alındığı bir çalışmada (Sheldon, Houser-Marko ve Kasser 2005) üniversite öğrencileri ve ebeveynlerinin amaç motivasyonları karşılaştırılmıştır. Bulgular, görece olarak daha yaşlı ve kadın katılımcıların genç ve erkeklere göre amaçlarını daha fazla özerk nedenlere göre seçtiklerini göstermiştir. Yine anne-babaların şimdi ve genç yetişkinlik dönemlerindeki amaç motivasyonları karşılaştırılmış ve her iki cinsiyetinde önceki dönemlerine göre amaçlarını daha özerk olarak belirledikleri ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, özerkliğin gelişimsel olarak yaşla birlikte arttığını göstermektedir.

Sheldon ve Houser-Marko (2001), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin amaç motivasyonunu; uyum (akademik, sosyal, duygusal, kurumsal bağlılık), akademik başarı ve kimlik gelişimi üzerinde uzun dönemli etkileri boylamsal olarak araştırmışlardır. Sonuçlar, öğrencilerin birinci yarıyılın başında belirledikleri benlikle uyumlu amaçların dönem sonunda onların beklenenden daha iyi uyum sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu etki de ikinci dönem için amaçlarını belirlemelerini, amaçlara ulaşmalarını, uyum düzeylerindeki artmayı ve kimlik statülerindeki gelişmeyi tetiklemiştir. Araştırmacılar bu etkiyi ileriye doğru döngüsel hareket (upward spiral) olarak tanımlamışlardır. Öğrencilerin okula uyumuyla ilgili benzer bulgular Minoru ve Kunijiro'nun (2005) çalışmasında da elde edilmiştir. Sonuçlar, özerk-amaç motivasyonuna sahip öğrencilerin okulda daha kolay uyum sağladıklarını ve okul yaşamından daha fazla zevk aldıklarını göstermiştir. Uyumla ilgili yapılan başka bir çalışmada (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003), Kanada ve Belçika'da eğitim görmek isteyen Çinli öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmada, benlikle uyumlu amaç motivasyonu ve yurt dışında eğitim görme amaçlarının, bulundukları kültüre uyumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, özerk-amaç motivasyonuna sahip öğrencilerin denetimli-amaç motivasyonuna sahip öğrencilere göre daha kolay uyum sağladıklarını ortaya koymuştur.

Amaç-benlik uyumunun araştırıldığı bir diğer alan da iş yaşamı ve iş yaşamında istenilen bir sonuç olan doyumdur. Şüphesiz çalışanların iş doyumlarını; iş yerinin

fiziksel yapısı, kişiler arası ilişkiler, ücret dengesi ve sosyal haklar gibi pek çok faktör belirler. Bunlara ek olarak bireyin benlik/kişilik yapılanması, içsel olarak amaç belirlemesi amaçlarına ulaşması da bireyin iş doyumunu artıran en temel faktörlerdir. Judge ve arkadaşları (2005), bireylerin iş doyumlarını çeşitli değişkenler açısından ele almışlardır. Önerdikleri yapısal modelde öz-benlik değerlendirmeleri (öz saygı, öz-yeterlik, denetim odağı ve nörotizm), amaç-benlik uyumu ve amaçlara ulaşmanın yaşam doyumunu etkilediği öngörülmüştür. Bulgulara göre benlikle uyumlu amaçlar; öz-benlik değerlendirmeleri, amaca ulaşma ve iş doyumunu değişkenleriyle ilişkilidir. Yine, benlikle uyumlu amaçların öz-benlik değerlendirmeleri ile iş doyumunu ve amaçlara ulaşma arasındaki ilişkide aracı (mediative) rolü anlamlı bulunmuştur. Buna karşın, amaçlara ulaşmanın iş doyumunu etkilemediği görüşmüştür. Her ne kadar iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişki olsa da modelde iş doyumuyla ilgili daha güçlü değişkenlerin varlığı amaçlara ulaşmanın iş doyumunu üzerindeki etkisini anlamsız kılmaktadır. Özetle, diğer araştırmalarda olduğu gibi amaçların özerk nedenlere göre seçilmesi hem amaçları elde etmede hem de iş doyumunda etkili bir faktördür. İş ortamında amaç-benlik uyumu ve iş doyumunu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer çalışmada (Bono ve Judge, 2003), amaç-benlik uyumunun liderlik stilleri ile iş doyumunu, iş performansı ve örgütsel bağlılık arasındaki aracı (mediative) rolü araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda amaç-benlik uyumu; liderlik stilleri ile iş doyumunu ve örgütsel bağlılık arasındaki aracı rolü anlamlı bulunurken, adı geçen exogen değişkenlerle iş performansı arasındaki aracılık etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bono ve Judge (2003) aynı araştırma kapsamında laboratuvar ortamında yürüttükleri ikinci çalışmada amaç-benlik uyumu ile iş performansı arasında düşük düzeyde, fakat anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Amaçların **ne** olduğu (Kasser ve Ryan, 1993, 1996, 2001; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000) ve amaçlara bağlanılmanın motivasyonel **nedenleri** (Sheldon ve Eliot, 1998, 1999; Sheldon ve Houser-Marko, 2001; Sheldon ve Kasser, 1995) geniş bir şekilde araştırılmıştır. Amaçların türü (içsel/dışsal, maddi/manevi) ve amaç motivasyonunun (özerk/bağımlı) amaçlara ulaşmadaki önemine ek olarak Golltizer (1999), amaçlara **nasıl** ulaşılacağına dair bir *eylem planının* olması gerektiğini; bu şekilde amaçların daha kolay gerçekleşeceğini iddia etmektedir. Koestner ve arkadaşları (2002) ise Golltizer'in görüşünü destekleyerek eylem planının, amaç-benlik uyumu ile amaçları sürdürme arasında katalizör rolü olduğunu öne sürmektedir. Diğer bir ifadeyle,

amaç-benlik uyumu ile eylem planı etkileşimi amaçları sürdürme üzerinde daha fazla etki meydana getirmektedir. Koestner ve arkadaşları (2002) öne sürdükleri hipotezlerini kanıtlamak için boylamsal iki çalışma yürütmüşlerdir. Birinci çalışmada katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış ve deney grubundan hafta sonu amaçlarına ilişkin eylem planlarını yazmaları istenmiştir. Daha sonra da her iki gruptan amaçlarını; benlik uyumu, zorluk, yeterlik ve bağlanma açısından derecelmeleri istenmiştir. Hafta başında ise katılımcılardan hangi amaçlara ulaştıkları/ulaşamadıkları sorulmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, amaç süreci en fazla benlik-amaç uyumu değişkeni tarafından yordanmıştır. Ayrıca deney grubunda amaç-benlik uyumu ve eylem planı etkileşimi amaç sürecini olumlu bir şekilde etkilerken, kontrol grubunda bu etki anlamsız bulunmuştur. Diğer taraftan, deney grubunda olan ve amaçları için eylem planı geliştiren katılımcıların %68'i, kontrol grubundaki katılımcıların ise %55'i amaçlarını gerçekleştirmişlerdir. Araştırma kapsamında yürütülen ikinci çalışmada ise katılımcılar rastgele üç gruba ayrılmış; amaç uyumu-eylem planı etkileşiminin bir yıllık amaçlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçları birinci çalışmadaki bulgularla tutarlılık göstermiştir.

Koestner ve arkadaşlarının (2002) bulgularını destekleyen başka bir çalışmayla da desteklenmiştir. Downie ve arkadaşları (2006), Kanada'da okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri boylamsal çalışmada özerk ve kendi içinde uyumlu amaçların ve amaçlara ilişkin eylem planı geliştirmenin süreç üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Ayrıca aynı araştırma kapsamında benlik kurgusu (self-construal), amaç süreci ve amaç-benlik uyumu arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleriyle incelenmiştir. Sonuçlar, bağımsız benlik kurgusu, eylem planı ve içsel motivasyonun amaç sürecini olumlu yönde etkilediğini; karşılıklı bağımlı benlik kurgusu (interdependent self-construal) ve içe yansıtılmış motivasyonun ise olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Yine, bağımsız benlik kurgusunun özerk-amaç motivasyonu (içsel motivasyon, özdeşleşmiş motivasyon) ile olumlu yönde, bağımlı-amaç motivasyonu (introjected-içe yansıtılmış neden) ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte taraftan sonuçlar, karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun bağımlı-amaç motivasyonu ile orta düzeyde ve olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Powers, Koestner ve Zuroff (2007) amaç-benlik uyumuyla ilgili iki çalışma yürütmüşlerdir. Birinci çalışmada, öğrencilerin akademik ve sosyal amaçları amaç-benlik uyumu ve kendini eleştirme açısından ele alınmışlardır. Sonuçlar, kendini eleştirmenin özerk

olmayan motivasyonla ilişkili olduğunu ve amaç sürecini olumsuz etkilediğini, özerk-amaç motivasyonunun ise amaçlara ulaşma sürecine olumlu katkı sağladığını göstermiştir. İkinci çalışma ise kilo vermeyi amaçlayan katılımcılar üzerinde yürütülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, birinci çalışmada olduğu gibi kendini eleştirme özerk-amaç motivasyonu ve amaç süreciyle olumsuz yönde; erteleme ve bağımlı-amaç motivasyonu ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, özerk/özerk olmayan amaç motivasyonu ile kendini eleştirmenin amaç süreci üzerindeki etkileri incelenmiş, ilk çalışmadaki bulgulara ulaşılmıştır. Sonuç olarak, yürütülen her iki çalışma da benlikle uyumlu amaç geliştirmenin amaçlara ulaşma ve onlara ulaşmada önemli bir faktör olduğunu göstermiştir.

Son zamanlarda bilişsel kuramcılar, kişisel amaçların otobiyografik bilgilere ulaşmayı etkilediğini öne sürmektedir. Kişilik araştırmacıları, otobiyografik hafızanın kişinin süreklilik arz eden amaçları ve güdüsel eğilimleriyle esas olarak ilişkili olduğunu belirtmektedirler (Woike, 1995). Bilişsel psikolojideki çalışmalar da amaçların otobiyografik hafızadaki bilgilerin düzenlenme prensipleri açısından önemli bir görevi olduğunu işaret etmektedir. Moberly ve Macleod (2006) ise, amaçların otobiyografik hafıza üzerindeki etkisinin amaç-benlik uyumunun etkileşim etkisinden (moderatör) kaynaklandığını iddia etmektedir. Diğer bir ifadeyle Moberly ve Macleod, kişilerin özerk nedenlere göre amaçlara bağlanmaları ve sürdürmelerinin otobiyografik hafızadaki bilgilerin kodlanması ve geri getirilme sürecini kolaylaştırdığını ifade etmektedirler. Moberly ve Macleod (2006) iddialarını kanıtlamak için deneysel desenli bir çalışma yapmışlardır. Deneyde katılımcılardan bir gün içinde ve daha uzun süre içinde yerine getirmeye çalıştıkları amaçları bilgisayar ortamında kendilerine verilen süre içerisinde işaretlemeleri istenmiştir. Diğer aşamada katılımcılardan daha çok takip ettikleri amaçlarını dört motivasyonel nedene (içsel, özdeşleşmiş, içe yansıtılmış, dışsal) göre derecelendirmeleri istenmiştir. Uygulayıcılar, katılımcıların yaptığı derecelendirmeye dayalı olarak onların benlikle uyumlu ve uyumlu olmayan amaçlarını belirlemişler, son aşamada ise katılımcılardan benlikle uyumlu ve uyumsuz her bir amacı *bağlanma*, *zorluk*, *öz-yeterlik* ve *sıklık* açısından derecelendirmeleri istenmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların kısa süreli-spesifik olayları hatırlama süreleri benlikle uyumlu ve benlikle uyumsuz amaçlar açısından farklılık oluşturmazken, uzun dönemli-genel olaylarla ilgili hatırlama süreleri benlikle uyumlu amaçlarda daha kısa olmuştur. Bu bulgular araştırmacıların hipotezlerini desteklemiştir.

Amaç-benlik uyumuyla ilgili yapılan çalışmalardan çıkan sonuçları özetlemek gerekirse; insanların kendi iradeleriyle amaçlarını seçmesi, amaçların ilgi ve değerlerine uygun olması akademik ve sosyal uyumu kolaylaştırmakta, yaratıcılık yeteneğini geliştirmekte, iş doyumunu artırmakta, psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlamakta, iyi oluşu artırmakta, otobiyografik hafızanın daha etkili bir şekilde kullanılmasına katkı sağlamakta ve takip edilen amaçlara daha kolay ulaşmaya yardımcı olmaktadır. Bu sonuçlar çoğunlukla Batı kültürlerinde (özellikle Amerikan kültürü) yapılan araştırmalardan elde edilse de Doğu kültürlerinde (toplulukçu kültürlerde) bazı araştırmaların (Chirkov, Vansteenkiste, Tao ve Lynch, 2007; Minoru ve Kunijiro, 2005) bu sonuçları desteklediği görülmektedir. Buna karşın adı geçen çalışmalar benlik uyum modelinin kültürlerarası geçerliğini kanıtlamamaktadır. Çünkü bu çalışmalar sadece kendi kültürü içindeki bireylerin amaç-benlik uyumlarını karşılaştırmaktadır. Markus ve Kitayama'ya (1991) göre toplulukçu kültürlerde amaçlar kişinin başkalarıyla ilişkileriyle uyumluluk göstermelidir. Benzer şekilde Oishi (2000) toplulukçu kültürlerde amaçlar ne kadar bağımsız ve bireyin kişisel benliğiyle ilişkili olursa bu durum kişi için Batı kültürlerinde olduğu kadar faydalı olmayabileceğini belirtmiştir. Bu argümanlara karşın Sheldon ve arkadaşları (2004b), tüm kültürlerde amaçların özerk nedenlerle seçilmesinin özerk olmayan nedenlerle göre seçilmesinden psikolojik sağlık açısından daha faydalı olduğunu iddia etmektedirler.

Kültürel psikoloji alanında çalışma yapan araştırmacıların (Kağıtçıbaşı, 1998; Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1989) belirttiği “bireyci kültürdeki tüm insanların bağımsız benliğe sahip olmadığı gibi, toplulukçu kültürdeki tüm insanların ilişkisel ya da özerk-ilişkili benlik yapılarına sahip olmadıkları” tezinden hareketle Gore ve Cross (2006), Orta Batı Amerika’da (Iowa eyaleti) anadili İngilizce ve Amerikan vatandaşı olan bir grup üniversite öğrencisi üzerinde amaç-benlik uyumuyla ilgili boylamsal çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada önce katılımcıların özerk-ilişkisel benlik düzeylerini ölçmüşler, boylamsal çalışmaya sadece bu benlik düzeyleri yüksek olan, diğer bir ifadeyle bağımsız/ayrışmış benlik yapısına sahip olmayan öğrencileri dâhil etmişlerdir. Araştırmacılar daha sonra birer aylık dönemlerde katılımcıların özerk-ilişkisel ve özerk-kişisel amaç motivasyon düzeylerinin uzun dönemli amaç sürdürmedeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar özerk-ilişkisel amaç motivasyonunun, özerk-kişisel amaç motivasyonuna göre amaçları takip etmede uzun dönemde daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yalnız, bu çalışmada araştırmalar kültürlerarası bir kaygıdan çok kültürel

bir anlayışla özerk-ilişkisel amaç motivasyonunun etkisini incelemişlerdir. Bu yüzden Gore ve Cross'un (2006) araştırması farklı benlik yapılarını tek bir kültürde incelemiş olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir (Rudy vd., 2007).

Chirkov ve arkadaşları (2003) ABD, Rusya, Türkiye ve Güney Kore'de okuyan üniversite öğrencilerinin özerk motivasyonu içselleştirmelerini bireycilik-toplulukçuluk bağlamında incelemişlerdir. Sonuçlar Türk öğrencilerin özerk motivasyonu yatay ve dikey toplulukçuluk boyutunda (horizontal-vertical collectivism) diğer öğrencilere göre daha fazla içselleştirdiklerini göstermiştir. Amerikan öğrenciler ise beklentilerin aksine diğer kültürlerdeki öğrencilere göre tüm bireycilik-toplulukçuluk pratiklerinde daha düşük seviyede özerk motivasyonu içselleştirmişlerdir. Buna karşın araştırma sonuçları bireylerin içinde bulundukları topluma göre özerk motivasyonu farklı boyutlarda içselleştirdiklerini, fakat özerk motivasyonun her bireyde temel bir ihtiyaç olduğunu göstermiştir. Benlik uyum modelinin farklı kültürlerde karşılaştırıldığı diğer çalışma ise Sheldon ve arkadaşları (2004b) tarafından yapılmıştır. Araştırma ABD, Güney Kore, Tayvan ve Çin'de okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlar tüm öğrencilerin amaçlarını kontrollü/bağımlı motivasyondan daha çok özerk motivasyonla seçtiklerini göstermiştir. Diğer taraftan ABD, Güney Kore ve Çinli öğrencilerin benlik uyum puanları arasında fark yokken, Tavanlı öğrencilerin daha az özerk-amaç motivasyonuna sahip olduğu görülmüştür.

Chirkov ve arkadaşları (2003) ve Sheldon ve arkadaşlarının (2004b) yaptıkları bu araştırmalarda özerklik evrensel bir ihtiyaç olduğu varsayarak katılımcıların amaçlarının motivasyonel nedenleri bireyci/kişisel bağlamda ele alınmış; dolayısıyla görece olarak bireyci kültürdeki insanların özerk motivasyonu daha yüksek çıkmıştır. Buna karşın toplumların bireyci-toplulukçu benlik yapılarını dikkate alarak özerk motivasyonun araştırıldığı çalışmalarda (Oishi ve Diener, 2001; Rudy vd., 2007) toplulukçu veya karşılıklı bağımlı (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1995) kültürdeki insanların bireyci toplumlardaki insanlara göre daha fazla ilişkisel amaç belirlediklerini ortaya koymuştur.

Oishi ve Diener (2001) amaç motivasyonu ile ilgili yapılan araştırmalardaki sınırlılıkları (bireyci benlik-ilişkisel benlik) dikkate alarak Asya kökenli Amerikan, Avrupa kökenli Amerikan ve Asyalı (Japonya) öğrenciler üzerinde üç çalışma

yürütmüşlerdir. Birinci çalışmada amaçların motivasyonel nedenlerini daha önce yapılan çalışmalarda (Downie vd., 2006; Sheldon ve Eliot, 1998, 1999; Sheldon, 2001; Sheldon ve Houser-Marko, 2001) uygulanan yöntemle ölçmüşlerdir. Sonuçlar Avrupa kökenli Amerikan öğrencilerin Asya kökenli Amerikan öğrencilere göre amaçlarına daha özerk bağlandıklarını ve bu amaçlarını daha uzun sürdürdüklerini göstermiştir. Bu sonuç daha önceki araştırmaları desteklemiştir. İkinci çalışmada ise amaç motivasyonu farklı bir yöntemle; öğrencilerin ilişkisel benlikleri (interdependence) dikkate alarak ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda Avrupa kökenli öğrencilerin oluşturduğu örnekleme karşılıklı bağımlı/ilişkisel özerk nedenler ile amaca ulaşma arasında olumsuz yönde ilişkili iken Asya kökenli örnekleme anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmacılar her iki değişken arasındaki ilişkinin Asya kökenli örnekleme anlamsız çıkmasını, bu öğrencilerin baskın kültür içinde bireyci değerleri içselleştirmiş olabileceklerine bağlamış, üçüncü çalışmada örneklem grubunu Japonya’da yaşıyan öğrencilerden oluşturmuşlardır. Sonuçlar, Japon öğrencilerin amaçlarını bir taraftan özerk nedenlerle diğer taraftan arkadaşlarını ve ailelerini mutlu etmek için seçtiklerini göstermiştir. Araştırmacılar bu durumun Japon öğrencilerin dışsal nedenli amaç motivasyonunu içselleştirdiklerinin bir göstergesi olduğunu iddia etmişlerdir.

Özerk ve özerk-ilişkili benlik yapılarının amaç motivasyonu ile ilişkilerinin ele alındığı başka bir araştırma (Rudy vd., 2007) farklı kültürdeki (Çin kökenli Kanadalı, Avrupa kökenli Kanadalı ve Singapurlu) üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın birinci çalışmasında Çin kökenli Kanadalı ve Avrupa kökenli Kanadalı öğrencilerin bireysel ve ilişkisel özerk amaç motivasyonları karşılaştırılmış, ikinci çalışmada ise üç öğrenci grubu birlikte karşılaştırılmıştır. Birinci çalışmadaki sonuçlar, Çin kökenli Kanadalı öğrencilerin akademik amaçlarını belirlerken Avrupa kökenli Kanadalı öğrencilere göre hem kişisel-özerk hem de ilişkisel-özerk motivasyon düzeylerinin daha düşük olduğunu; kontrollü/bağımlı motivasyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada ise ilkinin benzer şekilde Singapurlu öğrencilerin Avrupa kökenli Kanadalı öğrencilere göre daha düşük kişisel ve ilişkisel özerk motivasyona; daha yüksek kontrollü/bağımlı amaç motivasyonuna sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, özellikle ilişkisel-özerk amaç motivasyonunun her iki Asya kökenli öğrenci grubunda Avrupa kökenli Kanadalı öğrencilere göre düşük çıkmasını özellikle Asya toplumlarının daha rekabetçi eğitim ortamlarına sahip olmalarına ve ailelerin de bu yönde beklentilerinin yüksekliğinin neden olabileceğine

bağlamaktadırlar. Özellikle diğer alanlarda ilişkisel-özerk amaç motivasyonunun Asya kökenli (toplulukçu kültürler) kültürlerde bireyci kültürlerle göre daha yüksek olması (Chirkov vd., 2003; Oishi ve Diener, 2001; Sheldon vd., 2004) Rudy ve arkadaşları'nın (2007) bulgularının belirli alanlarda genellenebileceğini göstermektedir.

2.4. İHTİYAÇ DOYUMU

Benlik uyum modeli (Sheldon ve Eliot, 1998, 1999; Sheldon, 2001; Sheldon ve Houser-Marko, 2001), öz-belirleme kuramıyla tutarlı olarak insanların üç tür temel psikolojik ihtiyacı olduğunu iddia etmektedir: yeterli ihtiyacı, özerklik ihtiyacı ve ilişkide olma ihtiyacı. Yani, eğer insanların içinde bulunduğu sosyal çevre ve içsel süreçleri (kişisel değerler, önem, benlik yapısı) onlara seçim yapma, yeterliğini ortaya koyma ve gündelik yaşamın tüm unsurlarıyla (diğer insanlar ve tabiat) ilişkide olmasına fırsat verirse, bu durumda insanlar yüksek düzeyde mutluluğa ve psikolojik sağlığa sahip olacaklardır (Sheldon, 2001, 2002). Aşağıda öz-belirleme kuramının evrensel olduğunu iddia ettiği ve benlik uyum modelinin desteklediği üç temel psikolojik ihtiyaç ve amaç-benlik uyumu sonucunda bu ihtiyaçların doyumunun sağlandığı fikrini destekleyen araştırmalardan söz edilmiştir.

2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İhtiyaç Doyumu

İhtiyaç kuramları, temel ihtiyaçları doğuştan ya da sonradan kazanılmasına göre fizyolojik ya da psikolojik oluşuna göre farklı şekillerde ele almışlardır. Bazı kuramcılar ihtiyaçları sadece fizyolojik açıdan ele almış, bazı kuramcılar psikolojik ihtiyaçları temel almış, bazıları da her ikisini birlikte ele almışlardır. Aşağıda bu kuramlara kısaca değinilmiş, daha sonra temel ihtiyaçlar Öz-Belirleme Kuramına göre ele alınmıştır.

2.4.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı)

Motivasyonu sistematik olarak açıklayan ilk kuramcılardan olan Hull, kuramını biyolojiden ödünç aldığı homeostasis kavramına dayandırmaktadır. Hull, homeostatik mekanizmanın motivasyonun bilimsel olarak anlaşılmasına katkı sağlayacağını iddia etmiş ve çalışmalarını bu yönde yoğunlaştırmıştır. Hull, bütün motivasyonların

biyolojik dengesizlikler ya da ihtiyaçlardan kaynaklandığını öne sürmüştür. Dürtü kuramına göre bir ihtiyaç organizmanın biyolojik gereklilikten kaynaklanmaktadır. Açlık, daha fazla enerji ihtiyacını; susuzluk, daha fazla suya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Hull'a göre motivasyon, organizmada ortaya çıkan yetersizlikleri ortadan kaldıran veya telafi eden bir işlevi yerine getirmektedir (www.intropsych.com, 2009). Hull, *dürtü kuramında* (drive theory) temel ihtiyaçları biyolojik açıdan ele almakta ve insanların; su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçınma ve hazzı ulaşma gibi temel biyolojik ihtiyaçları olduğunu öne sürmektedir. Bu ihtiyaçlar doğuştan olup, eksikliğinde organizmayı harekete geçiren ve canlılığın devamını sağlayan özeliğe sahiptir (Deci ve Ryan, 2000; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

2.4.1.2. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray, Hull'un aksine temel ihtiyaçların sadece biyolojik olmadığını aynı zamanda psikolojik olduğunu ve sonradan kazanıldığını iddia etmiştir. Murray, temel psikolojik ihtiyaçları geniş bir perspektiften ele almış ve ihtiyaçların organizmayı harekete geçiren birçok şey olabileceğini ifade etmiştir. Murray, 12 olarak belirlediği biyolojik ihtiyaçları (viscerogenic) yetersizlik (yiyecek, su, hava vb.), gerginlik (bir kişinin mesanesinin dolmasından dolayı ortaya çıkan baskı) ve acıdan kaçınma başlıkları altında sınıflarken, psikolojik ihtiyaçları (psychogenic) olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırmış ve 28 psikolojik ihtiyaç belirlemiştir. Örneğin bir insanın küçük düşmesi, açgözlülüğü, üstün olma isteği gibi insanın kendisini gerçekleştirmesini önleyen ya da uyumunu zorlaştıran ihtiyaçlar kadar, başarı, güç ve ilişkide olma gibi insanın işlevselliğini artıran, uyumunu destekleyen ihtiyaçlar da olabilir (Deci ve Ryan, 2000; Lesser, 1995; Patrick vd., 2007). Murray ihtiyaçları tanımlarken psikoanalitik kuramdan ödünç aldığı *kateksis/katarsis* kavramlarını kullanmaktadır. Olumlu uyarılmayı sağlayan nesneler olumlu kateksis, olumsuz uyarılmayı sağlayan uyarıcılara negatif kateksis adını vermektedir. Murray'ın ihtiyaçları tanımlamak için kullandığı *baskı* (press) kavramıdır. Murray çevresel olayları ortaya çıkardığı fayda ve zarara göre sınıflamaktadır. *Alfa baskısı*, bir kişinin doğasında var olan bir baskıdır ve nesnel gerçeklikle ilgilidir. *Beta baskısı* ise bir kişinin çevresel olayları algılama biçimine bağlı olarak ortaya çıkar ve öznel gerçekliktir (Lesser, 1995).

2.4.1.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

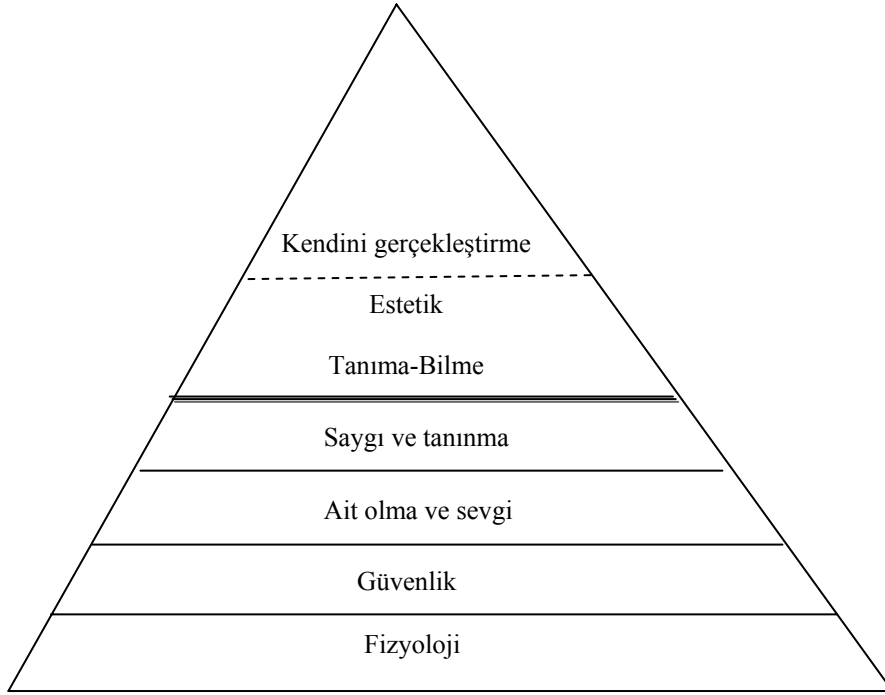
Temel ihtiyaçları farklı bir açıdan ele alan bir diğer kuramcı ise Abraham Maslow'dur. Maslow kuramında, insanların doyurulmamış ihtiyaçlar tarafından güdülendiğini öne sürmekte ve insan davranışlarına yön veren iki temel ihtiyaçtan/güdüden söz etmektedir (www.abraham-maslow.com, 2008). Birincisi, ihtiyaç duyulan bir nesnenin eksikliğiyle ortaya çıkan *yetersizlik güdüsüdür* (fizyolojik, güvenlik, sevgi-ait olma, saygı-saygınlık). İhtiyaç duyulan nesne elde edildiğinde yetersizlik güduları doyuma ulaşır. İnsanların karşılık beklemeden sevmek ve kendisini gerçekleştirme ihtiyaçları da *büyüme/gelişme ihtiyaçları (kendini gerçekleştirme)* ise ikinci ihtiyaç türüdür. Yalnız, gelişimsel ihtiyaçlar ihtiyaç duyulan nesne bulunduğu zaman azalmaz, karşılandıkça hissedilen ihtiyaç artar. Maslow, tanımladığı yetersizlik ve gelişim ihtiyaçlarını/güdülerini beş ana sınıfa ayırmıştır. Bu sınıflamaya göre (Şekil 8) ihtiyaçlar, karşılanma önceliğine göre hiyerarşik bir yapı sergiler. Bir ihtiyaca geçmek için onu altındaki ihtiyaçların belli bir miktar karşılanması gerekir. Maslow'un hiyerarşisinde şu ihtiyaçlar yer almaktadır (Boeree, 2008; Burger, 2006):

Fizyolojik ihtiyaçlar: Yiyecek, içecek, hava ve uyku en temel ihtiyaçlardır. İnsanın diğer ihtiyaçlarına yönelmeleri için asgari düzeyde bu ihtiyaçların giderilmesi gerekir. Maslow'un kuramına göre, eğer bu temel ihtiyaçlar karşılanmazsa saygı ve tanınma gibi daha üst düzey ihtiyaçlar fark edilmez.

Güvenlik İhtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçlar bir miktar karşılandıktan sonra sıra emniyet, korunma, yapı ve düzen, korku ve karmaşadan kurtulma gibi ihtiyaçlara gelir. Özellikle siyasi karışıklıklarda ve ekonomik kriz durumlarında bu ihtiyaç daha fazla fark edilir. Güvenliğinin tehdit altında olduğunu düşünene insanlar büyük miktarlarda paralar biriktirirler, risk almaktan kaçınırlar. Güvenlik ihtiyacının karşılanmaması durumunda insanlarda korku ve kaygı başlar.

Ait olma ve Sevgi İhtiyacı: Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin bir süre sonra arkadaşlık ve sevmek/sevilme gibi bir takım sosyal ihtiyaçları ortaya çıkar. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında kişide artan bir yalnızlık ve sosyal kaygı durumu oraya çıkar. Maslow iki tür sevgi olduğunu öne sürmüştür. Biri açlık gibi

yetersizlik üzerine kurulu ve bencillik içeren yetersizlik sevgisi, diğeri ise yetersizlikten çok büyümeye dayanan, sahiplenici sevgidir.



Şekil 7. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

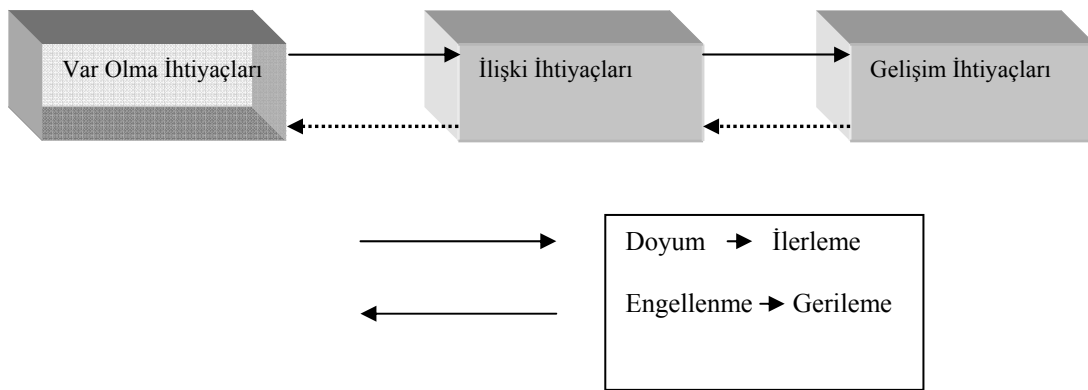
Saygı İhtiyacı: Maslow saygı ihtiyacını; kendini yeterli görme, başarılı algılama ihtiyacı (öz-saygı) ve beğenilme, saygı duyulma ihtiyacı olarak ikiye ayırmıştır. Maslow, başkalarından saygı görme, statü, ün, onur, tanınma, takdir edilme gibi ihtiyaçları alt düzey; öz-güven, yeterlik, başarı, işinde ustalık, bağımsızlık ve özgürlük gibi ihtiyaçları da üst düzey saygı ihtiyaçları içerisinde ele almıştır. Kişi öz-saygı ve saygınlık ihtiyaçlarını karşılayamazsa kendini yetersiz görme ve aşağılık duygusuna kapılır. Maslow, yukarıda tanımlanan dört ihtiyacı yetersizlik ihtiyaçları olarak isimlendirmiştir.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: İhtiyaçlar hiyerarşisinin son basamağı kişinin kendisini gerçekleştirmesi, diğer bir ifadeyle potansiyelinin tam olarak açığa çıkarmasıdır. Diğer dört ihtiyacın aksine kendini gerçekleştirme ihtiyacı asla tam olarak karşılanmaz, çünkü insanın psikolojik olarak gelişimi için karşısına birçok fırsatlar çıkar. Maslow, bu basamağı kendi içinde sınıflandırarak tanıma-bilme ve estetik ihtiyaçları kendini gerçekleştirme ihtiyacının ön koşulları olarak tanımlamıştır.

Kendisini gerçekleştiren insan, gerçeklik, doğruluk/adalet, bilgelik ve anlam arayışı gibi ihtiyaçlara eğilim gösterir. Maslow, çok az sayıda insanın potansiyelini tam olarak kullandığını ve kendisini gerçekleştirebildiğini söyler (Boeree, 2008; Burger, 2006, www.abraham-maslow.com, 2008).

2.4.1.4. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı

Alderfer (1969), Maslow'un *İhtiyaçlar Hiyerarşisi*'ni gözden geçirerek "An Empirical Test of a New Theory of Human Need." Adlı makalesinde **VİG** kuramı'nı [Var olma ihtiyaçları, İlişki ihtiyaçları, Gelişim ihtiyaçları (ERG; Existence needs, Relatedness, and Growth)] öne sürmüştür.



Şekil 8. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı (www.envisionsoftware.com, 2008)

Alderfer, Maslow'un kuramındaki beş temel ihtiyacı varolma, ilişki ve gelişim ihtiyacı olarak yeniden sınıflamıştır. **Varolma ihtiyacı**; güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. **İlişki ihtiyacı**; öz-saygı ve kişilerarası ilişkileri kapsamaktadır. Son olarak **gelişim ihtiyacı**; saygı görme/tanınma ve kendini gerçekleştirmeyi içermektedir. Alderfer'in kuramı bazı açılardan Maslow'un hiyerarşisinden ayrılmaktadır. *Birincisi*, VİG'in her bir basamağında birden fazla ihtiyaç vardır ve alttaki ihtiyaçlar karşılanmadan da bir üst ihtiyaca geçilebilir (Örneğin, mankenlerin zayıf kalabilmek bu sayede tanınma ihtiyacını gidermek için fizyolojik ihtiyaçlarını sınırlandırmaktadır.). *İkincisi*, Maslow'un hiyerarşisinin genellenmesindeki kültürel sınırlılıklara karşılık VİG'de esnek bir yapının olmasıdır. Yani, ihtiyaçların sıralaması kültüre ve kişiye göre farklılaşabilir. *Üçüncüsü*, VİG'e göre eğer üst düzey bir ihtiyaç engellenirse, birey

karşılanması daha kolay olan alt düzey ihtiyaçlara yönelebilir ve doyumunu artırabilir (Alderfer, 1969; Arnolds ve Boshoff, 2002).

2.4.1.5. Öz-Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar

Ryan (1995), ihtiyaç kavramının genel anlamda iki tarzda ele alınabileceğini belirtmiştir. Birinci kullanımında ihtiyaç, kişinin isteklerini, amaçları, arzuları veya değerlerini içeren ve kişiyi harekete geçiren her türlü güdüleyici güç olarak anlaşılmaktadır. Örneğin bir kişinin “Paraya ihtiyacım var.” Ya da “Biraz dolaşmaya ihtiyacım var.” Gibi ifadeleri de genel kullanımıyla ihtiyaç olarak ele alınabilir. İkinci tanıma göre ihtiyaç ise, bir kişinin bilinçli ya da bilinçdışı istek ve amaçlarından farklı olarak psikolojik gelişimi ve sağlığı işaret eden ve teknik olarak daha kullanışlı bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Ryan’a göre ikinci tanımla birlikte ihtiyacın yapısı hakkında yaygın olarak görülen yapay tartışmalar son bulmaktadır. Net olmayan birinci tanımıyla ihtiyaç ele alındığında şüphesiz, sayısız ihtiyaç ortaya konabilir, fakat kişisel gelişim ve bütünleşme için gerekli ölçütler ortaya konduğunda ise ihtiyaç listesi oldukça kısalmaktadır.

Öz-belirleme kuramı (Ryan, 1995; Deci ve Ryan, 1985; Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000) ihtiyaç kavramını bir taraftan Hull’un kuramında olduğu gibi doğuştan gelen organizmik gereksinimler olarak tanımlarken, diğer taraftan Murray’ın kuramındaki gibi ihtiyaçların psikolojik olduğunu kabul etmektedir. Deci ve Ryan’a (1985) göre, ihtiyaçlar yaşayan bir varlığın gelişim, bütünleşme ve sağlığı açısından temel besinlerdir. Deci ve Ryan, ihtiyaç kavramını birtakım işlevsel ölçütleri kullanarak organizmanın ihtiyaçlarını belirleyen evrimsel ve biyolojik yaklaşımlardan türetmişlerdir. Örneğin, bir bitkinin ihtiyaç duyduğu su, hava ve bazı minerallerden biri veya ikisi eksik olduğunda bitkinin gelişiminde ve sağlıklı görüntüsünde 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 ihtiyacı; yeterlik, özerklik ve ilişkide olma durumudur. Deci ve Ryan, “besin” olarak adlandırdıkları temel psikolojik ihtiyaçların tam olarak karşılanmaması durumunda sağlıklı bir gelişimin meydana gelemeyeceğini iddia etmişlerdir. Örneğin, bir sosyal çevre bireyin yeterlik ihtiyacını karşılıyor fakat

ilişki ihtiyacını beslemede başarısız oluyorsa kişinin iyi oluşu olumsuz yönde etkilenecektir.

Deci ve Ryan (2000), üç temel ihtiyaçların evrensel olduğunu, fakat bunun bütün kültürlerde aynı şekilde doyurulduğu veya ifade edildiği anlamına gelmediğini ifade etmektedirler. Her kültürün değerleri farklı şekillerde içselleştirmesine bağlı olarak temel ihtiyaçlar da farklı şekillerde doyurulmaktadır. Örneğin, toplulukçu kültürlerde insanlar grup normlarına uygun şekilde davranırlar. Bu davranışları onların kültürlerindeki toplulukçu değerleri içselleştirdikleri ölçüde özerklik ve ilişki deneyimlerini geliştirmesine yol açar. Bireyci kültürlerde ise toplulukçu kültürlerdekinin aksine, grup kurallarına uygun davranmak kişilerde itaat ve uyma anlamına gelecek, bu durum bireyci kültürlerdeki insanlara göre özerklik ihtiyaçlarına yönelik bir tehdit olarak görülecektir. Aşağıda öz-belirleme kuramında tanımlanan üç temel ihtiyaç ve ihtiyaçların kültürel bağlamda nasıl karşılandığı hakkında kuramsal ve araştırmalara dayalı bilgilere yer verilmiştir.

Yeterlik İhtiyacı: Yeterlik, bir insanın içinde bulunduğu çevreyi keşfetmesi, öğrenmesi, uyum sağlaması ve çevreyle etkileşiminin bir sonucu olarak ortaya çıkan üstünlük duygusudur (Deci ve Vansteenkiste, 2004; Filak ve Sheldon, 2003; White, 1959). Diğer bir ifadeyle yeterlik, bir kişinin kapasitesini zorlayan bir işle başa çıkma çabasının sonucunda ortaya çıkan etkililik ve başarıma duygusudur. Kişinin yeterlik ihtiyacı dış bir dürtü ya da teşvike gerek duymaksızın özerk bir şekilde kişiyi davranışa sevk etmelidir (Ryan ve Powelson, 1991). Yeterlik (competence) ve öz-yeterlik (self-efficacy) kavramları her ne kadar birbirine yakın kavramlar olsalar da aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıkları Bandura ve Schunk (1981) şu şekilde belirtmektedirler:

“Bir kişinin çevresiyle uyumundaki yeterlik sabit bir eylem ya da basitçe ne yapacağını bilmek değildir. Daha ziyade bu yeterlik, kişinin yapması gereken görevlerle ilgili değişen talepleri yönetmesini sağlayan bütünleşmiş eylemlerin içinde organize olmuş ve seçilmiş becerilerin yer aldığı üretken bir kapasiteyi içermektedir. Bu yüzden işlevsel yeterlik, çoklu alt becerileri yönetebilecek esneklik gerektirmektedir. Öz-yeterlik ise çoğu belirsiz, tahmin edilemeyen ve genellikle stres verici öğeleri içeren olası durumlarla bireyin başa çıkmak için gerekli davranış kalıplarını nasıl organize edeceği ve yöneteceği hakkında yargılarla ilgilidir. Öz-yeterlik algısı bireyin davranışlarına ilişkin seçimlerinin, ne

kadar çaba harcayacağını ve zorluklara karşı ne kadar direnebileceğini etkiler” (s.587).

Görüldüğü gibi yeterlik, öz-yeterliğe göre daha üst düzey bir kavramdır ve kapsayıcı bir yönü bulunmaktadır. Öz-yeterlik ise bireyin kendisine ilişkin algısını ifade etmektedir.

Özerklik İhtiyacı: Özerklik, insan davranışlarındaki düzenleme süreçlerini anlamak için öz-belirleme kuramında anahtar bir konudur. Öz-belirleme kuramına göre özerklik, bir kişinin kendi başına kararlar alabilmesi, kendi hür iradesiyle seçimler yapabilmesidir. Özerkliğin (otonomi) karşısı olan bağımlılık (heteronomi) ise, içsel dürtü ve taleplerin veya dışsal ödül ve cezaların etkisiyle kişinin davranışlarını düzenlemesi, bu doğrultuda seçimler yapmasıdır (Deci ve Ryan, 2000a, 2006).

Literatürde öz-belirleme kuramı bakış açısıyla tanımlanan özerklik kavramıyla ilgili bazı eleştirilere rastlanmaktadır. Örneğin; özerkliğin bir ihtiyaç olmadığı, Batı (bireyci toplum) ideolojisinin bir ürünü olduğu, başka kültürlerle genellenebilecek evrensel bir ihtiyaç olmadığı ve özerkliğin bağımsızlık, bireycilik, bencillik ve ayrışma kavramlarıyla benzer anlamlara geldiği şeklinde eleştirildiği görülmektedir. Ryan ve Deci (2000b) yapılan bu eleştirileri mantıksal ve temel ihtiyaçlarla ilgili yapılan araştırmalara dayalı olarak cevaplamaya çalışmışlardır. Ryan ve Deci (2000b) ve Ryan ve Deci (2006) özerklikle bağımsızlığın farklı şeyler olduğunu belirtmektedirler. Bağımsızlık daha çok psikanalitik bağlamda bireyin sağlıklı benlik gelişiminin bir sonucudur ve kişilerin daha çok karar alırken, amaç belirlerken ya da herhangi bir konuda davranışa geçerken başkalarından ayrışması veya onlara dayanmamasıdır. Yukarıda tanımlandığı gibi özerklik ise kişinin özgür iradesiyle amaçları belirlemesi ve seçimler yapmasıdır. Ryan ve Deci (2000b) bireyin davranışlarında özerk olmasının içinde bulunduğu çevreden bağımsız bir şekilde olamayacağını, bunun hem mantık hem de toplum içindeki uygulamaları bakımından mümkün olmadığını belirtmektedirler. Ryan ve Deci’nin özerklik-bağımsızlık kavramlarıyla ilgili açıklamalarına paralel olarak Kağıtçıbaşı (1996, 2005), literatürde özerklik kavramıyla ilgili iki tür bakış açısının olduğunu belirtmektedir. Birincisinde özerklik, -özellikle Mahler’in *bireyselleşme-ayrışma* kuramına dayalı olarak- bir kişinin başkalarından ayrışması, diğer bir anlatımla, ayrılmış benliğe sahip olması şeklinde kavramlaştırılmaktadır. Kağıtçıbaşı, özerklikle

ilgili ikinci tanımın ise daha çok öz-belirleme kuramına dayalı olarak anlaşıldığını belirtmektedir.

Özerklik ihtiyacıyla ilgili yapılan bir diğer eleştiri ise bu kavramın Batı aile yapısı ve değer yargılarıyla şekillendiği, bu yüzden her kültürde –özellikle toplulukçu kültürlerde- böyle bir ihtiyacın olduğunun varsayılamayacağı yönündedir. Ryan ve Deci (2000a, 2000b) özerklik ihtiyacının, diğer iki ihtiyaç gibi, her kültürde varlığını sürdüren evrensel bir ihtiyaç olduğunu, fakat her kültürün kendi dinamiklerinde bu ihtiyacın farklı şekillerde karşılandığını öne sürmüşlerdir. Bu konuda günümüze kadar yapılan pek çok araştırmada (Ahmet ve Bruinsma, 2006; Chirkov vd., 2003; Hayamizu, 1997; Iyengar ve Lepper, 1999; Oishi ve Diener, 2001; Rudy vd., 2007; Sheldon vd., 2004b) özerkliğin bütün kültürlerde var olduğu, fakat bunun yansımalarının bazı kültürlerde ilişkili/kapsayıcı özerklik (Kağıtçıbaşı, 1996; 2005; Rudy vd., 2007), bazı kültürlerde ise bireysel özerklik (Rudy vd., 2007) şeklinde görüldüğü vurgulanmıştır. Kağıtçıbaşı (1996, 1998, 2005), ekonomik olarak kalkınan toplulukçu kültürlerde aileler çocuklarının özerklik ve ilişki ihtiyaçlarını bir arada desteklediklerini, ailelerle çocuklar arasında duygusal bağlılık temelinde özerk ilişkiler geliştiğini belirtmektedir.

Rudy ve arkadaşları (2007), öz-belirleme kuramındaki iddialarla benzer şekilde özerklik ile bağımsızlık kavramlarının birbirinden ayrı yapılar olduğunu öne sürmüşlerdir. Rudy ve arkadaşları'na (2007) göre özerklikle ilgili kavram karmaşası farklı bakış açılarından kaynaklanmaktadır. Örneğin, Markus ve Kitayama (1991) özerklik ile bağımsızlığı birbirine yakın kavramlar olarak görmekte ve özerkliğin karşıtın karşılıklı bağımlılık olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde Oishi (2000), bağımsızlık ile özerklik kavramlarını aynı anlamda ele aldığı ve aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 39 ülkeyi kapsayan araştırmasında farklı kültürlerdeki bireylerin yaşam doyumlarını ve özerklik düzeylerini karşılaştırmıştır. Oishi (2000), özerklik kavramını *Bireycilik-Toplulukçuluk Ölçeği* (Triandis, 1995) ile ölçmüştür. Sonuçlara göre, bireycilik boyutu ile genel yaşam doyumları arasındaki ilişki toplulukçu kültürlerde bireyci kültürlerde göre daha düşük çıkmıştır. Oishi bu sonuçları, toplulukçu kültürlerde özerkliğin bireyci kültürlerdeki kadar yaşam doyumuyla ilişkili olmadığı şeklinde yorumlamıştır. Rudy ve arkadaşları (2007) ise Oishi'nin (2000) sonuçlara ilişkin yorumunun hatalı olduğunu belirtmişler ve bu sonuçların toplulukçu kültürlerde

bireyciliğin (ya da bağımsızlığın) yaşam doyumuyla ilişkisinin bireyci kültürlerdekinden daha düşük olduğu şeklinde anlaşılması gerektiğini belirtmişlerdir.

İlişki İhtiyacı: İlişkide olma, bireyler arasındaki kişisel ve duygusal bağlarla ilgili olmakla birlikte bundan daha öte bir şeydir. Diğer bir ifadeyle ilişki ihtiyacı, insanların başkaları tarafından anlaşılma, başkalarıyla bağlantıda olma, destek alma/verme ve bir arada bulunma çabalarını yansıtır. (Deci ve Vansteenkiste, 2004; Ryan ve Powelson, 1991). İlişki ihtiyacının literatürde farklı adlar altında kavramlaştırıldığı görülmektedir. Örneğin bu ihtiyaç, Maslow (1968) ve Baumeister ve Leary (1995) tarafından ait olma ihtiyacı olarak tanımlanmış temel ihtiyaçlar kategorisinde ele alınmıştır. Maslow, sevgi ve ait olma ihtiyacını yetersizlik ihtiyaçları kategorisinde değerlendirirken, Baumeister ve Leary, öz-belirleme kuramındaki gibi ait olma (ilişkide olma) ihtiyacını temel ihtiyaçların merkezi olarak ele almıştır. Deci ve Ryan'a (2000) göre, birçok ampirik temelli kuram ilişkide olma ihtiyacını açık bir şekilde tanımlamasa da bir şekilde bu ihtiyaçtan söz etmektedirler.

Öz-belirleme kuramına göre yukarıda tanımlanan bu üç ihtiyaç farklı kültürlerde ve bu kültürlerde yaşayan insanların çeşitli davranışlarında farklı şekillerde doyurulmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Temel ihtiyaçların doyumun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada (Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov ve Kornazheva, 2001) ABD ve eski Doğu Bloğu ülkelerinden Bulgaristan'da çalışan işçilerin özerklik desteği ve ihtiyaç doyumları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, her iki kültürde de benzerlik göstermiş, diğer bir ifadeyle özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu üzerinde ve ihtiyaç doyumunun da iyi oluş ve göreve bağlılık üzerinde olumlu etkileri benzerlik göstermiştir.

İhtiyaç doyumunun farklı kültürlerdeki geçerliğinin test edildiği başka bir çalışmada ise (Bao ve Lam, 2008) Çinli öğrencilerin özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin motivasyonları üzerindeki etkileri dört ayrı çalışmada incelenmiştir. Bao ve Lam (2008), ilk üç çalışmada anne-baba ve öğretmenleriyle ilişkileri iyi öğrencilerin kendileri adlarına seçim yapıldığında bile yüksek düzeyde motivasyona sahip olduklarını; anne-baba ve öğretmenleriyle ilişkileri iyi olmayan öğrencilerin motivasyonlarının ise kendileri seçim yaptıklarında daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda bu sonuçlar, ilişki ihtiyacının karşılanmasının motivasyon

ile seçme özgürlüğü arasında moderatör (etkileşim etkisi) rolünün olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, araştırmacılar dördüncü çalışmada farklı bir yöntem kullanarak öğrencilerinin özerklik doyumunu doğrudan ölçmüşler, bu yolla seçme özgürlüğü ile özerklik ihtiyacının aynı yapılar olup olmadığını ve motivasyon sürecindeki moderatör rollerinin benzerlik gösterip göstermediğini karşılaştırmışlardır. Son çalışmadaki sonuçlar ilk üç çalışmadan farklı çıkmıştır. Yani, ilişki doyumu düşük olan ve yüksek olan öğrencilerinin özerklik doyumuna ile motivasyonları olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Oysa ilk üç çalışmada öğrencilerinin ilişki doyumu yüksek olduğunda sınırlı seçme özgürlüğüne sahip olsalar da motivasyonlarında bir azalma olmamıştır. Son çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç ise, ilişki doyumunun özerklik ile motivasyon arasındaki moderatör rolünün anlamsız bulunmasıdır. Öğrencilerin anne-baba ve öğretmenleriyle ilişki doyumunun seviyesi ne olursa olsun, özerklik ihtiyaçları karşılandığında motivasyonları artmaktadır. Bao ve Lam (2008) bu sonuçlardan yola çıkarak seçme özgürlüğü ile özerkliğin aynı şey olmadığını ve öz-belirleme kuramının temel ihtiyaçların evrensel olduğu görüşünün Çin kültüründe (öğrenci gruplarında) geçerli olduğunu belirtmişlerdir.

2.4.2. Amaç-Benlik Uyumu ve İhtiyaç Doyumu

Benlik uyumu modeline göre (Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon, 2001; Sheldon ve Houser-Marko, 2001) temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda amaçların ve amaçların seçilme nedenlerinin önemli bir rolü vardır. Başka bir anlatımla, bireyler amaçlarını benliklerine uygun olarak -özerk biçimde- seçmeleri amaçlarına bağlanmalarını ve amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu etkiyle birlikte bireyler, temel psikolojik ihtiyaçlarını da daha etkili ve kolay bir şekilde karşılamaktadırlar. Sheldon ve Elliot (1999), boylamsal olarak yaptıkları bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin akademik amaçlarının benlikle uyumu ve bu amaçları gerçekleştirme çabalarının dönem sonu akademik ihtiyaç doyumuna üzerindeki yordayıcılık düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmada katılımcıların dönem başında amaçlarını, amaçlarının seçilme nedenlerini, dönem ortasında amaç çabalarını ve dönem sonunda ihtiyaç doyumlarını ölçmüşlerdir. Sonuçlara göre, amaçların benlikle uyumlu olması, amaçların sürdürülmesini ve kazanılmasını sağlamakta, bu etkileşimle birlikte öğrenciler dönem sonu ihtiyaç doyumları artmaktadır.

2.5. İYİ OLUŞ

İkinci Dünya Savaşından bu yana akıl sağlığı ve duygularla ilgili psikolojik çalışmalar olumlu duygulanımlar yerine, öncelikle olumsuz duygulanımlara ve patolojik durumlara odaklanmışlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu paradigma nedeniyle araştırmacılar sık sık “Yanlış olan nedir?” sorusunu “Doğru olan nedir?” sorusundan daha fazla dile getirmişler (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2006). Bununla birlikte, her iki sorunun somut karşılıkları olan depresyon ve iyi oluş kavramları APA’nın WEB sitesinde yer alan PsycNET (<http://psycnet.apa.org>) arama motorunda sorgulandığında, “Doğru olan nedir?” sorusunun önceki yıllara göre daha fazla sorulur olduğu görülmektedir. Adı geçen arama motoruna tüm yılları içerecek şekilde *depresyon* kavramı yazıldığında 142 bin; *iyi oluş* (well-being) kavramı yazıldığında ise 30 bin sonuca ulaşılmıştır. Her iki kavramla ilgili son üç yılda (2005-2008) yapılan araştırmalar dikkate alındığında depresyonla ilgili yaklaşık 17 bin; iyi oluş için 10 bin sonuç elde edilmiştir. Her ne kadar depresyonla ilgili araştırmalar görece olarak iyi oluşla ilgili araştırmalardan daha fazla olsa da 2005-2008 yılları arasındaki araştırmalar dikkate alındığında bu farkın giderek kapandığı görülmektedir. Bu değişimin en önemli nedenlerinden birisi özellikle yirminci yüzyılın son çeyreğiyle birlikte olumlu psikoloji (positive psychology) akımının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) psikoloji alanındaki etkileridir.

İyi oluş ya da yaygın olarak bilinen adıyla mutluluk kavramı, gerek öz-belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 2000a; Ryan ve Deci 2000) gerek benlik uyum modeli (Sheldon ve Elliot, 1998, 1999) içerisinde önemli bir yere sahiptir. Öz-belirleme kuramına göre insanların topluma katkı, kişisel gelişim ve ilişki gibi içsel amaçlara sahip olmaları ve bu amaçları işsel motivasyonla takip etmeleri onların mutlu olmalarını sağlayan en temel faktörlerdendir. Diğer taraftan, insanların maddi güce sahip olma ve ünlü olma gibi dışsal amaçların peşinde koşmaları mutluluklarını (iyi oluşlarını) olumsuz yönde etkilemektedir.

Öznel iyi oluş ve amaç-benlik uyumu arasındaki ilişkileri derinlemesine ele almadan önce, iyi oluş ana başlığı altında öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluştan ne düzeyde farklılaştığı ya da benzeştiği çeşitli kuramlar açısından incelenmesinin daha uygun olacağı düşünülmüştür. Bu yüzden önce iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi

oluş kavramları tartışılmış, ardından yapılan araştırmalara dayanarak öznel iyi oluş ve amaç- benlik uyumu ilişkileri sunulmuştur.

Felsefede iyi oluşun doğası hakkında Aristo ve Aristippus'a kadar uzanan bir tartışma uzun zaman devam etmiştir. On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru bağımsız bir bilim dalı haline gelen psikoloji ise bu tartışmalı mirası kendi bünyesinde inceleme konusu edinmiştir. (Hofer, Busch ve Kiessling, 2008). İyi oluşu, yaşamdan alınan haz/doyum olarak gören *Hedonizm* ve insan potansiyelini tam olarak gerçekleştirme olarak gören *eudaimonizm* bakış açıları, birbirinin alternatifi olmak yerine daha çok akıl sağlığı kavramının bir yönünü temsil etmişlerdir (Page ve Wella-Brodrick, 2009; Ryan, Huta ve Deci, 2008). Keyes (2002, 2007) öne sürdüğü kapsamlı iyi oluş modelinde akıl sağlığını, olumlu duygulara sahip olma ve tam fonksiyonda bulunma hali olarak tanımlarken aslında her iki yaklaşımı bileştirmektedir. Benzer şekilde DSM IV'te (APA, 2001) akıl sağlığına sahip olan insanı yaşamından doyum alan ve olumlu şekilde tam fonksiyonda bulunan kişi olarak tanımlamaktadır.

2.5.1. Mutluluğa Hedonik Bakış: Öznel İyi oluş

Hedonik yaklaşım iyi oluşu, hoş duyguların çokluğu, hoş olmayan duyguların azlığı ve yaşamdan alınan doyum olarak tanımlamaktadır ve tamamen kişinin algısına dayanmaktadır (Hofer vd., 2008; Ryan vd., 2008). Bu haliyle iyi oluş aslında subjektif değerlendirmeleri içermektedir. Daha geniş bir anlatımla öznel iyi oluş, bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiğidir ve yaşam doyumunu temeline dayanır (Diener, 2000; Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu değerlendirme, öncelikle bilişsel (yaşama doyum, evlilik doyum), yaşanan hoş duyguların sıklığı (zevk, eğlence gibi) ve hoş olmayan duyguların azlığı olabilir. Öznel iyi oluşun temel olarak üç bileşeni vardır: doyum, hoş duygu ve düşük seviyede hoş olmayan duygu. Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü, hoş duygu ve hoş olmayan duyguların azlığı ise duyuşsal yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluşun her üç parçası, kendi içinde de bazı alt parçalara ayrılabilir. Genel doyum; aşk, evlilik, arkadaşlık, eğlence vb. daha fazla alanlara ayrılabilir. Hoş duygu; zevk, şefkat, gurur duyma gibi belirli duygulara bölünebilir. Hoş olmayan duygular ise; suçluluk, üzüntü, kızgınlık, utanma ve kaygı gibi spesifik duygular

şeklinde ifade edilebilir. Yukarıda sayılan her bir alt boyut da kendi içinde alt boyutlara ayrılabilir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluşu açıklama yönünde kuramsal çabaların Antik Yunan'dan bu tarafa yoğunlaştığı, çeşitli felsefe ekollerinin mutluluk ölçütleri sunduğu bilinmektedir. O dönemden 1970'lere kadar mutluluk üzerinde yapılan kuramsal açıklamalar, dağınık ve sistematik olmayan bir tarzdadır (Yetim, 2001). Günümüzde ise öznel iyi oluşla ilgili giderek artan sayıda yapılan araştırma sonuçları beraberinde birbirinden farklı bakış açılarını içeren daha fazla sayıda kuramların doğmasına yol açmış; öne sürülen kuramların test edilmesi için de yine birçok araştırmalar yapılmış ve yapılmaktadır. Aşağıda öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik öne sürülen kuramlar hakkında kısaca bilgi verildikten sonra araştırmalardan ortaya çıkan sonuçların genel bir özeti sunulmuştur.

2.5.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

2.5.2.1. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Tavandan-tabana ve Tabandan-tavana kuramları felsefi kökleri açısından ve öznel iyi oluşa bakışı açısından farklılaşmaktadırlar. Tabandan-tavana kuramı öznel iyi oluşun, hoş olan ve hoş olmayan yaşantı ve anların birleşiminden doğduğunu öne sürerler. Diğer bir ifadeyle, mutlu bir kişi kesin olarak mutludur çünkü o, pek çok mutlu deneyim geçirmiştir. Bu yüzden, örneğin, yaşam doyumu, doyumun pek çok alanının (aile yaşamı, evlilik, parasal durumlar ve ev işleri v.b.) bileşimi olduğundan kuramsal bir bakış açısına ihtiyaç vardır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993). Tabandan-tavana kuramı, öznel iyi oluşun kökenini sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi/durumu, fiziksel sağlık ve yaş, cinsiyet ve ırk gibi demografik özellikler kadar, bireylerin yaşam olaylarındaki günlük olarak duygusal değişimlerde aramaktadır. Bu yüzden tabandan-tavana kuramının bakışıyla mutlu insanlar şanslı ve ayrıcalıklıdır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2009).

Bu görüşe alternatif olan tavandan-tabana kuramına göre öznel iyi oluş, kişiliğin bütüncül bir yönüdür. Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz olay ya da durumlara tepki vermek için bireyin önceden hazır hale gelmesini sağlar (Brief vd., 1993). Tavandan

tabana kuram, diğer görüşün aksine insanların mutluluğunun dış faktörlerden (yaşam olaylarından) değil, bireylerin olayları yorumlama biçimleri (Diener vd., 1997; Diener ve Seligman, 2002; Seligman, 2007) ve kişilik faktörleri (Hong ve Giannakopoulos, 1993; İlhan, 2005; McCrae ve Costa, 1986; Schimmack, Diener ve Oishi, 2002) gibi insanların doğuştan itibaren sahip oldukları özelliklerden kaynaklandığını öne sürmektedir.

2.5.2.2. Uyum Kuramı

Uyum kuramlarında kişinin geçmiş yaşantısı öznel iyi oluşun değerlendirilmesinde bir standart olarak görülür. Eğer kişinin şimdiki yaşam standartı ve koşulları bu ölçüyü aşıyorsa, kişinin mutlu olacağı kabul edilir. Kişi bunlardan başka standartlara da sahip olabilir. Örneğin birey, kendisine ya da ailesiyle ilgili bir ölçüte göre, kendi mutluluğu hakkında bir yargılamada bulunabilir (Yetim, 2001).

Uyum kuramına göre, insanlar ilk olarak iyi oluşu etkileyebilecek güçlü yaşam olaylarıyla karşılaşır, fakat zaman geçtikçe bu durum alışkanlık haline gelir ve olayların mutluluk üzerindeki etkisi azalır. Örneğin, piyangodan para kazanmak gibi olumlu bir olay bireyin mutluluğunu artırır (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Öte taraftan, bir kişinin felç olması ya da bir organının alınması o kişinin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir. Fakat bu kişiler kişi zaman geçtikçe önceki seviyesine geri dönmeye başlar. Bu yüzden kuramların içeriğinde, yaşanan olaylar asıl konu değildir. Onun yerine, diğer faktörlerin arkasında yatan nedenlerin değerlendirilmesi daha önemlidir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

2.5.2.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Easterlin'e (1974), ulusların öznel iyi oluş düzeyleri birbirinden görece olarak farklı olmadığını öne sürmüştür. Çünkü uluslar kendilerini gelir dağılımı açısından başka uluslarla karşılaştırmak yerine, kendi içlerinde karşılaştırma eğilimindedirler. Bu yüzden ekonomik olarak kalkınmış uluslar, geri kalmış uluslardan daha mutlu gibi görünse de, karşılaştırmayı kendi ulusları açısından yaptıklarından öznel iyi oluşlarında bir farklılık yoktur (Diener vd., 1997).

Bunun yanında, insanların yarısı ortalamanın üzerinde, diğer yarısı ortalamanın altında yer alacağından, ortalama insanın öznel iyi oluş açısından nötr noktada olması gerekir. Diğer bir deyişle, üst sosyo-ekonomik düzey niteliklerine sahip olan insanlar, kendi mutluluklarını diğerlerinin üzerinde, alt sosyo-ekonomik düzey özelliklerine sahip insanlar, kendi mutluluklarını diğerlerinin daha aşağısında ve ortada olan bireyler ise kendi mutluluklarını orta düzeyde olarak göreceklerdir. Ancak araştırmalar, insanların çoğunun mutluluklarını orta noktanın üzerinde gördüklerini açığa çıkarmıştır (Diener vd., 1997).

2.5.2.4. Erek Kuramı

Psikolojinin en başta benimsediği temel kabullerden birisi, insan davranışlarının belirli bir amaca ya da amaçlara göre ilerlediği, bir son noktaya yönelik olduğudur. İnsan, çeşitli durumlarda kasıtlı olarak ilişkiye girer ve amaçlarına erişmek için davranışlarını düzenler. İnsan davranışlarının amaca yönelik oluşunu ileri süren ilk açıklamalar motivasyon kuramlarından gelmiştir. Davranışı ortaya çıkaran nedenleri ortaya çıkarma, psikolojinin neredeyse başlangıcından beri üzerinde durduğu alanlardan birisidir (Yetim, 2001). Erek kuramına göre, bireylerinin mutluluğundaki farklılık, onların farklı amaç ve isteklere sahip olmalarından ileri gelmektedir. Dolayısıyla birey, amaçlarına yönelik olarak doğru bir şekilde harekete geçerse mutluluğunu artıracaktır (Diener vd., 1997).

2.5.2.5. Akış Kuramı

Akış kuramının en önemli temsilcilerinden birisi Csikszentmihalyi'dir. Bu kurama göre, bireyin mutluluğu ilginç etkinlikler içerisinde yer almasına bağlıdır. İlginç etkinlikler, zorluk ve beceri arasında bir denge kurarlar (Diener vd., 1997). Örneğin, dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna erişmekten daha fazla mutluluk verir (Yetim, 2001). Bu gibi etkinlikler, henüz üstesinden gelinmeyen bir durum ve yeni edinilmiş bilgilerinin en üst düzeyde olması nedeniyle kişiye zevk verir. Bu yüzden, bir etkinlik gereğinden daha az beceri ve stres gerektirirse veya kişi o etkinliği yapabilecek üst seviyede beceriye sahip değilse etkinlik kişiye haz vermez. Diğer taraftan, eğer bir etkinliğin güçlüğü, kişinin sahip olduğu beceriye eşitse o etkinlik, yüksek oranda zevkli

“akış” deneyimi sağlar (Diener vd., 1997). Bu kurama göre, kişi önemli etkinliklere ve amaçlara odaklaştığı mutluluğun ön koşuludur (Yetim, 2001).

2.5.2.6. Çoklu Çelişki Kuramı

Michalos’a (1985) göre, kişinin beklentileriyle gerçek durumu arasındaki fark, öznel iyi oluşun düzeyini belirlemektedir. Bireylerin sahip olduğu durumdan daha yukarıda bir beklentiye sahip olmaları onların mutsuzluk düzeylerini artırmaktadır. Kişinin ne yapmak istediğiyle neler yapabileceği arasındaki fark ne kadar büyük olursa kişinin cesareti de o oranda kırılmaktadır. Yine aradaki bu açıda kişide kızgınlığa ve can sıkıntısına neden olabilmektedir.

2.5.2.7. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarda mutluluğun sürdürülebilirliğiyle ilgili üç temel karamsar görüşün olduğunu belirtmektedirler.

Birincisi, *sabit nokta kuramı’nın (set point theory)* öne sürdüğü mutluluğun genetik faktörler tarafından belirlendiğini görüşüdür. Bu kurama göre mutluluğun %80’i genetik faktörlerle ilgilidir. Lykken ve Tellegen (1996) tek yumurta ikizlerinin duygu durumlarının ya da mutluluk düzeylerinin çift yumurta ikizlerine göre daha fazla benzer olduğunu göstermişlerdir. Bu durum, genlerin mutluluğu etkileyen en güçlü faktörlerden olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Daha da ilginç olanı, tek yumurta ikizlerinin 10-15 yıl sonraki mutluluk düzeyleri, çift yumurta ikizlerine göre eğitim durumu, gelir ve statü gibi pozisyonlarından daha doğru şekilde yordanmaktadır.

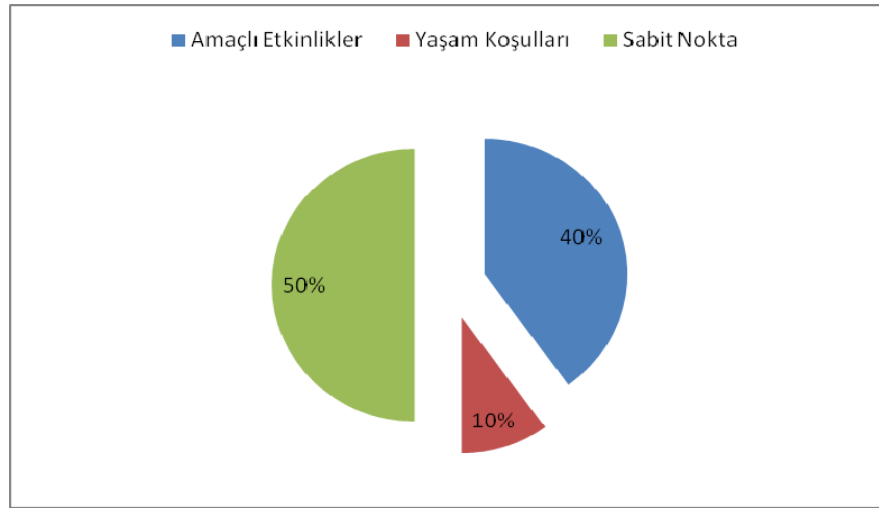
İkincisi, yine *sabit nokta kuramı’nın* kişilik özellikleriyle ilgili öne sürdüğü görüştür. Yapılan araştırmalar öznel iyi oluşun, iyimserlik, iç denetim, atılganlık, dışadönüklük, deneyime açıklık gibi kişilik özellikleriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu; duygusal dengesizlik (nörotizm), saldırganlık, dış denetimle olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Diener ve Fujita, 1995; Diener vd., 1997; Lyubomirsky vd., 2005). McCrea ve Costa (1986) öznel iyi oluşun dışadönüklük ve

nörotizmle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin uzun dönemli devam ettiğini öne sürmektedirler.

Üçüncüsü ise öznel iyi oluşun hazzı dayandığını ve tekdüze devam eden hazların geçici mutluluk verdiğini öne süren görüştür. İnsanların yaşamlarındaki olumlu değişimler kişiyi mutlu etse de bu geçici bir etkiye sahiptir. Kısa bir süre sonra bireyin mutluluk seviyesi başlangıç noktasına geri dönecektir. Yapılan bir araştırmada (Brickman vd., 1978) piyango ikramiyesi kazanan kişilerin bir yıl sonra kontrol grubundaki kişilerden daha fazla mutlu olmadıklarını ortaya koymuştur. Yine gelişmiş ülkelerde (Diener, Sandvik, Pavot ve Diener, 1993) gelir düzeyiyle mutluluk arasında düşük bir ilişki varken, fakir ülkelerde (Veenhoven, 1991) bu ilişki görece olarak daha yüksektir. Veenhoven (1991), fakir ülkelerde öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki güçlü ilişkinin nedenini, gelirin temel ihtiyaçları karşılamaya yardımcı olmasına bağlamaktadır. Gelişmiş ülkelerde temel ihtiyaçlar zaten karşılandığı için gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi görece olarak daha zayıf kalmaktadır. Başka bir araştırmada ise (Myers, 2000) ABD vatandaşlarının gelirlerinin son elli yılda iki katına ulaşmasına karşın mutluluk düzeylerinin aynı düzeyde kaldığını ortaya koymuştur.

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) öznel iyi oluşun/mutluluğun sürdürülebilirliğine ilişkin eleştirileri de dikkate alarak yeni bir model önermişlerdir. Bu modele göre öznel iyi oluşun üç belirleyicisi vardır. Öznel iyi oluşun % 50'i –sabit nokta kuramına dayanarak- genetik faktörler ve kişilik özelliklerinden, % 40'ı amaçlı/kasıtlı etkinliklerden ve %10'u yaşam olaylarından kaynaklanmaktadır (Şekil 9).

Sabit Nokta: *Sürdürülebilir mutluluk kuramına* göre mutluluğun yarısı genetik olarak belirlenmiştir. Bu konuda yapılan ikiz çalışmaları mutluluğun önemli bir kısmının genlerle ilgili olduğunu ortaya koymuştur. Lykken ve Tellegen (1996) tek ve çift yumurta ikizlerinin mutluluk düzeylerini 20 ve 30 yaşlarında ölçmüşlerdir. Sonuçlara göre tek yumurta ikizlerinin 10 yıl ara ile mutluluk puanları arasında (çapraz puan) .40 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan ayrı yumurta ikizlerinin 10 yıl sonra mutluluk puanları arasında .07 düzeyinde, diğer bir ifadeyle sıfıra yakın bir ilişki olduğu görülmüştür.



Şekil 9. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri (Lyubomirsky vd., 2005)

Yaşam koşulları: Bireylerin yaşadıkları coğrafi ve kültürel çevre, demografik faktörler, geçmişte yaşanan travmatik olaylar, trafik kazası, evlilik ve iş durumu, prestijli bir ödül kazanmak, iş güvenliği, gelir ve sağlık durumu gibi faktörler yaşam koşulları olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, orta sınıfta yer alanların alt gruptakilere göre (Diener vd., 1993; Diener ve Oishi, 2000), evlilerin bekâr veya boşanmışlara göre (Headey ve Wearing, 1989), kuzeybatı Avrupa ve kuzey Amerika’da yaşayanların dünyanın diğer bölgelerinde yaşayanlara göre (Suh, 2000), demokratik toplumlarda yaşayanların baskıcı rejimlerde yaşayanlara göre (Inglehart ve Klingemann, 2000; Veenhoven, 2000) daha mutlu olduğunu göstermektedir. Buna karşın bütün yaşam koşulları mutluluğa ait varyansın ancak %8-15’ini açıklamaktadır. Diener ve Fijuta, 1995) bu paradoksu yaşam koşullarına değil, bu koşulların bireyin amacına ne kadar hizmet edip etmediğine bağlarken; Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) bireyin içinde bulunduğu koşullara kısa sürede uyum sağlamasına ve hazzın tekdüzeliğe dönüşmesine bağlamaktadır.

Amaçlı/kasıtlı Etkinlikler: Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) insanların oldukça aktif bir yaratılışa sahip olduğunu ve sürekli bir şeyler yapma çabası içinde olduğunu belirtmektedirler. Lyubomirsky ve arkadaşları amaçlı etkinlikleri; olayları daha pozitif bir bakışla yorumlama (reframing) gibi *bilişsel etkinlikler*, düzenli egzersiz yapmak ve başkalarının iyiliği için çalışmak gibi *davranışsal etkinlikler* ve bir kişinin önemli bulduğu amaçlarının peşinden koşması gibi *iradeli/gönüllü (volitional) etkinlikler* olmak üzere üç kategoride ele almaktadırlar.

Lyubomirsky ve Dickerhoof, (2009) ve Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) mutluluk/öznel iyi oluşun belirleyicilerinden genetik faktörler ve yaşam koşullarının dışsal, amaçlı etkinliklerin ise içsel faktörler olduğunu; öznel iyi oluşu artıran ve devamını sağlayan asıl şeyin ise bu içsel faktörler olduğunu belirtmektedirler. Lyubomirsky ve arkadaşlarına (2005) göre mutlu insanlar; olaylara daha iyimser bakan, mizahı kullanan, kendi yaşamları ve koşulları üzerinde güçlü kontrol duygusuna sahip/iç denetimli, becerilerine ve yeteneklerine güvenen, maneviyata önem veren ve aktif başa çıkma stratejileri kullanan kişiler olarak tanımlamaktadır. Yukarıda sayılan becerilerin ise öğrenilebileceğini, mutsuz insanların mutlu insanların yaptığı gibi amaçlı etkinliklere (bilişsel, davranışsal, gönüllü) yönelmesi durumunda sürdürülebilir bir mutluluk düzeyine sahip olabileceklerini vurgulamaktadır.

2.5.3. Mutluluğa Eudaimonik Bakış: Psikolojik İyi oluş

Eudaimonik yaklaşım iyi oluş kavramını tam (psikolojik) fonksiyonda olma (psikolojik iyi oluş; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995) durumu olarak tanımlamaktadır. Aristo'ya kadar uzanan *Eudaimonik yaklaşımı* iyi oluşu *hedonik yaklaşımdan* daha farklı bir konumda değerlendirmektedir. *Eudaimonik yaklaşım* bireyin yaşamının içeriğine ve iyi yaşamının süreçlerine odaklanırken, *hedonik yaklaşım* hoş duyguların çokluğu ve hoş olmayan duyguların yokluğu/azlığı gibi belirli sonuçlara odaklanır. *Eudaimonik yaklaşıma* göre gösterilen bütün çabaların sonuçlanması veya isteklere ulaşılması her zaman iyi oluşu artırmaz. Bazı yaşantılar insanlara hoş duygular yaşatabilir ama onların iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir (Hofer vd., 2008). Örneğin bireyin benliğiyle örtüşmeyen amaçların takibi (Sheldon ve Kasser, 1998; Sheldon ve Elliot, 1999) ya da zengin olmak, ünlü olmak gibi dışsal amaçları sürdürmek (Kasser ve Ryan, 1996, 2001) iyi oluşa olumlu katkı sağlamamaktadır.

Eudaimonik yaklaşım temelinde ele alınan psikolojik iyi oluş kavramı birçok kuram tarafından farklı şekillerde açıklanmaya çalışılmıştır. Örneğin, Waterman (1993) ilk önce psikolojik iyi oluşu akış durumu ile eşdeğer görürken daha sonra akışı hedonik ve eudaimonik özellikleri içeren amalgam bir yapı olarak görmüştür. Ryff (1989) ise Johada'nın (1958: Akt. Page ve Wella-Brodrick, 2008) çalışmalarından etkilenecek psikolojik iyi oluşu olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve altı boyutta ele

almıştır. Rffyy'e (1999) göre psikolojik iyi oluş; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel üstünlük, amaçlı yaşam ve kişisel gelişim gibi altı evrensel ihtiyacın birleşiminden oluşmaktadır. Rffyy (1989) ve Rffyy ve Keyes (1995) yukarıda sayılan boyutları bir öncül/nedenden çok, olumlu psikolojik işlevselliğin ya da psikolojik iyi oluşun ta kendisi olduğunu iddia ederken Ryan ve Deci (2001) ve Ryan ve arkadaşları (2008) iyi oluşun yukarıda sayılan boyutların bir sonucu olduğunu öne sürmektedirler.

Ryan ve arkadaşları (2008) ise *Eudaimonik yaklaşıma* holistik açıdan bakarak psikolojik iyi oluşun eudaimonik yaşamın bir sonucu olduğunu belirtirken, aynı zamanda öznel iyi oluşun, fiziksel sağlığın anlam arayışının, canlılık ve coşkun eudaimonik (gerçek benliğe uygun yaşam) yaşamın sonuçları olduğunu belirtmektedirler.

İyi oluşla ilgili yukarıda ifade edilenleri özetlemek gerekirse, iyi oluş kişinin akıl sağlığıyla ilgili bütüncül bir kavramdır. Akıl sağlığının öznel yanını öznel iyi oluş; nesnel yanını ise psikolojik iyi oluş temsil etmektedir. Son zamanlarda ise Keyes (2007) sosyal iyi oluş kavramını da akıl sağlığının bir göstergesi olarak modelinde tanımlamıştır.

2.5.4. Amaç-Benlik Uyumu ve Öznel İyi Oluş

Sheldon ve Kasser (1995) benlikle uyumlu amaç motivasyonunun (özerk motivasyon); psikolojik sağlığın göstergelerinden olan özerk/özerk olmayan uyum, öz saygı, kendini gerçekleştirme, olumlu-olumsuz duygu, canlılık, deneyime açıklık ve bilişsel empati gibi değişkenlerle ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar, benlikle uyumlu amaç motivasyonunun olumsuz duygu ve özerk olmayan uyum ile olumsuz yönde, diğer sağlık değişkenleriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırma kapsamında yapılan ikinci çalışmada ise, özerk-amaç motivasyonunun benlik rol sistemleri (arkadaşlık, aile, sınıf ve romantik ortamlardaki rol ilişkileri) uyum, kendini gerçekleştirme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre özerk-amaç motivasyonu; olumlu benlik rolleri, özerk uyum, kendini gerçekleştirme ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilerken, benlik rolleri sisteminin

alt boyutlarından rol çatışması ve rol çatışması stresini olumsuz yönde etkilemektedir. Özerk-amaç motivasyonunun özerk olmayan/kontrollü uyum üzerindeki etkisi ise anlamsız bulunmuştur.

Oishi ve Diener (2001) Asya kökenli ve Avrupa kökenli Amerikan öğrencileri üzerinde yaptıkları üç farklı boyamsal çalışmada amaç motivasyonu ve amaç süreci etkileşimin iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişler. Birinci çalışmada kişisel-özerk amaç motivasyonu ve amaç süreci etkileşiminin Avrupa kökenli Amerikan öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığı; buna karşın Asya kökenli öğrencilerde anlamlı bir katkı sağlamadığı bulunmuştur. İkinci çalışmada araştırmacılar kültür, ilişkisel-özerk amaç motivasyonu ile amaç süreci etkileşimin iyi oluş üzerindeki etkisini regresyon analiziyle ölçmüşlerdir. Sonuçlar ilişkisel-özerk motivasyon x kültür x amaç süreci etkileşiminin Asya kökenli Amerikan öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığını; buna karşın Amerika kökenli öğrencilerin öznel iyi oluşların olumsuz etkilediğini göstermiştir. Araştırmacılar üçüncü çalışmayı ise sadece Japon öğrenciler üzerinde gerçekleştirmişleridir. Sonuçlar, amaçlarını arkadaş ve ailelerini mutlu etmek ve başkalarının beklentilerine göre (karşılıklı bağımlı nedenler) takip eden öğrencilerin amaçlarına ulaştıklarında öznel iyi oluşlarının arttığını; amaçlarını kendisi için ve zevk aldığı için (kişisel özerk nedenler) sürdüren öğrencilerin amaçlarına ulaştıklarında öznel iyi oluşlarında bir değişimin olmadığını göstermiştir. Her üç çalışmadan çıkan sonuçlar özetle; Asya kökenli ve Avrupa kökenli Amerikan öğrencilerin öznel iyi oluş süreçlerinin birbirinden farklı şekilde işlediğini göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, Avrupa kökenli Amerikalıların mutlulukları amaçlarını özerk nedenlerle (önem ve zevk) gerçekleştirdiklerinde; Asya kökenli Amerikalıların ve Japonların mutlulukları amaçlarını ilişkisel nedenlerle (önem ve zevk) gerçekleştirdiklerinde mutlu olmakta ve öznel iyi oluşlarını sürdürmektedirler.

Farklı kültürlerin amaç-benlik uyumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelendiği diğer bir araştırmada (Rudy vd., 2007) Çin kökenli Kanadalı, Avrupa kökenli Kanadalı ve Singapurlu üniversite öğrencilerinin akademik amaçları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri bireysel-özerk ve ilişkisel-özerk motivasyonu bağlamında iki çalışmayla incelemişlerdir. Korelasyon ve regresyon analizleri sonuçları, her üç grupta da bireysel özerk motivasyonun iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduklarını göstermiştir. Bu sonuçlar öz-belirleme kuramının özerkliğın evrensel bir

özellik olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, Çin kökenli Kanadalı ve Singapurlu öğrenci grubunda ilişkisel-özerk amaç motivasyonu ile iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki varken, Avrupa kökenli Kanadalı grupta anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, kültürlerin özerkliği farklı şekilde işlediğini ve bu yapının psikolojik süreçleri farklı etkilediğini ortaya koymuştur.

Koestner ve arkadaşları (2002) amaç-benlik uyumu, eylem planı ve amaç sürecinin duygu durum üzerindeki etkilerini iki ayrı çalışmada incelemişlerdir. Birinci çalışmada katılımcıların hafta sonu amaç takipleri, amaca bağlanma, öz-yeterlik düzeyleri ve amaç motivasyonlarının hafta sonu duygu durumlarına etkileri regresyon analiziyle değerlendirilmiştir. İkinci çalışmada ise katılımcıların yeni yıl amaçları incelenmiştir. Her iki çalışmada da katılımcıların duygu durumları iki farklı zamanda ölçülmüş ve amaç sürecindeki ilerlemenin olumlu duyguları artırdığı, olumsuz duyguları azalttığı bulunmuştur. Judge ve arkadaşları (2005) işletme bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde yürüttükleri boylamsal çalışmada, benlik değerlendirmeleri, amaç motivasyonu, amaca ulaşma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Sonuçlara göre, amaç motivasyonu (amaç-benlik uyumu) araştırmada ele alınan tüm değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, özerk nedenlerle amaç seçen bireylerin amaçlarını daha uzun süre sürdürdükleri, daha amaçlarına kolay ulaştıkları ve sonuç olarak yaşamdan daha fazla doyum aldıkları görüşmüştür.

Sheldon ve arkadaşları (2005), üniversite öğrencileri ve anne-babaları üzerinde yürüttükleri çalışmada amaçların motivasyonel nedenlerinin gelişimsel olarak öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Öğrencilerden toplanan veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda özerk-amaç motivasyonu yaş, olumlu duygu ve yaşam doyumuyla olumlu yönde; olumsuz duygu ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, özerk-amaç motivasyonu yaşa bağlı olarak artmakta ve öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Son olarak araştırmacılar, öğrencilerin anne-babalarının şimdiki (yetişkinlik) ve genç yetişkinlik dönemlerindeki amaç motivasyonları ve öznel iyi oluşlarını karşılaştırmışlardır. Sonuçlar özerk amaçların yaş ve öznel iyi oluş arasında aracı bir rolü olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin yaşları ilerledikçe daha özerk bir şekilde karar vermekteler, bu durum da onların negatif duygularını azaltırken, pozitif duygularını ve yaşam doyumlarını artırmaktadır.

Çalışmanın bu bölümünde ele alınan kavramların ve birbirleriyle olan ilişkilerin bir bütünlük halinde özetlemesinin yapılması bulguların anlaşılmasını kolaylaştıracaktır. Bölümün başında ele alınan ve araştırmanın temel kavramlarından olan yaşam amaçları insanların hayatlarına yön veren ve gerçekleştirmeyi umdukları beklentilerini oluşturmaktadır. Buna karşın amaçlara odaklanmak kadar hangi amaç ya da amaçlara yönelmek oldukça önemlidir. İçsel amaçlara yönelmek psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilerden, dışsal amaçlara yönelmek ve beraberinde getireceği yaşam koşullarıyla birlikte psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Diğer taraftan, amaçların içeriği kadar bir başka önemli konu da amaçlara bağlanma nedenleri/motivasyonlarıdır. Birey, amacına özerk nedenlerle bağlanırsa bu durumda amaç-benlik uyumu ortaya çıkacak ve o amacı sürdürme, ulaşma ve ulaştığında psikolojik ihtiyaçlarını karşılama ve öznel iyi oluş düzeyleri artacaktır. Literatürde ayrıca bireyin benlik-amaç uyumunda içinde bulunduğu kültürün benlik yapısının da etkili olduğu belirtilmekte; Doğu toplumlarında ilişkisel/karşılıklı bağımlı benlik, Batı toplumlarında bağımsız/özerk benlik yapıları ön plana çıkmaktadır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, yapısal eşitlik modeli ve verileri analize hazırlama süreci hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının, amaç-benlik uyumlarının (amaçların motivasyonel nedenlerinin) ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin araştırıldığı nedensel karşılaştırmalı bir çalışmadır. Nedensel-karşılaştırmalı modele göre (Gall, Borg ve Gall 1996; Fraenkel ve Norman, 2006) var olan bir durum içinde araştırmanın müdahalesi olmadan değişkenler arasındaki ilişkiler neden-sonuç etki bağlamında incelenmektedir. Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları belirlenmiş, ardından ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş değişkenleriyle aralarındaki ilişkiler test edilmiştir. Sonraki aşamada ise amaçların seçilme nedenlerinin (motivasyon) ihtiyaç doyumu aracılığıyla öznel iyi oluşu ne düzeyde açıkladığı yapısal eşitlik modeli çerçevesinde test edilmiştir. Modelde kişisel-amaç motivasyonu, ilişkisel-amaç motivasyonu ve ihtiyaç doyumu exogen (bağımsız) değişkenler, öznel iyi oluş ise endogen (bağımlı) değişken olarak tanımlanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ne tür yaşam amaçları olduğunu belirlemek, ayrıca kişisel özerk ve ilişkisel özerk nedenlere bağlı olarak seçtikleri yaşam amaçlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkileri bir model çerçevesinde araştırmak amacıyla bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubuna on dört devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 18-28 yaş aralığında ($\bar{X} = 21.6$; $S = 2.1$) 1474 öğrenci alınmıştır. Çalışma grubuyla ilgili tanımlayıcı istatistik analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	N	%
1. Cinsiyet	1. Erkek	777	52.7
	2. Kadın	697	47.3
Toplam		1474	100
2. Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	375	25.3
	2. Sınıf	298	20.1
	3. Sınıf	295	20.0
	4. Sınıf	426	28.8
	5. Y.Lisans (Tezli/Tezsiz)	86	5.8
Toplam		1474	100
3. SED	1. Alt	169	11.5
	2. Orta	1230	83.4
	3. Üst	75	5.1
Toplam		1474	100
4. Üniversite	1. Adıyaman Üniversitesi	75	5.1
	2. Ankara Üniversitesi	181	12.3
	3. Çukurova Üniversitesi	54	3.7
	4. Dicle Üniversitesi	51	3.5
	5. Ege Üniversitesi	86	5.8
	6. Erciyes Üniversitesi	121	8.2
	7. Giresun Üniversitesi	93	6.3
	8. Gazi Üniversitesi	243	16.5
	9. Kafkas Üniversitesi	94	6.4
	10. Kırıkkale Üniversitesi	123	8.3
	11. Kocaeli Üniversitesi	69	4.7
	12. Orta Doğu Teknik Üniversitesi	70	4.7
	13. Osmangazi Üniversitesi	137	9.3
	14. Selçuk Üniversitesi	77	5.2
Toplam		1474	100
5. Fakülte	1. Diş Hekimliği Fakültesi	82	5.6
	2. Eğitim Fakültesi	396	26.9
	3. Fen Bilimleri Enstitüsü	86	5.8
	4. Fen-Edebiyat Fakültesi	302	20.5
	5. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	268	18.2
	6. Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	103	7.0
	7. Teknik Eğitim Fakültesi	62	4.2
	8. Veterinerlik Fakültesi	117	7.9
	9. Ziraat Fakültesi	58	3.9
Toplam		1474	100

Tablo 4’te görüldüğü gibi çalışma grubu, Türkiye’nin coğrafi ve demografik olarak farklı bölgelerinde bulunan üniversitelerde eğitim gören 777 erkek, 697 kız olmak üzere toplam 1474 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında toplanan veriler 14 üniversite, 9 fakülte ve 46 anabilim dalında eğitim gören öğrencilerden elde edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada yaşam amaçlarını ölçmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, İhtiyaç Doyum Ölçeği, Kişisel Amaç Motivasyon Ölçeği ve İlişkisel Amaç Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda ölçme araçlarının psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.3.1. Yaşam Amaçları Ölçeği

Öz-Belirleme Kuramına dayalı olarak geliştiren Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ), bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin yaşamdaki uzun dönemli amaçlarını belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Yedili Likert tipinde olan ölçek 47 maddeden oluşmaktadır. YAÖ'nün faktör yapısını test etmek için Temel Bileşenler Analizi yönteminden yararlanılmış ve maddelere dik döndürme (varimax) yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda birinci düzeyde (first order) 9 faktör, ikinci düzeyde (second order) 2 üst faktör elde edilmiştir. Birinci düzey analizde ortaya çıkan; *kişilerarası ilişki, topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, aileye katkı, anlamlı yaşam, maddi başarı, fiziksel çekicilik ve tanınma/ünlü olma* faktörleri toplam varyansın %64'ünü, ikinci düzey analizde ortaya çıkan *içsel amaç* ve *dışsal amaç* faktörleri ise toplam varyansın %61'ini açıklamıştır. Aşağıda YAÖ'nün geliştirilme süreci, geçerlik ve güvenirlik düzeyleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1.1. Ölçek Maddelerinin Oluşturulması

Ölçek maddelerini oluşturmak için bir ön çalışma yapılmış ve bu kapsamda Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 242 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanmış bir form dağılmış ve yaşamlarında önemli buldukları ve gerçekleştirmeyi umdukları uzun dönemli amaçlarını listelemeleri istenmiştir. Daha sonraki adımda öğrencilerin yazmış oldukları her bir amaç ifadelerinin içerik analizi yapılmış, benzer ifadeler birleştirilmiştir.

Sonuçta 68 farklı yaşam amacını ifade eden bir liste oluşturulmuştur. En son adımda ise ölçek taslağına son şekli verilerek ön uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçek taslağının ön uygulaması ise Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 255 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler üzerinde yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi ve güvenirlik analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5

YAÖ'nün Faktör Yapısı

Maddeler	Faktörler								
	Maddi başarı	Aileye Katkı	İlişki	Çekicilik	Topluma katkı	Kişisel gelişim	Tanınma	Sağlık	Anlamlı Yaşam
y36	.88								
y32	.85								
y3	.75								
y17	.74								
y24	.72								
y9	.51		.41						
y43		.74							
y27		.73							
y46		.71							
y38		.71							
y33		.67							
y13		.61	.48						
y6			.74						
y20			.65						
y14			.56						
y28			.54				.41		
y34			.52						.42
y1			.50						
y19				.77					
y23				.77					
y26				.73					
y5				.66					
y7				.56					
y2					.74				
y15					.69				
y40					.57				
y35					.56				
y22					.53				
y30					.47				
y8					.41				
y16						.73			
y31						.71			
y23						.62			
y10			.40			.54			
y37						.49			
y47						.49			
y29							.82		
y34							.67		
y44							.63		
y21							.60		
y18								.79	
y4								.76	
y11								.72	
y25								.48	
y42									.76
y41									.69
y45									.63
Varyans %	8.94	7.86	7.45	7.29	7.15	7.09	6.50	6.15	5.67
Toplam Varyans %	8.94	16.79	24.24	31.53	38.68	45.77	52.27	58.43	64.10
Öz Değer	13.06	4.57	2.56	2.40	1.81	1.64	1.59	1.34	1.18

3.3.1.2. YAÖ' nün Faktör Yapısı ve Geçerliği

Ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak amacıyla Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve herhangi bir döndürme tekniği uygulanmamıştır. Analizde ilk olarak boyutlar serbest bırakılmış ve Yamaç Eğimi (Scree Plot) grafiği incelenmiştir. Grafik, temelde iki faktörlü bir yapıyı işaret etmesine karşın faktörlere ilişkin öz-değerler incelendiğinde on faktörün 1.00 ve üzerinde çıktığı görülmüştür. Ölçek taslağındaki maddeler incelendiğinde dokuz faktörlü bir yapının olabileceği öngörülmüştür. İkinci aşamada faktörler baskılanmış ve dokuz faktörlü bir yapı istenmiştir. Varimaks (dik döndürme) döndürme sonucunda maddeler genel olarak beklenen faktörlere yüklenmiş, buna karşın faktör yükü .30'un altında olan 19 madde çıkartılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 49 maddelik ve dokuz faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ortaya çıkan faktörler toplam varyansın % 62'ini açıklamıştır. Faktörlere dağılan maddeler incelendiğinde faktör yükü .40 ve altında olan iki madde çıkartılmış ve analiz tekrarlanmıştır. Analiz sonucunda açıklanan varyans iki puan artarak % 64'e yükselmiştir (Tablo 6).

Tablo 6

YAÖ' nün İkinci Düzey Faktör Analizi Sonuçları

Alt Faktörler	Üst Faktörler	
	<i>İçsel</i>	<i>Dışsal</i>
Topluma katkı	.79	
Kişilerarası İlişki	.74	
Anlamlı yaşam	.72	
Aileye katkı	.72	
Fiziksel sağlık	.71	
Kişisel gelişim	.67	.37
Maddi başarı		.82
İmaj/Çekicilik		.81
Tanınma		.77
Varyans %	36.18	36.18
Toplam Varyans %	25.08	61.27
Öz Değer	4.15	1.37

Kasser ve Ryan (1993, 1996), yaşam amaçlarının iki üst faktörde birleştiğini belirtmişler ve bu faktörlere *içsel amaçlar* ve *dışsal amaçlar* adlarını vermişlerdir. Bu çalışmada ise hem öz-belirleme kuramının (Deci ve Ryan, 2000; Kasser ve Ryan, 1996)

hem de Yamaç Eğimi (Scree Plot) grafiğinin öngörülerinden hareketle ikinci düzey (second order) analiz yapılmış ve üst düzey faktörleşmenin olup olmadığı incelenmiştir. Birinci düzey (first order) analizde ortaya çıkan dokuz faktörün ikinci düzeyde analizde üst iki faktörde birleştiği görülmüştür. Ortaya çıkan faktörler toplam varyansın % 61'ini açıklamıştır. Bu faktörlere Kasser ve Ryan'ın (1993, 1996) önerdiği gibi içsel amaçlar ve dışsal amaçlar adları verilmiştir (Tablo 6). Aşağıda içsel ve dışsal amaçlarla bu amaçların alt boyutları arasındaki ilişkiler verilmiştir.

Tablo 7

İçsel Amaçların Birbirleriyle Olan Korelasyonları

Amaçlar	1	2	3	4	5	6	7
1. İçsel toplam	1.00						
2. Fiziksel sağlık	.76**	1.00					
3. Anlamlı yaşam	.75**	.42**	1.00				
4. Aileye katkı	.67**	.43**	.37**	1.00			
5. Topluma katkı	.81**	.53**	.46**	.54**	1.00		
6. İlişki	.77**	.51**	.48**	.42**	.61**	1.00	
7. Kişisel gelişim	.73**	.60**	.43**	.42**	.51**	.49**	1.00

**p<.01

Tablo 7'de içsel amaçların birbirleriyle olan korelasyon değerleri verilmiştir. Tüm amaçlar birbirleriyle p<.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler göstermiştir. İçsel amaçların toplam puanıyla en düşük ilişkiyi aileye katkı, en yüksek ilişkiyi topluma katkı boyutu göstermiştir.

Tablo 8

Dışsal Amaçların Birbirleriyle Olan Korelasyonları

Amaçlar	1	2	3	4
1.Dışsal toplam	1.00			
2. Çekicilik/İmaj	.83**	1.00		
3. Tanınma/Ün	.85**	.54**	1.00	
4. Maddi Başarı	.79**	.54**	.49**	1.00

**p<.01

Dışsal amaçlar; çekicilik, tanınma/ünlü olma ve maddi başarı/zenginlik boyutlarından oluşmaktadır. Alt boyutlarla üst boyut arasındaki korelasyon değerleri

Tablo 8’de verilmiştir. Dışsal amaç toplam puan ile en fazla ilişkiyi tanınma boyutu, en düşük ilişkiyi maddi başarı boyutu göstermiştir.

3.3.1.3. YAÖ’nün Güvenirliği

YAÖ’nün güvenirliliğini test etmek için her bir alt boyut ve bu boyutların birleştiği üst iki boyutun Cronbach-Alfa katsayıları ve madde toplam korelasyon ranjları hesaplanmıştır. Güvenirliliğe ilişkin yapılan analiz bulguları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

YAÖ’nün Madde-Toplam Korelasyonları, İç Tutarlık Katsayıları

Boyutlar	Madde Sayısı	Madde-toplam korelasyon ranjı (N=255)	α (N=255)
Aileye katkı	6	.48-.69	.85
Topluma katkı	7	.52-.73	.86
Kişilerarası İlişki	6	.56-.75	.84
Kişisel gelişim	6	.46-.65	.79
Fiziksel sağlık	4	.61-.80	.86
Anlamli yaşam	3	.48-.70	.74
Maddi başarı	6	.55-.86	.90
Ünlü olma/tanınma	4	.51-.77	.82
Çekicilik/İmaj	5	.56-.75	.86
<i>İçsel toplam</i>	<i>6*</i>	<i>.32-.52</i>	<i>.85</i>
<i>Dışsal toplam</i>	<i>3*</i>	<i>.58-.62</i>	<i>.77</i>

*Boyut sayısı

YAÖ’nün güvenirliliğini test etmek için her bir boyutun iç-tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Birinci düzey analizde ortaya çıkan faktörlerin güvenirlik katsayıları .74 ile .90 arasında değişmektedir. İkinci düzey faktörlerin iç tutarlık katsayıları ise içsel amaç boyutu için .85, dışsal amaç boyutu için .77 bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar iç tutarlık katsayıları kabul edilen .70 değerinin üzerinde olması ölçeğin güvenirliğinin bir kanıtı olarak değerlendirilmiştir.

3.3.2. Amaç Motivasyonun Ölçümü

Araştırmada benlik-amaç uyumunu ölçmek için daha önceki çalışmalardaki (Gore ve Cross, 2006; Sheldon ve Kasser, 1995; Sheldon ve Elliot, 1998, 1999; Sheldon vd., 2004) yöntem izlenmiştir. Bu yöntem (Algılanan Nedensellik Odağı-*Percieved*

Locus of Causality) göre, bireylerden her bir yaşam amacını dört motivasyonel nedene (içsel, özdeşleşmiş, içe yansıtılmış ve dışsal) göre 7'li derecelendirme ile değerlendirmeleri istenilmektedir. Örneğin, “ileride herkes tarafından bilinen biri olmak” ya da “başkalarıyla derin ve sağlam ilişkiler kurmak” amaçları; **“Hoşlandığım için takip ederim.”**, **“Önemli olduğu/değerlerime uygun olduğu için takip ederim.”**, **“Bu amacı, ulaşamadığımda suçluluk duymamak için takip ederim.”** ve **“Şartlar öyle gerektirdiği için takip ederim.”** şeklindeki her bir nedene göre ayrı ayrı derecelendirilmektedir. Benzer durum ilişkisel-özerk ve özerk olmayan nedenlere göre tekrarlanır. Örneğin içsel neden için **“Etrafımdaki insanlar bu amaçtan hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.”**, özdeşleşmiş neden için **“Bu amacı bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.”**, içe yansıtılmış neden için **“Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamaması diye takip ederim.”** ve dışsal nedenler için **“ Bu amacı diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri için takip ederim.”** İfadeleri her bir amacı değerlendirmek için katılımcı tarafından derecelendirilmektedir. Aşağıda kişisel ve ilişkisel amaç motivasyon ölçeklerinin uyarlama süreci, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.2.1. Kişisel ve İlişkisel Amaç Motivasyonu Ölçeklerinin (Kİ-AMÖ)

Türkçeye Uyarlanması

Bu çalışmada kişisel amaç motivasyonu ölçeği için Sheldon ve Elliot'un (1998, 1999) çalışmalarındaki ölçek ifadeleri; ilişkisel amaç motivasyonu ölçeği için ise Gore ve Cross'un (2006) çalışmasındaki ölçek ifadeleri kullanılmıştır. Her bir ifade araştırmacı tarafından İngilizceden Türkçeye çevrilmiş, çeviriler İngilizce ve Türkçeye hâkim üç araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Daha sonra ölçekler, Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan 275 öğrenciye uygulanmış, elde edilen veriler üzerinden geçerlik-güvenirlik analizleri yapılmıştır. Kişisel ve ilişkisel amaç motivasyonu ölçeklerine ilişkin faktör analizi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

3.3.2.2. Kİ-AMÖ'nün Faktör Yapısı ve Geçerliği

Amaçların motivasyonel kaynaklarını ölçmek için uyarlanan Kİ-AMÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla Temel Bileşenler Analizi (TBA) bireysel ve ilişkisel boyutlar için ayrı ayrı yapılmıştır. İlk olarak Bireysel-Amaç Motivasyonu Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için TBA ve dik döndürme (Varimax) yapılmıştır. Analizler sonucunda öz-belirleme kuramında (Deci ve Ryan, 2000) olduğu iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Kişisel ve ilişkisel amaç motivasyon ölçeklerinin faktör yapıları Tablo 10'da verilmiştir.

Her iki ölçekte dört alt boyut ve iki üst boyut bulunmaktadır. İçsel ve özdeşleşmiş motivasyon özerk motivasyonu; içe yansıtılmış ve dışsal motivasyon ise bağımlı/denetimli motivasyonu oluşturmaktadır.

Tablo 10

Amaç Motivasyon Ölçeklerinin Faktör yapıları

Ölçekler	Alt faktörler	Faktörler	
		Özerk motivasyon	Bağımlı motivasyon
Kişisel motivasyon	K_ içsel	.95	
	K_ özdeşleşme	.92	
	K_ içe yansıtma		.83
	K_ dışsal		.95
İlişkisel motivasyon	İ_ İçsel	.90	
	İ_ Özdeşleşme	.82	
	İ_ İçe yansıtma		.90
	İ_ Dışsal		.81

3.3.2.3. Kİ-AMÖ'nün Güvenirliği

AMÖ'nün güvenirliliğini test etmek için her bir alt boyutun Cronbach-Alfa katsayıları ayrı ayrı hesaplanmış, bulgular Tablo 11'de verilmiştir. Kişisel ve ilişkisel amaç motivasyonu ölçeklerinin boyutlarına ilişkin iç-tutarlık katsayıları Tablo 11'de verilmiştir. Güvenirlik katsayıları incelendiğinde her iki ölçeğin yüksek seviyede iç tutarlığa sahip alt boyutlardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 11

Amaç Motivasyon Ölçeklerinin İç Tutarlık Katsayıları

Ölçekler	Faktörler	α
Kişisel Motivasyon	K_ içsel	.78
	K_ özdeşleşme	.74
	K_ içe yansıtma	.84
	K_ dışsal	.81
İlişkisel Motivasyon	İ_ içsel	.92
	İ_ Özdeşleşme	.90
	İ_ içe yansıtma	.91
	İ_ Dışsal	.91

3.3.3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Deci ve Rayn (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 Doyumu Ölçeği için ise .83 korelasyon katsayıları bulunmuştur.

3.3.4. Öznel İyi Oluşun Ölçümü

Öznel iyi oluş kavramı literatürde yaygın olarak doğrudan değil, dolaylı bir şekilde ölçülmektedir. Araştırmanın “kavramsal çerçeve” bölümünde de detaylı olarak ele alınan öznel iyi oluşun, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki bileşeni bulunmaktadır. 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 çalışmada 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.

3.3.4.1. 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. Yaşam Doyum Ölçeği, öznel iyi oluşun üç bileşenini (yaşam doyumu, öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz yönleri), bireyin bilişsel değerlendirmesine dayanarak ölçmektedir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için üç hafta ara ile iki kez uygulama yapılmış ve ölçeğin test – tekrar test güvenirlik 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 güvenirliğine yönelik yapılan çalışmasında Cronbach-alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir.

3.3.4.2.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 (α) iç tutarlık katsayısı Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 bulunmuştur. Yapılan testin tekrarı güvenirlik hesaplaması sonucuna göre Negatif Duygu için .40, Pozitif Duygu için .54 korelasyon katsayısı elde edilmiştir (Gençöz, 2000).

3.3.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümü SPSS ve LISREL istatistik paket programlarında yapılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, korelasyon ve varyans analizleri SPSS 15.0 programında, *benlik uyumu modelinin* test edilmesi LISREL 8.71 programında gerçekleştirilmiştir. Araştırma hipotezleri .05 anlamlılık düzeyinde test

edilmiştir. Verilerin analizi iki ardışık aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada veriler eksik değer, aykırı değer, normallik, çoklu değişme açısından incelenmiş, diğer bir ifadeyle analizlerin sayıltıları test edilmiştir. Aşağıda sayıltıları inceleme süreci hakkında bilgi verilmiştir.

3.4. Sayıltıların İncelenmesi

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 Mahalanobis uzaklık değeri $\chi^2_{14;0.001} = 37.70$ 'den büyük 33 gözlem (multivariate outlier) analiz dışı tutulmuştur. Son aşamada ise değişkenler arasında çoklu değişme (multicollinearity), varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiş, sıfıra yaklaşan tolerans, 5'ten büyük VIF, 0.50'den büyük iki varyansın eşlik ettiği ve 30'dan büyük koşul endeksine rastlanmamıştır (Ek 1). Sonuç olarak, yapılan eksik değer ve aykırı değer analizleri sonucunda veri setinde 1211 gözlem bırakılmış, verilerin analizi için gerekli varsayımlar sağlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde önce demografik değişkenlerle (cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türü) ilgili yapılan varyans analizleri sonuçları verilmiş, daha sonra yaşam amaçlarının öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu değişkenleri ile olan ilişkilerini test etmek için yapılan korelasyon analizleri sonuçları verilmiştir. Son sırada ise önerilen “Benlik Uyum Modeli”ni test etmek için yapılan path analizi bulguları verilmiştir. Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ait alt boyutlar, madde sayıları, tanımlayıcı istatistik analizi sonucu elde edilen aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile güvenirlik katsayıları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Ölçme Araçlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Ölçek	Alt ölçek	$\bar{X}$	S	α
İçsel amaçlar	Aileye katkı	6.35	.85	.88
	Topluma katkı	5.52	1.13	.88
	İlişki	6.06	.93	.85
	Kişisel gelişim	6.21	.78	.82
	Fiziksel sağlık	6.05	1.01	.84
	Anlamlı yaşam	5.67	1.21	.72
Dışsal amaçlar	Zengin olma/Maddi başarı	5.65	1.09	.88
	Tanınma/Ünlü olma	4.60	1.42	.80
	Çekici olma/İmaj	5.26	1.29	.85
Öznel iyi oluş	Olumlu duygu	3.41	.75	.81
	Olumsuz duygu	2.42	.76	.79
	Yaşam doyumu	4.24	1.36	.84
İhtiyaç doyumu	İlişkililik	5.08	.93	.70
	Özerklik	4.84	.97	.64
	Yeterlik	4.59	.88	.49
Kişisel motivasyon	İçsel	5.02	1.11	.78
	Özdeşleşme	5.16	.97	.75
	İçe yansıtma	4.38	1.27	.83
	Dışsal	3.88	1.31	.81
İlişkisel motivasyon	İçsel	3.40	1.61	.92
	Özdeşleşme	3.82	1.53	.90
	İçe yansıtma	3.60	1.49	.90
	Dışsal	3.31	1.57	.91

Katılımcılara uygulanan ölçeklerden Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği 5’li likert, diğerleri 7’li likert tipindedir. Ölçek ve alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları bu çalışma için ayrıca hesaplanmış, İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin alt ölçeklerinden Özerklik ve

Yeterlik'in Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları .70'in altında çıkmıştır. Diğer ölçek ve alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları .70 ile .92 arasında değişmektedir.

4.1. Yaşam Amaçlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada yaşam amaçlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi; sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre farklılığı test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 13

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		
Dışsal Amaçlar	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		
	Zengin olma	Erkek	619	5.59	1.16	-1.94	.051
		Kız	592	5.72	.99		

Yaşam amaçlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır. Tablo 13'te 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 bakıldığında 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 bakıldığında ise yine kızların çekici ve zengin olma amacını erkeklerden daha fazla önemsemektedirler. Buna karşın bu farklılık sadece çekici olma boyutunda kızlar lehine ($\bar{X}=5.47$; $\bar{X}=5.10$; $t=-5.14$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır.

Tablo 14

Yaşam Amaçlarının Fakülte Türüne Göre Farklılığı

Değişkenler	Fakülte Türü	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark (Scheffe)
İçsel Amaç	1. Eğitim	367	6.13	.73	9.70	.000	1>2
	2. Teknik Eğitim	49	5.74	.89			1>3
	3. Mühendislik	89	5.61	.77			1>4
	4. İktisat	227	5.75	.86			5>3
	5. Fen Edebiyat	164	6.02	.79			6>3
	6. Diş Hekimliği	78	6.29	.59			6>4
	7. Ziraat	53	5.92	.63			
	8. Fen Bil_Enstitüsü	84	5.90	.70			
	9. Veterinerlik	100	6.04	.69			
Dışsal Amaç	1. Eğitim	367	5.21	1.11	2.59	.090	
	2. Teknik Eğitim	49	4.95	.96			
	3. Mühendislik	89	4.89	1.05			
	4. İktisat	227	5.13	.95			
	5. Fen Edebiyat	164	5.16	1.11			
	6. Diş Hekimliği	78	5.40	.99			
	7. Ziraat	53	5.35	.99			
	8. Fen Bil_Enstitüsü	84	5.09	1.04			
	9. Veterinerlik	100	5.41	.93			

Yaşam amaçlarının fakülte türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış bulgular Tablo 14'te verilmiştir. Tablo 14 incelendiğinde, içsel amaçlar açısından en fazla ortalama puanının diş hekimliği; en düşük puanın ise mühendislik fakültesi öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Yine, dışsal amaçlara göre en fazla aritmetik ortalama puanına sahip

fakültenin veterinerlik fakültesi olduğu gözlenirken, içsel amaçlarda olduğu gibi en düşük puanın yine mühendislik fakültesine ait olduğu görülmektedir. Bunlara karşın, içsel amaçların fakülte türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, dışsal amaçların ise fakülte türüne göre farklılaşmadığı görülmektedir. İçsel amaçlardaki farkın kaynağını belirlemek için Post Hoc çoklu karşılaştırma (Scheffe) analizi yapılmış, elde edilen bulgular yine Tablo 14’te verilmiştir.

Scheffe testi sonuçlarına göre, eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin içsel amaçlarına ait aritmetik ortalama puanlarının ($\bar{X} = 6.13$) iktisadi ve idari bilimler ($\bar{X} = 5.75$) teknik eğitim ($\bar{X} = 5.74$) ve mühendislik fakültelerinde okuyan öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{X} = 5.61$) göre, fen edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 6.02$) mühendislik fakültelerinde okuyan öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{X} = 5.61$) göre, diş hekimliği fakültesinde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 6.29$) ise teknik eğitim ($\bar{X} = 5.74$), mühendislik ($\bar{X} = 5.61$) ve iktisat fakültelerinde okuyan öğrencilerin içsel amaç puan ortalamalarından ($\bar{X} = 5.75$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam amaçlarının sınıf düzeyine göre farklılığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 15’te verilmiştir

Tablo 15

Yaşam Amaçlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığı

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	F	p
İçsel Amaç	1.Sınıf	320	6.01	.81	2.33	.060
	2.Sınıf	224	5.89	.86		
	3.Sınıf	234	5.90	.75		
	4.Sınıf	339	6.04	.72		
	Y.Lisans	94	5.86	.72		
Dışsal Amaç	1.Sınıf	320	5.10	.06	1.00	.367
	2.Sınıf	224	5.23	.07		
	3.Sınıf	234	5.22	.07		
	4.Sınıf	339	5.23	.06		
	Y.Lisans	94	5.06	.11		

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılar lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim gören kişilerden oluşmaktadır. İçsel amaçların en yüksek olduğu eğitim kademesi üniversite dördüncü sınıfıdır. Dışsal amaçların en yüksek olduğu eğitim kademeleri ise üniversite 2. 3. ve 4. sınıflardır. Genel olarak amaçların aritmetik ortalama değerleri

incelendiğinde içsel amaçların tüm eğitim kademelerinde dışsal amaçlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın, yaşam amaçları hiçbir eğitim kademesinde anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.2. Yaşam Amaçlarının Öznel İyi Oluş ve İhtiyaç Doyumu Değişkenleriyle İlgili Yapılan Korelasyon Analizi Bulguları

Yaşam amaçlarının öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizi bulguları Tablo 16’da verilmiştir. Tablo 16’daki bulgular genel olarak incelendiğinde, içsel amaçların öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumuyla olan korelasyon katsayılarının dışsal amaçlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İçsel amaçlar olumlu duygu ($r=.31$; $p<.01$), yaşama doyumu ($r=.20$; $p<.01$), iyi oluş ($r=.29$; $p<.01$), özerklik ($r=.25$; $p<.01$), yeterlik ($r=.20$; $p<.01$), ilişkililik ($r=.36$; $p<.01$) ve ihtiyaç doyumu ($r=.32$; $p<.01$) ile olumlu yönde; olumsuz duygu ($r=-.14$; $p<.01$) ile olumsuz yönde ilişkilidir. Dışsal amaçlar ise en fazla olumlu duygu ile olumlu yönde ilişkili iken, diğer değişkenlerle olumlu yönde fakat düşük düzeyde ilişkilidir. Bu ilişki düzeylerini değişkenlerin alt ölçek/boyutları düzeyinde görmek de mümkündür. İçsel amaçların tamamı (ilişki, topluma katkı, sağlık, kişisel gelişim, aileye katkı ve anlamlı yaşam) öznel iyi oluşun duyuşsal yönlerinden olumsuz duygu ile olumsuz yönde ilişkilidir. Buna karşın, içsel amaçlar öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumlu duygu ve yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkilidir. Dışsal amaçlar (zenginlik, tanınma ve çekicilik) ise olumsuz duygu ile olumlu yönde ilişkilidir. Fakat bu ilişki sadece tanınma/ün boyutunda anlamlı bulunmuştur.

Tablo 16

Yaşam Amaçlarının İyi Oluş ve İhtiyaç Doyumuyla Olan İlişkileri

Değişkenler	Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu	Yaşam Doyumu	İyi Oluş	Özerklik	Yeterlik	İlişkililik	İhtiyaç Doyumu
İlişki	.26**	-.16**	.14**	.24**	.23**	.15**	.42**	.32**
Topluma Katkı	.29**	-.10**	.19**	.26**	.19**	.16**	.29**	.25**
Sağlık	.21**	-.14**	.12**	.20**	.20**	.16**	.26**	.25**
Kişisel Gelişim	.31**	-.12**	.15**	.25**	.28**	.25**	.32**	.34**
Aileye Katkı	.18**	-.06*	.09**	.15**	.17**	.10**	.27**	.22**
Anlamlı Yaşam	.25**	-.09**	.21**	.26**	.16**	.14**	.18**	.19**
Zenginlik	.19**	.04	.00	.05	.09**	.10**	.18**	.15**
İmaj/Çekici Olma	.20**	.01	.08**	.12**	.11**	.13**	.20**	.18**
Tanınma/Ün	.21**	.13**	.07*	.07*	.02	.08**	.09**	.08**
İçsel Amaç	.31**	-.14**	.20**	.29**	.25**	.20**	.36**	.32**
Dışsal Amaç	.24**	.08**	.07*	.10**	.08**	.13**	.19**	.16**

** p<.01, * p<.05, N=1211

4.3. Amaç-Benlik Uyum Modelinin Testiyle İlgili Bulgular

Bu kısımda önce modelde tanımlanan değişkenlerin aralarındaki ilişkilerle analiz bulguları verilmiş, daha sonra önerilen kavramsal model (Şekil 10) test edilmiştir. Sonraki aşamada ise en iyi uyum katsayıları veren model elde edilinceye kadar path analizi tekrarlanmıştır. Aşağıda Tablo 17’de modelde yer alan değişkenlerin aralarındaki ilişkilerle ilgili korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 17 incelendiğinde, modelin yordanan (endogen) değişkenlerinden iyi oluşun diğer yordayıcı (exogen) değişkenlerle anlamlı düzeyde ve olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. İyi oluş, en yüksek ilişkiyi ihtiyaç doyumuyla ($r=.56$; $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise ilişkisel amaç motivasyonu ile ($r=.13$; $p<.01$) göstermektedir.

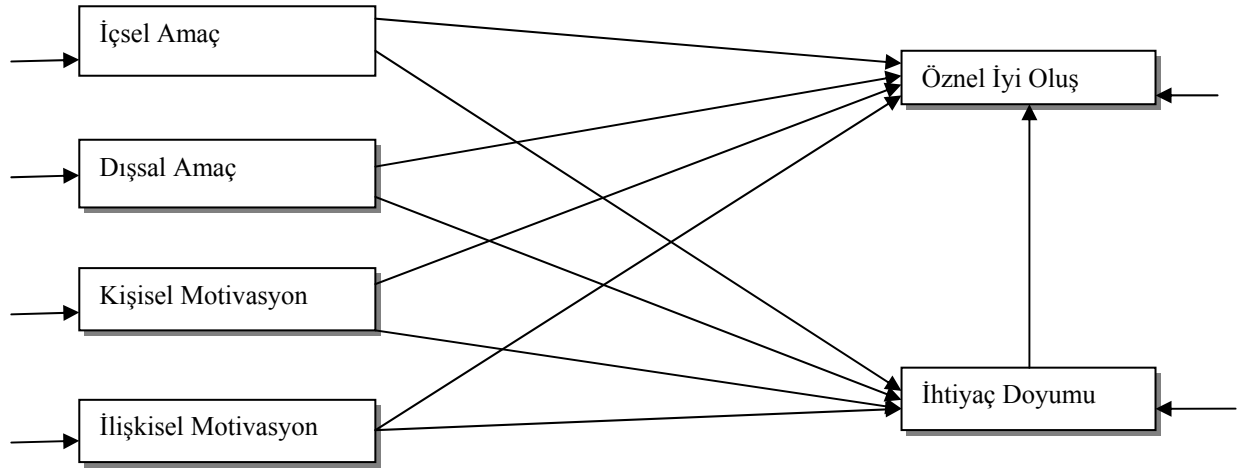
Tablo 17

Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişkileri

	1	2	3	4	5	6
1. İyi Oluş	1.00					
2. İçsel Amaç	.29**	1.00				
3. Dışsal Amaç	.10**	.56**	1.00			
4. İhtiyaç Doyumu	.56**	.32**	.16**	1.00		
5. Kişisel Motivasyon	.30**	.28**	.15**	.38**	1.00	
6. İlişkisel Motivasyon	.13**	.11**	.08**	.14**	.39**	1.00

** $p<.01$; N=1211

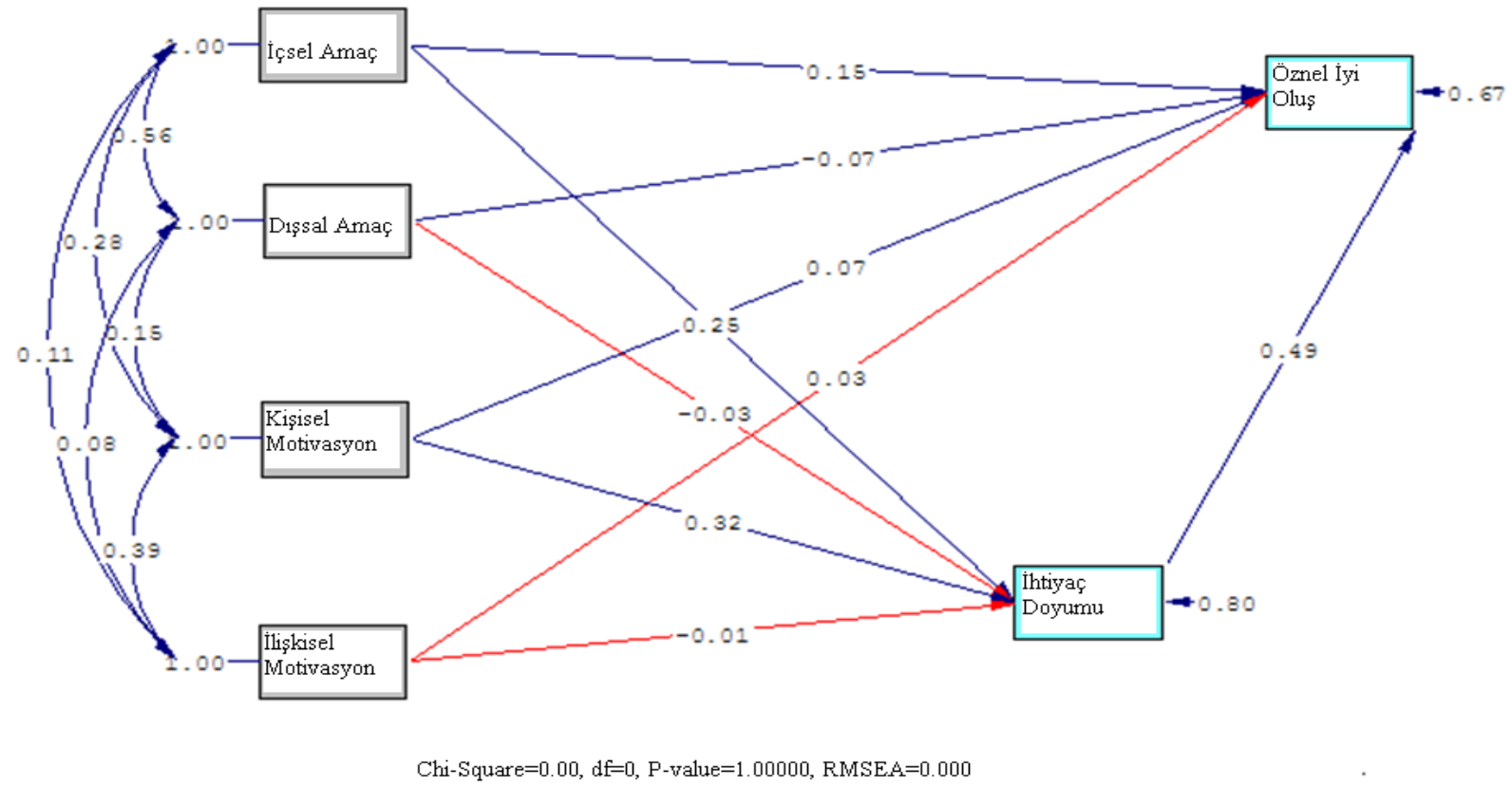
Benlik uyum modelinde (Şekil 10) içsel amaçlar, dışsal amaçlar, kişisel ve ilişkisel motivasyon değişkenleri öznel iyi oluşu hem doğrudan hem de ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak etkilediği öngörülmektedir. Diğer bir ifadeyle, içsel amaçlar, kişisel motivasyon ve ilişkisel motivasyon ihtiyaç doyumunu ve iyi oluşu olumlu yönde etkilemekte; dışsal amaçlar sahip olmak da ihtiyaç doyumunu ve iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği modelde önerilmektedir. Modelde ihtiyaç doyumu aracı (mediative) değişken olarak tanımlanmaktadır. İhtiyaç doyumundaki artma öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.



Şekil 10. Kavramsal Model

Model Tahmini

Önerilen kavramsal model test edilmiş ve mükemmel düzeyde uyum ($X^2=0.00$, $sd= 0.00$, $p=1.00$ ve $RMSEA= 0.00$) göstermiştir. Diğer bir anlatımla tam tanımlanmış, doymuş bir model elde edilmiştir. Şekil 11’de görüldüğü gibi kavramsal modelde ilişkisel motivasyonun iyi oluşu doğrudan ve ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı bir şekilde etkilediği öngörülmüştü. Buna karşın, ilişkisel motivasyon modelde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı için bu değişkenle ilgili etkiler modelden çıkartılmıştır. Ayrıca dışsal amaç ile ihtiyaç doyumu arasındaki etki yine aynı gerekçeyle modelden çıkartılmıştır. Bu işlemlerden sonra analiz tekrarlanmış, bulgular aşağıda verilmiştir.



Şekil 11. Kavramsal Modele İlişkin Standart Path Diyagramı

Nihai modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları kabul edilen sınırların oldukça üzerinde çıkmıştır. Ki-Kare için 0-5 arasında, RMSEA'nin .05'in altında, NFI, CFI, GFI ve AGFI'nın .90'ın üzerinde çıkması o modelin iyi uyum gösterdiğini işaret etmektedir. Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 18

Nihai Modelin Uyum Katsayıları

Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (X^2/sd)	1.03
Kestirim Hatası Kareler Ortalamasının Karekökü (RMSEA)	.005
Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)	1.00
Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)	1.00
Uyum İyiliği İndeksi (GFI)	1.00
Düzeltilmiş Uyum İyiliği Endeksi (AGFI)	.99

Doğrudan Etkiler

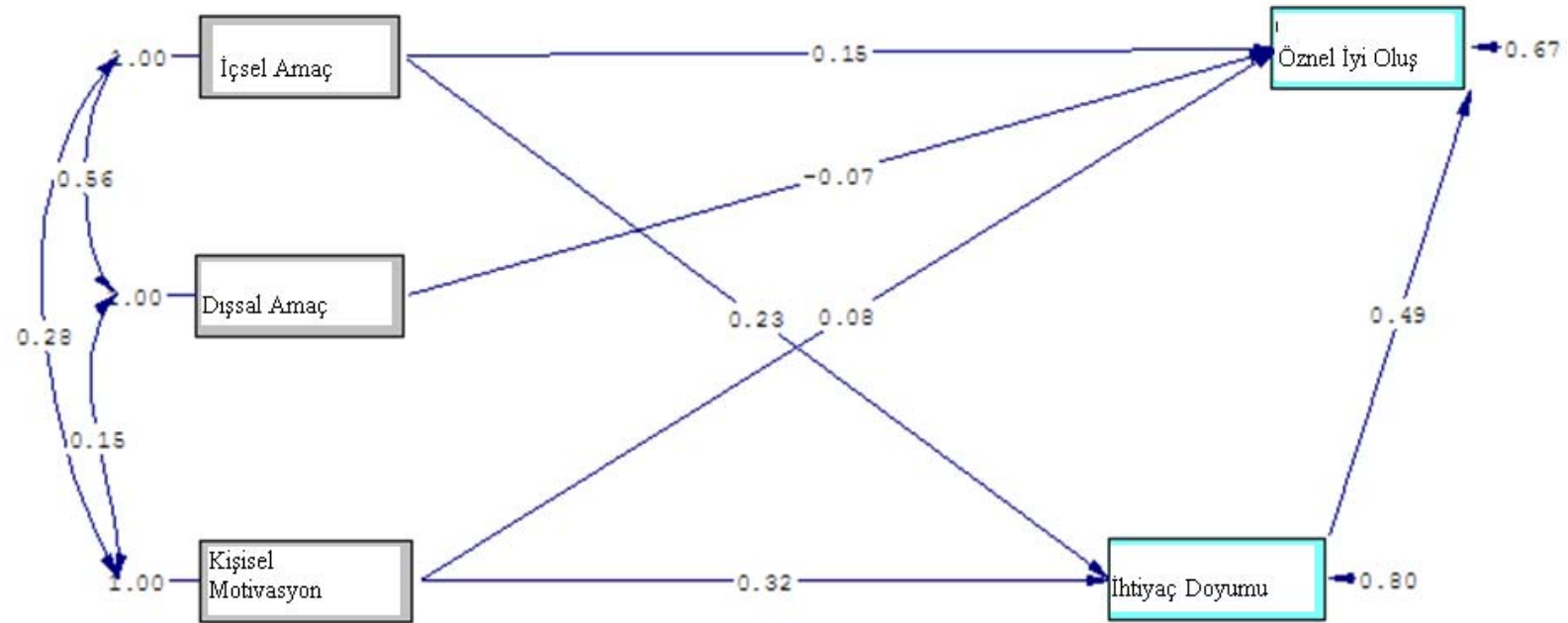
Şekil 12'de görüldüğü gibi, öznel iyi oluşu bağımsız değişkenler içinde en fazla ihtiyaç doyumu etkilemiştir ($\beta = .49$). Daha sonra içsel amaçlar ($\beta = .15$), kişisel motivasyon ($\beta = .08$) ve dışsal amaç ($\beta = -.07$) sırasıyla öznel iyi oluşu etkilediği görülmektedir. Diğer bir anlatımla, içsel amaçlara sahip olmak ve bu amaçları kişisel nedenlere/motivasyona göre seçmek öznel iyi oluşu artırırken, dışsal amaçlara sahip olmak öznel iyi oluşu azaltmaktadır. Bu bulgular araştırmanın birinci hipotezi olan “İçsel amaçlar öznel iyi oluşu olumlu; dışsal amaçlar olumsuz etkilemektedir.” öngörüsünü desteklemiştir. Araştırmanın ikinci hipotezinde ise “kişisel ve ilişkisel motivasyonun öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği” öngörülmüş, analizler sadece kişisel motivasyonu etkili olduğunu doğrulamıştır. Başka bir ifadeyle ilişkisel motivasyonun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu nedenle model tahmininde belirtildiği gibi ilişkisel motivasyon nihai modelden çıkartılmıştır.

Path analizlerinde bağımsız değişken/ler ile bağımlı değişken/ler arasındaki ilişkiye aracılık (mediative) eden değişken hem bağımlı hem de bağımsız değişken olarak değerlendirilmektedir. Araştırmanın aracı değişkeni olan ihtiyaç doyumunu bağımlı değişken olarak ele aldığımızda, bu değişkeni en fazla etkileyen kişisel

motivasyon olduğu ($\beta = .32$), ardından içsel amaçların ($\beta = .23$) geldiği görülmektedir. Dışsal amaçların ihtiyaç doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız olduğundan (Şekil 12) nihai modelden çıkartılmıştır.

Dolaylı Etkiler

Şekil 12’de bağımsız değişkenlerden içsel amaçların ve ilişkisel motivasyonun öznel iyi oluşu ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak etkilediği görülmektedir. İçsel amaçlara yönelmek ihtiyaç doyumunu; ihtiyaç doyumu da öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir ($\beta = .11$). Benzer şekilde, kişisel motivasyon da öznel iyi oluşu ihtiyaç doyumu üzerinden olumlu yönde etkilemektedir ($\beta = .16$). Dolaylı etkilere ilişkin elde edilen bu bulgular, araştırmada öne sürülen “içsel ve dışsal amaçlar öznel iyi oluşu ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir.” hipotezinin kısmen doğrulandığını göstermiştir. Kavramsal modelde öngörülmesine rağmen (Şekil 11) dışsal amaçların ihtiyaç doyumunu anlamlı düzeyde etkilemediği için nihai modelde iki değişken arasındaki yolun (path) kaldırılmasına karar verilmiştir. Sonuç olarak, öne sürülen hipotezde “içsel amaçların dolaylı etkisi vardır.” öngörüsü desteklenirken, dışsal amaçların etkisine ilişkin öne sürülen hipotez reddedilmiştir. Benzer durum amaç motivasyonu türleriyle de ilgilidir. Başlangıçta öne sürülen “Kişisel motivasyon ve ilişkisel motivasyon öznel iyi oluşu ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir.” hipotezi model tahmini aşamasında test edilmiş, yalnızca kişisel motivasyonun dolaylı etkisinin anlamlı olduğu; ilişkisel motivasyonun dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.



Chi-Square=1.03, df=1, P-value=0.30981, RMSEA=0.005

Şekil 12. Nihai Model (Standartlaştırılmış Path Katsayıları)

Tablo 19

Bağımsız değişkenlerin iyi oluş üzerindeki etkileri

Değişkenler	Etkiler*		
	Doğrudan	Dolaylı	Toplam
İçsel Amaçlar	.15	.11	.26
Dışsal Amaçlar	-.07	-	-.07
Kişisel Motivasyon	.08	.16	.24
İhtiyaç Doyumu	.49	-	.49

*Standartlaştırılmış path katsayıları

Toplam Etkiler

Şekil 12 incelendiğinde, öznel iyi oluş üzerinden en fazla toplam etkiye sahip olan değişkenin ihtiyaç doyumu olduğu görülmektedir ($\beta = .49$). İçsel amaçların toplam etkisi ise ikinci sırada yer almaktadır ($\beta = .26$). Üçüncü sırada ise kişisel motivasyon yer almaktadır. Bu değişkenin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği, ancak diğer iki değişkene göre etkisinin daha az olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşu toplam etkiler açısından en az ve olumsuz yönde etkileyen değişken ise dışsal amaçlardır ($\beta = -.07$). Dışsal amaçların sürdürülmesi iyi oluşun düzeyinin azalmasına yol açmaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırma temel olarak iki amaçla yapılmıştır. Birincisi, üniversite öğrencilerinin ne tür yaşam amaçlarının/değerlerinin olduğunu, bu amaçların psikolojik ihtiyaçların doyumuyla ve öznel iyi oluşla ne yönde ve ne düzeyde ilişkili olduğunu belirlemektir. İkincisi ise, yaşam amaçlarının ve amaç motivasyonunun (kişisel ve ilişkisel nedenler) öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığına ilişkin bir model önermek ve önerilen bu modeli test etmektir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını belirlemek için öz-belirleme kuramına (Kasser ve Ryan, 1993, 1996) dayalı olarak bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin boyutları daha önce geliştirilen (Kasser ve Ryan, 1993, 1996) ve son zamanlarda kültürlerarası geçerliği sınanan Yaşam Amaçları Ölçeğinin (Aspiration Index-Grouzet vd., 2005) alt boyutlarıyla benzer bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğe ait alt boyutlar ve ikinci düzey analizde ortaya çıkan ve içsel/dışsal amaçlar olarak adlandırılan üst faktör yapıları da literatürle uyumlu bulunmuştur. Bu bulgular yaşam amaçlarının daha önce birçok kültürde (bireyci-toplulukçu, az gelişmiş-gelişmiş) doğrulanan yapısına büyük oranda benzer olduğunu göstermiştir. Buna karşın adı geçen çalışmalardan farklı bir şekilde “aileye katkı” olarak adlandırılan alt boyut elde edilmiştir. “Aileye katkı” boyutu hem ölçeğin geliştirildiği örneklem grubunda, hem de bu çalışmada en fazla puan ortalamasına sahip boyut olmuştur. Bu boyutu yine her iki çalışmada “kişisel gelişim” alt boyutu izlemiştir. Üniversite öğrencilerinin en önemli gördüğü “aileye katkı” daha çok toplulukçu bir kültürün, “kişisel gelişim” ise daha çok bireyci kültürün bir izdüşümü gibi anlaşılabilir. Bu bağlamda, her iki yaşam amacının/değerinin ilk iki sırada yer alması Türk kültüründeki üniversite öğrencilerinin kendilerini geliştirirken aynı zamanda aileyi de kendi gelişimlerinin bir parçası olarak görme eğilimlerinin olduğu izlenimini uyandırmaktadır. Nitekim yaşama amaçları ölçeği geliştirilirken öğrencilerden en önemli gördükleri yaşam amaçlarını yazmaları istenmiş; zengin olmak ve kendini geliştirmek gibi yaşam amaçlarının yanına parantez içinde “ailem için” yazdıkları görülmüştür.

Yaşam amaçları demografik değişkenler açısından incelendiğinde, kızların içsel amaçlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kızlar içsel amaçların tamamını erkeklere göre daha fazla önemsemektedirler. Dışsal amaçlardan cinsiyet farklılığı incelendiğinde kızların anlamlı şekilde erkeklere göre daha fazla çekici olmayı önemsedikleri görülmüştür. Bu bulgular literatürdeki bulgularla (Kasser ve Ryan, 1993; Kasser vd., 1995; Ryan vd., 1999) büyük oranda örtüşmektedir. Kasser ve Ryan (1993), yaşam amaçlarıyla yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında kızlar içsel amaçlardan; kişiler arası ilişki/katılım, kendini kabul ve topluma katkı amaçlarına erkeklere göre daha fazla sahip olduğu görülmüştür. Erkekler ise sadece kızlara göre mali başarı/zenginlik amacını daha fazla önemsemektedirler. Kasser ve arkadaşların (1995) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde kızların erkeklere göre içsel amaçları benimsedikleri görülmüştür. Ryan ve arkadaşları (1999) ise, çalışmalarında Amerikan ve Rus örnekleminin yaşam amaçlarını karşılaştırmışlar, özellikle Amerikan örnekleminde kızların erkeklere göre daha yüksek düzeyde içsel amaçlara sahip olduğunu; Rus örnekleminde ise tam tersi yönde olduğunu bulmuşlardır. Literatürdeki birbirleriyle örtüşen sonuç bir bütün halinde değerlendirildiğinde kızların toplum tarafından onaylanan amaçları daha fazla sahiplendiği görülmektedir. Bu durum sosyal istenirlik açısından bakıldığında daha iyi anlaşılabilir. Kızlar daha fazla sosyal istenirlikten daha fazla etkilendikleri için içsel amaçları daha fazla önemsemiş olabilirler. Benzer durum dışsal amaçlardan “çekici olma” amacıyla da uyumlu görünmektedir. Kızlar erkeklere göre çekici olmayı daha fazla istemektedirler.

Araştırmada ele alınan demografik değişkenlerden bir diğeri ise sınıf düzeyidir. Bulgular, sınıf düzeyi açısından amaçlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını göstermiştir. Buna karşın ABD üniversite örnekleminde yapılan bir çalışmada (Sheldon, 2005) ise, üniversiteye yeni başlayan ve son sınıfta okuyan öğrencilerin yaşam amaçlarındaki/değerindeki değişim karşılaştırılmış, öğrencilerin üniversitede kalma sürelerine bağlı olarak içsel amaçlarında artma; dışsal amaçlarında ise azalma olduğu görülmüştür. Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarındaki farklılaşmanın anlamlı çıkmaması birkaç açıdan değerlendirilebilir. İlk olarak, bireylerin yaşam amaçlarındaki değişimin dört-beş yıl içinde olmayabileceği ve daha uzun zaman diliminde bu farklılığın ortaya çıkabileceği söylenebilir. İkincisi ise, gelişimsel olarak değerlendirildiğinde çalışma grubunda yer alan bireylerin tümünün *beliren yetişkinlik döneminde* bulunmaları amaçlarının da benzerlik göstermesine yol açmış olabilir. Buna karşın, her ne kadar istatistiksel açıdan anlamlı

farklılaşmalar olmasa da, sınıf düzeyine göre aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde öğrencilerin içsel amaçlarda birinci ve dördüncü sınıfların daha yüksek puan aldığı, dışsal amaçlarda (zengin olma, çekicilik, tanınma) ise sınıf düzeyine bağlı olarak bir artmanın söz konusu olduğu görülmektedir. Birleşmiş Milletlerin yaptığı İnsani Gelişmişlik Araştırmasından (2009) elde edilen 2007-2008 verilerine göre, Türkiye'nin İnsani Gelişmişlik İndeksi sıralamasında 174 ülke içinden 76. olması maddi güce sahip olmanın üniversite öğrencileri için neden önemli bir değer olarak algılandığının bir cevabı olabilir. Sheldon ve Kasser'e (2008) göre, ailenin düşük gelir düzeyine sahip olması, öğrencilerin yaşamlarında maddi amaçların daha önemli olmasına yol açmaktadır.

Dışsal amaçlardaki puan artışı bir yönüyle ülkenin ekonomik kalkınma ve gelişme düzeyiyle açıklansa da, içsel amaçlara ait puanların yükselmeme nedenlerinden birisi olarak üniversitelerin sosyo-kültürel ortamlarının ve -genel olarak- eğitim programlarının bu amaçların gelişimini yeterince desteklemediği şeklinde yorumlanabilir. 2008-2009 eğitim öğretim yılına kadar "Topluma Hizmet Uygulamaları" gibi derslerin üniversitelerde okutulmaması, öğrencilerinin kişisel gelişimlerini destekleyen sosyal ve kültürel imkânların istenilen düzeyde olmaması, içsel amaçların gelişmesinin önündeki engellerden birkaçı olarak gösterilebilir. Bu yorumu destekleyen bir çalışma OECD Eğitim İçin Araştırma ve Yenilik Merkezi (Centre for Educational Research and Innovation-CERI) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada (Istance, 2007) öğrencilerin gönüllü organizasyonlara üyelik eğilimleri ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre Türkiye 20 ülke arasında son sırada yer almıştır. Sheldon ve Kasser (2008), baskıcı olan ve insani değerlere yatırım yapmayan akademik ortamların çekicilik gibi dışsal amaçların artmasına, topluma katkı gibi içsel amaçların azalmasına neden olabildiğini öne sürmektedirler.

Araştırmada ele alınan diğer bir demografik değişken ise fakülte türüdür. Bulgulara göre, fakülte türüne bağlı olarak içsel amaçlarda farklılaşmanın olduğu, dışsal amaçlarda ise anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Sonuçlara göre en yüksek içsel amaçlara en fazla önem veren eğitim fakültesi öğrencileri, görece olarak daha az önem veren ise mühendislik fakültesi, teknik eğitim fakültesi ve ardından iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileridir. Elde edilen bu bulgular literatürdeki özellikle ekonomi okuyan öğrencilerde yapılan araştırmaların (Kasser ve Ahuvia, 2002;

Vansteenkiste vd., 2006b) sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Vansteenkiste ve arkadaşları (2006b) okul öncesi öğretmenliğinde okuyan öğrencilerle işletme (business) bölümünde okuyan öğrencilerinin yaşam amaçlarını karşılaştırmışlardır. Sonuçlar, okul öncesi öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin işletmede okuyan öğrencilere göre daha fazla içsel amaç, daha az dışsal amaç puanına sahip olduklarını göstermiştir. Kasser ve Ahuvia (2002), araştırmalarında her ne kadar farklı bölüm ve fakülteleri karşılaştırmaları da, maddeci amaçları daha fazla içselleştiren öğrencilerin diğerlerine göre daha düşük seviyede öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmada elde edilen en önemli bulgulardan birisi de, içsel amaçların dışsal amaçlara göre öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu ile daha fazla olumlu yönde ilişkili olduğu yönündedir. Diğer bir ifadeyle, aileye ve topluma katkı yapma, insanlarla sağlıklı bir ilişki isteme, fiziksel sağlığa önem verme, kişisel gelişim ve anlamlı yaşamı hedefleme gibi içsel amaçlara yönelmek; zengin olma, ünlü olma ve çekici olma gibi dışsal amaçlara yönelmekten daha faydalı olduğu görülmektedir. Bu bulgular daha önce yapılan araştırmaların (Kasser ve Ahuvia, 2002; Kasser ve Ryan, 1996, 2000; Kim vd., 2003; Ryan vd., 1999; Schmuck vd., 2000) sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin, Kasser ve Ryan (1996, 2000) yaptıkları iki farklı çalışmada da 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 ortaya koymuştur. Farklı amaçlara yönelmenin psikolojik sağlık üzerinde farklı sonuçlara yol açması öz-belirleme kuramının (Deci ve Ryan, 2000; Kasser ve Ryan, 1993) öngörülerıyla örtüşmektedir. Öz-belirleme kuramına göre, insanların yaşamlarına yön veren ve ulaşılmak için çaba gösterilen her amacın mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde aynı etkiye sahip olmadığını öne sürmektedirler. 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 organizmik yapısıyla uyumlu olduğundan, bu amaçlara yönelmek psikolojik sağlığı destekleyici bir işlevi yerine getirmektedir.

Yaşam amaçlarının ne olduğu ve hangi tür amaçların öznel iyi oluşa katkı sağladığının yanında bu amaçların seçilme nedenlerinin (motivasyonlarının) bilinmesi araştırmanın yapılma gerekçelerinden birisidir. Öz-belirleme kuramına dayanılarak

geliştirilen amaç-benlik uyumu modeline (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon, 2001, 2002) göre amaçların özerk olarak seçilmesi o amacın sürdürülmesinde ve ona ulaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sheldon ve Elliot (1999) ve Houser-Marko (2001) çalışmalarında amaç-benlik uyumunu araştırırken daha çok bireyci kültürlerdeki benlik yapılarını esas almışlar ve birçok kültürlerarası çalışmada amaç-benlik uyumu bu bakışla ele alınmıştır. Oysa Kağıtçıbaşı (1996, 2005) toplumların Markus ve Kitayama'nın (1991) belirttiği gibi yalnızca bireyci-toplulukçu ekseninde değerlendirilmesinin eksik olduğunu, bu toplumlarda bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik yapılarının yanında üçüncü bir benlik yapısının olduğunu öne sürmüştür. Kağıtçıbaşı (1996, 2005) ekonomik bağımsızlığın arttığı fakat duygusal karşılıklı bağımlılığın devam ettiği benlik modeline “ilişkisel-özerk” benlik adını vermektedir. Bu öneriden hareketle bu çalışmada amaç motivasyonu (benlik-amaç uyumu); bireyci benliği temsil eden kişisel-amaç motivasyonu ve ilişkisel-özerk benliği temsil eden ilişkisel-amaç motivasyonu olarak iki açıdan ele alınmış ve bu motivasyon türlerinin yapısal bir model içinde öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Önerilen kavramsal modelde (Şekil 10) amaç türleri (içsel/dışsal) ve nedenleri (kişisel/ilişkisel) öznel iyi oluşu doğrudan ve ihtiyaç doyumu üzerinden dolaylı olarak etkilediği öngörülmüştür. Model, path (yol) analizi ile test edilmiş ve mükemmel uyum katsayıları elde edilmiştir. Modelde ilişkisel-amaç motivasyonu uyum katsayıları üzerinde olumlu bir katkı sağlamasına karşın, beklentilerin aksine psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye neden olmamıştır. Bu bulgu daha önce Rudy ve arkadaşlarının (2007) yaptığı araştırmanın bulgularıyla bazı yönleriyle ayrılmaktadır. Birincisi, bu çalışmada amaç motivasyonu ölçülürken literatürde kullanılan (Carver ve Baird, 1998; Sheldon vd., 2004a) *nomotetik* yöntem tercih edilmiştir. Bu yöneme göre amaçlar araştırmacı tarafından listelenmekte ve katılımcıdan her bir amacı dört motivasyonel nedene göre (içsel, özdeşleşmiş, içe yansıtılmış ve dışsal) derecelendirmesi istenmektedir. Rudy ve arkadaşları (2007) ise, çalışmalarında *idiyografik* yöntemi tercih etmişlerdir. Bu yöneme göre amaçların belirlenmesi de (Emmons, 1986), derecelendirmesi de katılımcıya bırakılmaktadır. Diğer bir farklılık ise amaç kavramının ele alınış biçimiyle ilgilidir. Bu çalışmada amaçlar, amaç hiyerarşisinin en üst basamağında yer alan yaşam amaçları/değerleri açısından ele alınmıştır. Oysa amaç-benlik uyumuyla ilgili yapılan birçok çalışmada

(Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon vd., 2004b; Sheldon ve Houser-Marko, 2001) haftalık, dönemlik ve yıllık periyotta belirlenen amaçlar ölçülmektedir. Bu çalışmanın kesitsel (cross-sectional) olması, Gore ve Cross'un (2006) araştırmasından ayrılan [Rudy ve arkadaşlarının (2007) yaptığı araştırmasıyla ilgili söylenenlerin dışında] diğer bir yönüdür. Oysa literatürde benlik-amaç uyumuyla ilgili yapılan araştırmalardan bazıları boylamsal olarak yapılmaktadır. Bu çalışmayla literatürdeki diğer çalışmalar arasındaki yöntemsel farklılıklar, bulguların farklı çıkmasının bir nedeni olarak gösterilebilir.

Önerilen amaç-benlik uyumu modelinde ilişkisel-amaç motivasyonunun ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilememesinin bir diğer nedeni olarak modelde yer alan diğer değişkenlerin (özellikle kişisel-amaç motivasyonu ve içsel amaçlar) daha güçlü yordayıcıların bulunması gösterilebilir. Bu durum modelde yer alan değişkenler arasındaki korelasyonlar (Tablo 17) incelendiğinde daha iyi anlaşılabilir. Tablo 17'ye göre ilişkisel-amaç motivasyonunun hem ihtiyaç doyumu, hem de öznel iyi oluşla olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna karşın kişisel-amaç motivasyonu ve içsel amaçlar ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşla, ihtiyaç doyumu da yine öznel iyi oluşla orta düzeyde ve ilişkisel motivasyondan daha güçlü bir şekilde ilişkilidir.

İlişkisel-amaç motivasyonunun model içinde anlamlı bir katkısının olmamasının bir diğer nedeni de üniversite öğrencilerinin kendi benlik yapılarını ilişkisel-özerk değil daha çok kişisel özerk ekseninde algılamaları olabilir. Bu algılamının muhtemel nedenleri Türkiye'de değerlerle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında daha iyi anlaşılabilir. Karaduman (1985) ergenlerin değer sıralamasıyla ilgili yapmış olduğu çalışmasında en fazla önemsenen değerlerin sırasıyla özgürlük, mutluluk ve başarı olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Akyıldız ve Taşdelen (1998) de, üniversite öğrencilerinin en fazla önem verdiği amaç değerinin özgürlük/bağımsızlık; en az önem verdiği değerinin başında ise sosyal onay olduğunu belirtmişlerdir. İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün (1999) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin 1970'li ve 1990'lı yıllardaki değerlerinde değişme olduğu belirlemişlerdir. Araştırmacılar, özellikle değişen yıllar içinde üniversite öğrencilerinin bireysel değerlere görece olarak daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada, üniversite öğrencilerinin en çok özgürlük ve bağımsızlık maddelerinden oluşan *özerklik yönelimini*

daha fazla önemsedikleri görülmüştür. İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün (1999, s.13) bu sonuçların “ülkemizde üniversite gençliğinin bireyleşmeyi ve kişisel özerkliği önemli gördüğüne işaret ettiğini” belirtmektedirler. Bacanlı’nın (2000) değer tercihleriyle ilgili yapmış olduğu bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin en önemli gördükleri ilk beş amaç değerleri şöyledir: Sağlıklı olmak, kendi amaçlarını seçmek, başarılı olmak, dürüst olmak ve bağımsız olmak. Özellikle “kendi amaçlarını seçme” ve “bağımsız olma” değerleri bir arada düşünüldüğünde ilişkisel-amaç motivasyonunun öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu üzerinde neden kişisel-amaç motivasyonu kadar etkili olmadığını açıklamaktadır. Bacanlı’nın (2000) belirttiği gibi, öğrenciler bağımsız olmayı ve kendi amaçlarını kendilerinin seçmesini önemli bulmaktadırlar. Bu yüzden amaçlarını başkalarına göre ya da daha çok onları referans alarak belirlemek onların bağımsızlığını “tehdit” etmektedir.

Amaç-benlik uyumuna ilişkin bu çalışmada yaşam amaçlarının ilişkisel nedenlerini belirlerken motivasyon ifadeleri Gore ve Cross’un (2006) çalışmasından uyarlanmıştır. İlişkisel motivasyonun içsel nedenleri için *“Etrafımdaki insanlar bu amaçtan hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.”*, özdeşleşmiş neden için *“Bu amacı bana yakın olan insanlar önemseydi/değer verdiği için takip ederim.”*, içe yansıtılmış neden için *“Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamamın diye takip ederim.”* ve dışsal nedenler için *“ Bu amacı diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri için takip ederim.”* ifadeleri kullanılmıştır. Bu motivasyon ifadeleri büyük ihtimalle öğrenciler tarafından bağımlı/denetimli bir yapıda değerlendirilmiş ve bir anlamda ilişkisel-amaç motivasyonu model içinde bağımlı motivasyonla benzer etkileri göstermiştir. İlişkisel-amaç motivasyonunun başka bir ölçümüne de Rudy ve arkadaşlarının (2007) çalışmalarında rastlanılmaktadır. Araştırmacılar, ilişkisel motivasyonu ölçmek için “biz” öznesini kullanmışlardır. Örneğin içsel neden için *“.....aile olarak biz akademik etkinliklerden keyif alırız.”*, özdeşleşmiş neden için *“aile olarak biz konunun anlaşılmasının önemli olduğunu düşünürüz.”* gibi ifadeler yer almaktadır. Özellikle ilişkisel-amaç motivasyonu boyutunda yapılan ölçümlerde kullanılan ifadelerinin özne ve vurgu açısından farklılığı sonuçlarda farklılaşmaya nedeni olarak gösterilebilir. Bu çalışmada da benzer bir durum söz konusu olabilir.

Araştırmada öne sürülen kuramsal modelde yapılan bazı değişimler sonrasında analiz yenilenmiş ve tüm değişkenlerin iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilediği

gözlenmiştir. Bu son modele ilişkin genel bir değerlendirme yapılacak olursa, içsel amaçların ve kişisel motivasyonun öznel iyi oluşu doğrudan ve ihtiyaç doyumu üzerinden olumlu yönde etkilediği, dışsal amaçların ise iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Diğer bir anlatımla, öz-belirleme kuramında (Deci ve Ryan, 2000) belirtildiği gibi organizmik yapıyla daha uyumlu olan içsel amaçlara yönelmek ve amaçları özerk olarak seçmek ihtiyaç doyumunu ve iyi oluşu artırmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgular literatürle oldukça uyumlu görünmektedir. Örneğin, Sheldon ve Kasser (1995) özerk nedenlerle seçilen amaçların (benlik-amaç uyumu) psikolojik sağlığı artırdığını, özerk olmayan nedenlerle seçilen amaçların ise psikolojik sağlığı azalttığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Shedon ve Elliot (1999) ise boylamsal olarak yaptıkları bir çalışmada benlik-amaç uyumunun amaçları sürdürme ve ulaşmada, ihtiyaç doyumunun artmasında ve öznel iyi oluşun uzun süre sürdürülebilmesinde etkili olduğunu bulmuşlardır.

Sonuç olarak, bu çalışmayla daha önce farklı kültürlerde yapılan birçok çalışmada (Chirkov vd., 2003; Chirkov vd., 2007; Downie vd., 2006; Sheldon vd., 2004b) geçerliği kanıtlanan amaç-benlik uyumunun ve bu uyumu sağlayan özerkliğin Türk üniversite örnekleminde de önemli bir değer olduğunu ortaya konulmuştur. Öğrenciler amaçlarını kendi iç dinamikleriyle seçtiklerinde psikolojik ihtiyaçlarını daha fazla doyurabilmekte ve sonuçta öznel iyi oluşları artmaktadır. Bu araştırmada benlik-amaç uyumuyla ilgili toplulukçu benlik yapısına sahip toplumdaki üniversite öğrencileriyle yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak, Türk üniversite öğrencilerinin amaçlarını seçerken *Doğulu* gibi değil, *Batılı* gibi davrandığı sonucuna varılmıştır. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencileri *ilişkisel özerklikten* daha çok *kişisel özerkliğe* değer vermekte ve amaçlarını bu doğrultuda seçmektedirler. Bu yönüyle üniversite gençliği Doğu kültürlerindeki bireylerden çok Batı kültürlerindeki bireylere benzemektedir. Ayrıca, psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve öznel iyi oluşa katkı açısından değerlendirildiğinde, kişisel nedenlere amaçlarını seçmek, ilişkisel nedenlerle amaçlarını seçmekten daha faydalıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

A. SONUÇLAR

Türk üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada genel anlamda literatürle uyumlu, bazı açılardan farklı ve kültürlerarası çalışmalarda temel olabilecek şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- ✓ Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları öz-belirleme kuramının önerdiği gibi içsel ve dışsal olmak üzere iki üst boyutta toplanmaktadır. Bu sonuç temel olarak yaşam amaçlarının kültürlerarası bir yapısının olduğunu ve bu yapının Türk üniversite öğrencilerinde de doğrulandığını göstermektedir.
- ✓ Üniversite öğrencilerinin en fazla önem verdikleri ilk üç yaşam amacı sırasıyla, “aileye katkı, kişisel gelişim ve ilişki”, en az önem verdiği üç amaç ise “ünlü olma/tanına, çekicilik ve topluma katkı” olmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde ise içsel amaç puan ortalamalarının dışsal amaç puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Araştırma bulgularına göre, yaşam amaçlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Başka bir deyişle, kızların içsel amaçların tüm boyutlarında erkeklere göre daha fazla puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Öte taraftan, kızlar dışsal amaçların çekici olma alt boyutundan erkeklerden daha fazla puan almışlardır.
- ✓ Yaşam amaçlarının farklılaştığı diğer bir demografik değişken ise fakülte türü olmuştur. İçsel amaç puanlarının en yüksek olduğu ilk iki fakülte diş hekimliği ve eğitim; en düşük olduğu ilk iki fakülte ise mühendislik ve iktisat fakültesidir. Diğer taraftan, dışsal amaçların cinsiyette olduğu gibi fakülte türlerine göre de farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır
- ✓ Yaşam amaçlarının hem içsel hem de dışsal boyutta anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tek demografik değişken ise sınıf düzeyidir.

- ✓ Yaşam amaçları psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkilidir. İçsel amaçlara daha fazla sahip olmak, öğrencilerin yeterlik, ilişkililik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağlarken; dışsal amaçlara sahip olmak ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına neden olmaktadır.
- ✓ Araştırmada önerilen amaç-benlik uyumu modeli, path analiziyle test edilmiş ve mükemmel düzeyde uyum katsayıları vermiştir. Buna karşın ilişkisel amaç motivasyonunun model içinde hem ihtiyaç doyumuna hem de öznel iyi oluşa anlamlı bir etkisi olmamıştır.
- ✓ Öznel iyi oluşa en önemli etkiyi sırasıyla, aracı değişken olan ihtiyaç doyumu, içsel amaçlar, kişisel-amaç motivasyonu ve dışsal amaçlar yapmıştır. Bu değişkenler içinde dışsal amaçlar öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemiştir. Diğer bir ifadeyle, dışsal amaçlara sahip olmak psikolojik sağlık açısından olumlu bir değişmeye neden olmamakta; tam tersi bir şekilde ise öznel iyi oluşu azaltmaktadır.
- ✓ Modelde yaşam amaçlarının ve amaç motivasyonunun öznel iyi oluşa yönelik dolaylı etkilerine ihtiyaç doyumu aracılık etmektedir. Bu aracı değişkeni en fazla kişisel-amaç motivasyonu etkilemekte, daha sonra sırasıyla içsel amaç ve dışsal amaç etkilemektedir. Benzer şekilde, öznel iyi oluşta olduğu gibi dışsal amaçlara sahip olmak psikolojik ihtiyaçların doyumunu azaltmaktadır.
- ✓ Araştırma sonuçları bir bütünlük içinde değerlendirildiğinde, yaşam amaçlarının evrensel yapısının Türk üniversite örnekleminde doğrulandığı, içsel amaçları sürdürmenin ve kişisel-özerk ekseninde amaçlara bağlamanın dışsal amaçlar ve ilişkisel-özerk motivasyona göre öznel iyi oluşa daha fazla olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

B. ÖNERİLER

Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler alan araştırmacılarına ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren psikolojik danışmanlara yönelik olarak ayrı ayrı belirtilmiştir.

B1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

- ✓ Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, aynı gelişim dönemi içinde yer alan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi açısından yaşam amaçlarında bir farklılaşmanın olmadığını göstermiştir. Buna karşın bu araştırmaya dayalı olarak diğer gelişim dönemlerindeki bireylerde yaşam amaçlarıyla ilgili bir değişimin ve farklılaşmanın olup olmadığını söylemek mümkün değildir. Dolayısıyla yaşam amaçlarının gelişim dönemlerine göre değişip değişmediği, hangi amaçların daha fazla öne çıktığının bilinmesi önemlidir. Bu yüzden ileride yapılacak araştırmalarda yaş aralığının geniş tutulması ve farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin karşılaştırılması daha sağlıklı ve bütüncül sonuçlar alınmasına yardımcı olabilir.
- ✓ Bu araştırmada yaşam amaçları sınıf, cinsiyet ve fakülte gibi demografik değişkenler 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 olacaktır. Ayrıca, ailenin gelir seviyesi, aile bütünlüğünün devam edip etmediği (ölüm, boşanma veya ayrı yaşama gibi), anne/baba tutumları, anne/babanın eğitim düzeyi, ailenin özerklik desteği gibi öncüllerinin daha sonra yapılacak çalışmalarda ele alınması yaşam amaçlarının gelişimini besleyen kaynakların ne düzeyde etkilere sahip olduğunun bilinmesi açısından önemlidir. Ayrıca bireylerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve benlik algılarının yaşam amaçları üzerinde ne gibi etkilerinin olduğu araştırılabilir.
- ✓ Bu araştırmada amaç motivasyonu kişisel ve ilişkisel boyutta ele alınmış ve kişisel amaç motivasyonunun ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde daha fazla etkili olduğu görülmüştür. Buna karşın üniversite öğrencileri içinde

bulundukları topluma göre kendilerini daha özerk algılamış (Kim vd., 2003) olabilirler. Araştırma sonucuna bakarak Türk toplumunun genelinin üniversite öğrencilerindeki gibi bir kişisel-özerk amaç motivasyonuna sahip olduğunu söylemek doğru olmayacaktır. Bu sebeple, sonuçların daha sağlıklı genellenebilmesi için bireysel ve ilişkisel bağlamda özerklik algısının içinde bulunulan gelişim dönemine göre ne düzeyde değişip değişmediğinin bilinmesi daha sağlıklı değerlendirme yapmak için faydalı olacaktır. Ayrıca bireycilik-toplulukçuluk ekseninde benlik kurgusunun amaç motivasyonu ile ilgili araştırmalarda dikkate alınması bireysel-amaç motivasyonunun, ilişkisel-amaç motivasyonuna göre neden daha fazla öznel iyi oluşu etkilediğinin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

- ✓ İleride yapılacak çalışmalarda yaşam amaçlarının seçiminde etkili olan kişisel-ilişkisel nedenlerin ölçümünde bazı değişiklikler yapılabilir. Örneğin, bu çalışmada amaç motivasyonu ölçülürken nomotetik yöntem kullanılmıştır. Diğer bir ifadeyle, önce araştırmacı tarafından yaşam amaçları ölçeğinin her bir alt boyutunda en yüksek faktör yüküne sahip maddeler alınmış, sonra seçilen amaç ifadelerinin katılımcılardan kendilerini dört motivasyonel nedene göre derecelendirmeleri istenmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda bu yöntemin yanında idiyografik yöntemin de kullanılması, hem karşılaştırma yapılmasına hem de daha az yönlendirmenin olduğu ve görece olarak daha nesnel bir ölçüm yapılmasına yardımcı olabilir.
- ✓ Bu araştırma kesitsel ve betimsel olarak yapılmıştır. Ayrıca veri toplarken kendini anlatma araçları tercih edilmiştir. Dolayısıyla, bu yöntemlerden kaynaklanan bazı sınırlılıklar sonuçların daha geniş ölçekte genellenebilmesini engellemektedir. İleride yapılacak çalışmalarda yaşam amaçlarının ve amaç motivasyonunun öznel iyi oluş üzerindeki etkileri boylamsal ve/veya deneysel olarak incelenebilir, kendini anlatma tekniklerinin yanında akran/aile/öğretmen değerlendirmeleri gibi dış değerlendirmelere başvurulabilir.
- ✓ Son olarak, bu araştırmada bağımlı değişken olarak incelenen öznel iyi oluş doğrudan değil, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu değişkenlerinin kombinasyonu ile ölçülmüştür. Oysa öznel iyi oluşun ölçümünde literatürde adı geçen değişkenlerin yanında depresyon,

durumluk/sürekli kaygı, öz saygı, iyimserlik gibi değişkenler de kullanılmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluşun yanında psikolojik iyi oluşun da ele alınması yaşam amaçlarının ve amaç motivasyonunun psikolojik sağlık üzerindeki olası etkilerinin anlaşılmasında daha fazla yardımcı olabilir.

B2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

Bu araştırma her ne kadar üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olsa da sonuçlara dayalı öneriler gelişimsel rehberlik bağlamında tüm eğitim kademelerini kapsayacak şekilde yapılmıştır. Bu haliyle öneriler daha bütüncül bir çerçevede anlaşılabilir. Aksi durumda sadece üniversite PDR hizmetlerine yönelik öneriler gelişimsel anlayıştan daha çok çare bulucu bir anlayışa uygun olacaktır.

- Bu araştırmadan elde edilen en önemli sonuçlardan birisi içsel amaçlara sahip olmanın temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve öznel iyi oluşun artmasına yardımcı 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 prososyal davranış kazandırabilecek etkinliklerin sayısı ve çeşitliliği artırılabilir. Böylelikle öğrencilerin içsel amaçlara yönelmeleri ve bu yolla olumlu duygularında ve yaşam doyumlarında artma, olumsuz duygularında azalmalar sağlanabilir.
- Öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıdır. Yeterlik, ilişkililik ve özerklik gibi temel ihtiyaçlarının kazanılmasında grup rehberliği programlarının hazırlanması, *rehberliğin ayarlayıcı işlevi* dolayısıyla eğitim programlarında temel ihtiyaçların kazandırılmasına yönelik daha çok vurgu yapılması, ayrıca *rehberliğin tamamlayıcı işlevi* doğrultusunda rehberlik servisi ve okul yönetimi işbirliğiyle okulun, öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılayacak biçimde bir iklime kavuşturulması faydalı olacaktır.

- Öğrencilerin bir amacının olmasının yanında, bu amacı sürdürmeleri ve ulaşmaları da oldukça önemlidir. Diğer bir anlatımla, öğrencilerin içsel amaçlar belirlemelerini desteklemenin yanında bu amaçlarını belirlerken içsel ve özdeşleşmiş motivasyonu esas almaları sağlanmalıdır. Bunun için rehberlik hizmetleri kapsamında öğretmenlere ve ailelerine yönelik eğitici seminerler verilebilir, okul-aile işbirliğiyle öğrencilerinin özerklik yönelimleri desteklenebilir.
- Öğrencilere yapılan eğitsel ve mesleki yönlendirmelerde özellikle motivasyon kaynaklarının detaylı bir biçimde ele alınması yerinde olacaktır. İlköğretim son sınıfta üst eğitim kurumlarına, ortaöğretim dokuzuncu sınıfın sonunda alanlara ve son sınıfta da bir mesleğe yönlendirme yapılmaktadır. Üniversiteye başlayıp okulu bırakanların büyük çoğunluğu bunu ilk senede yaptıkları düşünülürse, daha önceki eğitim kademelerinde yapılan yönlendirme hizmetlerinde öğrencilerin eğitsel ve mesleki amaç-benlik uyumlarının ne düzeyde olduğunun bilinmesinin önemi daha iyi anlaşılacaktır.
- Üniversitelerin mediko-sosyal birimlerinde verilen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin daha çok çare bulucu bir anlayıştan uzaklaşıp olumlu psikolojinin temel anlayışıyla planlamalar yapması ve hizmetlerini bu yönde geliştirmesi faydalı olacaktır. Ayrıca, öğrencilerin mesleğe hazırlandıkları en son aşama olan üniversitelerde mesleki donanımın yanında ileride yapacakları işlerden keyif almaları, yaptıkları işten mutlu olmalarını sağlayacak psikolojik donanımların da kazandırılması gerekmektedir. Sadece statü/tanıma ve çok para kazanma gibi dışsal amaçlarla mesleğine bağlanan öğrencilerin iş doyumlarının ve sürdürülebilir bir mesleğe sahip olmalarının tehdit altında olduğunun bilinmesi ve bu tehditleri ortadan kaldıracak önlemlerin –önleyici rehberlik kapsamında- mediko-sosyal hizmetlerle bütünleştirilmesi yerinde olacaktır. Bu bağlamda yine üniversite bünyesinde açılan/açılması planlanan kariyer gelişim merkezlerinin yukarıda ifade edilen konulara duyarlılık göstermesi, öğrenciler mesleğe başlamadan çok önce benlik-mesleki benlik uyumlarını (Bacanlı, 2005) artırıcı çalışmaların planlanması ve planların vakit kaybetmeden hayata geçirilmesi oldukça elzemdir.

KAYNAKÇA

- Ahmet, W., & Bruinsma, M. (2006). A structural model of self-concept, autonomous motivation and academic performance in cross-cultural perspective. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(4), 551-576.
- Akyıldız, H. ve Taşdelen, A. (1998). Üniversite öğrencilerinin ereksel ve araçsal değer tercihleri. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 9-11 Eylül*.
- Alderfer, C.P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142-175
- APA (2001). *DSM IV tanı ölçütleri el kitabı*. Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği.
- Arnolds, C.A., & Boshoff, C. (2002) Compensation, esteem valence and job performance: an empirical assessment of Alderfer's ERG theory. *The International Journal of Human Resource Management*, 13(4), 697
- Aylett, V. K. (2004). A positive psychology goal intervention using strengths values to enhance goals an increase well-being, *Unpublished Doctoral Dissertation, University of Southern California, USA*.
- Bacanlı, H. (2000). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Eğitim Yönetimi*, 20, 597-610.
- Bacanlı, H. (2004). *Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlamamanın psikolojisi*. 2. Baskı. İstanbul: MEB Yayınları.
- Bacanlı, F. (2005). Psikolojik danışman adaylarının benlik ve mesleki benlik kavramları arasındaki bağdaşımın incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 5(2), 589-616.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivaton. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114-127.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulations failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529
- Boerree, C. G: (2008). Personality theories (Elde edilme tarihi: 05.10.2008).
<<http://webspace.ship.edu/cgboer/maslow.html>>
- Bono, J. E., & Judge, T. A. (2003). Self-concordance at work: Toward understanding the motivational effects of transformational leaders. *Academy of management Journal*, 46 (5), 554-571.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brief, A. P., Butcher, A.H., George, J.M., & Link, K.E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories on subjective well-being: The case of health. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İnan Deniz ERGUVAN). Birinci Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carver, C. S., & Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological Science*, 9, 289-292.
- 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.

- Chirkov, V., Vansteenkiste, M., Tao, R., & Lynch, M. (2007). The role of self-determined motivation and goals for the study abroad in the adaptation of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 31, 199-222.
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik 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. (2000a). 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. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, 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. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Diener, E., Emmons R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sandvik E., Pavot, W., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.

- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Finding on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E. (2000). Subjective-Well Being. *American Psychologist*, 55, 34-39.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). Cambridge, MA: Bradford.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 203(54), 403-25.
- Downie, M., Koestner, R., Horberg, E., & Haga, S. (2006). Exploring the relation of independent and interdependent self-construals to why and how people pursue personal goals. *Journal of Social Psychology*, 146, 517–531.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453–472.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 404-416.
- Filak, V. F., & Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology*, 23(3), 235-247.
- Fraenkel, J.R., & Wallen, N.E. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Sixth Edition). McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gall, D. M., Borg, R. W. ve Gall, P. J. (1996). *Educational Research: An Introduction* (6th ed.). NewYork: Longman.
- Geçtan, E. (1984). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19–26.
- Gergen, K. J. (1984). *Theory of the self: Impasse and evolution*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 17, New York: Academic Press, 49-115.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday Anchor Books. Doubleday & Company, Inc.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Gore, J. S., & Gross, S. E. (2006). Pursuing goals for as: Relationally autonomous reasons in long-term goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 848-861.
- Greenwald, A. G., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. In R. S. Wyer, & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of Social Cognition* pp.129-178. Hillsdale, NJ: Erlbaum. (Elde Edilme Tarihi: 17.9.2008) <http://faculty.washington.edu/agg/pdf/Gwald_Pratk_TheSelf_1984.OCR.pdf>
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890–898.
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y. Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P. & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800-816.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739.
- Heine, S. J. (2001). Self as cultural product: An examination of East Asian and North American selves. *Journal of Personality*, 69(6), 881-906.
- Hofer, J., Busch, H., & Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies*, 9 (4), 503–520.

- Hong, S. ve Giannakopoulos, S. (1993). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128(5), 547-558.
- Inglehart, R, & Klingemann, H. (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 165-183). Cambridge, MA: Bradford.
- Istance, D. (2007). Futures Thinking in Education at OECD (and Some Thoughts about the Future). <www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/EUasiat/EUrakennerahastot/Ennakointiseminaari_2007/.../ISTANCE_HELSINKI_May2007.ppt> (Elde Edilme Tarihi: 20.05.2009)
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 349-366.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İmamoğlu, E.O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (1999). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 1-17.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1950/2008). *The Principles of psychology*. Courier Dover Publication. (Elde Edilme Tarihi: 23.9.2008).http://books.google.com/books?id=EJcyQgFmRoC&pg=PA291&dq=The+Principles+of+Psychology&lr=&hl=tr&source=gbp_toc_r&cad=0_0&sig=ACfU3U1JykxB3AJcaSwwwdx1chMEvB2uUQ
- 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. (1976). *Yeni insan ve insanlar*. (10. Baskı) İstanbul: Evrim Yayınları
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji: kültür bağlamında insan ve aile* (1. Baskı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

- Kagıtcıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403–422.
- Karaduman, N. (1985). *15-19 yaşlarındaki lise öğrencilerinin değerler sıralamaları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-146.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95–108.
- 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.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Autonomy plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 231–244.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Lee, M. Y., Uken, A., & Sebold, J. (2007). Role of self determined goals in predicting recidivism in domestic violence offenders. *Research on Social Work Practice*, 17(1), 30-41.
- Lesser, D. (1995). *Theories of Personality: A systems Approach*. Taylor & Francis, First Edition.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-290.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is astochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2006). Handbook of girls' and women's psychological health (Oxford Series in Clinical Psychology) in Judith Worell & Carol D. Goodheart (Eds.). *Subjective well-being* (pp. 166-178).
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2009). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology*. New York: Guilford Press
- Markus, H. (1977). Self-schemas and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H.R., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*. 41, 954-969.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385–405.
- Micholas, A.C. (1985). Discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, 16 (37), 407-413.

- Minoru, N., & Kunihiro, A. (2005). Autonomous motivation to enter high school and school adjustment: A short-term longitudinal study. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 53(4), 516-528.
- Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2006). Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*, 30, 259-272.
- Moberly, N. J., & MacLeod, A. K. (2006). Goal pursuit, goal self-concordance, and the accessibility of autobiographical knowledge. *Memory*, 14(7), 901-915.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çeviri Ed.: F. Akkoyun), (Yayınevi adı yok , Kitabın aslının yayınevi: Cassel Educational Limited).
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3. ed.). New York: McGraw Hill.
- 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.
- Oishi, S. ve Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1674-1682.
- Oyserman D., & Markus, H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., & Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality*, 38, 130-149.
- Page, K. M., & Vella-Brodrick, D. A (2009). The ‘what’, ‘why’ and ‘how’ of employee well-being: A new model. *Social Indicators Research*, 90(3), 441-458.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A, ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 434-457.
- 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.
- Poloma, M. M. (2007). *Çağdaş Sosyoloji Teorileri* (Çev. Hayriye Erbaş). Ankara: Eos Yayınevi.
- Powers, T. A., Koestner, R., & Zuroff, D. Z. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(7), 826-840.
- Razi, Z. (1993). The myth of the immutable English family. *Past and present: A Journal of Historical Studies, 140*, 3-44.
- 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.
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social Forces, 68* (1): 34-44.
- Rudy, D., Sheldon, K. M., Awong, T., & Tan, H. H. (2007). Autonomy, culture, and well-being: The benefits of inclusive autonomy. *Journal of Research in Personality, 41*, 983-1007.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761.
- Ryan, R. M., & Powelson, C. L. (1991). Autonomy and relatedness as fundamental to motivation and education. *The Journal of Experimental Education, 60*(1), 49-66.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality, 63*(3), 397-423.
- 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., (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). 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. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality* 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R.M., Huta, V., & Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryff, C.D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- 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., & 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.

- 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.
- Seligman, M.P.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 53, 3-14.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (Çev. Semra Kunt AKBAŞ). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Shahar, G., Henrich, G.C, Blatt, S.J., Ryan, R., & Little, T. (2003). Interpersonal relatedness, self-definition, and their motivational orientation during adolescence: A theoretical and empirical integration. *Developmental Psychology*, 39, 470-483.
- Shahar, G., Kanitzki, E., Shulman, S., & Blatt, S.J. (2006). Personality, motivation and the construction of goals during the transition to adulthood. *Personality and Individual Differences*, 40, 53-63.
- Sheeran, P., Webb, T.L., & Gollwitzer, P.M. (2005). The interplay between goal intentions and implementation intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 87-98.
- Sheldon, K.M. (1995). Creativity and self-determination in personality. *Creativity Research Journal*, 8(1), 25-36.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546–557.
- 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. (2001). The self concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly present the person. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 18–36). Göttingen, German; Hogrefe & Huber Publishers.

- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152–165.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50.
- Sheldon, K.M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination theory* (pp. 65-86). University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004a). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475–486.
- Sheldon, K.M, Eliot, A.J., Ryan, R.M, Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (2004b). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 35(2), 209-223.
- Sheldon, K.M. (2005). Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39, 209-223.
- Sheldon, K.M., Houser-Marko, L., & Kasser, T. (2005). Autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40, 168-178.
- 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.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32, 37-45.
- Strauss, J. , & Goethals, G. R. (1991). *The Self: Interdisciplinary Approaches*. New York: Springer-Verlag.
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 64–86). Cambridge, MA: Bradford.

- 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.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 93, 506–520.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-Collectivism. *Journal of Personality*, 69 (6), 907-924.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- 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.
- UN (2009). *Human Development Report 2007/2008*. (Elde Edilme Tarihi: 04.05.2009).
<http://hdrstats.undp.org/2008/countries/country_fact_sheets/cty_fs_TUR.html>
- Vallerand, R. J., & Bissonette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60(3), 599-620.
- 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.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-24.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 257-288). Cambridge, MA: Bradford.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- 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.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756-1771.
- Williams, G. C., Gagne', M. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Facilitating Autonomous Motivation for Smoking Cessation. *Health Psychology*, 21(81), 40-50.
- Woike, B. (1995). Most-memorable experiences: Evidence for a link between implicit and explicit motives and social cognitive processes in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1081-1091.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494-1508.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yörükan, T. (2000). *Alfred Adler: Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. Ankara.
- www.abraham-maslow.com.(2008). *Maslow's hierarchy of needs*. (Elde Edilme Tarihi: 5.10.2008).<Hhttp://www.abrahammaslow.com/m_motivation/Hierarchy_of_Needs.aspH>

EKLER

EK 1. Bilgi Formu ve Ölçme Araçları

Değerli Katılımcı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını incelemektir. Araştırmada yer alan ölçeklere vereceğiniz cevaplar, sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Cevaplarınız içtenlikle belirtmeniz, araştırmanın amacına ulaşmasında katkıda bulunacaktır. Gösterdiğiniz ilgi ve özen için teşekkürler.

Arş. Gör. Tahsin İLHAN
Gazi Üniversitesi
Gazi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
tilhan@gazi.edu.tr

1. Cinsiyet: E () K ()
2. Yaş:
3. Okuduğunuz Üniversite:
4. Fakülte:
5. Bölüm
6. Sınıf:
7. Sosyo-Ekonomik Düzey: Alt () Orta () Üst ()
8. MEDİKO'ya (Sağlık merkezine) hangi sıklıkla gidiyorsunuz?
 - a) Haftada bir iki kez
 - b) İki haftada bir kez
 - c) Ayda bir kez
 - d) Yılda bir iki kez
 - e) Hiç gitmedim.

Yaşam Amaçları Ölçeği

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar önemli olduğunu** aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

<i>Hiç</i>	<i>Orta düzeyde</i>					<i>Oldukça</i>
1	2	3	4	5	6	7

No	Amaçlar	1	2	3	4	5	6	7
1	İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak							
2	İnsanlara yardımcı olmak							
3	Çok para kazanmak							
4	Beden sağlığımı korumak							
5	İleri yaşlarda bile genç kalabilmek							
6	Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak							
7	İnsanlar tarafından beğenilen birisi olmak							
8	Dünya barışı için çalışmak							
9	İyi bir hayat standardı yakalamak							
10	Yaşam değerlerime sahip çıkmak							
11	Sağlıklı bir yaşam sürmek							
12	Güzel görünmek (yaşlılığa rağmen)							
13	Ailemi mutlu etmek							
14	İnsanlarla iyi geçinmek							
15	İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek							
16	Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak							
17	İstediğim şeyleri alabilecek kadar yeterli paraya sahip olmak							
18	Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak							
19	Çekici olmak							
20	İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
21	İlk akla gelen isimlerden olmak ve ölünce bile hatırlanmak							
22	Başkalarının mutluluğu için çalışmak							
23	Kültürlü bir insan olmak							
24	Varlıklı olmak							
25	Zinde olmak							
26	İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak							
27	Aileme layık bir evlat olmak							
28	Dostluklarımın sayısını artırmak							
29	Adımı herkese duyurmak							
30	Toplumunun barışı için çalışmak							
31	Yeni şeyler öğrenmek							
32	İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak							
33	Anne ve babamın her zaman mutlu ve huzurlu yaşaması için çalışmak							
34	Etrafımda güvенеbileceğim arkadaşlara sahip olmak							
35	İnsanlara karşılıksız hizmet etmek							
36	Maddi güce sahip olmak							
37	Hayatımın her anını anlamlı, dolu dolu yaşamak							
38	Aileme, akrabalarımın yararlı olmak							
39	Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
40	İnsanlara faydalı olmak							
41	Hayatı her yönüyle kabullenmek							
42	Hayatın gerçek anlamını bulmak							
43	Ailem için ileride güzel işler yapmak							
44	Ünlü olmak							
45	Hayatın anlamını bilen biri olmak							
46	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak							
47	Kendine güvenen biri olmak							

Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği

Aşağıda size olumlu ve olumsuz duygu durumunuzu belirten 20 ifade verilmiştir. Sizden istenen **son on beş gününüzü dikkate alarak** her bir ifadenin **sizin için ne kadar uygun olduğunu** aşağıdaki 5'li derecelendirmeyi kullanarak belirtmenizdir.

<i>Hiç uygun değil</i>			<i>Orta düzeyde uygun</i>			<i>Tamamen uygun</i>
1	2	3	4	5		

	İfadeler	1	2	3	4	5
1.	İlgili					
2.	Sıkıntılı					
6.	Suçlu					
7.	Ürkmüş					
11.	Asabi					
12.	Uyanık					
16.	Kararlı					
17.	Dikkatli					
18.	Tedirgin					
20.	Korkmuş					

Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda yaşamdan elde ettiğiniz doyumun ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla 5 ifade verilmiştir. Aşağıdaki 1-7 arasındaki derecelendirmeye ait ölçeği kullanarak her bir ifadeye ait katılımınızı o ifadenin yanındaki boşluğa yazarak belirtiniz.

<i>Kesinlikle katılmam</i>	<i>Katılmam</i>	<i>Biraz katılmam</i>	<i>Ne katılırım ne katılmam</i>	<i>Biraz katılırım</i>	<i>Katılırım</i>	<i>Kesinlikle katılırım</i>
1	2	3	4	5	6	7

1		Birçok yönden hayatım ideallerime yakın.
3		Hayatımdan memnunum.
5		Eğer hayatımı yeniden yaşayacak olsaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

Kişisel Amaç Motivasyonu Ölçeği

Aşağıda başarmayı umduğunuz bazı amaçlar verilmiştir. Bu amaçların ne olduğu ve neden takip edildiği bu araştırmanın temel sorularından birisidir. Sizden istenen, her bir amacı dört motivasyonel nedene göre değerlendirmenizdir. Örneğin insanlara yardımcı olmak amacını takip etme ve gerçekleştirmek isteme nedenimiz aşağıdaki gibi olabilir;

	İnsanlara yardımcı olmak (Örnek uygulama)	1	2	3	4	5	6	7
5	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.						X	
6	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.						X	
7	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.					X		
8	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.		X					

	Maddi güce sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
1	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
2	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
3	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
4	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	İnsanlara yardımcı olmak	1	2	3	4	5	6	7
5	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
6	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
7	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
8	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
9	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
10	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
11	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
12	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Adımı herkese duyurmak	1	2	3	4	5	6	7
13	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
14	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
15	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
16	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Hayatın gerçek anlamını bulmak	1	2	3	4	5	6	7
17	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
18	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
19	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
20	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak	1	2	3	4	5	6	7
21	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
22	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
23	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
24	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak	1	2	3	4	5	6	7
25	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
26	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
27	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
28	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Çekici olmak	1	2	3	4	5	6	7
29	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
30	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
31	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
32	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							
	Beden sağlığını korumak	1	2	3	4	5	6	7
33	Keyif aldığım için bu amacı takip ederim.							
34	Değerlerime uygun olduğu veya önemli bulduğum için bu amacı takip ederim.							
35	Ulaşamadığımda kendimi kötü hissetmemek için bu amacı takip ederim.							
36	Şartlar öyle gerektirdiği için bu amacı takip ederim.							

İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Aşağıda kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar uygun olduğunu** aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

<i>Hiç</i>			<i>Orta düzeyde</i>			<i>Oldukça</i>
1	2	3	4	5	6	7

	İFADE	1	2	3	4	5	6	7
1	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.							
2	Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.							
6	Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.							
7	Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.							
8	Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissedirim.							
12	Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.							
13	Çoğu zaman yaptıklarımdan dolayı başarı duygusunu hissedirim.							
14	Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.							
17	Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediliyorum.							
20	Günlük yaşamımda kendi kararlarımı vermek için çok fazla imkânım yoktur.							
21	Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.							

İlişkisel Amaç Motivasyonu Ölçeği

Dikkat: Aşağıdaki test her ne kadar iki sayfa önceki (sayfa 4) teste biçimsel olarak benzese de farklı yapıları ölçmektedir. Bu yüzden her iki testi de dikkatli bir şekilde doldurmanız araştırmanın sağlıklı olması açısından önemlidir. Aşağıda başarmayı umduğunuz bazı amaçlar verilmiştir. Bu amaçların ne olduğu ve neden takip edildiği bu araştırmanın temel sorularından birisidir. Sizden istenen, her bir amacı dört motivasyonel nedene göre değerlendirmenizdir. Örneğin insanlara yardımcı olmak amacını takip etme ve gerçekleştirmek isteme nedenimiz aşağıdaki gibi olabilir;

	Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak (Örnek uygulama)	1	2	3	4	5	6	7
5	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							X
6	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseddiği/değer verdiği için takip ederim.							X
7	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.				X			
8	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.		X					

	Maddi güce sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
1	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
2	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseddiği/değer verdiği için takip ederim.							
3	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
4	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	İnsanlara yardımcı olmak	1	2	3	4	5	6	7
5	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
6	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseddiği/değer verdiği için takip ederim.							
7	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
8	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
9	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
10	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseddiği/değer verdiği için takip ederim.							
11	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
12	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							

	Adımı herkese duyurmak	1	2	3	4	5	6	7
13	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
14	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.							
15	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
16	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	Hayatın gerçek anlamını bulmak	1	2	3	4	5	6	7
17	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
18	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.							
19	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
20	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak	1	2	3	4	5	6	7
21	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
22	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.							
23	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
24	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak	1	2	3	4	5	6	7
25	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
26	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.							
27	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
28	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	Çekici olmak	1	2	3	4	5	6	7
29	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
30	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.							
31	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
32	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							
	Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
33	Bu amacı, etrafımdaki insanlar hoşlandıkları/zevk aldıkları için takip ederim.							
34	Bu amacı, bana yakın olan insanlar önemseydiği/değer verdiği için takip ederim.							
35	Bu amacı, birileri/yakınımdakiler hayal kırıklığı yaşamasin diye takip ederim.							
36	Bu amacı, diğer insanlar benden yapmamı bekledikleri takip ederim.							