



T. C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans

İŞ YAŞAMINDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
DUYGULANIM, ANKSİYETE VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ezgi TİMÜROĞLU
135201135

Danışman: Dr. Murat ARTIRAN

İstanbul, 2018



T. C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans

**İŞ YAŞAMINDA TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIN DUYGULANIM, ANKSİYETE VE
DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Ezgi TİMURÖĞLU**

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

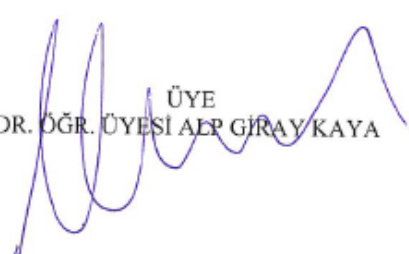
04/07/2018

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **135201135** numaralı **Ezgi TİMURÖĞLU** "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**İŞ YAŞAMINDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DUYGULANIM, ANKSİYETE VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 20/06/2018 tarih ve 2018/17 sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 39. maddesi gereğince (60...) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~ayrıklığı/oybirliği~~ ile ~~Kabul/Red veya Düzeltme~~ kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 1 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MURAT ARTIRAN


ÜYE
DR. ÖĞR. ÜYESİ BELMA GÖLGE


ÜYE
DR. ÖĞR. ÜYESİ ALP GİRAY KAYA

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “İş Yaşamında Temel Psikolojik İhtiyaçların Duygudurum, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

09.06.2018

Ezgi TİMURÖĞLU

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

09.06.2018

Ezgi TİMURÖĞLU

ÖZET

İŞ YAŞAMINDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DUYGUDURUM, ANKSİYETE VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

Ezgi TİMURÖĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Murat ARTIRAN

Haziran, 2018 – 130 sayfa

İş yaşamı, insanlar üzerinde duygusal etkileri olabilen ve belirli psikolojik sorunların oluşumuna yol açabilen bir ortamdır. İş yaşamına dair yürütölmüş geçmiş çalışmalar aracılığıyla, anksiyete ve depresyonun, iş ortamında oluşabilecek önemli sorunlardan olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda, bir kişilik boyutu olarak tanımlanan pozitif ve negatif duygulanımın iş doyumunu ve stres gibi değişkenler ile ilişkili olduğu, alanyazındaki güncel çalışmalar tarafından bulgulanmıştır. Bundan hareketle, bu araştırma, çalışan ve çalışmış bireylerde; motivasyon ve duygusal iyi oluşu farklı bir temele dayandıran Öz Belirlenim Kuramı'na dayalı Temel Psikolojik İhtiyaçların tatmin düzeyi ile duygudurum, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütölmüştür. Araştırma örneklemini, geçmişte bir işte çalışmış veya şu anda çalışıyor olan, 18-67 yaş aralığındaki 246 katılımcı oluşturmaktadır. Tüm katılımcılar, demografik form, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğı (TPIÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE), ve İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeğı'ni (İDİÖ; Job-related Affective Well-being Scale) doldurmuşlardır. Yapılan analizler sonucunda yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının depresyon, anksiyete ve duygulanım ile anlamlı düzeyde ve güçlü birer ilişki içinde bulundukları görölmüştür. Bunun yanında temel psikolojik ihtiyaçların duygulanımı önemli ölçüde yordadığı bulgulanmıştır. Negatif duygulanımdaki varyansın %11'ini yetkinlik, %8'ini özerklik ve %9'unu ilişkili olma ihtiyacı açıklarken, pozitif duygulanımdaki varyansın %25'ini yetkinlik, %13'ünü özerklik ve %16'sını ilişkili

olma ihtiyaı açıklamaktadır. Bulgular alanyazındaki çalışmalar ile kıyaslanarak tartışılmış ve gelecek araştırmalar için oneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: z Belirlenim Kuramı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, yetkinlik, ilişkili olma, özerklik, duygulanım, depresyon, anksiyete



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN AFFECT, ANXIETY, DEPRESSION AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN THE WORKPLACE

Ezgi TİMÜROĞLU

Master's Thesis, Department of Psychology

Supervisor: Dr. Murat ARTIRAN

June, 2018 – 130 pages

The workplace is an environment that is capable of emotionally affecting the individual and potentially causing psychological distress. It is known via previous research conducted in the workplace, that anxiety and depression are among the important problems that the individual may face in a working environment. It has also been documented by recent research that positive and negative affect, as personality traits, can be related to variables such as job satisfaction and stress. Based on the previous research, the aim of this study was to investigate the relationship between affect, anxiety, depression and the satisfaction of the three basic psychological needs tied to the Self-Determination Theory, a different approach on motivation and emotional well-being. Participants consisted of 246 individuals aged between 18-67, who were either employed at the time or have been employed in the past. All participants filled out a demographics form, the Basic Psychological Needs Scale (BPNS), Brief Symptom Inventory (BSI), and the Turkish form of Job-related Affective Well-being Scale (JAWS). The results indicate that the needs for competence, autonomy and relatedness are strongly and significantly related to affect, anxiety and depression. Furthermore, it was found that the basic psychological needs significantly predicted positive and negative affect. Competence accounted for 11%, autonomy for 8% and relatedness for 9% of total variance in negative affect, whereas for positive affect, these rates were 25%, 13% and 16% respectively. Results are discussed and compared according to the related literature and ideas for future research are presented.

Keywords: Self-Determination Theory, Basic Psychological Needs, competence, relatedness, autonomy, affect, depression, anxiety



ÖNSÖZ

Yüksek lisans sürecim boyunca idari işler konusunda bana gösterdikleri kolaylıklar ve ettikleri büyük yardımlar için başta İbrahim Avcı, Büşra Sadi ve Burcu Balım olmak üzere Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarının tamamına ve enstitü sekreteri Metin Tok’a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında katılımcılara ulaşma konusunda bana çok yardımcı olan Hümeysra Bozkurt, Aslıhan Dursun, Hande Özlem Atar ve Ayça Kurtuluş’a çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her dönem yanımda duran, bugünlere gelmemi sağlayan, borçlarını asla ödeyemeyeceğim annem ve babam, Aysun ve Cem Timuroğlu’ya, tezimin yazımı sırasında geçirdiğim stresli dönemimde bana gösterdikleri destek, ve veri toplama aşamasında harcadıkları emekler için sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmayı mümkün kılan tüm katılımcılara, araştırmamın bir parçası oldukları için, ayırdıkları zaman ve gösterdikleri samimiyet için çok teşekkür ederim. Tezimin farklı aşamalarında gösterdikleri yardımlar ve ayırdıkları zaman için Dr. Ceylin Özcan’a ve tez danışmanım Dr. Murat Artıran’a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
ÖNSÖZ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
EKLER LİSTESİ.....	xvii

1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu.....	1
1.2. Problem Tanımı.....	3
1.3. Hipotezler.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Kullanılan Değişkenlerin Operasyonel Tanımları.....	6
1.5.1. Özerklik.....	6
1.5.2. Yetkinlik.....	6
1.5.3. İlişkili Olma.....	7
1.5.4. Duygulanım.....	7
1.5.5. Anksiyete.....	8
1.5.6. Depresyon.....	8
1.6. Kuramsal Arkaplan.....	9
1.6.1. İş Yaşamında Psikolojik Sağlık.....	9
1.6.2. Motivasyon Kuramları.....	11
1.6.2.1. Kapsam Kuramları.....	12
a) Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	12

b) McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı.....	14
c) Alderfer'in ERG Kuramı.....	15
d) Herzberg'in Çift Faktör Kuramı.....	15
1.6.2.2. Süreç Kuramları.....	16
a) Vroom'un Beklenti Kuramı.....	17
b) Porter ve Lawler'in Beklenti Kuramı.....	17
c) Ödül Eşitliği Kuramı.....	18
1.6.3. Öz Belirlenim Kuramı.....	19
1.6.3.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı.....	22
1.6.3.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı.....	22
1.6.3.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı.....	25
1.6.3.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı.....	25
1.6.3.5. Hedef İçerikleri Kuramı.....	29
1.6.3.6. İlişki Motivasyonu Kuramı.....	30
1.6.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Çalışma Hayatı.....	31
1.6.5. Anksiyete ve Çalışma Hayatı.....	34
1.6.6. Depresyon ve Çalışma Hayatı.....	38
1.6.7. Duygulanım ve Çalışma Hayatı.....	40
1.6.8. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Anksiyete, Depresyon ve Duygulanımın Birbirleri ile İlişkileri.....	43

2. BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Verilerin Analizi.....	45
2.2. Evren ve Örneklem.....	46
2.3. Verilerin Toplanması.....	46
2.4. Veri Toplama Araçları.....	46

2.4.1. Demografik Form.....	47
2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	47
2.4.3. Kısa Semptom Envanteri.....	48
2.4.4. İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği.....	49

3. BÖLÜM BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı Özellikler.....	49
3.2. Cinsiyet ve Duygulanım, Anksiyete, Depresyon.....	52
3.3. Gelir Seviyesi ve Olumsuz Duygulanım.....	55
3.4. İlişkisellik Sonuçları.....	56
3.5. Regresyon Analizleri Sonuçları.....	60

4. BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. Tartışma.....	65
4.2. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	72
4.3. Gelecek Araştırmalar için Öneriler.....	73

KAYNAKÇA.....	76
EKLER.....	106
ÖZGEÇMİŞ.....	113

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychiatric Association
BSI	: Brief Symptom Inventory
BPNS	: Basic Psychological Needs Scale
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ERG	: Existence-Relatedness-Growth
IBM	: International Business Machines
İDİÖ	: İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği
JAWS	: Job-related Affective Well-being Scale
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
ÖBK	: Öz Belirlenim Kuramı
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TPI	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar
TPIÖ	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Yaş Dağılımı.....	50
Tablo 2. Demografik Dağılımlar.....	50
Tablo 3. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel Değerler.....	51
Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine Dair Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	52
Tablo 5. Cinsiyete göre Duygulanım, Depresyon ve Anksiyete Değerleri.....	53
Tablo 6. Cinsiyetin Olumlu Duygulanım, Olumsuz Duygulanım, Depresyon ve Anksiyete Değişkenlerine Etkisi.....	54
Tablo 7. Gelir Düzeyi Betimsel Değerler.....	55
Tablo 8. Gelir ve Olumsuz Duygulanım ANOVA Tablosu.....	55
Tablo 9. Gelir ve Olumsuz Duygulanım Tukey's HSD Post Hoc Tablosu.....	56
Tablo 10. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Korelasyonlar.....	59
Tablo 11. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Toplam Puan Korelasyonları.....	60
Tablo 12. 1. Özerklik ve Depresyon Regresyon Sonuçları.....	61
Tablo 12. 2. Yetkinlik ve Depresyon Regresyon Sonuçları.....	61
Tablo 12. 3. İlişkili Olma ve Depresyon Regresyon Sonuçları.....	61
Tablo 13. 1. Özerklik ve Anksiyete Regresyon Sonuçları.....	62
Tablo 13. 2. Yetkinlik ve Anksiyete Regresyon Sonuçları.....	62
Tablo 13. 3. İlişkili Olma ve Anksiyete Regresyon Sonuçları.....	62
Tablo 14. 1. Özerklik ve Olumlu Duygulanım Regresyon Sonuçları.....	63
Tablo 14. 2. Yetkinlik ve Olumlu Duygulanım Regresyon Sonuçları.....	63
Tablo 14. 3. İlişkili Olma ve Olumlu Duygulanım Regresyon Sonuçları.....	63
Tablo 15. 1. Özerklik ve Olumsuz Duygulanım Regresyon Sonuçları.....	64
Tablo 15. 2. Yetkinlik ve Olumsuz Duygulanım Regresyon Sonuçları.....	64
Tablo 15. 3. İlişkili Olma ve Olumsuz Duygulanım Regresyon Sonuçları.....	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi.....	13
Şekil 2. Öz Belirlenim Süreci'nin Teorik Modeli.....	20



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Onam Formu.....	106
Ek 2. Demografik Bilgi Formu.....	108
Ek 3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	109
Ek 4. İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği (İDİÖ).....	110
Ek 5. Kısa Semptom Envanteri.....	112

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1. 1. Araştırmanın Konusu

Çalışma hayatı, bireyin duygusal yapısını etkileyebilen bir faktördür. Bu sebeple, bireyin psikolojik durumu ve çalışma hayatı arasındaki ilişki, psikoloji alanındaki araştırmalar tarafından önemli bir konu olarak görülmektedir. Çalışma hayatının insanlar üzerindeki bu etkisinin, kişide çeşitli psikolojik sorunlar oluşturma şeklinde ortaya çıkabileceği literatürde bulgulanmıştır (Hawton, Clements, Sakarovitch, Simkin & Deeks, 2001; Hem, Haldorsen, Aasland, Tyssen, Vaglum & diğerleri 2005; Gramstad, Gjestad & Haver, 2013; Kwok, Cheng & Wong, 2015; Özkan, Karaman, Öztürk, Ahun & Selmi, 2015).

Bu araştırmanın konusunu ilgilendiren iki psikolojik bozukluk olan anksiyete ve depresyonun çalışma hayatı ile ilişkili olduğu, geçmişteki çalışmalar aracılığıyla bilinmektedir. Anksiyetenin stres ve düşük iş doyumu ile ilişkili olduğu ve iş hayatındaki üretkenliğe zarar verdiği, alanyazındaki bulgular arasındadır (Leon, Portera & Weissman, 1995; Lee, Lee, Liao & Chiang, 2009; Zalewska, 2011). Depresyon ve çalışma hayatı ilişkisine bakıldığında ise depresyonun oluşumunun veya seyrinin, iş ortamındaki çeşitli etkenlerden etkilenebildiği görülmektedir. Bu etkenleri; kişinin çalışma hayatından aldığı karşılık ve ödüller, iş gerilimi, iş yükü, yapılan işin tipi, aile-iş çatışmaları ve iş doyumu gibi faktörler oluşturmaktadır (Wang, Smailes, Sareen, Schmitz, Fick & diğerleri, 2012; Nadinloyi, Sadeghi & Hajloo, 2013; Kang, Park, Jang, Lim, Ann & diğerleri, 2016; Ahlin, Westerlund, Griep & Magnusson Hanson, 2018).

Bu araştırmada incelenen bir başka değişken olan duygudurum, veya duygulanım, pozitif ve negatif olmak üzere iki boyutlu olarak tanımlanan; durumsal veya kişilik özelliği olarak iki tipte ele alınabilmekte olan, ve kişinin olumsuz veya olumlu duyguları tecrübe etmeye ortalamaya kıyasla yatkınlığı şeklinde

tanımlanmaktadır. (Watson, Clark & Carey, 1988; Tellegen, Watson & Clark, 1999; Schmukle, Egloff & Burns, 2002; Riepl, Mussel, Osinsky & Hewig, 2016). Duygulanımın iki boyutunun da çalışma hayatındaki çeşitli değişkenler ile ilişkili olduğu, literatürde bulgulanmıştır. İş stresi ve iş doyumunun negatif duygulanım ile ilişkili olduğu (Witt, Beorkrem & Andrews, 1991; Judge & Ilies, 2004), pozitif duygulanımın ise kişinin iş yerindeki üretkenliğine katkı sağladığı (Huffman, 2010) alanyazında bulguların sonuçları arasındadır. Aynı zamanda pozitif ve negatif duygulanımın anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu da alanyazındaki bulgular arasındadır (Danhauser, Legault, Bandos, Kidwell, Costantino, & diğerleri, 2013; Cohen, Morrison, Gilbert, Heimberg & Gruber, 2017).

Yukarıda bahsi geçen değişkenler ile ilişkisi bu araştırmada incelenmesi amaçlanan temel psikolojik ihtiyaçlar ise Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulmuş Öz Belirlenim Kuramı'na dayanmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Öz Belirlenim Kuramı (ÖBK), bireyin gösterdiği davranışların dış etkenlere kıyasla daha çok kendi kararları sonucu oluştuğunu ileri süren bir motivasyon kuramıdır (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2002; Cihangir-Çankaya, 2009; Ryan & Deci, 2017). Öz Belirlenim Kuramı, diğer motivasyon kuramları ile yakından ilişkili olup, bireyin kendi kendini belirlemesi, tanımlaması ve yaratmasına dayanmaktadır (Ryan & Deci, 2000; Howard, Gagné, Morin & Broeck, 2016). ÖBK çerçevesindeki temel psikolojik ihtiyaçların çalışma hayatı ile yakından ilişkili olduğu, insanların geçirdikleri zamandan daha yüksek tatmin duymaları ve iş performanslarının yükselmesi gibi sonuçlar bulguların alanyazın çalışmalarında görülmektedir (Sheldon, Ryan & Reis, 1996; Baard, Deci & Ryan, 2004).

Bu araştırmanın konusunu, iş ortamında ortaya çıkabilen anksiyete ve depresyon; kişisel nitelik olarak iki boyutu ile olumlu ve olumsuz duygulanım, ve bu değişkenlerin Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen Öz Belirlenim Kuramı'na dayanan temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkilerinin bir Türkiye örneğinde incelenmesi oluşturmaktadır.

1. 2. Problem Tanımı

Araştırmanın ana problemi, ÖBK'nin çalışma hayatındaki tatmininin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini inceleyen bir yerli çalışmanın bulunmaması olarak tanımlanabilir. Çalışma hayatında özellikle iş doyumu ile anksiyete ve depresyonun ilişkisini incelemiş çalışmalar bulunmakla birlikte, bu çalışmalar genellikle bu bozuklukların iş dünyasındaki epidemiyolojisini, veya iş doyumu ya da yaşam doyumunun anksiyete ve depresyon ile üçlü ilişkileri bağlamında konuyu ele almaktadır (Ivancevich & Donnelly, 1975; Newbury-Birch & Kamali, 2001; De Luca, De Simone, Trotta, Izzo, Iovino & diğerleri, 2004; Judge & Ilies, 2004; Ferguson, Frost & Hall, 2012; Kang & diğerleri, 2016). Literatürde temel psikolojik ihtiyaçlar olan yetkinlik, özerklik ve ilişkili olmanın tatmin düzeyinin bireydeki bu bozukluklara etkisinin incelenmesi alanında bir boşluk bulunmaktadır. Duygulanım konusunu incelemiş çalışmalarda ise olumlu ve olumsuz duygulanımın iş performansı ile ilişkili olduğu ve etkileri, çalışmalarca desteklenmekte (Levin & Stokes, 1989; Kaplan, Bradley, Luchman & Haynes, 2009; Lam, Walter & Ouyang, 2014) ve konu ile ilgili önemli bir değişken olduğu bilinmektedir. Bu problemten yola çıkılarak, bu araştırmada duygulanım, anksiyete ve depresyonun çalışma hayatında temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkisi incelenerek, bu konudaki ilk yerli çalışma olarak yerli alanyazına katkıda bulunulacaktır.

1. 3. Hipotezler

Bu araştırmada anksiyete ve depresyonun yanında aynı zamanda pozitif ve negatif olmak üzere iki ayrı boyutu ile duygulanım bir değişken olarak alınarak, cinsiyet ve gelir durumu değişkenleri izlenmiş ve iş yerindeki temel psikolojik ihtiyaçların tatmini bağlamında değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda, mevcut araştırma, çalışan ve çalışmış bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyi ile duygulanım, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Bu araştırma; yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının iş yaşamına dahil olan bireylerdeki anksiyete, depresyon, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi bir Türkiye örneğinde raporlamayı amaçlamaktadır. Alanyazındaki araştırmaların genellikle öğrenciler, doktorlar veya belirli bir hastalığa sahip kişiler gibi gruplara odaklanmış olduğu görülmektedir. Bu araştırmada mesleki veya benzer bir kısıtlama getirilmemiş bir örneklem kullanılarak, alanyazında raporlanmış etkilerin replike edilebilirliğini sınamak ve daha yüksek genellenebilirliğe erişmek amaçlanmıştır. Sonuçlara dayanarak iş hayatındaki bireyin temel psikolojik ihtiyaçlardan ne derecede etkilendiği görülerek anksiyete ve depresyon ile ilişkisi raporlanmış olacaktır.

Araştırma hipotezleri aşağıda verilen şekilde belirlenmiştir:

h₁) Yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmini, olumlu duygulanım ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

h₂) Yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları olumlu duygulanımı etkilemektedir.

h₃) Yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmini, olumsuz duygulanım ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

h₄) Yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları olumsuz duygulanımı etkilemektedir.

h₅) Olumsuz duygulanım, anksiyete ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

h₆) Olumsuz duygulanım, depresyon ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

h₇) Depresyon, anksiyete ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

h₈) Kadınlar ve erkekler arasında depresyon ve anksiyete puanları açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır.

h₉) Kadınlar ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygulanım açısından anlamlı bir fark yoktur.

h₁₀) Düşük gelirli bireyler, yüksek gelirli bireylere kıyasla daha fazla negatif duygulanıma sahiptir.

1. 4. Araştırmanın Önemi

İş yaşamının insanlar üzerinde duygusal etkileri olduğu ve psikolojik sorunlar ile ilişkisi, konuya dair yürütülmüş geçmiş çalışmaların sonucu olarak ortaya çıkmış bir olgudur. İş yaşamı, insanın duygusal durumunu etkileyen, stresli olabilen, ruhsal bozukluklara reçete çıkarabilen ve kişiyi intihar düşüncesine itebilecek kadar olumsuz etkileri olabilen bir ortamdır (Hawton & diğerleri, 2001; Hem & diğerleri 2005; Gramstad & diğerleri, 2013; Kwok, Cheng & Wong, 2015; Özkan & diğerleri, 2015). İş hayatının insanlar üzerindeki bu etkisinin işleyişine dair alanyazında çeşitli teoriler bulunmaktadır. Bireyin, iş ortamında hissettiği tatminin, psikolojisini doğrudan etkileyebilecek bir yapıya sahip olduğu, ileri sürülen teoriler arasındadır (Brief & Weiss, 2002; Rusli, Edimansyah & Naing, 2008). Yapılan işin tipi, çalışılan saat miktarı, iş stresi ve elde edilen ödül gibi değişkenlerin anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar alanyazında mevcuttur (Kang & diğerleri., 2016; Zhao, Ghiselli, Law & Ma, 2016; Lee & Shin, 2017; Yuen, Loh, Zhou & Wong, 2018). Çalışılan işin temel özelliklerinin kişideki iş doyumu ile ve dolaylı olarak insan psikolojisi ile ilişkili olduğu, literatürde araştırmalar tarafından bulgulanmıştır (Witt, Beorkrem & Andrews, 1991; Duffy, Ganster & Shaw, 1998; Brief & Weiss, 2002). Bu sebeple alanyazına bakıldığında, iş doyumu ve yapılan işin özelliklerinin insanlar üzerinde etkileri olduğu görülmektedir. Faragher, Cass ve Cooper'ın (2005) meta-analizinde raporlandığı üzere, depresyon, anksiyete, benlik saygısı ve tükenmişlik, iş doyumu ile en güçlü ilişkide bulunan dört değişken olarak görünmektedir.

Bu araştırma, iş doyumunu açıklayan ve motivasyon konusuna daha farklı bir açıdan bakan Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilmiş olan Öz Belirlenim Kuramı'nı test etmek amacıyla yürütülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçlar, yetkin olma, özerk olma ve ilişkili olma ihtiyacı olmak üzere üç tip olarak tanımlamakta, ve bireyin duygusal yaşantısının, bu ihtiyaçların tatmininden etkilendiğini ileri sürmektedir (Ryan & Deci, 2000). Bu araştırma, iş doyumunu doğrudan ölçmemekle birlikte, iş ortamı ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini olarak iki

faktörün birleşimini literatüre katmak, ve iş ortamında kişinin sahip olduğu temel psikolojik ihtiyaçların tatmin seviyesinin duygulanım, anksiyete ve depresyon ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda Öz Belirlenim Kuramı çerçevesinde; anksiyete, depresyon, olumlu ve olumsuz duygulanımın üç temel psikolojik ihtiyaç ile ilişkilerinin analiz edilmesi amaçlanmıştır.

1. 5. Kullanılan Değişkenlerin Operasyonel Tanımları

1. 5. 1. Özerklik

Özerklik, bireyin bir davranışı meydana getirirken kimsenin etkisi altında kalmaması, davranışı seçimle ve isteyerek yapması olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan 2008). Araştırmada özerklik değişkeninin ölçümü, Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen; Kesici, Üre, Bozgeyikli, ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ile yapılmıştır. Ölçek, kullanılacağı bağlama göre adapte edilebilen bir yapıda olup, ölçekteki ifadelerin başına çalışma hayatına dair bir ekleme yapılarak ("Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken...") araştırmanın bağlamına uygun hale getirilmiştir. Özerkliği ölçen maddeler, "Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissederim." türünden ifadelerdir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin özerklik ihtiyacının tatmin seviyesini göstermektedir. Regresyon ve ilişkisel analizlerde bu puan baz alınmıştır.

1. 5. 2. Yetkinlik

Yetkinlik, bireyin çevresi ile, etkin bir etkileşime geçebilmesi, çevresinde iz bırakması ve istenilen sonuçlara ulaşmasını tanımlamaktadır (Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov & diğerleri, 2001; Ryan & Brown, 2003). Yetkinlik değişkeni, benzer şekilde Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan TPIÖ ile ölçülmüştür. Ölçek maddeleri "Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi yeterli bir kişi gibi hissederim"

türünden ifadeler içermektedir. Ölçülen puanın yüksekliği, bireyin yetkinlik ihtiyacının tatmin seviyesini göstermektedir.

1. 5. 3. İlişkili Olma

İlişkili olma, bireyin çevresindeki insanlar ile bağlantılı olması ve aidiyet duygusu ile yakından ilgili olan; kişideki karşılıklı saygı ve ilginin varlığını tanımlamaktadır (Deci & diğerleri, 2001; Ryan & Brown, 2003). İlişkili olma değişkeninin ölçümü, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan TPIÖ ile ölçülmüştür. Bu değişkeni ölçen maddeler “Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algılarım” türünden ifadeler içermektedir. Ölçekten alınan toplam puan bireyin ilişkili olma ihtiyacının tatmin düzeyini göstermektedir.

1. 5. 4. Duygulanım

Duygulanım, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutlu olarak literatürde tanımlanmaktadır (Watson & diğerleri, 1988). Olumlu duygulanım, bireyin olumlu türden duyguları yaşamaya ortalamaya kıyasla daha yatkın olması olarak belirtilmekte, olumsuz duygulanım ise benzer şekilde olumsuz duygu çeşitlerini yaşamaya yatkınlık olarak tanımlanmaktadır (Watson & diğerleri, 1988). Bu araştırmadaki olumlu ve olumsuz duygulanım ölçümleri Katwyk, Fox, Spector ve Kelloway (2000) tarafından geliştirilen; Şimşek, Günlü ve Erkuş (2012) tarafından Türkçe'ye çevrilen İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği (İDİÖ) kullanılarak yapılmıştır. Her katılımcının, ölçekte yer alan olumlu ve olumsuz duyguları içeren yargılara ne düzeyde katıldığını işaretlemesi gerekmektedir. Sonuçta katılımcı tarafından alınan toplam puanlar hesaplanarak, ayrı olarak olumlu ve olumsuz duygulanım puanları hesaplanmıştır. Bu puanların yüksekliği, katılımcının olumlu veya olumsuz duygulanıma ne düzeyde sahip olduğunu yansıtmaktadır. Araştırmadaki diğer değişkenler ile ilişkilerin analizinde bu toplam puanlar kullanılmıştır.

1. 5. 5. Anksiyete

Anksiyete bozuklukları genel anlamda; kalabalık, toplu taşıma veya açık alanlarda bulunmaktan kaygı duyma, sürekli gerginlik hali, huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanmada güçlük, kas gerilimi, aşırı veya az uyuma, ve kolay sinirlenme gibi semptomlar içeren bir bozukluklar ailesi olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association; APA, 2013). Anksiyeteyi içeren araştırmalarda dikkate alınan semptomların bunlar olduğu görülmektedir (Şahin & Durak, 1994; Şahin, Durak Batıgün & Uğurtaş, 2002; Saföz Güven, 2008; Violante, Benso, Gerbaudo & Violante, 2009). Bu araştırmada anksiyetenin ölçümü, Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilen Kısa Semptom Envanteri (KSE) aracılığıyla yapılmıştır. Ölçek, katılımcının çeşitli anksiyete belirtilerini ne sıklıkta yaşadığını ölçmektedir. Araştırmadaki anksiyete ölçümü, bu ölçekten alınan toplam puan tarafından yansıtılmaktadır.

1. 5. 6. Depresyon

Bireyin günlük, bireysel veya sosyal yaşantısında aksamalara sebep olan, eskiden keyif alınan aktivitelerden artık keyif almama durumu ve genel duygusal çökkünlük ile karakterize olan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bu araştırmada depresyon ölçümü, Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Şahin ve Durak (1994) tarafından uyarlanan KSE aracılığıyla yapılmıştır. Ölçek, katılımcının çeşitli depresyon semptomlarını ne sıklıkta yaşadığını ölçmektedir. Araştırmadaki depresyon ölçümünü, bu ölçekten alınan toplam puan yansıtmaktadır.

1. 6. Kuramsal Arkaplan

1. 6. 1. İş Yaşamında Psikolojik Sağlık

İş yeri ortamı, bireyin üzerine yüklediği çeşitli stresörler aracılığı ile ruhsal sorunlara neden olabilmektedir (Thorsteinsson, Brown & Richards, 2014). Anksiyete ve depresyonun bu sorunlar arasında olduğu bilinmektedir (Strazdins, D'Souza, Lim, Broom, & Rodgers, 2004). İş yeri ile ilgili, kişi üzerine stres yükleyebilen faktörlerden bazıları; aşırı fazla veya az iş yükü, zaman baskıları ve psikolojik taciz olarak sıralanabilir (Tınaz, 2006; Palaz, Özkan, Sarı, Göze, Şahin & diğerleri, 2008; Soysal, 2009). Söz konusu stres, kişide zihinsel iş yorgunluğu ve tükenmişlik yaratabilmekte, ve bunlar anksiyete ve depresyon ile komorbid görülebilmektedir (Kant, Bültmann, Schröer, Beurskens, van Amelsvoort, & diğerleri, 2003). Bu sorunların oluşumunda kişisel yapı ve özellikler rol oynayabilmekte, ve her kişide aynı sorunlar oluşmamakta veya farklı şiddetlerde görülebilmektedir (Batıgün & Şahin, 2006). Özellikle iş kaynaklı depresyonun, yapılan işin nitelikleri dışında çeşitli kaynaklardan da etkilendiği bilinmektedir. Bu kaynaklardan bazıları, depresyona yönelik kişisel yatkınlık, tükenmişlik ve bireyin uyguladığı başa çıkma stratejileri olarak sayılabilir (Duen-Porter, Hatch, Pendergast, Freude, Rose & diğerleri, 2018). İş ortamında oluşan stresin kişiler üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerine ek olarak, bireyin iş başarısını da büyük ölçüde olumsuz etkilediği söylenebilir. Kişi stres olduğunda otomatik tepki olarak veya bir savunma mekanizması olarak, yaptığı işi azaltabilmekte, veya kalitesini düşürebilmektedir (Güney, 2001). Buna dayanarak, iş ortamında oluşabilen ruhsal bozuklukların, kişiye ve çalıştığı kuruma zararı olduğu, ve bu konunun modern alanyazını ilgilendiren önemli konulardan olduğu söylenebilir.

İş yaşamında psikolojik sağlığı gözetmen ve iyileştirmeyi amaçlayan çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Vermeulen ve Mustard (2000), yüksek iş stresinin kişi üzerindeki olumsuz etkilerinin, iş yerinde verilebilecek sosyal destek tarafından azaltılabildiğini bulgulamışlardır. İş yerinde verilen sosyal desteğin aynı

zamanda depresyona faydalı olabildiği durumlar alanyazında kaydedilmiştir (Kopp, Stauder, Purebl, Janszky, & Skrabski, 2008). Aynı zamanda iş yerindeki hiyerarşi ve ast-üst ilişkilerinin çalışana yüklediği stres, yönetici desteği tarafından azaltılabilmektedir (Chen & Chiu, 2008). Bu düzenlemelerin dışında, kişisel olarak bireyin uygulayabileceği stratejilerin varlığı da söz konusudur. Literatürde baş etme (coping) teknikleri olarak geçen bu yöntemler genel anlamda, sorun odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki başlık altında değerlendirilmektedir (Kim & McKenzie, 2014). Sorun odaklı baş etme stratejileri; kişinin hayatında var olan sorunun nasıl ortadan kaldırılabileceğine veya kişinin hayatına etkilerinin azaltılabileceğine dair bilgi arayışlarına girmesini tanımlamakta, duygu odaklı stratejiler ise tecrübe edilen duygunun net olarak tarif edilmesi ve stresin kaynağını yok etmeden yalnızca hissedilen olumsuz duygunun şiddetini ve kişideki duygusal etkisini azaltmaya yönelik stratejileri tanımlamaktadır (Carver & Connor-Smith, 2010). Bu doğrultuda sorun odaklı stratejiler belirli bir sorunu çözmeye yönelik danışman ve çeşitli sosyal yardım arayışlarına girme gibi davranışları içerirken, duygusal odaklı baş etme stratejileri çok daha kişisel seviyede eylemler içermekte; suçlama, reddetme, arkadaşlar ile sohbet etme, veya olumsuz duyguyu çevredeki insanlara zorla ve kaba olabilecek biçimlerde ifade etme (venting) türünden davranışlardan oluşmaktadır (Kim & McKenzie, 2014). Duygusal odaklı stratejiler içerisinde özellikle içe atma şeklinde olan yöntemlerin kişiye daha da fazla psikolojik yük bindirmesi dolayısıyla kişinin gündelik işleyişini kötüye götürebilmektedir (Higgins & Endler, 1995). Bu sebeple bunların yerine, kişide olumlu duygular yaratan çeşitli boş zaman aktivitelerine zaman ayırması önerilmektedir (Carver & Connor-Smith, 2010). Bu aktiviteler, kişinin zihnini boşaltmasına imkan vermekte ve bir bilişsel toparlanma sağlayarak kişinin gündelik stresle etkin bir şekilde baş edebilmesine olanak sağlamaktadır (Kleiber, Hutchinson, & Williams, 2002). Motivasyon konusu, iş yaşamında psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olup, Öz Belirlenim Kuramı tarafından kapsamlı olarak incelenmiş, ve alana dair yürütülen güncel çalışmalarda hala önemini korumaktadır (Olafsen, Deci, & Halvari, 2018).

Cinsiyet değişkeni bakımından alanyazın incelendiğinde, anksiyete ile depresyonun görölme yaygınlığı bakımından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunduğu görölmekte (Leach, 2009; Faravelli, Scarpato, Castellini & Lo Sauro, 2013; Artemus, Sarvaiya & Epperson, 2014), ve genellikle kadınların anksiyete ve depresyon ile karşılaşma oranlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir.

1. 6. 2. Motivasyon Kuramları

Endüstriyel psikoloji bağlamında terim anlamı olarak motivasyon veya güdülenme; organizmayı bir yön veya amaca doğru harekete geçmeye iten içsel güç olarak tanımlanan motivlerin sonucu olarak gösterilen çaba ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Erdem, 1998; Özer & Topaloğlu, 2008; Küçüközkan, 2015). Bu motivasyon, organizmanın dürtü, istek ve ihtiyaçları gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu dürtü, istek ve ihtiyaçların tatmin edilmemesi durumunda bir motivasyon oluşur. Oluştuğu andan itibaren motivasyon, organizmadaki ihtiyaçların tatminine yönelik davranışların gösterilmesini sağlar, ve ihtiyaçlar tatmin edildiğinde, veya başka bir dışsal sebepten dolayı motivasyonun kesilme durumuna erişildiğinde motivasyon sona erer (Erdem, 1998; Küçüközkan, 2015). İnsanlar için motivasyon, diğer organizmalardan farklı şekilde işlememektedir. Endüstriyel psikoloji bağlamında motivasyon, çalışan bireyin çeşitli kişilik özellikleri veya çalıştıkları mesleğe dair beklenti ve ihtiyaçlardan oluşabilecek olan tüm faktörlerin bir birleşimi sonucu olarak meydana gelmekte ve çalışanların üretkenliklerini etkileyebilmektedir (Ulukuş, 2016). Motivasyon kuramları, davranışı motive eden faktörün ne olduğu üzerine geliştirilmiş olan kapsam kuramları ve nasıl motive edildiği üzerine geliştirilmiş içerik kuramları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Koçel, 2005).

1. 6. 2. 1. Kapsam Kuramları

Motivasyonda kapsam kuramları, ihtiyaçlar doğrultusunda sergilenen davranışların nedenini açıklamayı amaçlamaktadırlar. Hangi faktörlerin insanı belirli bir amaca ve davranışa yönelttiği ile bu hedeflerin açıklanması, bu kuramların amacını tanımlamaktadır.

a) Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow (1970) yaptığı klinik araştırmalara dayanan teorisinde, insanların davranışlarını yönlendiren en önemli faktörlerin, beş farklı kategori altında değerlendirdiği temel gereksinimler olduğunu öne sürmüştür. Bu ihtiyaçlar kendi içlerinde, kurama adını veren bir hiyerarşi şeklinde olmak üzere belirli bir önem sıralamasına dayanmaktadır. Ayrı kategorilere ayrılmış olan bu ihtiyaçlar birey tarafından tatmin edildikçe, aşağıdan yukarıya doğru geçerek daha yüksek seviyeli ihtiyaçlara doğru yükselmeye devam etmektedir (Maslow, 1970; Eren, 2004; Ulukuş, 2016). Söz konusu beş hiyerarşik kategori, aşağıdan yukarıya doğru olmak üzere; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi ihtiyacı, saygı ve takdir ihtiyacı, ve son olarak en yukarıda kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak belirtilmektedir (Maslow, 1970).



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Kula & Çakar, 2015)

Maslow'un modelinin hiyerarşik yapıda olması sebebiyle bir insanın, fizyolojik ihtiyaçlarını tatmin etmeden bir üst seviye olan güvenlik ihtiyacı veya başka herhangi bir seviyeye geçiş yapması mümkün değildir. Bu ihtiyaçlar sırayla tatmin edilerek yukarıya doğru ilerleme göstermektedir (Maslow, 1970; Küçüközkan, 2015). En temel olan fizyolojik ihtiyaçlar; yemek, su, cinsellik ve barınma türünden gereksinimler olarak tanımlanmaktadır. Bir üst kategori olan güvenlik ihtiyacı; fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi durumunda kişinin kendi varlığını sürdürme güvencesine sahip olma isteğini tanımlamaktadır. Bunlar karşılandığı takdirde kişi, sosyal ihtiyaçlar olan aidiyet ve sevgi arayışına girmektedir. Bunlar kişinin aile, arkadaş veya mesleki çevresi olarak tanımlanabilir. Dördüncü kademe saygı ve takdir arayışını içermektedir. Kişi hayatta belirli bir yere gelebildiğini hissetmek, başarılı olduğunu görmek ve insanlar tarafından saygı görmeyi istemektedir. Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde en üst kademe olarak tanımlanan kendini gerçekleştirme ihtiyacı en önemli kademe, ve insanın hayat amacı olarak tanımlanmaktadır (Maslow, 2001; Özer & Topaloğlu, 2008). Bu kademede insan, yaratıcılığını ortaya koymak, dünyaya katkıda bulunmak, sahip

olmak istediği niteliklere sahip olmak ve bu nitelikleri üretken bir şekilde kullanabilmek; kısaca kendini gördüğü ideal noktaya ulaşabilmeyi amaçlamaktadır (Maslow, 2001; Eren, 2004; Küçüközkan, 2015). Bu ihtiyaçlar, karşılanma düzeylerine göre hareket etmekte, en az karşılanmış ihtiyaç en güçlü olarak insanı bir davranışa itmektedir. Bu ihtiyaç tatmin edildiği takdirde, bir sonraki en az karşılanmış ihtiyaç, motivasyona etki edecek ve davranışlar bu temele dayanarak devam edecektir (Maslow, 2001; Ulukuş, 2016).

b) McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı

David McClelland tarafından geliştirilmiş olan Başarı İhtiyacı Kuramı, insanların yaşamlarını sürdürebilmek için duydukları ihtiyaçları; başarı, güç ve ilişki kurma olmak üzere üç çeşit olarak tanımlamıştır (McClelland, 1961). McClelland, bu ihtiyaçların diğer kapsam kuramlarından farklı olarak doğuştan değil, yaşam boyunca kazanılan ihtiyaçlar olduğunu öne sürmektedir (McClelland, 1961). Bu ihtiyaçlardan ilki olan başarı; bireyin makul zorlukta bir işi üstlenerek, bu işi belirli kriterler dahilinde en mükemmel şekilde tamamlamış olmasını tanımlamaktadır (Eren, 2004; Ulukuş, 2016). Başarı ihtiyacı kişiyi, verilen bir görevi elden gelen en iyi şekilde tamamlamak için çaba gösterme davranışına itmektedir. İkinci ihtiyaç olan güç ihtiyacı; bireyin, çevresinde bir çeşit egemenlik kurma ihtiyacını tanımlamaktadır (Eren, 2004; Küçüközkan, 2015). Birey, çevresindeki insanlar ve grupları yönetme, bir otoriteye sahip olma ve onlar üzerinde etkili olma isteğine sahiptir (Özer & Topaloğlu, 2008). Kuram kapsamındaki son ihtiyaç olan ilişki kurma ihtiyacı güç ihtiyacı ile yakından ilişkili görünmektedir. Kişinin, üzerinde güç ve etki sahibi olmak istediği çevresi ile bir ilişki içinde bulunması da gerekmektedir (Özer & Topaloğlu, 2008; Küçüközkan, 2015). İlişki kurma ihtiyacı, insanın sosyal doğasından kaynaklanmakta, ve daima başka insanlar ve gruplar ile bir çeşit iletişim içinde bulunmasını gerektirmektedir. İlişki kurma ihtiyacı, birey diğer insanlarla dostça bir ilişki kurabildiği ve çeşitli gruplardan kabul gördüğü takdirde karşılanmış olmaktadır (McClelland, 1961).

c) Alderfer'in ERG (Existence, Relatedness, Growth) Kuramı

Clayton Alderfer (1972), Maslow'un (1970) söz ettiği ihtiyaçları farklı bir gruplamaya tabi tutarak kendi kuramını oluşturmuştur, bu sebeple bu iki kuram birbiri ile benzer niteliktedir. Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını, Alderfer, *varolma ihtiyaçları* adı altında tanımlamıştır. Varolma ihtiyaçları canlının fiziksel olarak hayatta kalabilme, üreme, beslenme, barınma ve güvenlik ihtiyaçları olarak tanımlanmaktadır (Alderfer, 1972). *İlişkisel ihtiyaçlar* ise, bireyin çevresi ile, romantik partner veya ailevi gruplar anlamında olabildiği gibi mesleki ilişkiler de kurabilmesi ve bunları devam ettirebilmesini tanımlamakta ve Maslow'un piramidindeki sevgi ve saygı ilişkileri kurmaya karşılık gelmektedir (Alderfer, 1972). Son olarak *gelişme* veya *büyüme ihtiyaçları*, kişinin kendini gerçekleştirme ve potansiyeline ulaşmasını kapsamaktadır (Alderfer, 1972; Küçüközkan, 2015; Ulukuş, 2016). Alderfer'in kuramında bahsettiği ihtiyaçlar Maslow'un kuramına benzer şekilde hiyerarşik bir sıralama içinde ele alınmakta, fakat Maslow'dan farklı olarak bazı özelliklere sahiptirler. Maslow'un tasarımına göre ihtiyaçlar sırayla ve teker teker karşılanmakta iken, Alderfer'in ihtiyaçları aynı anda karşılanabilmektedir. Buna ek olarak Alderfer'in modelinde üst gruptaki ihtiyaçlardan birinin tatminsizliği durumu alt gruptaki ihtiyaçlara yansiyabilir ve bu ihtiyaçlar bireyde tatmin edilmemiş gibi algılanabilir (Özer & Topaloğlu, 2008). Bu durum Maslow'un kuramında söz konusu değildir ve ihtiyaçlar birbirinden bağımsızdır (Küçüközkan, 2015).

d) Herzberg'in Çift Faktör Kuramı

Frederick Herzberg, Alderfer ve Maslow'a benzer şekilde motivasyonun gereksinim bazlı olduğunu savunmuş bir kuramcıdır (Wall & Stephenson, 1970). Ancak Alderfer ve Maslow'dan farklı olarak kendi kuramında hiyerarşik bir tasarım kurmamış, ihtiyaçları iki farklı grupta değerlendirmiştir. Bu iki grup ihtiyaç; *koruyucu etmenler* ve *motive edici etmenler* olarak tanımlanmıştır (Wall & Stephenson, 1970). Koruyucu etmenler, kişiyi motive edici özellik taşımayan fakat

hala ihtiyaç boyutuna sahip faktörleri içermektedir. Bunlara örnek olarak ücret, iş koşulları, iş güvenliği, şirket politikası ve yönetimi, ve iş yerindeki diğer çalışanlar ile olan ilişkiler verilebilmektedir (Mirze, 2002; Özer & Topaloğlu, 2008). İkinci grup olan motive edici etmenler ise işten sağlanan başarı hissi, statü, iş içeriği, iş yerinde yükselme türünden faktörlerden oluşmaktadır (Küçüközkan, 2015; Ulukuş, 2016). Herzberg'in kuramını diğer kapsam kuramlarından ayıran önemli noktalarından birisi, koruyucu etmenler ve motive edici etmenlerin kişi üzerindeki etkilerinin farklılığıdır. Bu iki etmen çeşidi doyumunu aynı şekilde etkilemezler. Zira doyum ve doyumsuzluk, Herzberg'in kuramına göre aynı çizgi üzerinde bulunmayan iki ayrı boyuttur (Onaran, 1981). Koruyucu etmenlerin tatmininin, çalışanlarda herhangi bir motivasyona sebep olmadığı ve tatmini durumunda doyumunu fazla düzeyde artırmadığı, fakat tatminsizliğinin kişideki doyumunu önemli derecede düşürdüğü bulgulanmıştır (Wall & Stephenson, 1970). Benzer şekilde motive edici etmenlerin tatminsizliği ise doyumunu düşürmekte fakat ekstra doyumsuzluk eklememektedir. Buna ek olarak motive edici etmenlerin tatmini doğrudan motivasyon sağlamaktadır. Başka bir deyişle, koruyucu etmenler, iş yerinde bireyin varlığını sürdürebilmesi için gereken minimum gereksinimleri oluşturmaktadır. En yüksek motivasyon hem koruyucu hem de motive edici etmenlerin tatmin edilmesi durumunda oluşmaktadır.

1. 6. 2. 2. Süreç Kuramları

Süreç kuramları, kapsam kuramlarından farklı olarak, bireyin ne tarafından motive edildiğinden bağımsız olarak nasıl motive edildiğini açıklamayı amaçlamaktadır. Motivasyon süreçleri içerisinde çeşitli bilişsel faktörlerin birleşerek bireyi bir davranışa nasıl ittiğini açıklamak, bu kavramların içeriğini oluşturmaktadır.

a) Vroom'un Beklenti Kuramı

Victor Vroom'un (1964) beklenti kuramının temelinin, bir davranışın oluşumunda sonuç olarak beklenen ödülün etkisi oluşturmaktadır. Birey davranışın sonucunda elde edeceği ödül veya ulaşacağı amaca yüklediği değer tarafından motivasyon sahibi olmaktadır (Koçal, 2005; Luthans, 2008). Bireyin ödüle veya amaca olan ilgisi ve isteği ne kadar yüksek ise sağlanan motivasyon o kadar fazla olacaktır (Ulukuş, 2016). Vroom'un modelinde, kişi ödül için bir arzuya sahip olmakta ve bu ödüle ulaşma beklentisi içerisinde. Bu arzulama ve beklenti, sonuç olarak söz konusu davranışı meydana getirmekte, ve davranış sonucunda amaç veya ödüle ulaşım ile birlikte bir tatmin elde edilmektedir. Bu kuramın endüstriyel psikolojik bağmında değerlendirilmesi, iş yerinde bireyin, yaptığı işin değeri hakkında veya yapılan işin sonunda ulaşılacak olan ödülün değeri hakkında sahip olduğu sorgulamalar türünden örnekleri ortaya çıkarmaktadır. Eğer bireyin çalışma ortamında kendine koyduğu, terfi benzeri bir hedef söz konusu ise, ve birey bu terfiye ulaşmayı bir ödül olarak görüyor ise, bu bir motivasyon kaynağı olacak, ve birey ödüle doğru bir efor sarf etmeye başlayarak bir beklenti içine girecektir (Erdem, 1998; Luthans, 2008). Kuramın temelinde, kişi tarafından konan bir hedefin veya ulaşmak istenen ödülün, kişi tarafından yüklenen anlam aracılığı ile bir motivasyon yaratması yatmaktadır.

b) Porter ve Lawler'in Beklenti Kuramı

Porter ve Lawler, Vroom'un ödül ve davranış arasındaki motivasyon ilişkisini bir adım öteye taşıyarak, ödül veya amaca ek olarak, kişi tarafından gösterilen performans ile kişide sonuç olarak oluşan doyuma dikkat çekmektedirler (Porter, Lawler, & Hackman, 1974; Mirze, 2002). Burada bilişsel bir farkındalık söz konusu olmakta, kişi yalnızca ödüle ulaşmak için değil, sağlanacak olan doyum için çabalamaktadır. Bunun yanı sıra, kuramda kişinin gösterdiği çabanın ödül, amaç veya doyuma ulaştırmada tek faktör olmadığı vurgulanmaktadır (Tevrüz, 1999). Kişinin ulaşmaya çalıştığı amacın alanına yönelik yeteneği, sahip olduğu kişilik

özellikleri ve rol algısı, istenen amaca ulaşmada, performans ile çaba arasında işlemekte olan aracı değişkenlerden bazılarıdır (Tevrüz, 1999). Vroom'un kuramının üzerine geliştirilen bir başka boyut, kişinin beklentilerinin gerçekleşmesi doyumuna ulaşmakta tek başına yeterli değildir. Ödülün adiliyetin değerlendirilmesi, sarf edilen emeğe değip değmediğinin kişi tarafından belirlenmesi de gerekmektedir (Küçüközkan, 2015). Başka bir deyişle kişi, emek sarf ederek istediği amaca ulaştığında ve vaat edilen ödüle sahip olduğunda dahi, aynı emeği sarf etmiş fakat daha fazla ödüle ulaşmış başka kişiler tespit ederse, bir adaletsizlik söz konusu olduğundan doyumsuzluk yaşayacaktır. Algılanan ödülün elde edilen ödülünden farklı olması da benzer bir durum yaratabilmektedir (Küçüközkan, 2015).

c) Ödül Eşitliği Kuramı

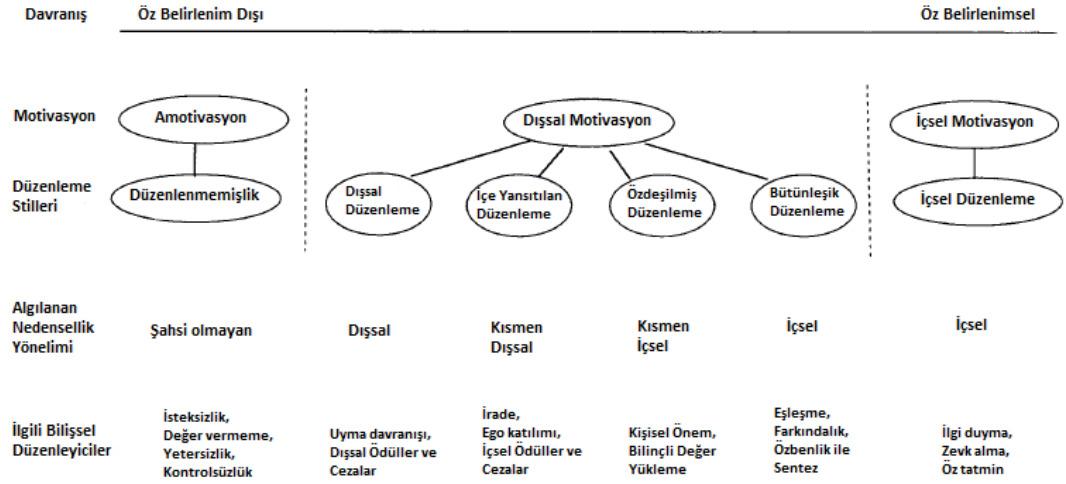
Stacy Adams (1963) tarafından geliştirilen Ödül Eşitliği Kuramı, kişinin eşitlik algısının bir sonucu olan motivasyon etrafında şekillenmektedir (Adams, 1963). Kişi, iş yerinde sarf ettiği emeği, ortaya emek-ödül ilişkisi bağlamında çevresindeki insanlar ile kıyaslayarak bunun adiliyeti ile ilgili bir değerlendirme yapar. Eğer kişinin kendi sarf ettiği emek ile elde ettiği arasındaki oran ile çevresindeki insanlar tarafından sarf edilen emek ile elde ettikleri arasındaki oran aynı değil ise kişide bir hakkaniyetsizlik algısı oluşmaktadır (Eren, 2004; Luthans, 2008). Bir hakkaniyetsizlik algısı oluştuğu takdirde, kişi bu eşitsizliği gidermeye çalışarak bir davranışta bulunacaktır. Kurama göre, çalışanın iş ortamındaki performansı ve doyumunu, ortama dair algıladığı eşitliğe bağlıdır (Koçel, 2005). Eşitliğin bozulması durumunda kişi tarafından meydana getirilecek giderici davranışlar iki yönlü olabilmektedir; kişinin dezavantajlı olduğu bir eşitsizlik varsa, kişi bunu performansını yükselterek gidermeyi deneyebileceği gibi, performansını düşürerek de bu eşitsizliği gidermeyi deneyebilmektedir (Tevrüz, 1999; Mirze, 2002). Zira bu tür bir durumda sırasıyla, verilen emeğin önce istenen ödül için yetersiz olduğu varsayımı yürütülerek performans artırılmaya çalışılmakta, ikinci durumda ise performansın elde edilen ödüle kıyasla fazla olduğu, ve bu ödüle ulaşmak için bu kadar emek gerekmediği sonucuna varılmaktadır. Sosyal anlamda

yıkıcı yöntemler olarak iş yerinde ortaya çıkabilen dedikodu veya benzeri zararlı eylemler de eşitsizlik algısını gidermeye yönelik kullanılan stratejiler arasındadır (Küçüközkan, 2015).

1. 6. 3. Öz Belirlenim Kuramı

Öz Belirlenim Kuramı (ÖBK), Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilmiş olan, ve bireyin gösterdiği davranışların dış etkenlerden ziyade temelde kendi kararları sonucu oluştuğunu ileri süren motivasyon kuramıdır (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2002; Cihangir-Çankaya, 2009; Ryan & Deci, 2017). Bu kuramın temelinde yatan ve kuram çerçevesinde geliştirilmiş olan alt-kuramlardan bir tanesi Temel Psikolojik İhtiyaçlar (TPİ) olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; Cihangir-Çankaya, 2009). TPİ kuramının incelediği alan, insanın öz-motivasyonu ve onu kullanarak oluşturduğu kişiliğinin oluşturuluş mekanizmalarını içermektedir. Kuram kapsamında, söz konusu kişilik oluşumu ve olgunlaşma için insana gerekli olan üç ihtiyaçtan söz edilmekte, bunlar; yetkinlik, ilişkili olma, ve özerklik olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1991; Deci & Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). Teoride, bu psikolojik ihtiyaçların insanın sosyal gelişim ve olgunlaşma gösterme, ideale erme ve ruhsal iyi oluşu ile ilgili olduğu belirtilmekte, ve evrensel olup tüm kültürleri içerdiği ileri sürülmektedir. (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2014a; Ryan & Deci, 2017).

Öz Belirlenim Kuramı'nın motivasyonla ilişkisi, üç temel psikolojik ihtiyacın tatmininin, modern değerler ve düzenleyiciler vasıtasıyla bireyi belirli davranışlara itme veya itmeme durumunun oluşmasından kaynaklanmaktadır (Baard & diğerleri, 2004). Temel ihtiyaçların tatmini, bireyin gelişimi ve büyümesi için gerekli olan bilişsel besini sağlamakta olduğu için bireyin adaptasyonunu etkileme gücüne sahiptir (Ryan & Deci, 2000).



Şekil 2. Öz Belirlenim Süreci'nin Teorik Modeli; motivasyon türleri, davranış düzenleme stilleri, algılanan nedensellik yönelimleri, ve ilgili düzenleyiciler (Ryan & Deci, 2000).

Öz Belirlenim Kuramı, bir davranışın ne tür motivasyonlar sonucu oluştuğunu, davranış doğasını, algılanan nedensellik yönelimini, ve motivasyonların neler tarafından düzenlendiğini açıklayan çok parçalı bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Bu parçalar; en yukarıda motivasyon çeşitleri olmak üzere, bir alt kademelerinde bu motivasyonlara yol açan *düzenleme stilleri*, ve bir alt kademede bu düzenleyicilere yol açan *nedensellik yönelimleri* yer almaktadır. Bu kademenin altında, en alt kademe olan ve nedensellik yönelimlerini oluşturan ilgili *bilişsel düzenleyiciler* yer almaktadır. Sistemin en üst kısmında yer alan motivasyon çeşitleri; dışsal (extrinsic) motivasyon, içsel (intrinsic) motivasyon ve amotivasyon olmak üzere üç çeşit olarak tanımlanmakta, ve ilgili düzenleyici stiller tarafından ortaya çıkarılmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Bu düzenleyiciler amotivasyon durumunda var olmamakta, içsel motivasyon durumunda içsel kaynaklı bir düzenleyici tarafından sağlanmakta, dışsal motivasyon durumlarında ise motivasyonun doğasına dayanan dört farklı türde olabilmektedir. Bu dört tür düzenleyici, içsel olma düzeylerine göre en az içsel olandan en çok içsel olana doğru sırasıyla; *dışsal düzenleme*, *içe yansıtılan düzenleme*, *özdeşilmiş düzenleme* ve son olarak *bütünleşik düzenleme* olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2000). En üst içselleştirme düzeyine sahip

olan bütünleşilmiş düzenleyiciler dahi, tam olarak içsel düzenleyici sayılmamaktadır. İçsel motivasyon yaratan düzenleyiciler bir kademe üstte yer almaktadır. Sistemin bir alt basamağına geçildiğinde, nedensellik yönelimi kavramıyla karşılaşılmaktadır. Nedensellik yönelimi, kişinin bir davranışı göstermesinde mevcut olan hedefin doğasının kişisel düzeyi ifade edilmektedir. Başka bir deyişle kişinin, davranışı ne düzeyde kendisi için, ne düzeyde dışsal sebeplerle yaptığına yönelik olan algısı açıklanmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Düzenleyicilerin var olmadığı amotivasyon durumunda davranış ile kişisel bir bağ kurulmamakta, ve bu nedenle herhangi bir nedensellik yönelimi algısı oluşmamaktadır. İçsel düzenleyicilerin var olduğu içsel motivasyon durumunda, kişinin nedensellik yönelimi algısı da kişisel ve içsel olarak oluşmaktadır. Kişi bu davranışı öznel olarak isteyerek, ve kendisi için yapmaktadır. Dört tip dışsal düzenleyicinin varlığı durumunda ise; yine aşağıdan yukarıya doğru nedensellik yönelimi algısı; tamamen dışsal, kısmen dışsal, kısmen içsel, ve tamamen içsel olarak ortaya çıkmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Bu nedensellik yönelimleri ile ilişkili olan bilişsel düzenleyiciler Şekil 2’de verilmiştir.

ÖBK içerisinde, farklı psikolojik ihtiyaçlara odaklanarak davranış ve motivasyonu açıklayan alt kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar ÖBK’nin laboratuvar ve saha çalışmalarından çıkan ve motivasyon ile ilgili olan deneysel sonuçları açıklamak için oluşturulmuş altı orjinal alt-kuramdır (Deci & Ryan, 1985). Bunlar; Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory), Organizmik Bütünleşme Kuramı, (Organismic Integration Theory), Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (Basic Psychological Needs Theory), Hedef İçerikleri Kuramı (Goal Contents Theory) ve İlişki Motivasyonu Teorisi (Relationship Motivation Theory) olarak tanıtılmaktadır (Onaran, 1981; Ryan & Deci, 2000; Kelecek, 2013; Munusturlar, Kurnaz, Yavuz, Özcan & Karaş, 2017). Tüm alt kuramlar, kişiliğin işleyişi ve motivasyondaki bir yönü açıklamaya odaklanmaktadır.

1. 6. 3. 1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Bu kuram, içsel motivasyonu açıklamaya odaklanmaktadır. İçsel motivasyondan kasıt, kişinin kendisi için bir davranışı gerçekleştirdiğinde elde ettiği tatmin yoluyla oluşan motivasyon çeşididir (Onaran, 1981; Munusturlar & diğerleri, 2017). İçsel motivasyona verilebilecek basit bir örnek, çocuklarda görülen keşif ve oyunun temelini oluşturan motivasyon çeşididir. Ancak bundan önemli bir fark, içsel motivasyonun yalnızca çocuklukta değil, yetişkinlikte de devam ediyor olmasıdır (Deci & Ryan, 1985). Bilişsel Değerlendirme Kuramı, özel olarak sosyal bağlamda ortaya çıkan iç motivasyonları incelemektedir. Ödül, bireysel ego veya kişilerarası kontrol gibi değişkenlerin motivasyona nasıl etki ettiğini araştırmaktadır (Gagné & Deci, 2000). Bilişsel Değerlendirme Kuramı'nın temel varsayımı, bir davranışın içselleştirilebilmesi, yani özerk olarak meydana getirilebilmesi için, ödül türünden dışsal güdüleyicilerin var olmaması gerektiğidir. Dışsal ödüllerin azaltılması, özerk davranışı, davranışın içselleştirilme düzeyini artıracaktır (Onaran, 1981). Bilişsel Değerlendirme Kuramı, özerklik kadar yetkinlik ihtiyacının da içsel motivasyonun sağlanması açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır (Gagné & Deci, 2000). Zira yetkinlik, çoğunlukla bireyin ne çok kolay ne de çok zor olarak algıladığı işleri tamamladığı zaman hissettiği bir duygu olduğundan, bu işin yapılması büyük ölçüde içselleştirilecek ve bireye içsel motivasyon sağlayacaktır (Ryan & Deci, 2000; Gagné & Deci, 2005). Buna ek olarak, dışarıdan bireye iş karşılığı önerilen ödüllerin içsel motivasyonu büyük ölçüde kırdığı, olumlu geribildirim ise içsel motivasyonu artırdığı literatürde bulgulanmıştır (Deci, Koestner, & Ryan, 1999).

1. 6. 3. 2. Organizmik Bütünleşme Kuramı

Organizmik Bütünleşme, canlının çevresine uyum sağlaması ve önündeki yeni koşullara ayak uydurarak yaşamına devam etmesini tanımlamaktadır (Deci & Ryan, 1985). Bundan dolayı dışsal motivasyonlara odaklı bir kuramdır. Dışsal motivasyon, genel anlamı ile bir davranışın yalnızca amaca yönelik olmasını

sağlamaktadır. Söz konusu davranışın kendiliğinden değil, oluşacak olan sonuç dolayısıyla meydana getirildiğini öne sürmektedir (Deci & Ryan, 1985). Bu amaca yönelik olma durumu, zaman içerisinde içselleştirme davranışına dönüşerek bireyin hayatını düzenlemesine katkı sağlamaktadır (Deci & Ryan, 1985; Kelecek, 2013; Munusturlar & diğerleri, 2017). Bu kuram özerklik ile yakından ilişkilidir. Zira, bir dışsal motivasyonun içselleştirilme düzeyi, davranışın meydana getirilmesi anındaki özerkliği artırmaktadır. Kuramın ana argümanı, dışsal motivasyonların bireydeki özerkliğe bağlı olduğu yönündedir. Başka bir deyişle, dışsal motivasyon, söz konusu eylemin veya davranışın birey tarafından içselleştirilme entegrasyonuna bağlı olarak değişebilmektedir (Deci & Ryan, 1985; Munusturlar & diğerleri, 2017). İçselleştirme ve motivasyon ilişkisini açıklayan basit bir örnek, öğrencinin okul tarafından verilen ödevi yaparken mevcut olan düşünce biçimi ile açıklanabilir. Eğer öğrenci yalnızca okul verdiği için ödevi bitirmeye çalışıyor ve bunun kendisine sağladığı, geleceğe yönelik katkıların farkında değil ise, ödev yapma davranışını henüz içselleştirmede olduğu sonucuna varılır, ve yalnızca dışsal motivasyona sahip olduğu söylenebilir. Ödevin kendi akademik ve psikolojik gelişimine yapacağı katkının bilincinde olan, ve bundan dolayı isteyerek ödevi yapmayı seçen öğrencinin ise bu davranışı içselleştirdiği ve yüksek özerkliğe sahip olduğu, davranışı içsel bir motivasyonla yerine getirdiği söylenebilir.

Kuram çerçevesinde tanımlanan içsel motivasyon, özümseme, ilgi duyma ve keşfetme gibi fonksiyonlarla ilgili olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 1985, Munusturlar & diğerleri, 2017). İçsel motivasyon içim önemli olduğu bulgularan bir faktör, birey performansına dair pozitif geri bildirim olarak görünmektedir. Negatif geri bildirimlerin pozitif geri bildirim kadar etkili olmadığı görülmektedir (Ryan & Deci, 2000; Munusturlar & diğerleri, 2017). İçsel motivasyonu düşürücü diğer faktörler arasında dış tehdit, yönerge, baskı altında kalma ve zaman kısıtlamaları sayılabilir (Deci & Ryan, 1985). İçsel motivasyonu yükseltici faktörler arasında ise özerkliği artırdıkları için; bireye yapılan iş ile ilgili onaylayıcı geri bildirim, seçenek sunumları ve karar verme yetkinliği verilmesi şeklinde örnekler sayılabilir. Dışsal motivasyona gelindiğinde, bu kavramın dört çeşit düzenleyici

tarafından belirlendiği görülmektedir (Ryan & Deci, 2000). Bunlar, dışsal düzenleyiciler, içe yansıtılan düzenleyiciler, tanımlayıcı düzenleyiciler, ve kişi ile bütünleşmiş düzenleyiciler olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Bu düzenleyiciler tarafından oluşturulan dışsal motivasyonun yol açtığı davranışların temelinde ödül, ceza, dış talepler gibi faktörler yatmaktadır. En düşük içsellığe sahip olan dışsal düzenleyiciler, bu tip faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bir üst seviye olan içe yansıtılmış düzenleyiciler, dışsal olsa da davranışın bir kısmının içselleştirilebilmesi sonucu oluşan bir motivasyon yaratırlar. Bunlara örnek suçluluk veya kaygı türünden duygulardan kaçınma davranışları gösterilebilir (Munusturlar & diğerleri, 2017). Tanımlayıcı düzenleyiciler işte kişinin dışsal düzenleyici faktörün kısmen kendisini yansıttığını düşünmesi ve belirli bir özerk seçim sonucunda oluşmaktadır. Bu tür davranışlar, çeşitli kişisel çıkarlar ve istekler doğrultusunda oluşan özerk seçimler sebebiyle, dışsal ve kısmen dışsal düzenleyicilere kıyasla daha üstün bir içsellik taşımaktadırlar (Ryan & Deci, 2000) Son olarak bütünleşmiş düzenleyiciler, dışsal motivasyonlar içerisinde özerkliğin en yüksek olduğu, içsellığe en yakın dışsal motivasyon kategorisi olarak belirtilmektedir. Bu tip bir düzenleyici, dışsal kaynaklı olmakla birlikte, kişi tarafından tamamen benimsenerek bir davranış oluşturmaktadır. Bunun içsel motivasyondan farkı, bu durumda kişinin hala tam olarak kendi isteği ile, davranış zevkli görerek, kendi iyi oluşu için yapıyor olmamasıdır. Bu ancak içsel motivasyona ulaşıldığında söz konusu olabilmektedir (Ryan & Deci, 2000; Gagné & Deci, 2005).

Kuramın temelinde, dışsal ve içsel motivasyonların farklı sebepleri olması, farklı sonuçlara işaret etmeleri ve bireyin çeşitli davranış, düşünce veya inançları içselleştirmesine bağlı olarak işlemleri anlatılmaktadır. Organizmik Bütünleşme Kuramı aynı zamanda, insanların bazı davranışları, inançları ve amaçları içselleştirmeye karşı neden kısmen dirençli, tamamen dirençli veya tamamen açık olabildiklerini de açıklamayı amaçlamaktadır. Bu kuramla, ve dolayısıyla içselleştirme ile yakından ilgili olan iki temel psikolojik ihtiyacın ilişkili olma ve özerklik olduğu belirtilmektedir (Deci & Ryan, 1985).

1. 6. 3. 3. Nedensellik Yönelimi Kuramı

Bu kuram, kişisel farklılıklar dolayısıyla insanların belirli çevrelere veya davranışlara yönelimlerini açıklamayı amaçlamaktadır. Kuram çerçevesinde üç çeşit nedensel yönelim tanımlanmaktadır; bunlar kişinin kendi isteği ve kararı doğrultusunda bir davranışa yönelmesi olan özerklik yönelimleri, onay, kazanç ve ödül türünden faktörlere olan yönelimler, ve yetkinliğin tatmini ile bağlantılı olarak oluşabilen anksiyete ile ilişkili güdüsüzlük ve yönelimsizlik durumlarıdır (Deci & Ryan, 1985). Nedensellik Yönelimi Kuramı, kişisel farklılıklara odaklanmakta ve bu farkların kişiyi ittiği sosyal durum, çevre ve davranışların temelini açıklamaktadır. Temelde bu alt kuramın varsayımı, kişilerin davranışlarında ve seçimlerinde meydana gelen farklılıkların bazı kişilik özellikleri ile açıklanabileceğidir (Deci & Ryan, 1985). Bireyin, kendi davranışlarındaki nedenselliğin farkında olması ve buna dayanarak davranışlarında kararlarını vermesi, bir nedensellik yönelimini tanımlamaktadır (Kwan, Caldwell Hooper, Magnan & Bryan (2011). Yönelimler, amaçların yorumlanmasındaki farklılıklar dahilinde de farklılaşabilmektedir. Örneğin aynı davranışı bir kişinin, yapmayı sevdiği için meydana getirmesi, fakat aynı davranışın başka bir kişi tarafından bir görev olarak görüldüğü için meydana getirilmesi, nedensel yönelimlerde bir farklılık olduğunu göstermektedir. Kişiler arasında bu algılanışlardaki farklılıklar, kişilik özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Kwan & diğerleri, 2011). Kwan, Caldwell Hooper, Magnan ve Bryan (2011), özerklik temel psikolojik ihtiyacının olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu raporlamaktadır. Özerklik ihtiyacının yüksek tatmine eriştiği bireylerde daha yüksek olumlu duygulanım gözlenmiştir (Kwan & diğerleri, 2011).

1. 6. 3. 4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Kuram çerçevesinde tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaç; özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Bu

ihtiyaçlara dayanan kuram, Öz Belirlenim'in en önemli kısmını oluşturmakta ve psikolojik ihtiyaçların kişisel sağlık ve iyi oluş ile ilgili olduğunu öne sürmektedir. Kurama göre, psikolojik iyi oluş ve ideal gündelik işleyişin temelinde özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma yatmaktadır. Bundan dolayı bu ihtiyaçların tatminine veya zedelenmesine yol açan durumların dolaylı olarak kişinin sağlığına ve psikolojisine etkileri olması söz konusudur. Kuramın iddiası, bu ihtiyaçlardan herhangi birinin tatmin edilmemesi durumunun kişinin işleyişinde sorunlar yaratacağı yönündedir (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Grolnick, 1986; Ryan & Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar, temelde üç boyutlu olarak tanımlanan motivasyonu doğrudan etkilemektedir. Öz Belirlenim tarafından Motivasyonun üç boyutu; bir etkinliğe yönelik herhangi bir motivasyonun yokluğu olarak tanımlanan amotivasyon, bir etkinliği kişinin tamamen kendisine ilginç veya zevkli geldiği için yapmak istemesi olarak tanımlanan içsel motivasyon, ve son olarak bir etkinliğin yalnızca ödül, onay gibi bir sonucuna ulaşmak, özsaygıyı yükseltmek veya ceza gibi kötü bir uyarandan kaçınmak için meydana getirilmesini sağlayan dışsal motivasyon olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Gagné, Forest, Vansteenkiste, Crevier-Braud, van den Broeck & diğerleri, 2015). Kuramın evrensel olduğu görülmekle birlikte (Deci & diğerleri, 2001), kesitsel ve kültürlerarası yaygınlaştırma çalışmaları devam etmektedir.

Öz Belirlenim Kuramı'na göre kişi ancak, bir davranışı gerçekleştirirken ilişkili ve yetkin olduğu takdirde bu davranışı içselleştirmeyi başarabilir (Gagné & Deci, 2005). Bu içselleştirme kişinin gelişimi ve olgunlaşması için önem taşımaktadır. İçselleştirmenin mümkün olması için söz konusu ilişkili ve yetkin olma durumlarının özerk bir halde meydana gelmesi önkoşulu bulunmaktadır. Özerklik taşımayan yetkinlik ve ilişkili olma davranışlarının herhangi bir motivasyon veya içselleştirme sağlamayacağı ve bireye davranışsal veya bilişsel bir faydası olmayacağı belirtilmekte, bu üç temel ihtiyacın birbiriyle yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Deci & diğerleri, 2001; Gagné & Deci, 2005).

Yetkinlik veya yeterlilik; ÖBK'nin başka bir alt-kuramı olan Bilişsel Değerlendirme kuramı kapsamında, bireyin, kendi çevresi üzerinde etkili olabilecek şekilde onunla etkileşime geçebilmesini tanımlamaktadır (Ryan & Brown, 2003; Gagné & Deci, 2005). Bu tecrübe, insanın karşılaştığı durumlarla baş edebilmesi ve bu durumlarla baş edebildiğine dair çevreden bir geri bildirim alması aracılığıyla işlemekte, ve insanın motivasyonunu belirlemekte çok önemli bir rol oynamaktadır; kişi, çevresi ile etkileşime geçebildiğini fark ettiğinde kendini yetkin hissetmektedir (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Brown, 2003). Çevreye geçilen bu etkileşimde bireyin istediği türden sonuçlar oluşması, bireydeki yetkinlik ihtiyacının tatminini sağlamaktadır (Deci & diğerleri, 2001). Yetkinlik, her bireyin çevresi ile efektif bir şekilde etkileşime geçmesi ve bireyin, davranışlarına dair bir doyum hissetmesine işaret etmektedir (Ryan & Deci, 2000). Yetkin bireyler arasında görülen belirgin özellikler, içten gelen bir keşif ve çevreyi etkileme isteği, ve buna ek olarak, daima önceki başarılarının üzerine çıkma ve standartlarını yükseltme çabasıdır (Deci & Ryan, 2014a). Yetkinliği artırıcı görevler ne bireyi fazla derecede zorlayacak, ne de hiç zorlamayacak kadar kolay olmalıdır, bu görevler bireyin yeni ortamlara uyum sağlamasını ve gelişmesini sağlamakta, birey bir görevde zorlandığında ortaya çıkan hayal kırıklığı ise motivasyonu zedelemektedir (Ryan & Deci, 2000).

Özerklik veya otonomi; bağımsız olmaktan farklı olarak, bireyin kendi davranışlarına sahip çıkması, onları üstlenmesi, özgürce seçim yaparak davranışı meydana getirmesi anlamına gelmektedir (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Brown, 2003). Kişi, çevre ile geçtiği etkileşimde, kendisi ve çevre arasında, davranışından kaynaklandığını bildiği bir nedensellik ilişkisi kurduğu takdirde özerklik ihtiyacını karşılamış olur (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Brown, 2003). Özerklik ile ilgili yürütülmüş ilk çalışmalarda, öğretmenlerin öğrencilere karşı kontrol edici olmayan, özerkliği destekleyici davranışlarının öğrencilerde daha çok merak ve motivasyon yarattığı bulgulanmıştır (Deci, Lezlek & Sheinman, 1981; Ryan & Grolnick, 1986). Benzer şekilde yüksek kontrol uygulayan öğretmenlerin öğrencilerinde etkin öğrenmede düşüş gözlemlenmiştir (Grolnick & Ryan, 1987). Özerk bireyin davranışlarında, inançsızca yapılan eylemler bulunmamakta, yapılan eylemin

değerleri ve sonuçları birey tarafından yüksek ölçüde benimsenmektedir. Özerkçe gösterilen davranış tutarlı, doyum yaratici, ve sosyal normlardan bağımsız olma özelliği taşır. Öz Belirlenim Kuramı'na göre, özerklik, yetkinlik ile birlikte işleyerek kişinin motivasyonunu yükselten bir faktördür (Ryan & Deci, 2000).

İlişkili olma; çocukluktan itibaren başlayan bir aidiyet ve bağlantılı olma hissiyatı olarak tanımlanmakta, çocuklar için ebeveynlerden, yetişkinler için ise genel çevreden kabul ve ilgi görmeye dayanmaktadır (Ryan & Brown, 2003). ÖBK'ye göre, ilişkili olma ihtiyacının tatmini güven duygusu ile birlikte, işleyerek, bireyin hayattaki motivasyonunu arttırmakta ve daha sağlıklı bir çocuk gelişimi sağlamaktadır (Anderson, Manoogian & Reznik, 1976; Ryan & Grolnick, 1986; Ryan & Deci, 2000). Bazı çalışmaların ilişkili olma ve bağımsızlık arasında zayıf veya ters bir ilişki bulguladığı görülmekle birlikte (akt. Ryan & Deci, 2000), ÖBK kuramcıları, aksine bu iki değişkenin birlikte hareket ettiğini ileri sürmekte, fakat aynı kavrama işaret etmediğine dikkat çekmektedirler (Ryan & Deci, 2000). İlişkili olmanın kopukluk, bencillik veya bağımsızlıktan farklı olması, bireyselci veya toplumsalcı kültürlerin hepsinde görülebildiği, uluslararası alan araştırmaları ile desteklenmiş bir bulgudur (Kim, Butzel & Ryan, 1998; Ryan & Deci, 2000; Deci & diğerleri, 2001; Cihangir-Çankaya, 2009; Deci & Ryan, 2014a). İlişkili olma ihtiyacı, kişi diğer insanlar ile karşılıklı olan güvene dayalı kaliteli yakın bağlar kurduğu takdirde tatmin olmuş olur (Manuoğlu, 2016). İlişkili olma ihtiyacının, diğer iki psikolojik ihtiyaç olan özerklik ve yetkinlik ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. ÖBK dahilinde bu ilişki, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarına verilen desteğin, özerk motivasyon veya kontrollü motivasyon için gerekli olması şeklinde açıklanmaktadır (Deci & diğerleri, 2001). Benzer şekilde, iş hayatında yürütülmüş araştırmaların bulgularına dayanarak, özerklik desteğinin de ilişkili olma ve yetkinliği artırıcı etkiler gösterdiği söylenebilmekte, üç temel psikolojik ihtiyacın birbiri ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Deci & diğerleri, 2001; Baard & diğerleri, 2004, Sheldon & Filak, 2008).

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, çalışma hayatında daha yüksek iş doyumunu ve iş performansı ile, daha düşük stres ve iş değiştirmeye yatkınlık ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Gagn & Deci, 2005; Gagn & diğerleri, 2015). Vansteenkiste, Neyrinck, Niemiec, Soenens, De Witte ve arkadaşları (2007), BK kapsamındaki özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının işe bağlılık ve iş doyumunu ile ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında, içsel motivasyonlara kıyasla i motivasyonların, kişinin gelirinden bağımsız olarak, TPI'yi yordadığını bulgulanmışlardır. TPI'nin aracı bir rol üstlendiği raporlanan bu araştırmada, dışsal motivasyonların TPI'yi olumsuz etkilediği, ve TPI'nin bireydeki iş doyumunu ve işe bağlılığı düşürdüğü belirtilmektedir (Vansteenkiste, Neyrinck, Niemiec, Soenens, De Witte & diğerleri, (2007). Baard, Deci ve Ryan (2004), TPI'nin yine bir çalışma ortamındaki motivasyonel temellerini test ettikleri çalışmalarında, TPI ile psikolojik uyum ve performans öz değerlendirmesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulguları, TPI'nin otonomi desteği ve performans öz değerlendirme ile psikolojik uyum arasında aracı rol oynadığını göstermiştir (Baard & diğerleri, 2004). Çalışanların yöneticilerinin verdiği otonomi desteği, TPI'yi yordamakta, TPI'nin ise psikolojik uyum ve performans öz değerlendirmesini etkilediği raporlanmıştır (Baard & diğerleri, 2004).

1. 6. 3. 5. Hedef İçerikleri Kuramı

Bu kuramın odak noktası, içsel ve dışsal amaçlar arasındaki ayrımı yapmak ve amaçların motivasyondan farkını ortaya koymak olarak tanımlanmıştır (Deci & Ryan, 1985). Dışsal ve içsel olmak üzere iki tür amaç da kişinin motivasyon ve iyi oluşunu etkilemektedir. Bireyin gündelik hayatta sahip olduğu amaçlar, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile motivasyondan daha farklı bir ilişki içerisinde bulunmakta, ve bundan dolayı ruhsal sağlıkla da farklı bir ilişki içerisinde görünmektedir. Ekonomik başarı, dış görünüm, n ve şöhret gibi dışsal amaçlar ve toplumla bir olmak, yakın ilişkiler kurabilmek, kişisel gelişim sağlamak gibi içsel amaçlar arasında net bir farklılık görünmekte, ve dışsal amaçların daha kötü öznel iyi oluş ve daha fazla ruhsal bozuklukla ilişkilendirilmektedir (Deci & Ryan, 1985).

Kuram, dışsal amaçların temel psikolojik ihtiyaçları engellediğini ne sürmektedir. Örneğin bir bireyin, uzak bir akrabasına yardım etme amacı, tamamen yardımseverlik kaynaklı olup, içsel olabilmekte; fakat aynı zamanda bundan bir kar elde etme amacıyla ilgili olarak dışsal bir amaca da dayanabilmektedir. Aynı davranış farklı amaçlar doğrultusunda gösterilebilmektedir. Öğrenmenin, temel ihtiyaçlar tatmin edilmediği durumlarda zayıfladığı literatürde bulgulanmıştır (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens & Matos, 2005), ğrenme sırasında dışsal amaçlar takip edildiğinde, birey yalnızca belirli bir sonuç uğruna çalışmakta, ve bu uğurda gösterdiği çaba dışında çabalar göstermeye yanaşmayacağı ileri sürülmektedir. Başka bir deyişle, bir konunun yalnızca öğrenmiş olmak için öğrenilmesi, hem bu konunun öğrenilme miktarını düşürecek, hem de bireyin bu konuya dair var olan özerkliği, ilişkili olma durumu ve yetkinliği oluşamayacaktır (Vansteenkiste & diğerleri, 2005).

1. 6. 3. 6. İlişki Motivasyonu Kuramı

z Belirlenim'in son parçası olan İlişki Motivasyonu Kuramı, kişideki yakın ilişki kurma ve devam ettirme yetisini tanımlayan ilişkili olma ihtiyacı etrafında oluşturulmuştur. Bu yakın ilişkiler, kişinin yakın arkadaşları ve romantik partnerleri olabileceği gibi, çeşitli gruplara ye olabilme türünden ilişkileri de içermektedir (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; Yarkın, 2013). Söz edilen yakın ilişkiler, ilişkili olma temel psikolojik ihtiyacının tatminini sağladıkları için, bu ilişkilerin yalnızca birey tarafından isteniyor olması durumundan ziyade bireyin normal işleyiş, uyum ve iyi oluşu için gerekli oldukları belirtilmektedir. Fakat İlişki Motivasyonu Kuramı, düşük ölçüde yetkinlik ve orta ölçüde özerkliğin de ilişkilerin sağlıklı kurulumu için gerekli olduğunu öne sürmektedir. Bireyin tüm kişisel ilişkilerinde, kendisini yetkin, belirli bir düzeye kadar özerk ve tatmin olacak düzeyde ilişkili hissettiği durumlar en olumlu sonuçları vermektedir (Ryan & Deci, 2000; Yarkın, 2013). Yarkın (2013), iftler ile yürüttüğü çalışmada özerklik ihtiyacının tatmin düzeyi ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu raporlamıştır. Bu bulgu, BK kuramcılarının yaptığı çalışmaları

desteklemektedir (Deci & Ryan, 2014b). İlişkili olma temel psikolojik ihtiyacının öğrenci ve öğretmen arasında da öğretmen açısından benzer türden sonuçlar gösterdiği literatürde bulgulanmıştır. Klassen, Perry ve Frenzel (2012), yaptıkları araştırmada öğretmenlerin öğrencileri ile ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmin düzeyinin fazla olmasının, yüksek olumlu duygular ve düşük olumsuz duygulara yol açtığını göstermişlerdir (Klassen, Perry & Frenzel, 2012).

1. 6. 4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Çalışma Hayatı

Öz Belirlenim Kuramı'nın iş dünyası ile temel ilişkilerini incelemiş araştırmalar literatürde mevcuttur. Baard, ve arkadaşları (2004) tarafından yürütülmüş bir araştırmada, iş ortamında, çalışanların kendi özerklik oryantasyonları ve bağlı oldukları yöneticilerin verdikleri özerklik desteği ile, temel psikolojik ihtiyaçlar, iş performansı ve psikolojik adaptasyon arasındaki ilişki incelenmiştir. ÖBK'nin iddiası, üç temel psikolojik ihtiyacın tatmini durumunda kişide yüksek motivasyon ve etkinlik görüleceği yönündedir. Benzer şekilde bu ihtiyaçların tatmini engellendiğinde uyum sorunları ve düşük motivasyon görülmektedir (Sheldon & diğerleri, 1996; Baard & diğerleri, 2004). Beklendiği üzere temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyinin, çalışanlardaki iş performansı ve psikolojik adaptasyonu etkilediği görülmüş, aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların, yöneticilerden gelen özerklik desteği ve çalışanın kendi özerklik oryantasyonu tarafından belirlendiği bulgulanmıştır (Baard & diğerleri, 2004). Özetle bu çalışma; ilişkili olma, özerklik ve yetkinliğin bireydeki iş performansı ve psikolojik uyumu etkilediğini göstermektedir.

Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov ve arkadaşları, 2001 yılında yürüttükleri çalışma ile, ÖBK'nin Amerika Birleşik Devletleri dışında bir örnekleme kıyaslanarak kültürlerarası bir özellik kazanmasını sağlamışlardır. Söz konusu çalışmada Bulgaristan ve Amerika'dan olmak üzere iki örneklemin ilişkili olma, yetkinlik ve özerklik tatmin seviyelerinin iş ortamındaki motivasyon ve psikolojik uyum ile ilişkilerinin kıyaslanması amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına

bakıldığında Geert Hofstede'nin (1980) kültürel boyutları kapsamında bireysellilikte düşük, toplumsallılıkta yüksek skor almış olan Bulgaristan'ın (Davidkov, 2004) temelde farklı sonuçlar vermediği görülmektedir. İlişkili olma, özerklik ve yetkinlik, iki kültüre ait örnekleme de iş motivasyonu ve psikolojik uyumu öngörmüştür. İhtiyaçların düşük tatmini, psikolojik uyumsuzluk ve düşük motivasyon ile ilişkilidir. ÖBK'nin toplumsal yapı olarak birbirine zıt iki toplumda geçerli olduğuna dair empirik bir bulgu sunulmuştur (Deci & diğerleri, 2001).

Van den Broeck, Vansteenkiste, de Witte ve Lens (2008), Öz Belirlenim ile ilgili olan yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının, bireyin tam potansiyeline ulaşması ve gelişmesi için gerekli olan önemli öğeler olduğunu belirtmektedirler. Bundan dolayı, bir iş ortamında bireyin tam potansiyelini ortaya çıkartabilmesi için, işe bağlılık önemli bir faktör olarak görünmektedir (Silman, 2014). Silman (2014) tarafından yürütülmüş yerli bir çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile işe bağlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının üçünün de işe bağlılık ile ilişkili olduğu bulgularan çalışmada, en güçlü ilişki yetkinlik ihtiyacı ile kurulmuştur (Silman, 2014).

Van den Broeck ve arkadaşları (2008), araştırmalarında temel psikolojik ihtiyaçlar ile iş talebi, iş kaynakları ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kurdukları modelde, temel psikolojik ihtiyaçların, çalışanlardaki yorgunluk ile tükenmişlik arasındaki aracı rolü üstleneceğini öngörmüşlerdir. Araştırmacıların hipotezleri kısmen doğrulanmış ve yetkinlik, özerklik ve ilişki olmanın tükenmişlik ile mesleki yorgunluk arasındaki ilişkinin bir kısmında aracı rol oynadığı bulgulanmıştır (Van den Broeck & diğerleri, 2008). Tam aracı rol oynamamasının yazarlar tarafından getirilen bir açıklaması, temel psikolojik ihtiyaçların, mesleğe dair psikolojik bir yükü üstlendiği, fakat bunun fiziksel bir boyutunun da hesaba katılması gerektiğidir (Van den Broeck & diğerleri, 2008). Tükenmişlik bu anlamda çalışma hayatı ile yakından ilişkili bir kavram olarak çalışma hayatındaki temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olma potansiyeli taşıyan bir

kavram olarak kendini göstermektedir (Ebrinç, Açıkl, Başoğlu, Çetin & Çeliköz, 2002; Erol, Sarıççek, & Gülseren, 2007; Özkan & diğeri, 2015).

Van den Broeck, Ferris, Chang & Rosen (2016) yaptıkları kapsamlı meta-analizde, temel psikolojik ihtiyaçların iş ortamında ne tür değişkenler ile ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Sonuçlar arasında psikolojik ihtiyaçların kişilik boyutlarıyla yakından ilgili olduğu belirtilmektedir (Van den Broeck & diğeri, 2016). Deneyime açıklık hariç; nevrozizm, özdenetim, dışadönüklük ve yumuşak başlılık olarak tanımlanan Beş Faktör Kişilik Ölçeği'ndeki diğeri boyutlar ile temel psikolojik ihtiyaçlar ilişkili görünmektedir (Van den Broeck & diğeri, 2016; Horzum, Ayas & Padır, 2017). İlişkilerin bir detayına değinmek gerekirse; üç ihtiyacın da tüm boyutlar ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, fakat yetkinliğin daha çok dışadönüklük ile örtüştüğü bildirilmiştir. Çalışma hayatı ile ilgili bir bulgu, ilişkili olma ihtiyacının, bilişsel yük ağırlıklı mesleklerde daha yüksek tatmin düzeyine sahip olunmasıdır (Van den Broeck & diğeri, 2016). Buna ek olarak, iş yeri ile ilgili değişkenler arasından iş doyumunu ve işe duygusal bağlılığın, temel psikolojik ihtiyaçların hepsi ile pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu, tükenmişlik ile ters yönlü bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Son olarak motivasyon ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerde, dış motivasyonun özerklik ve yetkinlik ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu, ve tüm ihtiyaçların birlikte iç motivasyon ile pozitif yönlü ilişkilere sahip olduğu bulgulanmıştır (Van den Broeck & diğeri, 2016).

Hetland, Hetland, Andreassen, Pallesen ve Notelaers (2011), temel psikolojik ihtiyaçlar ile dönüşümsel liderlik ve transaksyonel liderlik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; yetkinlik, özerklik ve ilişkili olmanın bir iş yeri ortamında liderlik ile yakından ilgili olduğunu bulgulamışlardır. İş yerinin, çalışanların özerklik yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarına katkı sağlayabileceği gibi zarar da verebileceği bir ortam olduğu belirtilmektedir (Hetland, Hetland, Andreassen, Pallesen, & Notelaers (2011). Gagné ve Deci (2005), liderlerin, iş yerinde çalışanların motivasyon ve sağlığını önemli derecede etkileyebilecek bir

pozisyona sahip olduğunu öne sürmektedir. Özellikle yetkinlik ihtiyacı başta olmak üzere, liderlerin, çalışanlara belirli güdülendirici uyaranlar aracılığı ile katkı yapabilmeleri mümkün görünmektedir, örneğin; bilgi işlem çalışanlarını içeren bir araştırmada, çalışanların kendi profesyonel yetkinliklerine dair algıları ile dönüşümsel liderlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Hetland, Sandal, & Johnsen, 2007). Hetland ve arkadaşlarının (2011) temel psikolojik ihtiyaçlar ve liderlik arasında anlamlı düzeyde ve güçlü regresyon yükleri raporladıkları araştırmanın bir başka bulgusu, liderlerin fazla düzeltme ve kontrol davranışları göstermelerinin, çalışanlardaki yetkinlik duygusuna zarar verdiği yönündedir.

Literatüre bakıldığında ÖBK altındaki Temel Psikolojik İhtiyaçlar (TPI) alt-kuramının iş yaşamı ile ilişkili olduğunu gösteren, ve TPI'nin çeşitli ruhsal bozukluklarla ilgili olduğunu bulgulamış yabancı çalışmalar bulunduğu görülmektedir (Sheldon & diğerleri, 1996; Deci & diğerleri, 2001; Baard & diğerleri, 2004; Gagné & Deci, 2005; van den Broeck & diğerleri, 2008; Moran, Diefendorff, Kim & Liu, 2012; Sexton, 2013; Howard & diğerleri, 2016; Van den Broeck & diğerleri, 2016). ÖBK kapsamındaki TPI ve iş yaşamı arasındaki ilişkilerin incelendiği deneysel yabancı çalışmaların kapsamlı bir genel değerlendirmesi için Deci ve Ryan (2014a) ile Van den Broeck ve arkadaşlarının (2016) konu ile ilgili meta-analizleri incelenebilir. Yerli alanyazında ÖBK'yi işlemiş çalışmalar bulunmakla birlikte (Cihangir Çankaya, 2009; Şahin & Korkut Owen, 2009; Özdemir & Çok, 2011; Sarı, Yenigün Altıncı & Öztürk, 2011; Durmaz, 2012; Kocayörük, 2012), çalışma hayatını Öz Belirlenim ve TPI bağlamında incelemiş bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Mevcut araştırmanın bu boşluğu gidermesi amaçlanmaktadır.

1. 6. 5. Anksiyete ve Çalışma Hayatı

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5. edisyon; DSM-5; APA, 2013) ile birlikte anksiyete bozukluklarının sınıflandırılmasında yeni

düzenlemeler yapılmış bulunmakta; ve anksiyete, birbirinden belirli semptomlar vasıtasıyla ayırt edilen bir bozukluklar kümesi olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013; Kupfer, 2015). Anksiyete bozuklukları kapsamında görülen bazı genel semptomları; kalabalıkta, toplu taşıma veya açık alanlarda bulunmaktan kaygı duyma, sürekli gerginlik hali, huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanmada güçlük, kas gerilimi, aşırı veya az uyuma, ve kolay sinirlenme gibi belirtiler oluşturmaktadır (APA, 2013). Bu semptomlar DSM-5'te ayrıık olarak agorafobi, panik atak ve yaygın kaygı bozukluğu adları altında tanımlanmış anksiyete bozukluklarının belirtilerinin birleşiminden oluşmakta, ve anksiyete ile ilgili yapılan araştırmalarda dikkate alınan semptomları oluşturmaktadır (Şahin & Durak, 1994; Şahin & diğerleri, 2002; Saföz Güven, 2008; Violante & diğerleri, 2009; Demirel, Eğlence & Kaçmaz, 2011; Özgür, 2011; Hintistan, Pekmezci, Nural & Gülhan Güner, 2015).

Çalışma hayatı ve anksiyete ilişkisini incelemiş alanyazının bulguları göz önünde bulundurulduğunda, iş yaşamının anksiyete ile ilişkili olduğu, iş ortamından kaynaklanan anksiyetenin, bireyin sağlığına ve stres seviyelerine olumsuz etkileri olduğu literatürdeki çalışmalarca desteklenmektedir (Oehler, Davidson, Starr & Lee, 1991; De Luca, & diğerleri, 2004; Beehr & McGrath, 2007; Muschalla, Linden & Oldbrich, 2010). Anksiyetenin, insanın üretkenliğine zarar verdiği, çalışma ortamında bireyde psikolojik stres yarattığı ve düşük iş doyumunu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Leon, Portera & Weissman, 1995; Lee & diğerleri, 2009; Zalewska, 2011).

Zalewska (2011), araştırmasında üç farklı yaklaşım kullanarak anksiyetenin iş doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Tümevarım, tümdengelim ve ikisinin birleşimi olmak üzere bu üç yöntem, anksiyetenin kökenine dair farklı varsayımları kabul etmektedir. Tümevarım bakış açısı, bireydeki anksiyetenin iş ortamındaki sosyal faktörlerden kaynaklanmakta olduğunu ileri sürerken; tümdengelim, anksiyetenin genetik bir yatkınlık sonucu kişide semptomları ortaya çıkardığını ileri sürmektedir (Zalewska, 2011). Öznel İyi Oluş'un Transaksiyonel Modeli (Zalewska, 2004) olarak adlandırılan karma teori ise iki bakış açısının entegre edilmesinden meydana

gelmekte ve genetik yatkınlıkların belirli sosyal etkenler sayesinde etkinleşerek anksiyeteyi ortaya çıkardığı düşüncesini sunmaktadır. Konuyla ilgili alanyazında; genetik yatkınlık tarafından belirlenen çeşitli kişilik özelliklerinin, benzer durumlarda farklı kişilik özelliklerine sahip kişilerde farklı davranışsal ve duygusal sonuçlara yol açtığı görülmektedir (Furnham, 1991; Zalewska, 2004). Zalewska (2011), araştırmasının bulguları arasında; tümevarım değerlendirmesi sonucunda iş anksiyetesinin, iş tatmini ile ters yönde ilişkili olduğunu; tümdengelim modelinde ise nevrotik kişiliğe sahip olmanın iş anksiyetesi ve doyumunu etkilediğini raporlamıştır. Karma model ise iş doyumunun nevrotizm, dışadönüklük ve sürekli anksiyete arasındaki etkileşime bağlı olduğunu göstermiştir (Zalewska, 2011). Bu araştırmanın önemi, iş ortamındaki anksiyetenin; klasik anlayışlarda olduğu şekliyle yalnızca genetik faktörler veya yalnızca çevresel faktörlerden etkilenmediğini, bunların bir etkileşimi sonucu oluştuğunu bildiriyor olmasıdır. Kişilik özelliklerinin anksiyeteyi etkilediğine dair başka çalışmalar literatürde mevcuttur (Gramstad & diğerleri, 2013).

Muschalla, Linden ve Oldbrich (2010) tarafından yürütülen araştırmada, iş ortamındaki sürekli anksiyete ve iş anksiyetesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar sürekli anksiyete ve iş anksiyetesinin farklı bozukluklar olduğu yönündedir. İki değişken, aynı yönde ve anlamlı düzeyde yüksek korelasyon göstermekle birlikte, kadınlar erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla seviyede sürekli kaygıya sahip olarak bulgulanmış, ve iş anksiyetesinin cinsiyetten bağımsız olarak izin kullanma süresi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Muschalla & diğerleri, 2010). Bu bulgu, iş ortamında birden fazla tür anksiyetenin oluşabileceğini; bunların, kişilik özelliklerinin yanında genetik faktörlerden de kaynaklanabileceğini göstermekte olup, Zalewska'nın (2011) sonuçlarını destekler niteliktedir.

Plaisier, de Graaf, de Bruijn, Smit, van Dyck ve arkadaşları (2012), anksiyetenin depresyonla birlikte iş ortamında birey üzerindeki etkilerini inceleyen, geniş bir örnekleme sahip çalışmalarında anksiyetenin bireyin hayatı üzerinde etkili olduğunu bulgulamışlardır. Depresyon ve anksiyete patolojilerine sahip olan ve

olmayan iki grup, işe devam etmeme ve iş performansı bakımından karşılaştırıldığında, patolojiye sahip katılımcıların daha çok iş devamsızlığı yaptıkları ve düşük iş performansına sahip oldukları görülmüştür (Plaisier, de Graaf, de Bruijn, Smit, van Dyck & diğerleri, 2012). İlginç bir başka bulgu, iş karakteristikleri olarak ölçülen iş desteği, iş kontrolü, ve düşük vardiya miktarının tüm katılımcılarda iş performansı ile ilişkili olmasıdır. Başka bir deyişle, anksiyete ve depresyona sahip bireylerde dahi, yüksek iş desteği, kontrolü ve düşük vardiya saatlerine sahip olunması koşulunda yüksek iş performansı gerçekleşmektedir (Plaisier & diğerleri, 2012). Anksiyetenin bireyin yaşam kalitesine doğrudan etki etme gücü olduğu görülmektedir.

Yerli alanyazın incelendiğinde farklı bulgular görülmemektedir. Durmuş ve Günay (2007) 622 hemşireyi içeren araştırmalarında iş doyumunu, anksiyete ve çeşitli iş karakteristikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulguları yabancı literatürü destekler niteliktedir; düşük iş doyumunu yüksek anksiyete ile ilişkilendirilmiş, özel sektör olup olmama, haftalık çalışma süresi, hafta sonu çalışma durumu ve genel sağlık algısı gibi değişkenlerin iş doyumunu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Durmuş & Günay, 2007). Benzer bir örneklem kullanılan, Ebrinç, Açıkkel, Başoğlu, Çetin ve Çeliköz'ün (2002) yürüttüğü bir araştırmada, genel cerrahi, yoğun bakım ve yanık merkezi hemşirelerinin, görevli oldukları hizmetler açısından anksiyete, iş doyumunu, tükenmişlik ve stresle başa çıkma seviyeleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, yanık merkezinde çalışan hemşirelerin, genel cerrahide çalışan hemşirelere kıyasla daha yüksek anksiyeteye sahip olduğunu, ve yanık merkezinde çalışmakta olan hemşirelerin diğer gruplara kıyasla çevresel stres faktörlerinden daha çok etkilendiklerini göstermiştir. Aynı şekilde iş doyumunu ve motivasyonlarında düşüş görülmemesine rağmen anksiyete ve tükenmişliklerinin arttığı görülmektedir. Bu bulgu anksiyetenin çalışma hayatında bireyi etkileyebilen sosyal faktörlerin varlığını göstermesi açısından önem taşımaktadır (Ebrinç, Açıkkel, Başoğlu, Çetin & Çeliköz, 2002). Çalışma yaşamı bileşenleri ve anksiyete ilişkisini incelemiş bir başka çalışma olan Pıçakçıefe'nin (2010) meta-analizinde, iş ortamında oluşan stres ve anksiyetenin bireydeki genel sağlığı ve psikolojik sorunları etkilediğini

bildirilmektedir. Anksiyetenin; yaş grubu, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışılan saat ve travmatik olaylarla ilişkili olduğu yerli ve yabancı literatürde bulgulanmıştır (Pıakçiefe, 2010).

1. 6. 6. Depresyon ve Çalışma Hayatı

Depresyon, veya majör depresif bozukluk, bireyin duygusal durumunu ve davranışlarını olumsuz etkileyen, normalde keyif alınan aktivitelerden artık keyif almama durumu ile karakterize olan, bireyin sosyal yaşantıdaki işleyişine darbe vuran bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Depresyondaki bireyin iş ve özel hayatındaki fonksiyonları yerine getirebilme yetkinliği azalmakta ve bireyde genel bir üzüntü, suçluluk, istemsiz kilo değişimi, aşırı veya az uyuma, yorgunluk, değersizlik hissi, konsantrasyon ve karar vermede güçlükler, ve intihar düşünceleri belirebilmektedir (APA, 2013). Depresyon, kişisel yaşamdaki çevresel faktörler, travmatik tecrübeler veya nörolojik sebeplerden kaynaklanabilmektedir (Heim, Newport, Mletzko, Miller & Nemeroff, 2008; LaMontagne, Keegel, Vallance, Ostry & Wolfe, 2008; Li, Yang, Zhu, Zhou, Han & diğerleri, 2018).

Depresyon ve iş hayatı ilişkisini incelemiş araştırmalara bakıldığında depresyonun iş ortamında ortaya çıkan çeşitli çevresel değişkenlerle ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Wang & diğerleri, 2012; Nadinloyi & diğerleri, 2013; Kang & diğerleri, 2016; Ahlin & diğerleri, 2018). Ahlin, Westerlund, Griep ve Magnusson Hanson (2018), sekiz yıllık boylamsal çalışmalarında, yüksek iş talebi ve yüksek kontrolün birleşimi olarak tanımlanan yüksek iş gerginliğinin bireydeki depresyon semptomları ile ilişkisini incelemişlerdir. Büyük bir örnekleme sahip olan çalışmada, bulgular yüksek iş gerginliğinin uzun vadede majör depresyon semptomlarını öngördüğünü göstermiştir. Yüksek iş gerginliğine sahip olmakta olan katılımcılar, düşük iş gerginliğine sahip katılımcılar ile kıyaslandığında, 6 yıllık süre sonunda birinci grubun ikinciye kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla depresyona sahip olduğu bulgulanmıştır (Ahlin & diğerleri, 2018).

Benzer bir araştırmada, Wang, Smailes, Sareen, Schmitz, Fick ve arkadaşları (2012) tarafından iş gerginliği ve işe harcanan emek ile ödöl arasındaki dengesizliğin depresyon ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmacılar, söz konusu değişkenler ve depresyon arasında güçlü bir ilişki bulmakla birlikte, emek-ödöl dengesizliğinin kadınlarda depresyonla ilişkili olduğunu fakat erkekler için bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını raporlamışlardır. Her iki cinsiyet için de yüksek iş gerginliğinin yüksek depresyon ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Wang & diğerleri, 2012).

Alanyazında, yapılan işin tipine göre farklı sonuçların ortaya çıkabileceğini bulgulamış çalışmalar da bulunmaktadır. Kang, Park, Jang, Lim, Ann ve arkadaşları (2016), beyaz yaka veya mavi yaka işçisi olma durumunun depresyonla ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, beyaz yakalıların daha fazla depresyona sahip olduğunu göstermektedir. Çalışılan saat miktarı, iş yeri lokasyonu, düzenli egzersiz, vücut ağırlığı, alkol ve sigara kullanımı gibi pek çok değişkenin bu ilişkide bir rol oynadığı bulgulanmıştır, söz konusu örnekleme beyaz yaka işçisi olmak mavi yakalı olmaya kıyasla daha yüksek depresyon riski belirtmektedir (Kang & diğerleri, 2016).

Yerli alanyazına bakıldığında çalışma hayatı ve depresyon ilişkisi hakkında birçok çalışma yapıldığı görölmektedir. Aslan (2006), farklı mesleklerde çalışan insanlardan oluşan bir örnekleme kullanarak depresyon ve iş doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları, iş doyumunu arttıka depresyonun azaldığını göstermiş; depresyonun, iş doyumundaki varyansın %18'ini açıkladığı bulgulanmıştır. Aynı konuyu araştıran, Çeler, Kara, Baltacı ve Çeler (2015) tarafından yürütölen, ve örnekleme mesleki bir kısıtlama getiren bir başka araştırmada tıp faköltesinde çalışmakta olan araştırma görevlilerinin depresyon düzeyleri ve iş doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklemin depresyon düzeyi yüksek, iş doyumunu düşük olarak raporlanmış, uzmanlık alanlarına göre yapılan kıyaslamalarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmalar ve daha birçoğunun uluslararası literatürü destekler nitelikte olduğu görölmektedir

(Demiral, Akvardar, Ergör & Ergör, 2006; Buğdaycı, Kurt, Şaşmaz & Öner, 2007; Erol & diğerleri, 2007; Nur, 2011).

1. 6. 7. Duygulanım ve Çalışma Hayatı

Duygulanım, literatürde çalışma hayatı ile ilişkili olduğu bulgulanmış bir başka psikolojik değişkendir (Kaplan & diğerleri, 2009; Şimşek & diğerleri, 2012; Hamama, Ronen, Shachar & Rosenbaum, 2013). Duygulanım, negatif ve pozitif olmak üzere iki boyutlu olarak tanımlanmaktadır (Watson & diğerleri, 1988; Tellegen & diğerleri, 1999). Pozitif veya olumlu duygulanım; güçlü, gururlu, kararlı, aktif gibi olumlu sıfatlar ile tanımlanmakta iken negatif veya olumsuz duygulanım; gergin, suçlu, korkmuş, utanmış gibi olumsuz sıfatlar ile tanımlanmakta olup kişide çevreye dair genel bir rahatsızlık duygusunu ifade etmektedir (Watson & Clark, 1984; Watson & diğerleri, 1988; Pressman & Cohen, 2005; Calandri, Graziano, Borgh & Bonino, 2018).

Weiss ve Cropanzano (1996) tarafından geliştirilmiş olan Afektif Olaylar Teorisi'ne göre, iş yerinde meydana gelen duygusal olayların, bireyin iş doyumuna etkileri bulunmaktadır (Niklas & Dormann, 2005). Kişisel günlüklerin incelendiği bir çalışmada, duygulanımın durumsal olumlu duygulanım ve durumsal olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Niklas & Dormann, 2005). Aynı araştırmada kişilik özelliği olan duygulanım da ölçülmüş, ve kişisel özellikler kontrol altında tutulduğunda dahi, durumsal duygulanımların durumsal iş doyumuna etkileri sabit kalmıştır. Yüksek olumsuz duygulanım, düşük iş doyumuna, yüksek olumlu duygulanım ise yüksek iş doyumuna işaret etmektedir (Niklas & Dormann, 2005). Benzer bir araştırmada, olumlu ve olumsuz duygulanımın iş doyumuna etkisinde, ölçümün bilişsel veya duygusal olmasına bağlı olarak farklı sonuçlar doğup doğmadığı incelenmiştir (Kaplan, Warren, Barsky & Thoresen, 2009). Bu amaç doğrultusunda çeşitli ölçümler kullanmış olumlu, olumsuz duygulanım ve iş doyumunu ilişkisi incelenmiş araştırmalar analiz edilmiştir. Sonuçlar, ilginç bir bulgu olarak, olumlu duygulanımın daha çok duygusal iş doyumunu ölçümleri ile ilişkili

olduğunu göstermiştir (Kaplan & diğerleri, 2009). Olumsuz duygulanımın ölçekler arasında bu tür bir farklılık göstermediği belirtilmektedir. Bu anlamda duygulanımın, ölçüm araçlarının niteliğine bağlı olarak iş doyumunu ile farklı türden ilişkiler içinde olabilmesi mümkün görünmektedir.

Pozitif duygulanımın depresyon ve sosyal anksiyete ile ters yönde bir ilişkiye sahip olduğu literatürde bulgulanmıştır (Cohen & diğerleri, 2017; Hart, Vella & Mohr, 2008). Pozitif ve negatif duygulanımın birbirlerinden kısmen bağımsız oldukları ve çeşitli değişkenlere farklı şekilde yanıt verdikleri görülmektedir (McIntyre, Watson & Cunningham, 1990; Versteeg, Pedersen, Erdman, van Nierop, Jaegere & diğerleri, 2009). Başka bir deyişle, bir birey yüksek pozitif duygulanıma sahipken aynı zamanda yüksek negatif duygulanıma da sahip olabilmekte, iki boyutta da düşük duygulanıma sahip olabilmekte veya bu iki durumun bir kombinasyonunu yaşayabilmektedir. Olumsuz duygulanım tam anlamıyla olumlu duygulanımı tersi olarak tanımlanmamakta, olumlu ve olumsuz duygulanım birbirlerinden bağımsız iki spektrum olarak ifade edilmektedir (Tellegen & diğerleri, 1999; Larsen, McGraw & Cacioppo, 2001). Örneğin yüksek negatif duygulanım ve düşük pozitif duygulanımın sosyal anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirildiği çalışmalar alanyazında bulunmaktadır (Hughes, Heimberg, Coles, Gibb, Liebowitz & diğerleri, 2006; Gross & Jazaieri, 2014).

Versteeg, Pedersen, Erdman, van Nierop, Jaegere ve arkadaşları (2009), kalp hastalarını kapsayan çalışmalarında, bireyin kendi sağlığına dair durumunu yorumlamada olumlu duygulanımın önemli bir rolü olduğunu bulgulamışlardır. Hem yüksek olumlu duygulanım hem de yüksek olumsuz duygulanıma sahip olan hastala grubunun, yüksek olumsuz duygulanım ve düşük olumlu duygulanıma sahip gruba kıyasla sağlık durumlarını istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha optimist değerlendirdikleri bulgulanmıştır. Bu anlamda olumlu duygulanımın bireyin psikolojisinde koruyucu bir yönü olduğu söylenebilir (Versteeg & diğerleri, 2009).

Bir öğretmen örneklemini incelemiş olan Hamama, Ronen, Shachar ve Rosenbaum (2013), özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerde stres, olumlu ve olumsuz duygulanım, ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçların, olumsuz duygulanım ve yüksek stres arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını gösterdiği görülmektedir. Olumlu duygulanım ise yüksek yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişki göstermiştir. Hamama ve arkadaşlarının (2013) bulguları, yüksek stres altında dahi bireylerin pozitif duygulanıma sahip olabileceğini, ve bu durumun yüksek yaşam doyumuna katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Hamama & diğerleri, 2013).

McIntyre, Watson ve Cunningham'ın (1990) yaptığı araştırmada olumlu ve olumsuz duygulanım ile sosyal etkileşim, fiziksel egzersiz yapma ve stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Önceden referans değerleri alınmış katılımcıların aynı hafta içerisinde bir fiziksel egzersiz (yürüme, koşma, yüzme), bir sosyal etkileşim (buluşma, parti, yemek), ve stres yükleyici bir test olmak üzere her etkinliğin ardından pozitif ve negatif duygulanımları ölçülmüştür. Sonuçlar, olumlu duygulanımın egzersiz yapma ve sosyal etkileşimde bulunma sayesinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir yükseliş gösterdiğini, olumsuz duygulanımın ise stres yükleyici durumlar ile anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir (McIntyre & diğerleri, 1990).

Literatür bulguları göz önünde bulundurulduğunda, duygulanımın iş hayatı, anksiyete ve depresyon ile yakından ilişkili olduğu, ancak çalışma ortamında ÖBK'nin depresyon, anksiyete ve duygulanım ile ilişkisini bir Türkiye örneğinde ele almış bir araştırma bulunmadığı görülmektedir. Bu durumdan yola çıkılarak bu araştırmada, ÖBK dahilinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile duygulanımın nasıl bir ilişki içinde olduğunun araştırılması amaçlanmaktadır.

1. 6. 8. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Anksiyete, Depresyon ve Duygulanımın Birbirleri ile İlişkileri

Anksiyete ve depresyonun birlikte görüldüğü literatürde klinik araştırmalar tarafından sıkça bulgulanmıştır (Brady & Kendall, 1992; Clark, Steer & Beck, 1994; Mineka, Watson & Clark, 1998; Lonigan, Phillips & Hooe, 2003; Hughes & Kendall, 2009). İş hayatından kaynaklı anksiyetenin sağlık sorunlarına yol açabilme potansiyeli olduğu görülmekle birlikte (De Luca & diğerleri, 2004), buna ek olarak anksiyetenin; psikolojik iyi oluş, sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre gibi kişinin kendi hayatına özgü öğelere dair algısını değerlendirme seviyesinde rol oynadığı görülmektedir (Rusli & diğerleri, 2008). Depresyon ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, depresyonun iş gerginliği, emek-ödül ilişkisi, yüksek iş talebi, ve mesleki yetkinlik gibi çeşitli değişkenlerle bağlantılı olduğu görülmektedir (LaMontagne & diğerleri, 2008; Wang & diğerleri, 2012; Ahlin & diğerleri, 2018).

Duygulanım ve ilgili bozukluklar hakkında yürütülmüş araştırmalara bakıldığında mesleğe dair pozitif duygulanımın iş performansı, iş stresi, mesleki öğrenim yetkinliği, ileri yaşta proaktif davranışlar, coşku, rahatlık, ve tatmin oluş gibi değişkenler ile ilgili olduğu görülmektedir (Claes & van Loo, 2011; Lam & diğerleri, 2014; Elmadağ & Ellinger, 2018). Negatif duygulanımın da benzer şekilde doğrudan iş tatmini ve iş yükü algısı gibi çalışma hayatı ile ilgili değişkenler ile ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Levin & Stokes, 1989; Necowitz & Roznowski, 1994; Spector & O'Connell, 1994; Hochwarter, Zellars, Perrewè & Harrison, 2006).

Temel psikolojik ihtiyaçlar hakkında yürütülmüş araştırmalar incelendiğinde, ihtiyaçların tatmini ile bireyin fiziksel ve ruhsal sağlık durumu arasında doğrudan bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Ryan, Patrick, Deci ve Williams'ın (2008) Öz Belirlenim Kuramı (ÖBK) ve sağlık arasındaki ilişki hakkında yürüttükleri meta-analizlerinde ÖBK'nin klinik müdahalelere fayda sağladığı; temel psikolojik ihtiyaçların yüksek tatmininin düşük anksiyete,

depresyon ve somatizasyon ile ve yüksek yaşam kalitesi ile ilişkilendirildiği belirtilmektedir. Benzer sonuçlar raporlayan başka meta-analizler de alanyazında mevcuttur (Ng, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Deci, Ryan & diğerleri, 2012). Temel psikolojik ihtiyaçların, anksiyete ile ilişkisi hakkında yürütülmüş fizyolojik ölçümler içeren bir araştırmada, ihtiyaçlarda düşük tatmine sahip dansçılar ile yüksek tatminli dansçıların sahneye çıktıkları zaman, dolaşım sistemlerinde oluşan ve stresle ilişkili olduğu bilinen kortizol hormonunun salgılanma seviyeleri karşılaştırılmıştır (Quested, Bosch, Burns, Cumming, Ntoumanis & diğerleri, 2011). Sonuçlar temel psikolojik ihtiyaç tatmini yüksek dansçıların sahneye çıktıklarında daha az anksiyete belirtileri gösterdiğini desteklemektedir (Quested & diğerleri, 2011). Üniversite öğrencilerini içeren bir başka çalışmada ise, bağlanma anksiyetesi ile depresyon arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracı değişken rolü oynadığı raporlanmıştır (Kormas, Kamali & Anagnostopoulos, 2014). Temel psikolojik ihtiyaçların yüksek tatmininin pozitif duygulanım ile ilişkilendirildiği araştırmalar literatürde bulunmaktadır (Tian, Chen & Huebner, 2014; Martela & Ryan, 2015).

Literatür bulguları ele alındığında anksiyete, depresyon, pozitif ve negatif duygulanım, iş doyumunu ve yaşam doyumunu gibi değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. ÖBK'nin anksiyete ve depresyon ile ilişkisini incelemiş çalışmalar bulunmakla birlikte (Münster Halvari, Halvari, Bjørnebeek & Deci, 2010; Kormas & diğerleri, 2014) bu çalışmalar iş hayatını ele almamaktadır. Mevcut araştırma, bu eksikliği gidermeyi amaçlamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada anksiyete, depresyon ve duygulanımın, ÖBK'ye göre incelenmesinin alanyazına yeni bulgular eklemesi, değişkenler arasındaki potansiyel yordayıcı ilişkilere de ışık tutulması hedeflenmektedir.

Alanyazında ortaya konan ilişkilerden yola çıkılarak, ÖBK ve iş yeri ortamının birleştirilmesi amaç edinilmiş, bu ortamdaki temel psikolojik ihtiyaçların depresyon, anksiyete ve duygulanım ile ilişkilerinin incelenmesi hedef alınmıştır. Bu amaçla, iş dünyasının araştırmaya katılması açısından, şu anda bir işte çalışan

veya geçmişte çalışmış bireyler araştırmaya alınarak, katılımcıların depresyon, anksiyete, pozitif ve negatif duygulanım düzeyleri, ve temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin seviyeleri ölçülmüştür. Ölçümlerin sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların negatif ve pozitif duygulanım, anksiyete ve depresyon ile aralarındaki ilişki test edilmiştir.

2. BÖLÜM YÖNTEM

Bu araştırmada, bir işte çalışan veya çalışmış bireylerdeki temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyi ile duygulanım, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer alan sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyonu, sürekli değişkenler arasında yordama ilişkilerinin incelenmesi için regresyon analizi, ve bağımsız gruplar arası sürekli değişkenlerin ilişkileri için tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc testleri kullanılmıştır. Bulgular %5 anlamlılık düzeyinde, %95'lik güven aralığında değerlendirmeye alınmıştır.

2. 1. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versiyon 25.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Normallik testleri ve betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerinin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri yürütülmüş, verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiş ve bu doğrultuda ANOVA, regresyon ve korelasyon testlerine devam edilmesine karar verilmiştir. Demografik ölçümler (cinsiyet ve gelir) ile duygulanım arasındaki ilişkilerin yorumlaması için Bağımsız Gruplar T-testi, tek yönlü ANOVA ve post-hoc Tukey testi kullanılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanım, temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları, anksiyete ve depresyon değişkenleri arasında korelasyon testleri yürütülmüştür. Temel psikolojik

ihtiyaçların alt boyutlarının anksiyete, depresyon, olumlu ve olumsuz duygulanıma etkilerini incelemek amacıyla regresyon analizine başvurulmuştur.

2. 2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de ikamet eden ve geçmişte bir işte çalışmış veya şu anda çalışıyor olan 18-67 yaş aralığındaki yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem, araştırmacı tarafından kartopu ve kolayda örneklem yöntemi kullanılarak oluşturulmuş 246 katılımcıdan meydana gelmektedir ($M_{yaş}=37.6$, $SD=13.7$).

2. 3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri kartopu ve kolayda örneklem yöntemi kullanılarak elden verilen bir form şeklinde yüz yüze ve internet üzerinden Google Forms aracılığıyla iki aylık bir süre içerisinde toplanmıştır. Elden form dolduran katılımcılar araştırma anketini doldurmadan önce onam formu ile araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. İnternet üzerinden ulaşılan katılımcılar ise onam formunun dijital sunumu ile araştırma hakkında bilgilendirilerek araştırma koşullarını kabul ettiklerini belirten bir kutucuğu işaretledikten sonra ankete yönlendirilmişlerdir.

2. 4. Veri Toplama Araçları

Değişkenlerin ölçümü için kullanılacak ölçüm araçları; demografik bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanmış demografik form, iş yaşamındaki temel psikolojik ihtiyaçların tatminini ölçmek için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ; Deci & Ryan 2000; Kesici & diğerleri, 2003), anksiyete ve depresyonun ölçümü için Kısa Semptom Envanteri (KSE; Derogatis, 1992; Şahin & Durak, 1994) ve duygulanım ölçümü için İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği (İDİÖ; Katwyk, Fox, Spector & Kelloway, 2000; Şimşek & diğerleri, 2012) belirlenmiştir.

2. 4. 1. Demografik Form

Araştırmacı tarafından hazırlanmış bu formda katılımcının yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çalışma durumu, eğitim durumu ve ekonomik durumu hakkında sorular bulunmaktadır.

2. 4. 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ)

TPIÖ, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin genel anlamda ihtiyaçları ölçen formu 21 maddelik olup, temel psikolojik ihtiyaçları; ilişkide olma, yetkinlik ve özerklik olmak üzere üç alt kategori altında ölçmektedir. İlişkide olma 6 madde, yetkinlik 8 madde ve özerklik 7 madde ile ölçülmekte olup, cevaplama 5'li Likert derecelemesi kullanılmaktadır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçekleri, odaklandıkları unsur bağlamında farklı çeşitler içeren bir ölçekler ailesi olarak tasarlanmıştır. Ölçeğin bu araştırmada kullanılan kişilerarası ilişkiler formu toplamda 9 maddelik olup, yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaç alt kategorilerinin her biri için üçer ifade bulundurmaktadır. Kuramcılar, ölçeğin hangi unsur bağlamında kullanılacağına göre adapte edilebileceğini belirtmektedirler (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Dolayısıyla, bu araştırma bağlamında maddeler, iş yaşamına yönelik olarak adapte edilerek kullanılmıştır. Bu adaptasyon, her maddenin başına “Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken” şeklinde bir ifade eklenerek yapılmıştır. Katılımcıdan, her maddedeki ifadenin kendisi için ne düzeyde geçerli olduğunu 1'den (Bana hiç uygun değil) 5'e (Bana tamamen uygun) kadar derecelendirerek belirtmesi beklenmektedir. Toplam puanın hesaplanması sonucunda katılımcının ölçekten aldığı puanın, katılımcıdaki ilgili psikolojik ihtiyacın tatmin seviyesini yansıttığı kabul edilir. Yüksek puan, yüksek tatmine işaret etmektedir. Kesici ve arkadaşları (2003), yaptıkları çalışmada ölçeğin alt boyutlarının tutarlılık katsayılarını, ilişkide olma için .73, yetkinlik için .61, ve özerklik için .73 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ilgili değerler; ilişkide olma için

.57, yetkinlik için .58, özerklik için .59 olarak hesaplanmıştır. Tüm ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

2. 4. 3. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

KSE, Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yürütülmüş olan ve psikopatolojik değerlendirmelerde kullanılan 53 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe formu aslen; anksiyete, depresyon, hostilite, somatizasyon ve olumsuz benlik olmak üzere beş faktörden oluşmakta olup, bu araştırmada faktörlerden yalnızca ikisi, depresyon ve anksiyete alt-ölçekleri, araştırmadaki depresyon ve anksiyete ölçümleri için kullanılmıştır. Anksiyete ve depresyon alt-ölçekleri toplamda 25 maddeden oluşmakta olup, ifadeler anksiyete ve depresyonun çeşitli belirtilerini içermektedir. Katılımcının her bir ifadedeki belirtinin ilgili zaman aralığında kendisi için ne kadar uygun olduğunu 1'den 5'e kadar derecelendirerek belirtmesi istenmektedir. Ölçek, 5'li Likert kullanmakta olup, ters puanlanan maddeler barındırmamaktadır. Katılımcının anksiyete ve depresyon toplam puanları ayrıık olarak hesaplanarak değerlendirilmekte olup, yüksek puan, yüksek anksiyete veya yüksek depresyon bildirmektedir.

Şahin ve Durak (1994), ölçeğin geçerlik-güvenirlik araştırmalarında üç aşamalı bir çalışma yürüterek, farklı klinik ölçeklerin KSE maddeleri ile korelasyonlarını incelemiş ve ölçeğin anksiyete, depresyon, hostilite, somatizasyon ve olumsuz benlik olmak üzere beş faktörden oluştuğunu bulgulamışlardır. Araştırmacıların bu çalışmalarında raporladıkları genel iç tutarlık katsayıları .63 ve .86 arasında değişmektedir. Derogatis (1992) bu değerleri .71 ve .85 arasında raporlamıştır. Mevcut araştırmada anksiyete ve depresyon alt boyutları için iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .87 ve .90 olarak bulgulanmıştır.

2. 4. 4. İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği (İDİÖ)

İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği; Katwyk, Fox, Spector ve Kelloway (2000) tarafından geliştirilmiş, Şimşek ve arkadaşları (2012) tarafından çeviri-geri çeviri yöntemiyle Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek, 5'li Likert derecelemesine sahip 30 ifadeden oluşmaktadır. İfadeler katılımcının iş ortamında karşılaşabileceği olumlu ve olumsuz çeşitli duygulanımları içeren yargılardır. Katılımcının ifadedeki duyguyu ne sıklıkta hissettiğini 1'den (Asla) 5'e (Daima) kadar derecelendirmesi istenmektedir. Katılımcının toplam olumlu ve olumsuz duygulanım puanları ayrıık olarak hesaplanarak değerlendirilmektedir.

Şimşek ve arkadaşlarının (2012) yürüttüğü çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayıları olumlu duygular için .95, olumsuz duygular için .94 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışmada bu değerler, iki alt boyut için de .93 olarak tespit edilmiştir.

3. BÖLÜM BULGULAR

3. 1. Tanımlayıcı Özellikler

Araştırma örneklemine dair belirlenen sosyodemografik frekans tabloları aşağıda bulunmaktadır. Katılımcıların %65'i (n=244) kadın olmak üzere, 2 katılımcı cinsiyet belirtmemiştir. Yaş ortalaması 37.6 (SD=13.7) olarak belirlenmiştir. 25 katılımcı yaş belirtmemiştir. Örneklemin çoğunluğu, tam zamanlı çalışan (%48) ve çalışmayan (%31) bireylerden oluşmaktadır. Medeni durum dağılımı %41 evli, %40 bekar şeklindedir (n=246). Katılımcıların eğitim durumları değerlendirildiğinde üniversite mezunlarının örneklemin %61, lise mezunlarının %17 ve lisansüstü mezunlarının %17'lik kısımları oluşturdukları görülmektedir. Toplam hane gelir dağılımı incelendiğinde katılımcıların %35'i (n=246) 2501-5000 TL aralığındadır.

Tablo 1. Yaş Dağılımı

Min.	Mak.	X	Sd
18	67	37.6	13.7

Tablo 2. Demografik Dağılımlar

Değişken	Yüzde	Frekans
Cinsiyet		
Kadın	%65	159
Erkek	%35	85
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	%32	78
Tam zamanlı	%48	117
Yarı zamanlı	%12	29
Dönemlik	%3	7
Proje bazlı	%6	15
Medeni Durum		
Evli	%40	98
Bekar	%41	101
Boşanmış	%9	22
Dul	%1	3
İlişkide	%9	22
Eğitim		
İlkokul mezunu	%2	6
Ortaokul mezunu	%2	6
Lise mezunu	%17	41
Üniversite mezunu	%61	150
Lisansüstü mezunu	%17	41

Gelir Düzeyi (TL - Aylık)		
1400 ve altı	%8	20
1401 – 2500	%11	27
2501 – 5000	%35	86
5000 üzeri	%32	78
Belirtilmemiş	%14	35

Araştırmada kullanılan, özerklik, yetkinlik, ilişkili olma ihtiyaçları, depresyon, anksiyete, olumlu ve olumsuz duygulanım değişkenlerine dair minimum, maksimum, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri aşağıda verilmiştir (Tablo 3). Yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma, 15'er puan üzerinden değerlendirilmekte ve her birinden alınabilecek en düşük puan 3'tür. Olumlu ve olumsuz duygulanım, 75'er puan üzerinden değerlendirilmekte ve her ikisi için alınabilecek en düşük puan 15'tir. Anksiyete ve depresyon ölçekleri sırasıyla, 65 ve 60 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeklerden alınabilecek minimum puan sırasıyla 13 ve 12'dir.

Tablo 3. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel Değerler

	Min.	Mak.	X	Sd
Yetkinlik	4	15	12,06	1,93
Otonomi	5	15	11,93	2,28
İlişkili Olma	5	15	11,38	2,04
Olumlu Duygulanım	15	75	52,49	11,88
Olumsuz Duygulanım	15	72	30,33	10,58
Depresyon	12	51	23,67	9,02
Anksiyete	13	63	23,48	8,47

**Tablo 4. Araştırma Değişkenlerinin
Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

	Çarpıklık	Basıklık
Yetkinlik	-.77	1,00
Otonomi	-,59	-,07
İlişkili Olma	-,32	-,04
Olumlu Duygulanım	-,78	,63
Olumsuz Duygulanım	,99	1,35
Depresyon	,87	,14
Anksiyete	1,31	2,16

3. 2. Cinsiyet ve Duygulanım, Anksiyete, Depresyon

Anksiyete, depresyon, negatif duygulanım ve pozitif duygulanım toplam puanlarında cinsiyete dayalı bir farklılığın olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Anksiyete, depresyon ve negatif duygulanım toplam puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak, pozitif duygulanım için erkekler (M=54.96, SD=11.79) ve kadınlar (M=51.12, SD=11.83) arasında anlamlı bir fark söz konusudur, $t(240)=-2.416$, $p=.02$ (Tablo 6).

Tablo 5. Cinsiyete göre Duygulanım, Depresyon ve Anksiyete Değerleri

	Cinsiyet	N	X	Sd
Pozitif Duygulanım	Kadın	157	51,12	11,83
	Erkek	85	54,96	11,79
Negatif Duygulanım	Kadın	155	31,08	11
	Erkek	84	29,01	9,90
Depresyon	Kadın	158	23,89	9,02
	Erkek	83	23,28	9,09
Anksiyete	Kadın	157	23,62	8,79
	Erkek	84	23,31	7,97

Tablo 6. Cinsiyetin Olumlu Duygulanım, Olumsuz Duygulanım, Depresyon ve Anksiyete Değişkenlerine Etkisi

		Varyansların Eşitliği için Levene Testi		Ortalamalar Eşitliği için T-testi					
		F	p	t	df	p	Ortlama Farkı	95% Güven Aralığı Farklar	
								Alt Sınır	Üst Sınır
Olumlu Duygulanım	Eşit varyans varsayımı	,057	,812	-2,416	240	,016*	-3,84	-6,98	-,71
	Eşit varyans varsayımı yok			-	-	-	-		-
Negatif Duygulanım	Eşit varyans varsayımı	,619	,432	1,444	237	,150	2,07	-,75	4,90
	Eşit varyans varsayımı yok			-	-	-	-		-
Depresyon	Eşit varyans varsayımı	,043	,837	,502	239	,616	,62	-1,80	3,03
	Eşit varyans varsayımı yok			-	-	-	-		-
Anksiyete	Eşit varyans varsayımı	,242	,623	,268	239	,789	,31	-1,96	2,58
	Eşit varyans varsayımı yok			-	-	-	-		-

*p<.05

3. 3. Gelir Seviyesi ve Olumsuz Duygulanım

Toplam gelir miktarının olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilişkisini incelemek için tek yönlü varyans analizi yürütülmüştür. Beş gelir seviyesi arasında olumsuz duygulanım için istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür, $F(4, 240) = 3.127$, $p = .02$. Tukey testi kullanılarak yapılan post hoc analizlerde 1400TL ve altı gelir seviyesindeki katılımcıların ($M_{1400TL \text{ ve altı}} = 25.85$, $SD=9.2$), 2500-5000TL aralığındaki katılımcılara kıyasla ($M_{2500-5000TL} = 33.07$, $SD=11.8$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olumsuz duygulanıma sahip oldukları bulgulanmıştır (Tablo 9).

Tablo 7. Gelir Düzeyi Betimsel Değerler

Gelir Düzeyi	N	X	Sd	Min.	Mak.
1400 ve altı	20	25,85	9,20	15	53
1401-2500	24	29,08	9,66	15	52
2501-5000	85	33,07	11,81	15	72
5000 üzeri	78	28,53	9,82	15	61
Belirtilmemiş	34	31,12	8,91	15	51
Toplam	241	30,33	10,58	15	72

Tablo 8. Gelir ve Olumsuz Duygulanım ANOVA Tablosu

	Kareler Toplamı	df	Kareli Ortalama	F	p
Gruplar arası	1352,17	4	338,041	3,127	,016
Grup içi	-	-	-		
Toplam	26867,10	240			

Tablo 9. Gelir ve Olumsuz Duygulanım Tukey's HSD Post Hoc Tablosu

Gelir Seviyesi	Gelir Seviyesi	Ortalama Farkı	Sd	p	95% Güven Aralığı Farklar Alt Sınır	Üst Sınır
1400 ve altı	1401-2500	-3,23	3,15	,843	-11,89	5,42
	2501-5000	-7,22*	2,58	,044	-14,32	-,12
	5000 üzeri	-2,68	2,61	,843	-9,84	4,49
	Belirtilmemiş	-5,27	2,93	,377	-13,32	2,79

*p<.05

3. 4. İlişkisel Sonuçları

Temel psikolojik ihtiyaçlar, olumlu ve olumsuz duygulanım ve depresyon ile anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla değişkenler arasında Pearson korelasyon testleri yürütülmüştür. Korelasyon tabloları aşağıda verilmiştir (Tablo 10 ve 11).

Olumsuz ve olumlu duygulanım arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır, $r(237)=-.50$, $p<.001$.

Anksiyete ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde, pozitif yönde ve güçlü bir ilişki bulgulanmıştır, $r(239)=.84$, $p<.001$.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönde ve güçlü bir ilişki bulgulanmıştır, $r(242)=.71$, $p<.001$.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan yetkinlik ve özerklik arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunduğu, $r(242)=.65$, $p<.001$.; ve depresyon ile olumsuz duygulanım arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönlü bir ilişkinin söz konusu olduğu görülmektedir, $r(237)=.42$, $p<.001$.

Olumsuz duygulanımın araştırma değişkenleri içerisinde en güçlü ilişki içinde bulunduğu değişken, anksiyete olarak bulgulanmıştır; anksiyete ve olumsuz duygulanım arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde, pozitif yönlü orta güçte bir ilişki bulunmaktadır, $r(237)=.44$, $p<.001$.

Yetkinlik temel psikolojik ihtiyacı ile olumsuz duygulanım arasında anlamlı düzeyde, ters yönlü bir ilişki bulgulanmıştır, $r(239)=-.34$, $p<.001$.

Olumlu duygulanımın anlamlı düzeyde en güçlü ilişkide bulunduğu değişken, yetkinlik ihtiyacı olarak görülmektedir. Olumlu duygulanım ile yetkinlik temel psikolojik ihtiyacı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır, $r(241)=.50$, $p<.001$.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan olan ilişkili olma ve özerklik arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir, $r(241)=.55$, $p<.001$. Ayrıca, ilişkili olma ihtiyacının anksiyete ile, $r(241)=-.21$, $p<.01$, ve olumsuz duygulanım ile, $r(238)=-.30$, $p<.001$, anlamlı düzeyde, ters yönde ilişki içinde bulunduğu bulgulanmıştır.

Özerklik ihtiyacı ve olumlu duygulanım arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır, $r(240)=.36$, $p<.001$.

İlişkili olma ihtiyacı ve olumlu duygulanım arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır, $r(242)=.40$, $p<.001$.

Tüm katılımcılar için temel psikolojik ihtiyaçların toplam puanı hesaplanarak depresyon, anksiyete, pozitif ve negatif duygulanım ile korelasyon analizleri yürütülmüştür.

Temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı (TP), depresyon ile, anlamlı düzeyde, negatif yönde bir ilişkiye sahip olarak bulgulanmıştır, $r(239)=-.21$, $p<.01$.

Benzer şekilde TP, anksiyete ile, anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir, $r(240)=-.24$, $p<.001$.

TP'nin olumlu ve olumsuz duygulanım ile olan ilişkilerine bakıldığında, olumlu duygulanım ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu, $r(240)=.48$, $p<.001$; ve olumsuz duygulanım ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir, $r(237)=-.35$, $p<.001$.



Tablo 10. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Korelasyonlar

		Özerklik	Yetkinlik	İlişkili Olma	Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Depresyon	Anksiyete
Özerklik	r	-						
Yetkinlik	r	,652**	-					
İlişkili Olma	r	,552**	,713**	-				
Olumlu Duygulanım	r	,358**	,501**	,399**	-			
Olumsuz Duygulanım	r	-,282**	-,336**	-,297**	-,497**	-		
Depresyon	r	-,167**	-,227**	-,162*	-,173**	,424**	-	
Anksiyete	r	-,156*	-,248**	-,212**	-,229**	,440**	,836**	-

*<.05; **<.01

Tablo 11. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Toplam Puan Korelasyonları

		T.P.İ. ^a	Poz. ^b	Neg. ^c	Depresyon	Anksiyete
		Toplam				
T.P.İ.	r	-	,478**	-,347**	-,213**	-,235**
Toplam						

**p<0.01

^a Temel Psikolojik İhtiyaçlar

^b Olumlu Duygulanım

^c Olumsuz Duygulanım

3. 5. Regresyon Analizleri Sonuçları

Üç temel psikolojik ihtiyacın duygulanım, anksiyete ve depresyona etkisini incelemek için temel psikolojik ihtiyaçlar bağımsız değişken, anksiyete ve depresyon bağımlı değişken olarak alınarak basit doğrusal regresyon analizleri yürütülmüştür. Benzer şekilde üç temel psikolojik ihtiyacın olumlu ve olumsuz duygulanım üzerindeki etkisinin incelenmesi için temel psikolojik ihtiyaçlar bağımsız değişken, olumlu ve olumsuz duygulanım bağımlı değişken olarak alınarak basit doğrusal regresyon analizleri yürütülmüştür.

Özerklik, ilişkili olma ve yetkinlik temel psikolojik ihtiyaçlarının depresyona etkisini incelemek üzere değişkenlere basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular, bu üç temel psikolojik ihtiyacın, depresyondaki varyansı düşük miktarda fakat anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Özerklik ihtiyacı, depresyonu anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.167$, $p < .01$; ve depresyondaki varyansın %3'lük kısmını açıklamaktadır, $F(1, 240) = 6.906$, $p < .01$. Yetkinlik ihtiyacı benzer şekilde düşük miktarda fakat anlamlı düzeyde depresyonu yordamaktadır, $\beta = -.227$, $p < .001$, ve depresyondaki varyansın %5'lik kısmını açıklamaktadır, $F(1, 241) = 13.125$, $p < .001$. Son olarak, ilişkili olma ihtiyacı, depresyonu düşük miktarda ve anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.162$, $p < .05$; ve depresyondaki varyansın %3'lük kısmını açıklamaktadır, $F(1, 240) = 6.477$, $p < .05$.

Tablo 12. 1. Özerklik ve Depresyon Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Özerklik	Depresyon	-.167	-2.628	.028	6.906	.009
Sabit			10.337			.000

Tablo 12. 2. Yetkinlik ve Depresyon Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Yetkinlik	Depresyon	-.227	-3.623	.052	13.125	.000
Sabit			10.187			.000

Tablo 12. 3. İlişkili Olma ve Depresyon Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
İlişkili Olma	Depresyon	-.162	-2.545	.026	6.477	.012
Sabit			9.760			.000

Özerklik, ilişkili olma ve yetkinlik temel psikolojik ihtiyaçlarının anksiyeteye etkisini incelemek üzere değişkenlere basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular, bu üç temel psikolojik ihtiyacın, anksiyetedeği varyansı düşük miktarda fakat anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Özerklik ihtiyacı, anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.156$, $p < .05$; ve anksiyetedeği varyansın %2’lik kısmını açıklamaktadır, $F(1, 240) = 6.019$, $p < .05$. Yetkinlik ihtiyacı, düşük miktarda fakat anlamlı düzeyde anksiyeteyi yordamaktadır, $\beta = -.248$, $p < .001$, ve anksiyetedeği varyansın %6’lık kısmını açıklamaktadır, $F(1, 241) = 15.778$, $p < .001$. İlişkili olma ihtiyacı, anksiyeteyi düşük

miktarda ve anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.212$, $p < .01$; ve anksiyetede ki varyansın %5’lik kısmını açıklamaktadır, $F(1, 241) = 11,351$, $p < .01$.

Tablo 13. 1. Özerklik ve Anksiyete Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Özerklik	Anksiyete	-.156	-2.453	.024	6.019	.015
Sabit			10.603			.000

Tablo 13. 2. Yetkinlik ve Anksiyete Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Yetkinlik	Anksiyete	-.248	-3.972	.061	15.778	.000
Sabit			10.965			.000

Tablo 13. 3. İlişkili Olma ve Anksiyete Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
İlişkili Olma	Anksiyete	-.212	-3.369	.045	11.351	.001
Sabit			11.058			.000

Özerklik, ilişkili olma ve yetkinlik temel psikolojik ihtiyaçlarının olumlu duygulanıma etkilerini incelemek üzere değişkenlere basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular, üç temel psikolojik ihtiyacın olumlu duygulanımı yüksek miktarda anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir.

Özerklik ihtiyacı, olumlu duygulanımı orta miktarda ve anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.358$, $p < .001$; ve olumlu duygulanıma ait varyansın %13’lük

kısmını açıklamaktadır, $F(1, 240)=35.244$, $p<.001$. Yetkinlik ihtiyacı, olumlu duygulanımı yüksek miktarda ve anlamlı düzeyde yordamaktadır, $\beta= -.501$, $p<.001$, ve bu değişkendeki varyansın %25’lik kısmını açıklamaktadır, $F(1, 241)=80.673$, $p<.001$. İlişkili olma ihtiyacı, olumlu duygulanımı orta miktarda ve anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta=-.399$, $p<.001$; ve değişkene ait varyansın %16’lık kısmını açıklamaktadır, $F(1, 242)=45.929$, $p<.001$.

Tablo 14. 1. Özerklik ve Olumlu Duygulanım Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Özerklik	Olumlu Duygulanım	-.358	5.937	.128	35.244	.000
Sabit			7.891			.000

Tablo 14. 2. Yetkinlik ve Olumlu Duygulanım Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Yetkinlik	Olumlu Duygulanım	-.501	8.982	.251	80.673	.000
Sabit			3.642			.000

Tablo 14. 3. İlişkili Olma ve Olumlu Duygulanım Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
İlişkili Olma	Olumlu Duygulanım	-.399	6.777	.16	45.929	.000
Sabit			6.425			.000

Son olarak özerklik, ilişkili olma ve yetkinlik temel psikolojik ihtiyaçlarının olumsuz duygulanıma etkilerini incelemek amacıyla değişkenlere basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Sonuçlar, üç temel ihtiyacın olumsuz duygulanımı orta miktarda ve anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir.

Özerklik ihtiyacı, olumsuz duygulanımı düşük miktarda ve anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.282$, $p < .001$; ve olumsuz duygulanıma ait varyansın %8’lik kısmını açıklamaktadır, $F(1, 238) = 20.638$, $p < .001$. Yetkinlik ihtiyacı, olumsuz duygulanımı yüksek miktarda ve anlamlı düzeyde yordamaktadır, $\beta = -.336$, $p < .001$, ve bu değişkendeki varyansın %11’lik kısmını açıklamaktadır, $F(1, 239) = 30.469$, $p < .001$. Son olarak ilişkili olma ihtiyacı, olumsuz duygulanımı düşük miktarda ve anlamlı düzeyde yordamakta, $\beta = -.297$, $p < .001$; ve olumsuz duygulanımdaki varyansın %9’luk kısmını açıklamaktadır, $F(1, 238) = 23.071$, $p < .001$.

Tablo 15. 1. Özerklik ve Olumsuz Duygulanım Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Özerklik	Olumsuz Duygulanım	-.282	-4.543	.08	20.638	.000
Sabit			13.147			.000

Tablo 15. 2. Yetkinlik ve Olumsuz Duygulanım Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R^2	F	p
Yetkinlik	Olumsuz Duygulanım	-.336	-5.520	.113	30.469	.000
Sabit			12.916			.000

Tablo 15. 3. İlişkili Olma ve Olumsuz Duygulanım Regresyon Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	R ²	F	p
İlişkili Olma	Olumsuz Duygulanım	-.297	-4.803	.088	23.071	.000
Sabit			12.853			.000

4. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4. 1. Tartışma

Bu araştırma, çalışan ve çalışmış bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların duygulanım, anksiyete ve depresyon ile ilişkisini inceleme amacıyla yürütülmüştür. Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç tatmin seviyeleri, olumlu ve olumsuz duygulanımları, depresyon ve anksiyete seviyeleri ölçülmüş ve çeşitli demografik bilgiler ile birlikte değerlendirilmiştir. Bulgular, üç temel psikolojik ihtiyacın duygulanım, anksiyete ve depresyonla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde çeşitli ilişkiler içinde bulunduğunu göstermektedir. Araştırmada, üç temel psikolojik ihtiyacın nicel olarak ifade edildiği tüm durum, analiz ve tablolarda, bu ihtiyaçların katılımcılardaki ilgili ihtiyaca olan talepten ziyade, ihtiyacın tatmin seviyesi yansıtılmaktadır. Yüksek puan, yüksek tatmin ifade etmektedir.

Öncelikle, araştırma hipotezleri içerisinde birbirleriyle temel bir ilişki içerisinde olması beklenen değişkenlerdeki bu ilişkilerin doğrulandığı görülmektedir. Özerklik, yetkinlik ve ilişkide olma temel psikolojik ihtiyaçlarının tek tek tatmin düzeyleri ile olumsuz duygulanımın ters yönlü, ve olumlu duygulanımın pozitif yönlü güçlü birer ilişki içinde oldukları görülmektedir. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlar açısından yüksek tatminde olmaları, daha çok olumlu duygulanım ve daha az olumsuz duygulanım ile ilişkilidir. Literatürde ÖBK

kapsamındaki Temel Psikolojik İhtiyaçlar (TPİ), iş hayatı ve duygulanımı kapsayan bir yerli çalışmada yer almamaktadır. Ancak TPİ ve duygulanım arasında bulgularan bu durum, TPİ ile iş doyum ve yaşam doyum türünden değişkenler arasındaki ilişkiye benzer bir durum içerisinde görünmektedir; düşük TP, yüksek olumsuz ruhsal durum ile ilişkilidir (Baard & diğerleri, 2004; Vansteenkiste & diğerleri, 2007; Van den Broeck, Vansteenkiste, de Witte, Soenens & Lens, 2010). Bu araştırmanın bulgularının, Baard ve arkadaşları (2004) ile Vansteenkiste ve arkadaşlarının (2007) bulgularadıkları TPİ ile iş doyum, performans değerlendirmesi ve psikolojik uyum arasındaki ilişki ile örtüştüğü söylenebilir. Çalışma hayatı ortamında TPİ'nin aracı rol oynayarak pozitif veya negatif sonuçlara yol açmasının, beraberinde psikolojik bozuklukları getirmesi mümkün görünmektedir (Zalewska, 2011; Wang & diğerleri, 2012). Aynı zamanda, bu çalışmada olumlu duygulanımın depresyon ile ters yönlü bir ilişkide bulunması, Hart, Vella ve Mohr'un (2008), bulgularını destekler niteliktedir.

Bulgulanması beklenen bir başka temel ilişki depresyon ve anksiyete arasındadır. Bu iki değişken birbirleriyle, anlamlı düzeyde, güçlü ve pozitif yönlü korelasyona sahip olarak bulgulanmıştır. Anksiyete puanı yüksek bireylerin depresyon puanı da benzer şekilde yüksek çıkmıştır. Bu iki bozukluğun genellikle komorbid gittiği literatürde bulgulanmıştır (Brady & Kendall, 1992; Clark, Steer & Beck, 1994; Mineka & diğerleri, 1998; Wittchen, Kessler, Beesdo, Krause, Höfler & diğerleri, 2002; Lonigan & diğerleri, 2003; Hughes & Kendall, 2009). Bu araştırma, komorbiditenin açıklamalarına katkıda bulunabilecek potansiyel bir bulgu sunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar, anksiyete ve depresyon ile ilişkilidir.

Araştırma hipotezlerinden birisi olan, düşük gelirli bireylerin yüksek gelirli bireylere kıyasla daha fazla negatif duygulanıma sahip olması hipotezi bulgulanmamış olmakla birlikte, tam tersi bir bulgu söz konusudur. Katılımcılar arasında 1400TL ve altı gelir grubunda olanlar 2500-5000TL aralığında bulunan katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha az olumsuz

duygulanıma sahip çıkmışlardır. Bu durumun, araştırmadaki düşük gelirli katılımcıların belirsiz bir kısmının öğrenci olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte, gelir düzeyinin olumsuz duygular ile ilişkili olduğunu raporlayan çalışmalar literatürde mevcuttur, fakat bu araştırma söz konusu çalışmalar ile örtüşmeyen bir bulgu bildirmektedir (Clingingsmith, 2016). Clingingsmith (2016), belirli bir gelir seviyesine kadar (Yıllık 200.000 Amerikan Doları), gelir düzeyi artışının negatif duygulanımı azalttığını bulgulamış, ancak bu etkinin, bahsi geçen gelir seviyesinden itibaren kaybolduğunu raporlamıştır. Gelir ve negatif duygulanım arasında bulunan bu yarı-doğrusal ilişkiyi destekleyen başka araştırmalar da literatürde mevcuttur (Boes & Winkelmann, 2006; Li, Li, Wang & Hou, 2016).

Boes ve Winkelmann (2010), yürüttükleri meta analizde, gelir seviyesindeki artışın olumlu duygular ile zayıf bir ilişki içinde olduğunu, ancak negatif duygular ile güçlü bir ilişki içinde bulunduğunu raporlamışlardır. Duygulanımın iş doyumu ile ilişkili olduğunu bulgulayan çalışmalar da göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun bu araştırmadaki bulgunun potansiyel bir başka açıklaması olarak değerlendirilebilmesi mümkündür (Kaplan & diğerleri, 2009). Gelecek araştırmalarda, temel psikolojik ihtiyaçların tatminine ek olarak iş doyumunun da ölçülerek olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilişkilerin incelenmesi düşünülebilir.

Literatür ile çelişen bir sonuç, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında güçlü ve ters yönde, anlamlı bir ilişkinin bulgulanmış olmasıdır. Bazı çalışmalar bu değişkenlerin birbirinden bağımsız olduğunu raporlamaktadır (Larsen & diğerleri, 2001; Versteeg & diğerleri, 2009). Mevcut araştırmadaki bu bulgudan yola çıkılarak, araştırma örneklemini için, bireyin işiyle ilgili yoğunlukla olumsuz duygulanıma sahip olması durumunun, bu kişide aynı zamanda olumlu duygulanıma sahip olma olasılığını düşürdüğü söylenebilir. Bunu destekleyen sonuçlar raporlayan araştırmalar alanyazında mevcuttur (Schmukle & diğerleri, 2002). Aynı zamanda, pozitif ve negatif duygulanımın kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu

bulgularan çalışmalar da bulunmaktadır (Kobori & Tanno, 2005). Bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Araştırmanın bir diğerk hipotezi olan, olumsuz duygulanımın anksiyete ile doğru orantılı olması bulgularan sonuçlar arasındadır. Olumsuz duygulanım ve anksiyete puanları pozitif korelasyon göstermektedir. Yüksek olumsuz duygulanıma sahip kişinin yüksek anksiyeteye sahip olması muhtemel görünmekte, bu bulgu literatürü desteklemektedir (Gasper & Clore, 1998; Lonigan & diğerkleri, 2003).

Bir başka hipotez olumsuz duygulanımın depresyon ile doğru orantılı olmasıdır. Depresyon ve olumsuz duygulanım arasında pozitif yönlü korelasyon gözlemlenmiştir. Olumsuz duygular bildiren bireylerin yüksek depresyon bildirilmesi muhtemel görünmektedir. Bu bulgu, literatürü desteklemektedir (Watson & diğerkleri, 1988; Laurent, Catanzaro, Joiner, Rudolph, Potter & diğerkleri, 1999; Forbes, Williamson, Ryan & Dahl, 2004; Danhauer & diğerkleri, 2013; Cohen & diğerkleri, 2017).

Temel psikolojik ihtiyaçların (TPI) birbirleriyle doğru orantılı olduğu bulgulanmıştır. Yetkinlik, zerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarından birini düşük olarak puanlamış bir bireyin diğerk iki psikolojik ihtiyacı da düşük olarak puanlaması beklenmektedir. Üç temel psikolojik ihtiyacın ikili olarak birbirleriyle pozitif yönlü, güçlü birer ilişki içinde oldukları bulgulanmıştır. Sonuçlar literatürü desteklemektedir; TPI konusunu edinmiş araştırmalara bakıldığında psikolojik ihtiyaçların, iyi oluşla ilgili olması nedeni ile birbirleriyle birlikte hareket ettikleri görülmektedir (Sheldon & Filak, 2008; van den Broeck & diğerkleri, 2010).

Yetkinlik, zerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmin seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde, olumlu duygulanım ile pozitif yönlü bir ilişkide bulunduğu, ve olumsuz duygulanım ile negatif yönlü bir ilişkide bulunduğu hipotezlerinin doğrulanmış olduğu görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların tümü için, düşük tatmin, düşük olumlu duygulanım ve yüksek olumsuz duygulanım

ile ilişkilidir. Bu bulguyu raporlamış çalışmalar literatürde mevcuttur (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007; Sheldon & Filak, 2008; Tian & diğerleri, 2014). Buna ek olarak, yüksek olumlu duygulanımın, iş yerinde daha üretken davranışlar ile, ve olumsuz duygulanımın üretkenliğe zarar verici davranışlar ile ilişkili olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Huffman, 2010). Huffman'ın (2010) bulguları ve mevcut araştırmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların duygulanıma etkisi olduğu, ve duygulanımın sonuç olarak üretkenliğe etki edebileceği, gelecekteki araştırmalar tarafından test edilebilir.

Regresyon analizleri incelendiğinde anksiyete, depresyon ve iki boyutu ile duygulanımın anlamlı düzeyde temel psikolojik ihtiyaçlardan etkilendiği görülmektedir. Özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları, ayrı olarak anksiyeteyi, depresyonu, olumlu duygulanımı ve olumsuz duygulanımı etkilemektedir. Düşük özerklik, yetkinlik veya ilişkili olma ihtiyacı tatmini, yüksek depresyon, yüksek anksiyete, yüksek olumsuz duygulanım ve düşük olumlu duygulanımı öngörmektedir. Bu bulgular, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının anksiyete (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009; Slotter & Finkel, 2009; akt. Durmaz & Akkuş, 2016) ve depresyonla (Kasser & Ryan, 1999; Meynen, 2011) ters yönde ilişkili olduğunu ileri süren araştırmaları desteklemekte, ve bir Türkiye örneğinde çalışma hayatı ortamında bunu test etmiş olarak alanyazına katkıda bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, anksiyete ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında pozitif yönlü ilişki raporlamaktadır (Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2007). Bu durumun, düşük seviyeli anksiyetenin kişiye motivasyon sağlayıcı bir fonksiyonu olabilmesinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Ryan & Deci, 2000; Durmaz & Akkuş, 2016).

Temel psikolojik ihtiyaçlar, olumlu duygulanımı öngörmektedir. En güçlü etkiye sahip değişkenin %25'lik bir kısmı açıklaması ile yetkinlik ihtiyacı olduğu görülmektedir. Özerklik ihtiyacının tatmini, olumlu duygulanımdaki varyansın %13'lük kısmını, ve ilişkili olma %16'sını açıklamaktadır. Yetkinlik ihtiyacının en güçlü etkiye sahip değişken olması bulgusu literatürü desteklemektedir (Silman,

2014). Folkman ve Moskowitz (2000), olumlu duygulanımın bazı baş etme stratejileri tarafından etkilenebildiğini ileri sürmektedirler. Yürüttükleri meta-analizde, pozitif duygulanıma sahip bireylerde, negatif duygulanıma sahip bireylere kıyasla daha farklı baş etme stratejileri olduğu belirtilmektedir (Folkman & Moskowitz, 2000). Bu durum, bu araştırma bağlamında bazı değişkenlerin birlikte olumlu duygulanıma etki etmesi olarak yorumlanabilir. TPİ'nin duygulanıma etkilerindeki varyansın açıklanamayan kısmı için baş etme stratejileri ve ilgili teoriler alternatif bir açıklama olarak sunulabilir (Folkman & Moskowitz, 2000). Cihangir-Çankaya (2009), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında özerklik desteğinin bireydeki temel psikolojik ihtiyaçların tümünü etkilediğini, ve bu ihtiyaçların tatmininin kişideki öznel iyi oluşu etkilediğini raporlamıştır. Bu çalışmada üç temel psikolojik ihtiyacın diğer değişkenler ile olan ilişkilerinde birbirlerinden kopmadan birlikte hareket etmeleri literatürü destekler niteliktedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Durmaz, 2012; Kormas & diğerleri, 2014). Yukarıda bahsedilen araştırmaların içerdiği türden değişkenlerin duygulanım ile ilişkisini inceleyecek olan gelecekteki araştırmalar için, temel psikolojik ihtiyaçların (TPİ) pozitif duygulanım ile ilişkili ve onu anlamlı düzeyde etkileyen bir değişken olduğu bulgusu bu çalışmada sunulmaktadır.

TPİ'nin öngördüğü bir başka değişken olumsuz duygulanım olarak bulgulanmıştır. Düşük TPİ tatmini, yüksek olumsuz duygulanıma sebep olmaktadır. Araştırma bulguları dahilinde olumsuz duygulanımdaki varyansın %11'ini yetkinlik, %8'ini özerklik, ve %9'unu ilişkili olma ihtiyacı, açıklayabilmektedir. Duygulanımın, literatürde genellikle bağımsız değişken, moderatör veya aracı olarak değerlendirilen bir öge olduğu görülmektedir (Levin & Stokes, 1989; Necowitz & Roznowski, 1994; Spector & O'Connell, 1994; Hochwarter & diğerleri, 2006; Kaplan & diğerleri, 2009; Claes & van Loo, 2011; Şimşek & diğerleri, 2012; Lam & diğerleri, 2014) bunun sebebi, duygulanımın, başka psikolojik değişkenleri etkileme gücü yüksek bir kişilik niteliği olarak görülmesinden kaynaklanmaktadır (Watson, 2002). Ancak nadir de olsa başka faktörlerden etkilendiği literatürde bulgulanmaktadır (McIntyre & diğerleri, 1990). Mevcut araştırma, olumsuz

duygulanımın etkilendiği bir faktör olarak yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarını sunmaktadır.

Araştırma bulguları arasında ilginç bir bulgu, cinsiyetin duygulanımı etkilemeyeceği hipotezinin desteklenmemesidir. Kadınlar ve erkekler arasında olumsuz duygulanım açısından anlamlı bir fark bulunmasa da olumlu duygulanım açısından anlamlı bir fark görülmektedir. Erkekler, kadınlara kıyasla daha yüksek olumlu duygulanım bildirmişlerdir. Bu bulgu daha fazla araştırma gerektirmektedir. Alanyazın incelendiğinde duygulanımın cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulgulayan çalışmalar bulunduğu görülmekle birlikte (Fujita, Diener & Sandvik, 1991), anlamlı bir fark raporlayan çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmekte, ve bu farkın olumlu duygulanım bakımından erkeklerin kadınlara kıyasla genellikle daha yukarıda olması yönünde olduğu görülmektedir (Del Castillo, Moreno, Martin & Ramirez-Uclés, 2009; Eryılmaz & Ercan, 2011; Damodaran & Paul, 2016), bu bağlamda mevcut araştırmanın bulguları literatürü destekler niteliktedir. Cinsiyet ve çalışılan işin tipi, maaş gibi değişkenler gözetilerek incelenecek örneklemelerin bu bulguya daha fazla ışık tutması mümkün olabilir. Şirket tipinin iş anksiyetesi ile ilişkisini incelemiş bir araştırmada, yüksek veya orta büyüklükteki iş yerlerinde çalışanların, küçük şirketlerde çalışanlara oranla daha fazla anksiyeteye ve daha düşük özerklik ve yaşam doyumuna sahip olduğu bulgulanmıştır (Ivancevich & Donnelly, 1975). Kadın ve erkeklerin iş doyumunda fark bulgulayan çalışmalar alanyazında mevcut olup (Okpara, Squillace & Erundu, 2005; Mora & Ferrer-i-Carbonell, 2009; Miao, Li & Bian, 2017) iş doyumunun pozitif duygulanım ile birlikte incelenmesi durumunda buradaki bulgunun açıklanabilmesi mümkün olabilir. Bu noktada aynı zamanda Kang ve arkadaşlarının (2016) beyaz ve mavi yaka işçilerin anksiyete ve depresyon seviyeleri arasında farklılık olduğunu bildirdikleri bulgular dikkate alınabilir. Mevcut araştırmada beyaz veya mavi yaka hakkında bir ölçüm yapılmamakla birlikte, cinsiyet ve iş tipinin sonuçlara etki etmesi olasılıklar dahilindedir. Araştırma örnekleminin eğitim, cinsiyet ve çalışma durumu değişkenlerine dair artık değerleri, ANOVA analizi için gereken koşulları sağlayamadığı için bu analiz araştırmada yürütülmemiştir. Gelecek araştırmalarda

bu değişkenlerin incelenmesi tavsiye edilmektedir. Nitekim, literatürde kadın ve erkeklerdeki anksiyete sıklık oranları arasında genellikle anlamlı bir fark bulgulanmaktadır (Parkerson, Broadhead & Tse, 1990; Hayran, Çalı, Harmancı & Kayhan, 1994; Kenny, Davis & Oates, 2004; meta-analiz için bkz. Pıçakçıefe, 2010). Araştırma hipotezlerinden, kadınlar ve erkekler arasında anksiyete ve depresyon bakımından fark bulunması durumu bulgulanmamıştır. Alanyazındaki bazı çalışmalar belirli örneklemelerde kadınlar ve erkekler arasında bu iki bozukluğun aynı oranda görülebildiğini raporlamaktadır (Joiner & Blalock, 1995; Gaus, Kiep, Holtkamp, Burkert & Kendel, 2015; Lenzo, Toffle, Tripodi & Quattropiani, 2016).

4. 2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın bir kısıtlaması, verilerin internet aracılığıyla toplanmasından dolayı, katılımcıların net olarak belirli bir sektöre mensup olmaması, örneklem belirsiz miktarda bir kısmının üniversite öğrencileri ve aileleri tarafından oluşturulmasıdır. Öğrenci olmayan 25 yaş üstü çalışanlar ile öğrenci durumunda olan katılımcıların örneklem içerisindeki dağılım özellikleri bilinmemektedir. Bu sebeple, mevcut bulguların bu durumdan etkilenmiş olması mümkün olabilir. Aynı zamanda örneklem cinsiyet dağılımında eşitsizlik görülmektedir. Veri toplama aşamasında belirli bir sektörün cinsiyet dağılımı baz alınmadığı için, katılımcıların %65'inin kadın olması, araştırma bulgularının genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Benzer şekilde yaş değişkeni bu araştırmada kontrol edilmemiştir. Bu bağlamda oransız yaş dağılımının temel psikolojik ihtiyaçların ve duygulanımın ölçümlerinin dağılımlarına öngörülmemiş bir etkide bulunmuş olduğu düşünülebilir. Temel psikolojik ihtiyaçların ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri gibi farklı yaş gruplarında farklı sonuçlar verdiği çalışmalar literatürde mevcuttur (Sarı & diğerleri, 2011; Durmaz, 2012; Sorhan, 2014; Durmaz & Akkuş, 2016). Bunun yanında, parametrik testlerin normal dağılıma erişememiş verilerde dahi istatistiksel olarak anlamlı verilerin elde edilebileceğini belirten kaynaklar bulunmaktadır (Norman, 2010; Sullivan & Artino, 2013). Ayrıca, mevcut araştırmada yaş dağılımı

için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım sınırları dahilinde sayılabileceğini gösteren alternatif istatistiksel kaynaklar mevcuttur (Tabachnik & Fidell, 2013).

Bu sınırlılıklar dahilinde araştırmanın bulguları, temel psikolojik ihtiyaçlar olan yetkinlik, özerklik ve ilişkili olmanın tatmini ile anksiyete, depresyon ve duygulanım arasında anlamlı bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların birbirleriyle yakın ilişki içerisinde oldukları bulgulanmıştır. İhtiyaçların tatmin seviyesi, birer kişilik boyutu olan pozitif ve negatif duygulanımı önemli ölçüde etkilemektedir. İhtiyaçların tatmin düzeylerinin aynı zamanda anksiyete ve depresyona etkileri olduğu bulgulanmış, fakat bu etkinin duygulanıma olan etkileri kadar kuvvetli olmadığı görülmüştür. Fakat sonuçlar, psikolojik ihtiyaçların tatmini ile depresyon ve anksiyete arasında ilişkisellik açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin, ve düşük düzeyde yordayıcı bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

4. 3. Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Gelecekte bu konu ile ilgili yürütülecek, iş dünyası odaklı araştırmalarda yaş yaş açısından normal dağılım hedeflenerek yaş değişkeninin kontrol edilmesi, ve daha büyük bir örneklem ile çalışılarak daha anlamlı sonuçların elde edilmesi mümkün görünmektedir. Ahlin ve arkadaşlarının (2018) boylamsal çalışmalarında bulguladıkları iş gerginliği ile uzun vadede depresyon arasındaki ilişkinin bu araştırmanın bulgularına açıklama getirmesi muhtemeldir. Ahlin ve arkadaşları (2018) yüksek iş gerilimine sahip olma durumunun, altı senelik bir süre sonucunda depresyonu öngörülebileceğini bulgulamışlardır. Bu araştırmada iş gerginliği, ölçülen değişkenler arasında bulunmamaktadır. Gelecek araştırmalarda, temel psikolojik ihtiyaçların yanında iş gerginliği de ölçülerek, ihtiyaçların tatmin seviyesi eşit olan gruplarda iş gerginliğinin moderatör etkisi depresyon açısından kontrol edilebilir. Buna ek olarak, gelecek araştırmalar belirli meslek veya yaş gruplarına, yalnızca emekliler veya yalnızca çalışanlar gibi daraltılmış gruplara odaklanabilir

ve konu ile ilgili daha belirgin çıkarımlar yapılması sağlanabilir. Farklı örneklemeler ile çalışılırken, temel psikolojik ihtiyaçlara ne tür gruplarda hangi faktörlerden dolayı tatmin sağlanabiliyor olabileceği türünden hipotezler sınanarak bu araştırmada bulgulara benzer bulgulara ışık tutulması sağlanabilir. Örneğin, gelir seviyesinin din, duygulanım, nevrozizm gibi değişkenler moderatörlüğünde yaşam doyumu ile farklı ilişkiler içinde olabildiği bulgulanmıştır (Proto & Rostichini, 2015; Plouffe & Tremblay, 2017; Budria & Ferrer-i-Carbonell, 2018). Bu bağlamda literatür, gelir ve yaşam doyumu arasında doğrudan bir ilişkinin varlığından ziyade kişisel özelliklerin kişideki gelir algısını etkileyebildiğini bildirmektedir. Gelecek araştırmalarda duygulanım veya yaşam doyumu gibi, kişinin dünyayı algılayışına dair değişkenler ile gelir arasındaki ilişkilerin inceleneceği araştırmalar için kişisel nitelik olan değişkenlerin hesaba katılması literatüre önemli katkılarda bulunabilir. Benzer şekilde, çalışılan belirli bir iş tipinin veya Kang ve arkadaşlarının (2016) test ettiği beyaz yaka-mavi yaka olma durumunun cinsiyet ve anksiyete ilişkisinde moderatör değişken olması mümkün olabilir.

Diğer taraftan, temel psikolojik ihtiyaçların iş hayatında tatmininin nelerden etkilendiği üzerine çalışmalar yürütülerek iş dünyasının insan üzerinde yarattığı bu olumsuz etkenlerin azaltılması sağlanabilir. Klinik araştırmalar için, anksiyete ve depresyona yapılan müdahaleler sırasında bu ihtiyaçların tatminine yönelik terapiler izlenebilir veya bu yöntem randomize kontrollü araştırmalar için bir kontrol yöntemi olarak kullanılabilir. Söz konusu modele sahip araştırmalar arasında sigara bağımlılığı üzerine ÖBK'nin kişideki motivasyonu ve ihtiyaç tatminini yükselten terapötik etkisini test etmiş ve etkili olduğunu bulgulamış araştırmalar alanyazında bulunmaktadır (Williams, McGregor, Sharp, Levesque, Kouides & diğerleri, 2006). Klinik araştırmalarda ÖBK'ye daha fazla yer verilmesinin fayda getirebileceğini belirten çalışmalar literatürde mevcuttur (Patrick & Williams, 2012). Zalewska (2011) ile Gramstad, Gjestad ve Haver'in (2013) bulgularına dönülecek olursa, belirli kişilik özelliklerinin iş ortamındaki anksiyeteyi etkilemesi, gelecekteki çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçlar bağlamında incelenebilir, ve kişilik ile Öz

Belirlenim'in ne ölçüde birbirinden etkilendiği araştırılarak bu değişkenlerin işleyiş mekanizmalarının daha iyi anlaşılması sağlanabilir.

Alanyazında bulunan nörolojik araştırmalar, olumlu duygulanımın yüksek bilişsel faaliyet, yüksek problem çözme, dikkat, hafıza ve karar verme yetileri ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır (Estrada, Young & Isen, 1994; Estrada, Isen & Young, 1997; meta-analiz için bkz. Ashby, Isen & Turken, 1999; Ashby, Valentin & Turken, 2002). Bireyin iş hayatında bu yetileri sıkça kullanması gerektiği göz önünde bulundurulduğunda, özellikle pozitif duygulanımın bireyin iş hayatına olumlu bir etkisinin olacağı öngörülebilir. Bu sebeple, pozitif duygulanımın iş hayatında ne tür değişkenlerden etkilendiği üzerine araştırmalar yürütülerek bireyin yaşam kalitesi ve iş performansını yükseltmek mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

Adams, J. S. (1963). Wage inequities, productivity and work quality. *Industrial Relations: A Journal of Economy and Society*, 3, 9-16. 10.1111/j.1468-232X.1963.tb00805.x

Alderfer, C. P. (1972). *Existence, relatedness, and growth: Human needs in organizational settings*. New York: Free Press

Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.

Ahlin, J. K., Westerlund, H., Griep, Y., & Magnusson Hanson, L. L. (2018). *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91, 263-272. 10.1007/s00420-017-1277-0

Altemus, M., Sarvaiya, N., & Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35, 320–330. 10.1016/j.yfrne.2014.05.004

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. edisyon). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Ashby, G. A., Valentin, V. V., & Turken, U. (2002). *Emotional Cognition: From Brain to Behaviour*. Amsterdam: John Benjamins.

Aslan, H. (2006). Çalışanların iş doyumu düzeylerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.

Batıgün, A., & Şahin N. H. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A-tipi kişilik ve iş doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17, 32-45.

Beehr, T. A., & McGrath, J. E. (2007). Social support, occupational stress and anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 5, 7-19. 10.1080/10615809208250484

Boes, S., & Winkelmann, R. (2006). The effect of income on positive and negative subjective well-being. University of Zurich, Zürich.

Boes, S., & Winkelmann, R. (2010). The effect of income on positive and negative subjective well-being. *Social Indicators Research*, 95, 111-128.

Brady, E. U., Kendall, P. C. (1992). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. *Psychological Bulletin*, 111, 244-255. 10.1037/0033-2909.111.2.244

Brief, A. P., & Weiss H. M. (2002). Organizational Behavior: Affect in the Workplace. *Annual Review of Psychology*, 53, 279-307. 10.1146/annurev.psych.53.100901.135156

Budria, S. B., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2018). Life satisfaction, income comparisons and individual traits. *Review of Income and Wealth*. 10.1111/roiw.12353

Buğdaycı, R., Kurt, A. Ö., Şaşmaz, T., & Öner, S. (2007). Mersin ilinde pratisyen ve uzman hekimlerde depresyon sıklığı ve etkileyen faktörler. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26, 32-36.

Calandri, E., Graziano, F., Borghi, M., & Bonino S. (2018). Depression, positive and negative affect, optimism and health-related quality of life in recently diagnosed multiple sclerosis patients: The role of identity, sense of coherence, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 19, 277-295. 10.1007/s10902-016-9818-x

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. 10.1146/annurev.psych.093008.100352

Chen, C. C., & Chiu, S. F. (2008). an integrative model linking supervisor support and organizational citizenship behavior. *Journal of Business and Psychology*, 23, 1-10. 10.1007/s10869-008-9084-y

Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 23-31.

Claes, R., & van Loo, K. (2011). Relationships of proactive behaviour with job-related affective well-being and anticipated retirement age: An exploration among older employees in Belgium. *European Journal of Ageing*, 8, 233-241. 10.1007/s10433-011-0203-7

Clark, D. A., Steer, R. A., & Beck, A. T. (1994). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: Implications for the cognitive and tripartite models. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 645-654.

Clingingsmith, D. (2016). Negative emotions, income, and welfare: Causal estimates from the PSID. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 130, 1-19. 10.1016/j.jebo.2016.07.004

Cohen, J. N., Dryman, M. T., Morrison, A. S., Gilbert, K. E., Heimberg, R. G., & Gruber, J. (2017). Positive and negative affect as links between social anxiety and depression: Predicting concurrent and prospective mood symptoms in unipolar and bipolar mood disorders. *Behavior Therapy*, 48, 820–833.

Çeler, A., Kara, İ. H., Baltacı, D., & Çeler, H. (2015). Tıp fakültesindeki araştırma görevlilerinde depresyon düzeyinin iş doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7, 125-133.

Damodaran, D., & Paul, V. (2016). Gender and mental health: Are there differences? *The International Journal of Indian Psychology*, 190-199. 10.2139/ssrn.2800891

Danhauer, S. C., Legault, C., Bandos, H., Kidwell, K., Costantino, J., Vaughan, L., Avis, N. E., Rapp, S., Coker, L. H., Naughton, M., Naylor, C., Terracciano, A., & Shumaker, S. (2013). Positive and negative affect, depression, and cognitive processes in the cognition in the study of Tamoxifen and Raloxifene (Co-STAR) trial. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 23, 532-552. 10.1080/13825585.2012.747671

Davidkov, T. (2004). Where does Bulgaria stand? *Papeles del este*, 8, 1-22.

De Luca, N., de Simone, G., Trotta, R., Izzo, R., Iovino, G. L., di Castelnuovo, A., & Trimarco, B. (2004). Job-related anxiety and carotid atherosclerosis. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 11, 99-105.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627–668.

Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1-10.

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: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930 - 942. 10.1177/0146167201278002

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. R. Dienstbier (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* içinde. Lincoln: University of Nebraska Press, 237-288.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. M. Kemis (Ed.). *Efficacy, agency, and self-esteem* içinde. New York: Plenum, 31-49.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 1, 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014a). The importance of universal psychological needs for understanding motivation in the workplace. M. Gagné (Ed.). *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* içinde. New York: Oxford University Press, 13-32.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014b). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. N. Weinstein (Ed.). *Human*

motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications. içinde. New York: Springer Science & Business Media, 53-73. 10.1007/978-94-017-8542-6_3

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

Del Castillo, M., Moreno, C., Martin, M. D., & Ramirez-Uclés, I. (2009). Gender differences in affect, emotional maladjustment and adaptive resources in infertile couples: A positive approach. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 39-46.

Demiral, Y., Akvardar, Y., Ergör, A., & Ergör, G. (2006). Üniversite hastanesinde çalışan hekimlerde iş doyumunun anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20, 157-164.

Demirel, S. A., Eğlence, R., & Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Nevşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 18-29.

Duan-Porter, W., Hatch, D., Pendergast, J. F., Freude, G., Rose, U., Burr, H., Müller, G., Martus, P., Pohrt, A., & Potter, G. (2018). 12-month trajectories of depressive symptoms among nurses—Contribution of personality, job characteristics, coping, and burnout. *Journal of Affective Disorders*, 234, 67-73. 10.1016/j.jad.2018.02.090

Duffy, M. K., Ganster, D. C., & Shaw, J. D. (1998). Positive affectivity and negative outcomes: The role of tenure and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 83, 950-959. 10.1037/0021-9010.83.6.950

Durmaz, M. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin (10. sınıf) temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmışlık düzeyleri, motivasyon ve matematik kaygısı arasındaki

ilişkilerin belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Durmaz, M., & Akkuş, R. (2016). Mathematics anxiety, motivation and the basic psychological needs from the perspective of self-determination theory. *Education and Science*, 41, 111-127. 10.15390/EB.2016.2942

Durmuş, S., & Günay, O. (2007). Hemşirelerde iş doyumu ve anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 29, 139-146.

Ebrinç, S., Açikel, C., Başoğlu, C., Çetin, M., & Çeliköz, B. (2002). Yanık merkezi hemşirelerinde anksiyete, depresyon, iş doyumu, tükenme ve stresle başa çıkma: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 162-168.

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740. 10.1016/j.psychsport.2006.07.006

Elmadağ, A. B., & Ellinger, A. E. (2018). Alleviating job stress to improve service employee work affect: The influence of rewarding. *Service Business*, 12, 121-141. 10.1007/s11628-017-0340-y

Erdem, A. R. (1998). Süreç kuramlarının eğitim yönetimine katkıları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 51-58.

Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 16. Basım. İstanbul: Beta Yayınları.

Erol, A., Sarıçiçek, A., & Gülseren, Ş. (2007). Asistan hekimlerde tükenmişlik: İş doyumu ve depresyonla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 241-247.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 139-151.

Faragher, E. B., Cass, M., & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: A meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 62, 105-112.

Faravelli, C., Scarpato, M. A., Castellini, G., & Lo Sauro, C. (2013). Gender differences in depression and anxiety: The role of age. *Psychiatry Research*, 210, 1301-1303. 10.1016/j.psychres.2013.09.027

Ferguson, K., Frost, L., & Hall, D. (2012). Predicting teacher anxiety, depression, and job satisfaction. *Journal of Teaching and Learning*, 8, 27-42. 10.22329/JTL.V8I1.2896

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654. 10.1037//0003-066X.55.6.647

Forbes, E. E., Williamson, D. E., Ryan, N. D., & Dahl, R. E. (2004). Positive and negative affect in depression: influence of sex and puberty. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 341-347. 10.1196/annals.1308.042

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434. 10.1037//0022-3514.61.3.427

Furnham, A. (1991). *Work and leisure satisfaction*. F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. 10.1002/job.322

Gagné, M., Forest, J., Vansteenkiste, M., Crevier-Braud, L., van den Broeck, A., Aspel, A. K., Bellerose, J., Benabou, C., Chemolli, E., Güntert, S. T., Halvari, H., Indiyastuti, D. L., Johnson, P. A., Molstad, M. H., Naudin, M., Ndao, A., Olafsen, A. H., Roussel, P., Wang, Z., & Westbye, C. (2014). The multidimensional work motivation scale: Validation evidence in seven languages and nine countries. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24, 178-196. 10.1080/1359432X.2013.877892

Gaspar, K., & Clore, G. L. (1998). The persistent use of negative affect by anxious individuals to estimate risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1350-1363.

Gaus, V., Kiep, H., Holtkamp, M., Burkert, S., & Kendel, F. (2015). Gender differences in depression, but not in anxiety in people with epilepsy. *Seizure*, 32, 37-42. 10.1016/j.seizure.2015.07.012

Gramstad, T. O., Gjestad, R., & Haver, B. (2013). Personality traits predict job stress, depression and anxiety among junior physicians. *BMC Medical Education*, 13, 150-158.

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.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401. 10.1177/2167702614536164

Güney, S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayınları.

Hamama, L., Ronen, T., Shachar, K., & Rosenbaum, M. (2013). Links between stress, positive and negative affect, and life satisfaction among teachers in special education schools. *Journal of Happiness Studies*, 14, 731-751. 10.1007/s10902-012-9352-4

Hart, S. L., Vella, L., & Mohr, D. C. (2008). Relationships among depressive symptoms, benefit-finding, optimism, and positive affect in multiple sclerosis patients after psychotherapy for depression. *Health Psychology*, 27, 230-238. 10.1037/0278-6133.27.2.230

Hawton, K., Clements, A., Sakarovitch, C., Simkin, S., & Deeks, J. J. (2001). Suicide in doctors: A study of risk according to gender, seniority and specialty in medical practitioners in England and Wales, 1979-1995. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55, 296-300.

Hayran, O., Çalı, Ş., Harmancı, H. G., & Kayhan, K. M. (1994). *Bir anksiyete kaynağı olarak tıpta uzmanlaşma*. 4. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Didim, Aydın.

Heim, C., Newport, D. J., Mletzko, T., Miller, A. H., & Nemeroff, C. B. (2008). The link between childhood trauma and depression: Insights from HPA axis studies in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 33, 693-710. 10.1016/j.psyneuen.2008.03.008

Hem, E., Haldorsen, T., Aasland, O. G., Tyssen, R., Vaglum, P., & Ekeberg, O. (2005). Suicide rates according to education with a particular focus on physicians in Norway 1960-2000. *Psychological Medicine*, 35, 873-880.

Hetland, H., Hetland, J., Andreassen, C. S., Pallesen S., & Notelaers, G. (2011). Leadership and fulfillment of the three basic psychological needs at work. *Career Development International*, 16, 507-523. 10.1108/13620431111168903

Hetland, H., Sandal, G. M., & Johnsen, T. B. (2007). Burnout in the information technology sector: Does leadership matter? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16, 58-75.

Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9, 253-270. 10.1002/per.2410090403

Hintistan, S., Pekmezci, H., Nural, N., & Gülhan Güner, S. (2015). Kemoterapi alan hastalarda psikolojik semptomlar. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 4, 1-9.

Hochwarter, W. A., Zellars, K. L., Perrewè, P. L., & Harrison, A. W. (2006). The interactive role of negative affectivity and job characteristics: Are high-NA employees destined to be unhappy at work? *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 2203-2218. 10.1111/j.1559-1816.1999.tb02302.x

Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences*. California: Sage Publications.

Horzum, M. B., Ayas, T., & Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7, 398-408. 10.19126/suje.298430

Howard, J., Gagné, M., Morin, A. J. S., & van den Broeck, A. (2016). Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96, 74-89. 10.1016/j.jvb.2016.07.004

Huffman, S. (2010). Positive and negative affectivity, work stress, job satisfaction, and counterproductive work behaviors. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Central Connecticut State University, Connecticut.

Hughes, A. A., Heimberg, R. G., Coles, M. E., Gibb, B. E., Liebowitz, M. R., & Schneier, F. R. (2006). Relations of the factors of the tripartite model of anxiety and depression to types of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1629-1641. 10.1016/j.brat.2005.10.015

Hughes, A. A., & Kendall, P. C. (2009). Psychometric properties of the positive and negative affect scale for children (PANAS-C) in children with anxiety disorders. *Child Psychiatry & Human Development*, 40, 343-352. 10.1007/s10578-009-0130-4

Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. (1975). Relation of organizational structure to job satisfaction, anxiety-stress, and performance. *Administrative Science Quarterly*, 20, 272-280.

Joiner, T. E., & Blalock, J. A. (1995). Gender differences in depression: The role of anxiety and generalized negative affect. *Sex Roles*, 33, 91-108. 10.1007/BF01547937

Judge, T., & Illies, R. (2004). Affect and job satisfaction: A study of their relationship at work and at home. *Journal of Applied Psychology*, 89, 661-673. 10.1037/0021-9010.89.4.661

Kang, W., Park, W.-J., Jang, K.-H., Lim, H.-M., Ann, J.-S., Cho, S.-H., & Moon, J.-D. (2016). Comparison of anxiety and depression status between office and manufacturing job employees in a large manufacturing company: A cross sectional study. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 28-47. 10.1186/s40557-016-0134-z

Kant, I., Bultmann, U., Schroer, K., Beurskens, A., van Amelsvoort, L. G. P. M., & Swaen, G. (2003). An epidemiological approach to study fatigue in the working

population: the Maastricht Cohort Study. *Occupational and Environmental Medicine*, 60 (Ek 1), 32–39. 10.1136/oem.60.suppl_1.i32

Kaplan, S., Bradley, J. C., Luchman, J. N., & Haynes, D. (2009). On the role of positive and negative affectivity in job performance: A meta-analytic investigation. *Journal of Applied Psychology*, 94, 162-176. 10.1037/a0013115

Kaplan, S. A., Warren, C. R., Barsky, A. P., & Thoresen, C. J. (2009). A note on the relationship between affect(ivity) and differing conceptualizations of job satisfaction: Some unexpected meta-analytic findings. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 18, 29-54. 10.1080/13594320701873264

Kasser, G. V., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.

Kelecek, S. (2013). Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Başkent Üniversitesi, Ankara.

Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongs opera choru artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 757-777.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A.M., (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.

Kim, Y., Butzel, J. S., & Ryan, R. M. (1998). *Interdependence and well-being: A function of culture and relatedness needs*. The International Society for the Study of Personal Relationships, Saratoga Spring, New York.

Kim, J.-H., & McKenzie, L. A. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *Health*, 6, 2570-2580. 10.4236/health.2014.619296

Klassen, R. M., Perry, N. E., & Frenzel, A. C. (2012). Teachers' relatedness with students: An underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104, 150-165.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2010). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 25, 219-235. 10.1080/01490400252900167

Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 555-567. 10.1007/s10608-005-2835-4

Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 24-37.

Koçel, T. (2005). *İşletme yöneticiliği: Yönetim ve organizasyon, organizasyonlarda davranış, klasik, modern, çağdaş ve güncel yaklaşımlar, 11.Basım*. İstanbul: Arıkan Yayınevi.

Kopp, M. S., Stauder, A., Purebl, G., Janszky, I., & Skrabski, A. (2008). Work stress and mental health in a changing society. *European Journal of Public Health*, 18, 238-244. 10.1093/eurpub/ckm077

Kormas, C., Karamali, G., & Anagnostopoulos, F. (2014). Attachment anxiety, basic psychological needs satisfaction and depressive symptoms in university students: A mediation analysis approach. *International Journal of Psychological Studies*, 6, 10.5539/ijps.v6n2p1

Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 12, 191-210.

Küçüközkan, Y. (2015). Liderlik ve motivasyon teorileri: Kuramsal bir çerçeve. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2, 86-115.

Kwan, B. M., Caldwell Hooper, A. E., Magnan, R. E., & Bryan, A. D. (2011). A longitudinal diary study of the effects of causality orientations on exercise-related affect. *Self and Identity*, 10, 363-374. 10.1080/15298868.2010.534238

Kwok, S. Y. C. L., Cheng, L., & Wong D. F. K. (2015). family emotional support, positive psychological capital and job satisfaction among chinese white-collar workers. *Journal of Happiness Studies*, 16, 561-582. 10.1007/s10902-014-9522-7

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.

Lam, C. K., Walter, F., & Ouyang, K. (2014). Display rule perceptions and job performance in a Chinese retail firm: The moderating role of employees' affect at work. *Asia Pacific Journal of Management*, 31, 575-597. 10.1007/s10490-013-9348-6

LaMontagne, A. D., Keegel, T., Vallance, D., Ostry, A., & Wolfe, R. (2008). Job strain - attributable depression in a sample of working Australians: Assessing the contribution to health inequalities. *BMC Public Health*, 8, 181-190. 10.1186/1471-2458-8-181

Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684–696.

Laurent, J., Catanzaro, S. J., Joiner, T. E., Rudolph, K. D., Potter, K. I., Lambert, S., Osborne, L., Gathright, T. (1999). A measure of positive and negative affect for children: Scale development and preliminary validation. *Psychological Assessment*, 11, 326-338.

Leach, L. S. (2009). Gender differences in depression and anxiety across the adult lifespan. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. The Australian National University, Canberra.

Lee, M. S.-M., Lee, M.-B., Liao, S.-C., & Chiang, F.-T. (2009). Relationship between mental health and job satisfaction among employees in a medical center department of laboratory medicine. *Journal of the Formosan Medical Association*, 108, 146-154.

Lee, E. S., & Shin, Y.-J. (2017). Social cognitive predictors of Korean secondary school teachers' job and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 139-150.

Lenzo, V., Toffle, M. E., Tripodi, F., & Quattropiani, M. C. (2016). Gender differences in anxiety, depression and metacognition. *4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology*. 10.15405/epsbs.2016.05.02.1

Leon A. C., Portera L., & Weissman, M. M. (1995). The social costs of anxiety disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 27, 19-22.

Levin, I., & Stokes, J. P. (1989). Dispositional approach to job satisfaction: Role of negative affectivity. *Journal of Applied Psychology*, 74, 752-758.

Li, B., Li, A., Wang, X., & Hou, Y. (2016). The money buffer effect in China: A higher income cannot make you much happier but might allow you worry less. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-10. 10.3389/fpsyg.2016.00234

Li, J., Yang, Y., Zhu, Y., Zhou, L., Han, Y., Yin, T., cheng, Z., Zhang, G., Shen, Y., Chen, J. (2018). Towards characterizing the regional cerebral perfusion in evaluating the severity of major depression disorder with SPECT/CT. *BMC Psychiatry*, 18, 70-77. 10.1186/s12888-018-1654-6

Lonigan, C. J., Phillips, B. M., & Hooe, E. S. (2003). Relations of positive and negative affectivity to anxiety and depression in children: Evidence from a latent variable longitudinal study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 465-481.

Luthans, F. (2008). *Organizational Behaviour*, 12. Basım. ABD: McGraw Hill.

Manuoğlu, E. (2016). Effects of facebook use on well-being: A self-determination theory perspective. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2015). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84, 750-764. 10.1111/jopy.12215

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*, 2. Basım. New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. O. Gündüz (çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: D. van Nostrand.

McIntyre, C. W., Watson, D., & Cunningham, A. C. (1990). The effects of social interaction, exercise, and test stress on positive and negative affect. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 28, 141-143.

Meynen, G. (2011). Depression, possibilities, and competence: A phenomenological perspective. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 32, 181-193. 10.1007/s11017-010-9171-8

Miao, Y., Li, L., & Bian, Y. (2017). Gender differences in job quality and job satisfaction among doctors in rural western China. *BMC Health Services Research*, 17, 848-857. 10.1186/s12913-017-2786-y

Mineka, S., Watson, D., & Clark L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual Review of Psychology*, 49, 377-412. 10.1146/annurev.psych.49.1.377

Mirze, K. (2002). *Introduction to Business*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.

Mora, T., & Ferrer-i-Carbonell. (2009). The job satisfaction gender gap among young recent university graduates: Evidence from Catalonia. *The Journal of Socio-Economics*, 38, 581-589. 10.1016/j.socec.2009.02.003

Moran, C. M., Diefendorff, J. M., Kim, T.-Y., & Liu, Z.-Q. (2012). A profile approach to self-determination theory motivations at work. *Journal of Vocational Behavior*, 81, 354-363. 10.1016/j.jvb.2012.09.002

Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., & Karaş, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan bazı kuramsal yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 1-19.

Muschalla, B., Linden, M., & Olbrich, D. (2010). The relationship between job-anxiety and trait-anxiety-A differential diagnostic investigation with the Job-Anxiety-Scale and the State-Trait-Anxiety-Inventory. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 366-371. 10.1016/j.janxdis.2010.02.001

Münster Halvari, A. E., Halvari, H., Bjørnebekk, G., Deci, E. L. (2010) Motivation and anxiety for dental treatment: Testing a self-determination theory model of oral self-care behaviour and dental clinic attendance. *Motivation and Emotion*, 34, 15-33. 10.1007/s11031-010-9154-0

Nadinloyi, K. B., Sadeghi, H., & Hajloo, N. (2013). Relationship between job satisfaction and employees mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 293-297.

Necowitz, L. B., & Roznowski, M. (1994). Negative affectivity and job satisfaction: Cognitive processes underlying the relationship and effects on employee behaviors. *Journal of Vocational Behavior* 45, 270-294.

Newbury-Birch, D., & Kamali, F. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in preregistration house officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77, 109-111.

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 325-340. 10.1177/1745691612447309

Niklas, C. D., & Dormann, C. (2007). The impact of state affect on job satisfaction. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 14, 367-388. 10.1080/13594320500348880

Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the laws of statistics. *Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice*, 15, 625–632.

Nur, D. (2011). Kamu hastanelerinde çalışan sağlık personelinde iş doyumu ve stres ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 230-240.

Oehler, J. M., Davidson, M. G., Starr, L. E., & Lee, D. A. (1991). Burnout, job stress, anxiety, and perceived social support in neonatal nurses. *Heart and Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 20, 500-505.

Okpara, J. O., Squillace, M., & Erondur, E. A. (2005) Gender differences and job satisfaction: A study of university teachers in the United States. *Women in Management Review*, 20, 177-190. 10.1108/09649420510591852

Olafsen, A. H., Deci, E. L., & Halvari, H. (2018). Basic psychological needs and work motivation: A longitudinal test of directionality. *Motivation and Emotion*, 42, 178-189. 10.1007/s11031-017-9646-2

Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdülenme kuramları*. Ankara: Sevinç Matbaası.

Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 152-164.

Özer, P. S., & Topaloğlu, T. (2008). Motivasyonda kapsam kuramları. C. Serinkan (Ed.). *Liderlik ve Motivasyon içinde*. Ankara: Nobel Yayınları, 1-22.

Özgür, P. (2011). İntihar girişiminde bulunan ve bulunmayan bireyler: Bir modelin test edilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özkan, S., Karaman, E. U., Öztürk, N., Ahun, F. A., & Selmi, N. H. (2015). Anestezi uzmanlarında tükenmişliğin iş tatmini ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 6, 175-182. 10.5799/ahinjs.01.2015.02.0512

Palaz, S., Özkan, S., Sarı, N., Göze, F., Şahin, N., & Akkurt, Ö. (2008). İş yerinde psikolojik taciz (mobbing) davranışları üzerine bir araştırma: Bandırma örneği. *İŞGÜÇ The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 10, 41-58.

Parkerson, G. R., Broadhead, W. E., & Tse, C.-K. J. (1990). The health status and life satisfaction of first-year medical students. *Academic Medicine*, 65, 586-588.

Patrick, H., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: Its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 18-30. 10.1186/1479-5868-9-18

Pıçakçıefe, M. (2010). Çalışma yaşamı ve anksiyete. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9, 367-374.

Plaisier, I., de Graaf, R., de Bruijn, J., Smit, S., van Dyck, R., Beekman, A., & Penninx, B. (2012). Depressive and anxiety disorders on-the-job: The importance

of job characteristics for good work functioning in persons with depressive and anxiety disorders. *Psychiatry Research*, 200, 382-388. 10.1016/j.psychres.2012.07.016

Plouffe, R. A., & Tremblay, P. F. (2017). The relationship between income and life satisfaction: Does religiosity play a role? *Personality and Individual Differences*, 109, 67-71. 10.1016/j.paid.2016.12.044

Porter, L. W., Lawler E. E., & Hackman J. R. (1974). *Behavior in organizations*. New York: McGraw Hill.

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925–971.

Proto, E., Rostichini, A. (2015). Life satisfaction, income and personality. *Journal of Economic Psychology*, 48, 17-32. 10.1016/j.joep.2015.02.001

Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 828-846.

Riepl, K., Mussel, P., Osinsky, R., & Hewig, J. (2016). Influences of state and trait affect on behavior, feedback-related negativity, and P3b in the Ultimatum Game. *Plos One*, 11, 1-16. 10.1371/journal.pone.0146358

Rusli, B. N., Edimansyah, B. A., & Naing, L. (2008). Working conditions, self-perceived stress, anxiety, depression and quality of life: A structural equation modelling approach. *BMC Public Health*, 8, 48-59. 10.1186/1471-2458-8-48

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.

Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10, 2-5.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of Self-determination Theory: An organismic-dialectical perspective. E. L. Deci & R. M. Ryan (Ed.). *Handbook of self-determination research* içinde. New York: The University of Rochester Press, 3-33.

Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 550-558.

Saföz Güven, İ. G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya

Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 149-156.

Schmukle, S. C., Egloff, B., & Burns, L. R. (2002). The relationship between positive and negative affect in the Positive and Negative Affect Schedule. *Journal of Research in Personality*, 36, 463-475.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 189-210.

Sexton, J. (2013). The application of Self-Determination Theory to employee motivation in Irish workplaces. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. DBS School of Arts, Dublin.

Sheldon, K. M, Ryan R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.

Sheldon, K. M., & Filak, V. (2008). Manipulating autonomy, competence, and relatedness support in a game-learning context: New evidence that all three needs matter. *British Journal of Social Psychology*, 47, 267-283. 10.1348/014466607X238797

Silman, F. (2014). Work-related basic need satisfaction as a predictor of work engagement among academic staff in Turkey. *South African Journal of Education*, 34, 1-5.

Slotter, E. B., & Finkel, E. J. (2009). The strange case of sustained dedication to an unfulfilling relationship: Predicting commitment and breakup from attachment

anxiety and need fulfillment within relationships. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 35, 85-100. 10.1177/0146167208325244

Sorhan, G. (2014). Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası*, 23, 17-40.

Spector, P. E., & O'Connell, B. J. (1994). The contribution of personality traits, negative affectivity, locus of control and Type A to the subsequent reports of job stressors and job strains. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67, 1-12.

Strazdins, L., D'Souza, R. M., Lim, L. L., Broom, D. H., & Rodgers, B. (2004). Job strain, job insecurity, and health: Rethinking the relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9, 296-305. 10.1037/1076-8998.9.4.296

Sullivan, G. M., & Artino, A. R. (2013). Analyzing and interpreting data from likert-type scales. *Journal of Graduate Medical Education*, 5, 541-542.

Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.

Şahin, N. H., Durak Batıgün, A., & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 125-135.

Şahin, E. S., & Korkut Owen, F. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 64-74.

Şimşek, Ö. F., Günlü, E., & Erkuş, A. (2012). Occupation as a personal project system: Application of the ontological well-being concept to workplace. *Journal of Happiness Studies*, 13, 203-223. 10.1007/s10902-011-9258-6

Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, 10, 297-303.

Tevrüz, S. (1999). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2007). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology*, 12, 301-315.

Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & Richards, C. (2014). The relationship between work-stress, psychological stress and staff health and work outcomes in office workers. *Psychology*, 5, 1301-1311. 10.4236/psych.2014.510141

Tınaz, P. (2006). İşyerinde psikolojik taciz (mobbing). *Çalışma ve Toplum*, 4, 13-28.

Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119, 353-372. 10.1007/s11205-013-0495-4

Ulukuş, K. S. (2016). Motivasyon teorileri ve lider yöneticilik unsurlarının bireylerin motivasyonuna etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25, 247-262.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., de Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress*, 22, 277-294. 10.1080/02678370802393672

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., de Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83, 981-1022. 10.1348/096317909X481382

Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42, 1195-1229. 10.1177/0149206316632058

Vansteenkiste, M., Neyrinck, B., Niemiec, C. P., Soenens, B., de Witte, H., & van den Broeck, A. (2007). On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self-determination theory approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80, 251-277. 10.1348/096317906X111024

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the impact of extrinsic versus intrinsic goal framing and internally controlling versus autonomy-supportive communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483-501.

Vermeulen, M., & Mustard, C. (2000). Gender differences in job strain, social support at work, and psychological distress. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 428-440. 10.1037/1076-8998.5.4.428

Versteeg, H., Pedersen, S. S., Erdman, R. A. M., van Nierop, J. W. I., de Jaegere, P., & van Domburg, R. T. (2009). Negative and positive affect are independently associated with patient-reported health status following percutaneous coronary intervention. *Quality of Life Research*, 18, 953-960. 10.1007/s11136-009-9511-1

Violante, S., Benso, P. G., Gerbaudo, L., & Violante, B. (2009). Correlation between job satisfaction and stress factors, burn-out and psychosocial well-being among nurses working in different healthcare settings. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*, 31 (A), 36-44.

Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.

Wall, T. D., & Stephenson, G. M. (1970). Herzberg's two-factor theory of job attitudes: A critical evaluation and some fresh evidence. *Industrial Relations Journal*, 1, 41-65. 10.1111/j.1468-2338.1970.tb00262.x

Wang, J., Smailes, E., Sareen, J., Schmitz, N., Fick, G., & Patten, S. (2012). Three job-related stress models and depression: A population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47, 185-193. 10.1007/s00127-011-0340-5

Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. C. R. Snyder (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* içinde. New York: Oxford, 106-119.

Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346-353.

Watson, D., & Clark L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.

Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, cause and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74.

Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25, 91-101.

Witt, L. A., Beorkrem, M. N., & Andrews, D. H. (1991). *Positive and negative affect as moderators of the job satisfaction-job attitudes relationship*. Brooks Air Force Base, Texas: Armstrong Laboratory.

Wittchen, H. U., Kessler, R. C., Beesdo, K., Krause, P., Höfler, M., & Hoyer, J. (2002). Generalized anxiety and depression in primary care: Prevalence, recognition, and management. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 24-34.

Yarkin, E. (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Yuen, K. F., Loh, S. H., Zhou, Q., & Wong, D. Y. (2018). Determinants of job satisfaction and performance of seafarers. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 110, 1-12.

Zalewska, A. M. (2004). Transactional model of subjective well-being. *Polish Psychological Bulletin*, 35, 45-54.

Zalewska, A. M. (2011). Relationships between anxiety and job satisfaction - Three approaches: 'Bottom-up', 'top-down' and 'transactional'. *Personality and Individual Differences*, 50, 977-986. 10.1016/j.paid.2010.10.013

Zhao, X. R., Ghiselli, R., Law R., & Ma, J. (2016). Motivating frontline employees: Role of job characteristics in work and life satisfaction. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 27, 27-38.

EKLER

Ek 1. Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Gönüllü Referans No:

Bir bilimsel araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini ve olası rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz ve anlaşılmayan bir durum olması halinde araştırmacıya sorunuz.

Araştırmanın adı : İş Yaşamındaki Temel Psikolojik İhtiyaçların Duygudurum, Anksiyete ve Depresyona Etkileri

Araştırmacının ismi : Ezgi Timuroğlu

Tarih : 22.02.2018

Kurum : Bu araştırma T.C. İstanbul Arel Üniversitesi bünyesinde yapılmaktadır.

Araştırmanın Amacı: Araştırma sonucunda toplanan bilgiler tez çalışması şeklinde, bir bilimsel araştırma makalesi olarak akademik dergilerde yayınlama amacıyla kullanılacaktır.

Kişisel Bilgilerin Gizliliği: Kişisel bilgileriniz hiçbir şekilde bu yayınlarda bulunmayacaktır. Analizlerde yalnızca yukarıda size verilmiş olan referans numarası kullanılacaktır. Doldurduğunuz anket formlarına dair kişisel değerlendirme yapılmayacaktır.

Çalışmanın Konusu: Araştırmanın konusu, iş yaşamındaki temel psikolojik ihtiyaçların, insanlarda duygudurum, anksiyete ve depresyona etkilerinin incelenmesidir.

- Vereceğiniz cevapların dürüstlüğü araştırmanın sonucunu doğrudan etkileyecektir.
- Sorularda doğru veya yanlış cevap yoktur. Bu nedenle başarısız veya başarılı olma söz konusu değildir.
- Soruları cevaplarken bazı soruların hoş olmayan duygular uyandırması, moral bozucu gelmesi, hatırlamak istemediğiniz anılarınızı çağırması durumunda soruları boş bırakabilirsiniz. İstediğiniz zaman soruları cevaplamayı bırakabilirsiniz.
- Katılım sonrası bilgilerinizi sildirmeye karar vererseniz, araştırmacıyla iletişime geçerek herhangi bir sebep belirtmeden verilerinizi sildirebilirsiniz.

- Ortalama cevaplama süresi 15 dakikadır.

Çalışmaya Katılma Onayı: Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Araştırmacı, bütün sorularımı cevaplandırdı. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi irademle imzalıyorum. 18 yaşından büyüğüm.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile):

Adı - Soyadı:

İmzası:

Tarih:



Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Yaşınız: _____	
Cinsiyetiniz: Kadın Erkek	
Şuan ki çalışma durumunuz:	a) Çalışmıyorum b) Yarı zamanlı çalışıyorum c) Tam zamanlı çalışıyorum d) Dönemlik çalışıyorum e) Proje bazlı çalışıyorum
Medeni durumunuz:	a) Bekar b) Evli c) Boşanmış d) Dul e) İlişkide
Eğitim Durumunuz:	a) Okur- yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Üniversite f) Lisansüstü
Ekonomik durumuz: (Yaklaşık olarak ailenizin toplam geliri)	a) 1400 ve altı b) 1401-2500 c) 2501-5000 d) 5001 ve üzeri e) Belirtmek istemiyorum

Ek 3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin genel olarak çalışma arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi ne ölçüde tanımladığınızı aşağıdaki ölçeklemeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissedirim. (otonomi)	1	2	3	4	5
2. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi yeterli bir kişi gibi hissedirim. (yetkinlik)	1	2	3	4	5
3. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken sevildiğimi ve bana özen gösterildiğini hissedirim. (ilişki)	1	2	3	4	5
4. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi yetersiz ve başarısız hissedirim. (yetkinlik)	1	2	3	4	5
5. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken olan bitenler hakkında düşüncelerimi kolaylıkla ifade edebilirim. (otonomi)	1	2	3	4	5
6. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algılarımla. (ilişki)	1	2	3	4	5
7. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken kendimi oldukça yetenekli ve etkili hissedirim. (yetkinlik)	1	2	3	4	5
8. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken ilişkimizde oldukça yakınlık ve samimiyet hissedirim. (ilişki)	1	2	3	4	5
9. Çalışma arkadaşlarımla birlikteyken belirli açıdan kendimi kontrol edilmiş ve bastırılmış hissedirim. (otonomi)	1	2	3	4	5

Ek 4. İş Ortamında Duygusal İyi Oluş Ölçeği (İDİÖ)

Aşağıda yer alan ifadeler yaptığınız işin sizde kişisel olarak hissettirebileceği duygulara ilişkindir. Lütfen son işinizi yaparken herhangi bir konuda (işin niteliği, çalışma arkadaşları, ücret, yönetici, müşteri vb.) hissettiğiniz duyguları işaretleyiniz.	ASLA	NADİREN	BAZEN	SIKÇA	DAİMA
01. İşimde kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
02. İşimde kendimi kızgın hissedirim.	1	2	3	4	5
03. İşimde kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
04. İşimde kendimi kaygılı hissedirim.	1	2	3	4	5
05. İşimde kendimi sıkılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
06. İşimde kendimi neşeli hissedirim	1	2	3	4	5
07. İşimde kendimi sakin hissedirim.	1	2	3	4	5
08. İşimde kendimi kafası karışmış hissedirim.	1	2	3	4	5
09. İşimde kendimi hoşnut hissedirim	1	2	3	4	5
10. İşimde kendimi depresif hissedirim.	1	2	3	4	5
11. İşimde kendimi kötü hissedirim.	1	2	3	4	5
12. İşimde kendimi cesareti kırılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
13. İşimde kendimi coşkulu hissedirim.	1	2	3	4	5
14. İşimde kendimi enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
15. İşimde kendimi heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5
16. İşimde kendimi mest olmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
17. İşimde kendimi hevesli hissedirim.	1	2	3	4	5
18. İşimde kendimi korkmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
19. İşimde kendimi hayal kırıklığına uğramış hissedirim	1	2	3	4	5
20. İşimde kendimi çok öfkeli hissedirim	1	2	3	4	5
21. İşimde kendimi karamsar hissedirim	1	2	3	4	5

22. İşimde kendimi bitkin hissederim	1	2	3	4	5
23. İşimde kendimi mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
24. İşim benim gözümü korkutur	1	2	3	4	5
25. İşim bana ilham verir.	1	2	3	4	5
26. İşimde kendimi berbat hissederim	1	2	3	4	5
27. İşimde kendimi memnun hissederim	1	2	3	4	5
28. İşim bana gurur verir.	1	2	3	4	5
29. İşimde kendimi tatmin olmuş hissederim	1	2	3	4	5
30. İşimde kendimi rahatlamış hissederim	1	2	3	4	5

Ek 5. Kısa Semptom Envanteri

Lütfen aşağıda verilen her bir belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR ne kadar var olduğunu aşağıdaki dereceleme ölçeğine göre cevap kağıdına işaretleyiniz.	Hiç Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. Yaşantınıza son verme düşünceleri.	1	2	3	4	5
2. Hiçbir nedeni olmayan korkular.	1	2	3	4	5
3. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.	1	2	3	4	5
4. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.	1	2	3	4	5
5. Yalnız hissetmek.	1	2	3	4	5
6. Hüzünlü, kederli hissetmek.	1	2	3	4	5
7. Hiçbir şeye ilgi duymamak.	1	2	3	4	5
8. Ağlamaklı hissetmek.	1	2	3	4	5
9. Kolayca incinebilmek, kırılmak.	1	2	3	4	5
10. Uykuya dalmada güçlük.	1	2	3	4	5
11. Karar vermede güçlükler.	1	2	3	4	5
12. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak.	1	2	3	4	5
13. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.	1	2	3	4	5
14. Kafanızın “bomboş” kalması.	1	2	3	4	5
15. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	1	2	3	4	5
16. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak.	1	2	3	4	5
17. Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.	1	2	3	4	5
18. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek.	1	2	3	4	5
19. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	1	2	3	4	5
20. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak.	1	2	3	4	5
21. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak.	1	2	3	4	5
22. Dehşet ve panik nöbetleri.	1	2	3	4	5
23. Sık sık tartışmaya girmek.	1	2	3	4	5
24. Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek.	1	2	3	4	5
25. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ezgi TİMURÖĞLU

İstanbul (1991)

Adres : Beşiktaş, İstanbul

E-mail : ezgitimuroglu@hotmail.com

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2014-2018 AGNO: 3,38/4

Lisans: MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2016- (devam ediyor) AGNO: 3,73/4

Lisans: İstanbul Üniversitesi Felsefe Bölümü 2009-2013 AGNO: 3,02/4

Lise: Özel MEF Lisesi 2006-2009

İlköğrenim ve ortaöğrenim: Özel MEF Okulları 1997-2006

YABANCI DİL

İngilizce: Profesyonel çeviri yetkinliği, TOEFL IBT (105/120) (2013)

Latince: Orta düzey çeviri yetkinliği

Fransızca: A2

İtalyanca: A1

Rusça: A1

İŞ TECRÜBESİ

(2015) Y Kültür Sanat – Menajer Asistanı (Belge çeviri, tercümanlık, yurtdışı yazışmaları, sanatçı asistanlığı, tanıtım, medya içerik oluşturma)

(2016) Okeanos Çeviri Bürosu – Tercüme