

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI DÜZEYLERİNİN
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMUNA, KOŞULSUZ
KENDİNİ KABULE VE RUMİNASYONA GÖRE İNCELENMESİ

ESMANUR BOLAT
22736003

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

2024

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI
DÜZEYLERİNİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
DOYUMUNA, KOŞULSUZ KENDİNİ KABULE VE
RUMİNASYONA GÖRE İNCELENMESİ

ESMANUR BOLAT
22736003
ORCID NO: 0000-0002-1839-6213

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

MAYIS 2024

Esmanur BOLAT tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerinin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumuna, Koşulsuz Kendini Kabule ve Ruminasyona Göre İncelenmesi” başlıklı çalışma, **27/05/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda [oybirliği / oyçokluğu] ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin

.....

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Ali Eryılmaz

.....

Dr. Öğr. Üyesi Cengiz Poyraz

.....

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI DÜZEYLERİNİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMUNA, KOŞULSUZ KENDİNİ KABULE VE RUMİNASYONA GÖRE İNCELENMESİ

Bu araştırma temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün, ruminasyonun, cinsiyetin ve algılanan anne-baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin denetim odağını anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlayan betimsel tarama araştırmasıdır. Araştırmanın katılımcıları, 487 üniversite öğrencisidir. Araştırma için gerekli olan verileri elde etmek amacıyla “Denetim Odağı Ölçeği”, “Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, “Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği” ve “Ruminasyon Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, ruminasyonun, cinsiyetin ve anne tutumlarının üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabulün ve baba tutumlarının ise üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Denetim Odağı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Koşulsuz Kendini Kabul, Ruminasyon, Anne Tutumları, Baba Tutumları, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' THE LOCUS OF CONTROL LEVELS ACCORDING TO THE SATISFACTION OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, UNCONDITIONAL SELF-ACCEPTANCE AND RUMINATION

This research is a descriptive survey research that aims to examine whether the satisfaction of basic psychological needs, unconditional self-acceptance, rumination, gender and perceived parental attitudes significantly predict the locus of control of university students. The participants of the research are 487 university students. In order to obtain the data necessary for the research, "Locus of Control Scale", "Psychological Needs Scale", "Unconditional Self-Acceptance Scale" and "Rumination Scale" and "Personal Information Form" were used. Linear Regression Analysis was used to analyze the data. In the research, the significance level was taken as .05.

According to the results of the research, it was found that satisfaction of basic psychological needs, rumination, gender and maternal attitudes were significant predictors of university students' locus of control levels. It was found that unconditional self-acceptance and father attitudes were not significant predictors of university students' locus of control levels.

Keywords: Locus of Control, Psychological Needs, Unconditional Self Acceptance, Rumination, University Students, Mother Attitudes, Father Attitudes

ÖN SÖZ

Güven ve desteklerini hayatım boyunca yanımda hissettiğim annem, babam ve kardeşime sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamda hiçbir zaman beni yalnız bırakmayan, sorularımı titizlikle cevaplayan danışman hocam Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN'e bana olan desteği ve katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Bilgilerini benimle cömertçe paylaşan Doç. Dr. Reşit ÇELİK'e teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alarak çalışmama katkı sağlayan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a ve Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Cengiz POYRAZ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmada yer almayı kabul eden tüm katılımcılara, katkılarından dolayı şükranlarımı sunarım.

Bu araştırmanın bilime katkı sağlamasını diliyorum.

Esmanur BOLAT

Mayıs, 2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

<u>ÖZET</u>	iii
<u>ABSTRACT</u>	iv
<u>ÖN SÖZ</u>	v
<u>İÇİNDEKİLER</u>	vi
<u>TABLolar LİSTESİ</u>	ix
<u>ŞEKİLLER LİSTESİ</u>	x
<u>KISALTMALAR LİSTESİ</u>	xi
<u>1. GİRİŞ</u>	1
<u>1.1. Problem</u>	1
<u>1.2. Amaç</u>	19
<u>1.2.1. Alt Amaçlar</u>	19
<u>1.3. Önem</u>	20
<u>1.4. Sayıtlar</u>	23
<u>1.5. Sınırlılıklar</u>	23
<u>1.6. Tanımlar</u>	24
<u>2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</u>	25
<u>2.1. Denetim Odağı ile İlgili Kuramsal Çerçeve</u>	25
<u>2.1.1. Denetim İhtiyacı</u>	25
<u>2.1.2. Kişisel Denetimin Bileşenleri</u>	28
<u>2.1.3. Denetim Odağı</u>	31
<u>2.1.3.1. İçsel Denetim Odağı</u>	33
<u>2.1.3.2. Dışsal Denetim Odağı</u>	35
<u>2.1.4. Denetim Odağına Etki Eden Faktörler</u>	37
<u>2.1.5. Denetim Odağı ve Psikolojik Güçlükler</u>	39
<u>2.1.6. Denetim Odağı ile İlgili Araştırmalar</u>	42
<u>2.1.6.1. Denetim Odağı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar</u>	42
<u>2.1.6.2. Denetim Odağı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar</u>	44
<u>2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Kuramsal Çerçeve</u>	49
<u>2.2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar</u>	49
<u>2.2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Teoriler</u>	50
<u>2.2.2.1. Freud’a Göre Psikolojik İhtiyaçlar</u>	50
<u>2.2.2.2. Gestalt Terapiye Göre Psikolojik İhtiyaçlar</u>	51

2.2.2.3. Maslow’a Göre Psikolojik İhtiyaçlar	51
2.2.2.4. Rogers’a Göre Psikolojik İhtiyaçlar	52
2.2.2.5. Deci ve Rayn’ a Göre Psikolojik İhtiyaçlar	53
2.2.2.6. Şema Terapi’ye Göre Psikolojik İhtiyaçlar	56
2.2.2.7. Glasser’e Göre Psikolojik İhtiyaçlar	56
2.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Psikolojik Güçlükler	59
2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Araştırmalar	61
2.2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	61
2.2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	65
2.3. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Kuramsal Çerçeve	68
2.3.1. Kendini Kabul	68
2.3.2. Benlik	68
2.3.3. Kabul	70
2.3.4. Koşulsuz Kendini Kabul	70
2.3.5. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Araştırmalar	75
2.3.5.1. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	75
2.3.5.2. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	79
2.4. Ruminasyon ile İlgili Kuramsal Çerçeve	82
2.4.1. Ruminasyon	82
2.4.2. Ruminasyon Teorileri	83
2.4.3. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar	88
2.4.3.1. Ruminasyon ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	88
2.4.3.2. Ruminasyon ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	91
3. YÖNTEM	93
3.1. Araştırmanın Modeli	93
3.2. Katılımcılar	93
3.3. Veri Toplama Araçları	94
3.3.1. Denetim Odağı Ölçeği	94
3.3.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	98
3.3.3. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	100
3.3.4. Ruminasyon Ölçeği	104
4. BULGULAR	108

<u>4.1. Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular</u>	111
<u>4.2. Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabulün, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular</u>	112
<u>4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyonunun, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular</u>	113
<u>4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetinin, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular</u>	114
<u>4.5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne ve Baba Tutumlarının, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular</u>	115
<u>5. TARTIŞMA VE YORUM</u>	117
<u>5.1. Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu</u>	117
<u>5.2. Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabulün, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu</u>	121
<u>5.3. Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyonunun, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu</u>	123
<u>5.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetinin, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu</u>	125
<u>5.5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne ve Baba Tutumlarının, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu</u>	126
<u>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</u>	129
<u>6.1. Bazı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerine Yönelik Sonuç ve Öneriler</u>	129
<u>6.1.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler</u>	130
<u>6.1.2. Üniversite Öğrencilerine, Ailelere ve Yasa Koyuculara Yönelik Öneriler</u>	130
<u>KAYNAKÇA</u>	132
<u>EKLER</u>	166

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo 4.1: Denetim Odağı Ölçeği Skewness ve Kurtosis Değerleri</u>	<u>110</u>
<u>Tablo 4.2: Değişkenlere Ait Pearson Korelasyon Analizi</u>	<u>111</u>
Tablo 4.3: Temel Psikolojik İhtiyaçların Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	113
<u>Tablo 4.4: Koşulsuz Kendini Kabulün Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları</u>	<u>114</u>
<u>Tablo 4.5: Ruminasyonun Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları</u>	<u>115</u>
<u>Tablo 4.6: Cinsiyetin Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlar</u>	<u>116</u>
<u>Tablo 4.7: Algılanan Anne Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları</u>	<u>117</u>
<u>Tablo 4.8: Algılanan Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları</u>	<u>118</u>

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Algılanan Denetim	29
Şekil 2. İçsel ve Dışsal Denetim Odağı.....	33
Şekil 3. İçsel ve Dışsal Denetim Odağına Göre Gerçekliğin Doğası.....	37



KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
BDT	: Bilişsel Davranış Treapisi
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
YTÜ	: Yıldız Teknik Üniversitesi



1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem

Herkesin hayatı üzerinde bir miktar denetim duygusuna sahip olması gerekmektedir. Bu doğal bir insan arzudur ve denetim; düzen, istikrar, güvenlik hissi vermektedir. İnsan çevresinde olanları anlayabilmek, olabilecekleri tahmin edebilmek ve güvenliğini sürdürebilmek için denetlemeye ihtiyaç duyar. Bireyin çevresi üzerinde denetim uygulaması ve istediği sonuçları üretme yeteneğine olan inancı, bireyin sağlığı ve mutluluğu için esastır (Leotti vd., 2010). Evrimsel bakış açısından bakıldığında, eğer çevremizi denetlersek, o zaman hayatta kalma şansımız çok daha yüksek olmaktadır (Siegel, 2010). Klinik araştırmalar ve nörogörüntüleme çalışmalarından elde edilen kanıtlar, denetim ihtiyacının hayatta kalmak için biyolojik bir zorunluluk olduğunu göstermektedir (Leotti vd., 2010). Denetim algısının sadece arzu edilir bir şey olmadığı, aynı zamanda muhtemelen psikolojik ve biyolojik bir gereklilik olduğu defalarca tartışılmıştır. Denetim duygusunun daha iyi fiziksel ve psikososyal sağlıkla ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Denetim duygusu, genel refahı iyileştirebilecek davranışlara yol açabilmektedir (Leotti vd., 2010). Belki de insanların sahip olduğu en derin ihtiyaç denetim duygusu olduğundan, denetimden çıkıldığı hissedildiğinde, denetim ihtiyacı ile yetersiz denetim arasında güçlü ve rahatsız edici bir gerilim yaşanmaktadır (Siegel, 2010).

Günlük hayatta, piyango oynamak, yazı tura atmak veya araba kullanırken yoğun trafiğe takılmak gibi bir olayın sonucu üzerinde hiçbir denetimimizin olmadığı pek çok durumla karşılaşılmaktadır. Nesnel denetimin olmadığı bu durumlar üzerine yapılan araştırmalar, insanların genellikle istenen bir sonucu elde etmek için sahip oldukları denetim miktarını abarttıklarını bulmuştur (Thompson vd., 1998). Örneğin, insanlar asansörün daha hızlı varacağını düşünerek bir asansör çağrı düğmesine birden çok kez basabilmektedir (Thompson vd., 2007).

Diğer yandan, denetimin olmadığı belirsizlik, rahatsız edicidir ve kaygıya neden olur (Gu vd., 2020). Pek çok insan hayatını kesinlik arayışı içinde geçirmektedir ve anoreksiyadan obsesif kompulsif bozukluğa kadar pek çok psikiyatrik hastalık, asla elde edilemeyen derin denetim ve kesinlik ihtiyacından kaynaklanmaktadır (Siegel, 2010). Ayrıca belirsizlik beyni de etkilemektedir. Belirsizlik, özellikle prefrontal korteksi aktifleştirerek dikkat etmeye zorlamaktadır ve küçük bir belirsizlik bile orbital frontal kortekste dikkati daha normal amaca yönelik eylemlerden uzaklaştırmaktadır (Siegel, 2010). Diğer bir deyişle, ne olacağı tahmin edilmesi olayları denetlemek için çok daha iyi bir şans verirken, ne olacağı bilinmediğinde tehlike için sürekli tetikte olunmaktadır. Denetim ihtiyacı ve yaşamın belirsizliklerle dolu olduğu tartışılmaz gerçeklerdir. Özellikle dünyanın yaşadığı ekonomik zorluklar, sürekli artan gıda ve kira fiyatları, son yaşanan pandemi, kapıda bekleyen iklim sorunları, göçler, en son yaşanan Kahraman Maraş merkezli deprem gibi afetler göz önüne alındığında insanların bugünleri ve gelecekleri hakkında pek çok bilinmezlik bulunmaktadır. Bununla birlikte tüm insanların denetim ve bilinmeyen ile ilgili algı ve tepkileri aynı değildir. Burada devreye denetim odağı teorisi girmektedir.

Denetim odağı, sosyal bilimlerdeki önemli kavramlardan birisidir. Çok sayıda teori, denetim duygusunun insan davranışında önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür. Pek çok kavramsallaştırma önerilmiştir: denetim odağı (Rotter, 1966), öz yeterlik (Bandura, 1977), çaresizlik (Abramson vd., 1978) ve algılanan denetim (Thompson ve Spacapan, 1991) gibi. Araştırmacılar bu terimleri birbirinin yerine kullanma eğiliminde olsalar da eşanlamlı değildirler ve belirgin özelliklere sahiptirler (Ryon ve Gleason, 2014). Rotter, kişinin yaşam sonuçlarının kimin veya neyin denetiminde olduğuna dair öznel algılarını tanımlamak için “Denetim Odağı” kavramını ortaya koymuştur (Munoz vd., 2017). 1966 Yılında Julian Rotter tarafından Sosyal Öğrenme Teorisi içinde genelleştirilmiş bir beklenti olarak kavramsallaştırılan denetim odağı iç ve dış denetim olarak ikiye ayrılmaktadır (Nowicki vd., 2021). Bu teoriye göre, kişi hayatında ya içsel (denetim bende) ya da dışsal (başkaları benim hayatımı denetler) denetim atfetme eğilimindedir. Bununla birlikte, kullanılan terim ne olursa olsun, daha içsel bir denetim duygusuna sahip olmanın sürekli olarak uyum sağlayıcı etkilere sahip olduğu bulunmuştur: Kendi sonuçları üzerinde daha fazla denetime sahip olduğunu hisseden bireylerin iyimser olma, olumlu sağlık davranışları sergileme ve sıkıntı karşısında depresyona daha az eğilimli olma olasılıkları daha yüksektir (Ryon ve

Gleason, 2014). Genellikle istikrarlı bir özellik olarak tasarlanan denetim odağı, davranış araştırması ve teorisindeki en kalıcı fikirlerden biridir ve yukarıda bahsedildiği gibi, birkaç benzer ancak farklı denetim yapısının geliştirilmesinde bütünüleyici olmuştur (Ryon ve Gleason, 2014). Başlangıçta tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılan denetim odağı üzerine erken çalışmalar, yapıyı içsel ve dışsal olarak ikiye ayırmıştır (Lefcourt, 1982; Rotter, 1966; Skinner, 1996). Denetim odağı, bir kişinin dünyayı algılamasının karakteristik yolunu tanımlamak için kullanılan ve iyi bilinen bir bilişsel-davranışsal psikolojik boyuttur (Rotter, 1966). Denetim odağı, zorluklar karşısında direnci etkileyen bilişsel bir kümedir (Grob vd., 1995). Denetim odağı tipik olarak iç-dış devamlılıkla ölçülmektedir (Kelley ve Stack, 2000). Denetim odağı, bir süreklilik üzerinde var olduğu teorize edilir ve kişinin hayatındaki sonuçların kendi denetiminde (iç denetim odağı) ve onun dışında olduğunu algılama derecesine karşılık gelen birden fazla boyut içermektedir (Littunen ve Storhammar, 2000; Thompson ve Wiersen, 2000; Zimmermann, 2000; Carrim vd., 2006). Bir kişinin denetim odağı dışsal olduğu ölçüde, başına gelenleri diğer kişilere, şansa ve bireysel denetimi dışındaki koşullara atfedip hayatının gidişatını etkilemek için sınırlı yetkisi olduğunu düşünebilmektedir (Kelley ve Stack, 2000). Dış denetim odağı genellikle iki alt boyuta ayrılır: güçlü diğerleri denetim odağı ve şans denetim odağı (Martin vd., 2005). Öte yandan, içsel denetime sahip kişiler, yaşam olayları üzerinde daha çok denetim hissedip daha fazla kişisel sorumluluk talep edebilmektedir (Kelley ve Stack, 2000). Kieffer (1984), bireydeki denetim algılarının bir ucunda güçsüzlük duygusunun diğer ucunda ise hayat üzerinde artan iç denetim algılarının olduğunu belirtmiştir. Denetim odağı, içsel ve dışsal denetim odağı olmak üzere iki şekilde olabilir. İçten denetimli bireyler, kendi yaşamlarını olumlu ya da olumsuz etkileyen olayları kendi davranışlarının bir sonucu olarak görürler. Dıştan denetimli bireyler ise kendi yaşamlarını olumlu ya da olumsuz etkileyen olayları kendi davranışlarının bir sonucu olarak değil de, şans, talih, güçlü olan başka kişiler vb. gibi durumların sonucu olarak görürler (Rotter, 1966). Diğer bir deyişle, dışsal denetim odağına sahip insanlar hayatlarını “dıştan içe” yaşama eğilimindeyken, içsel denetim odağına sahip olanlar “içten dışa” bir psikolojiye sahiptir (Kelley ve Stack, 2000).

Denetim odağı, ister iç ister dış olsun, yalnızca düşünceyi işlemekten kaynaklanmaktadır (Kelley ve Stack, 2000). İnsanlar kişisel deneyimlerinin kaynağı hakkındaki kültürel inançları öğrendikleri ve işledikleri ölçüde dış denetim odaklı

olacaklardır (Kelley ve Stack, 2000). İç denetim algılarının güçlenme için gerekli olduğu düşünülmektedir çünkü iç denetim odağı artan sosyal eylem ve daha düşük psikolojik stres ile ilişkilidir (Zimmerman, 2000). Birçok araştırmacı da yetkilendirme açısından iç denetim algıları ile öz-belirleme, öz-saygı, özdenetim, kişisel sorumluluk, algılanan yeterlilik ve öz-yeterlilik arasında bağlantı kurmuştur (Adams, 2003; Andrews vd., 2003). Güçlenmiş kişi, eylemlerinin istenen sonuçları getirebileceği algısını içeren belirli bir bilişsel küme taşımaktadır (Andrews vd., 2003; Bandura, 1977). İç denetim algıları genellikle dayanıklılıkla ilişkilendirilir çünkü bir kişi hayatı üzerinde ne kadar fazla iç denetim algılsa kararlı, sakin ve zihinsel olarak sağlıklı bir tavırla olumsuz durumlara o kadar fazla yaklaşacaktır (Leontopoulou, 2006). Travmaya maruz kalmayı içeren vakalarda daha yüksek iç denetim odaklılık durumlara esnek bir şekilde uyum sağlamaktadır (Frazier vd., 2011). Bir dizi çalışma, denetim odağının kişisel bildirimle doğrusal ilişkili olduğunu bulmuştur (Petrosky ve Birkimer, 1991). Daha içsel denetim odaklı olanlar, dışsal denetim odaklılara göre daha az psikopatoloji semptomu bildirmektedir (Joe, 1971). Levenson (1973b), dış denetim odağı kavramını şans odağı ve güçlü diğerleri odağı olarak iki bileşene ayırmayı önermiştir. Levenson (1973b), nevrotiklerin, güçlü diğerleri ve şans tarafından denetlenmeye şizofrenlere göre önemli ölçüde daha az inandığını, buna karşın depresiflerin bu ikisi arasında puan aldığını belirtmiştir. Şansa ve güçlü diğerlerine olan inançlar ile epileptik kişiler için depresyon envanterindeki puanlar arasında pozitif bir korelasyon olduğu ve kemoterapi hastalarında şans odağının, depresyon ile yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur (Wallston ve Wallston, 1982). Başkalarının güçlü olduğuna dair kuvvetli inancı olan ve başkalarına güvenmeme eğilimi olan bireyler, psikolojik belirtiler sorulduğunda çatışma yaşayabildiğinden diğerlerinin güçlü olduğuna inanan ve diğer insanlara güvenen bireyler farklı davranabilmektedir (Petrosky ve Birkimer, 1991). Wallston ve Wallston (1982), güçlü başkalarına atıflar ile kişilerarası güven düzeyi arasında bir etkileşim olabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca denetim odağı ile psikopatoloji arasındaki ilişki yaş, cinsiyet, ırk gibi demografik değişkenlerden etkilenebilmektedir (Petrosky ve Birkimer, 1991). Hem başa çıkma hem de denetim odağı psikolojik uyum ile ilişkili olduğundan, Carver ve diğerleri (1989), iç denetim odağı ile duygulara odaklanarak ve onları dışa vurarak başa çıkma arasında negatif bir korelasyon bulmuştur. Parkes (1984)'e göre, iç denetim odağına sahip olanlar yüksek düzeyde doğrudan başa çıkma ve düşük bastırma düzeyleri bildirirken, dış denetim odağına sahip olanlar yüksek

düzeyde bastırma ve düşük düzeyde doğrudan başa çıkma bildirmektedir. Denetimi araştıran araştırmacılar, kişinin denetim yöneliminin genel olarak sağlık ve esenlikle ilgili olduğu için çeşitli yaşam olaylarının etkilerini nasıl hafiflettiğiyle büyük ölçüde ilgilenmiştir (Cunningham vd., 1991; Gale vd., 2008; Keeton vd., 2008; Pudrovskaya vd., 2005). Zaman içinde, başarılı denetim girişimleri yaşayan bireylerde, başarısız denetim girişimleri yaşayanlara kıyasla daha içsel bir denetim odağı gelişmiştir (Rotter, 1966). Bu kavramsallaştırma, ciddi bir hastalığın başlangıcı, inançları pekiştirme veya onaylamama, kişinin sonuçları üzerinde sahip olduğu denetim düzeyi hakkında bir pekiştirme geçmişi veya döngüsü gibi kişisel deneyimlerin olduğunu öne süren sosyal öğrenme teorisi ile uyumludur (Ryon ve Gleason, 2014). Denetim odağı insanların psikolojik güçlüklerle karşılaştıklarında sosyal çevrelerinden destek alma konusunda istek ve çabaları ile de ilişkilidir (Perenc ve Radochonski, 2016). Günlük bir düzeye tercüme edildiğinde, sosyal öğrenme teorisi, bireyin denetim duygusunun, günlük kaygı ve güçlükleri ne ölçüde deneyimlediğine bağlı olarak dalgalanması gerektiğini öne sürmektedir. Çünkü kaygı, günlük stresörlerle başarılı bir şekilde başa çıkamamanın bir işareti olabilmekte ve olumsuz beklenmedik durum kalıpları yaratıp denetim duygusunu aşındırmaktadır (Ryon ve Gleason, 2014).

Denetim kavramı, kişilerin deneyimlerden hareketle geleceğe dair geliştirdikleri beklentilerine odaklanan Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977; Rotter, 1966) açısından da incelenebilmektedir (Torunoğlu, 2023). İnsanların hayatlarına yön verebilmeleri için ilk olarak önemli olayları ve sonuçlarını gözlemleyip anlamlandırma sürecine girmeleri gerekmektedir (Rotter, 1982). Sosyal öğrenme, insanların kendilerini ve çevrelerini gözlemleyerek öğrendikleri bilgiler, başlarına gelen olaylara tepki verme şekillerini etkilemektedir (Rotter, 1982). Kişilerin olaylara verdikleri tepkiler ve bu tepkilerin olaylar üzerindeki etkisine dair inançlar incelenerek Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi oluşturulmuştur (Seligman ve Maier, 1967). Bir kişi çaresizliği öğrenmişse yaşadıklarını sürekli ve denetlenemez bulurken, daha iyimser bakış açısına sahip olanlar benzer olayları geçici ve denetlenebilir olarak değerlendirmektedir (Varcier, 2019). Weiner (1972)'in Atıf Teorisi, insanların başlarına gelen olaylar ve bu olayların sonuçlarını açıklamaktadır ve insanların olumlu sonuçları kendi başarıları gibi değerlendirirken; başarısız sonuçları ise dış etkenlere bağlama eğiliminde olduklarına ulaşmıştır. İnsanlar yaşadıkları olaylarla ilgili yeterli bilgiye sahip değillerse ya da belirsiz bir durumla karşılaştıklarında bazı

değerlendirmelerde bulunarak, kendi davranışları ile deneyimledikleri olayların sonuçları arasında nedensel bir ilişki kurmaktadırlar (Varcier, 2019). Bu değerlendirmelerden sonra, gelecekte karşılaşılabilecekleri durumlara dair beklentiler, davranış eğilimleri ve inançlar geliştirmektedirler (Rotter, 1966). Denetim odağı duruma ve koşullara göre değişebilmektedir. Genellikle daha zor günler geçirdiğini bildiren kişiler daha düşük denetim odağı seviyesi belirtirken, aynı bireylerin nispeten daha iyi olan günlerde, denetim odakları artmıştır (Ryon ve Gleason, 2014). Denetim odağındaki günlük dalgalanmalar, kişinin genel yönelimi tarafından gölgede bırakılmıştır ama bir sosyal öğrenme perspektifi, öğrenmedeki günlük değişikliklerin denetim odağını başarısızlık ve başarı yoluyla sürekli öğrenilen olarak kavramsallaştırmıştır (Ryon ve Gleason, 2014). Sosyal öğrenme teorilerine göre (Bandura, 1977; Rotter, 1966), bu değerlendirme süreçleri doğuştan değil, bir pekiştirme örüntüsü yoluyla kazanılmaktadır (Bandura, 1977; Rotter, 1966). İç denetim duygusu, kişinin çevre üzerindeki eylemlerinin pekiştirildiği önceki sosyal etkileşimler yoluyla gelişmektedir (Paguio vd., 1987; Suizzo ve Soon, 2006). Araştırmalar, içsel denetim odaklıların, dışsal olanlara kıyasla daha yüksek iş doyumuna sahip olduklarını, liderlerine daha fazla saygı duyduklarını, rolleri konusunda daha az baskı hissettiklerini, daha fazla özerklik ve denetim duygusuna sahip olduklarını ve daha uzun görev sürelerinin tadını çıkardıklarını göstermektedir (Thomas ve Velthouse, 1990). İçsel denetim odağına sahip olanlar, kendi kendini denetlemeyi tercih ederken, dışsal olanlar dış denetim altında daha iyi performans göstermektedir (Rotter, 1966). Kren'in (1992) öne sürdüğü gibi, iç denetim odaklı yöneticiler katılımcı yönetim stilini kullanırken, dış denetim odaklı yöneticiler denetleyici yönetim stilini tercih ettiğinde performansları artmaktadır. Dış denetim odağının üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı (Sergici, 2013), yetişkinlikte sigaraya tekrar başlama (Karakaş, 2019); üniversite öğrencilerinin riskli alkol kullanımı (Gürdil, 2007), alkol sorunu yaşama (Bilim Şenel, 2013), yetişkin alkol bağımlılığının tekrarlama riski (Erden Akı vd., 2008) gibi pek çok güçlüğe eşlik ettiği görülmüştür. Denetim odağı eğilimi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Yu ve Fan, 2014). Örneğin, Seligman, kişinin davranışı bir olayın sonucunu etkileyebiliyorsa, olayın kişinin denetimi altında olduğunu, dolayısıyla denetim duygusunun kaybolması durumunda güdü, duygu ve biliş eksikliğine yol açacağını; denetim duygusundaki bu kaybın, öğrenilmiş çaresizlik ve depresyonla sonuçlanabileceğini ileri sürmüştür (Seligman, 1972). Benassi ve

diğerleri (1988), geriye dönük denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiye ilişkin 97 çalışma raporunu analiz ettiğinde dış denetim odağının depresyon ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Depresyon, dış denetim ile pozitif olarak ilişkilidir; yüksek dış denetim odağına sahip bir bireyin depresyon yaşaması neredeyse kaçınılmazdır (Yu ve Fan, 2014). Birey, güçlü diğerlerine bağımlıysa, kolayca depresyon yaşayabilmektedir (Yu ve Fan, 2014). Bir kişilik boyutu olarak denetim odağını, benlik saygısı, duygu durumları, nevrotik ve psikosomatik bozukluklar ve genel yaşam doyumu dahil olmak üzere psikolojik iyi oluşun çeşitli göstergeleriyle ilişkilendiren bir araştırmada, dış denetim odağı ile psikolojik ve duygusal rahatsızlıklar arasında bir bağlantıya ulaşılmıştır (Dyal, 1984). Daha spesifik olarak depresyon, dış denetim odağına ve yüksek oranda yaşam değişikliğine bağlı bulunmuştur (Ward ve Kennedy, 1992). Bireylerin davranışları ve sonuçlarının denetimlerinde olduğu algısının, psikolojik belirtilerin varlığında da çözüm üretebilme ve sosyal desteğe başvurma konusunda koruyucu bir etmen olduğu anlaşılmaktadır (Torunoğlu, 2023). Sonuç olarak araştırmalar, denetim odağının fiziksel ve zihinsel sağlık da dahil olmak üzere birçok sonuç üzerindeki öngörü niteliklerini geniş çapta belgelemiştir. Şimdiye kadar iç ve dış denetim odağı ve ilgili olduğu kişilik özellikleri hakkında pek çok araştırma yapılmış; cinsiyet, benlik algısı, öz saygı, kültür, akademik başarı, iş başarısı ve psikolojik güçlükler ile ilişkisi incelenmiştir (Abouserie, 1994; Goodman, Cooley ve Leavitt, 1994; Galvin vd., 2018). Glasser'in Seçim Teorisine göre dış denetim odaklılık öğrenilir ve eğitim yoluyla değiştirilebilir (Robey vd., 2017). Yüzlerce ikizden elde edilen bulgulara göre, denetim odağı büyük ölçüde kalıtsal olmayan eğitim, gelir, kazanç, evlilik kalitesi, yaş, tek ebeveynlik (Bullers ve Prescott, 2001) ve anne baba davranışları (Nowicki, 2016) gibi psikososyal faktörler tarafından belirlenmektedir. Psikolojik ihtiyaçların doyumu da denetim odağıyla ilişkili kalıtsal olmayan faktörlerdendir.

Günlük dilde, 'ihtiyaç' terimi, belirli arzu edilen nitelikler veya sonuçlara atıfta bulunmak için kullanılmaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2020). İnsanlar, sahip olduklarını düşündükleri şeylerle gerçekten isteyip ihtiyaç duydukları şeyleri karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırmaya dayanarak, ikisini dengelemek için hareket edilir ve sahip olunanlar isteklerle eşleştğinde tatmin olunur (Robey vd., 2017). Teorik anlamda ise temel psikolojik ihtiyaçları tanımlayan farklı yaklaşımlar görülmektedir. Örneğin Gestalt için algı, Lewin için ihtiyaçlar ve sosyal özellikler,

Freud için biyolojik faktörler, Adler için ise sosyal faktörler temel ihtiyaçlardır (Eşici, 2021). Literatürde insan ihtiyaçları üzerine birçok teori vardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar kavramını ilk kullanan Maslow (1943)'dur. Carl Rogers (1961), Maslow'un teorisinin ana varsayımlarıyla hemfikirdir ancak bir ekleme yapmıştır: büyümek için ilişkilerde 'büyüme koşullarına' da ihtiyaç vardır. Büyümenin bu koşulları şunlardır: koşulsuz kendini kabul, uygunluk (dürüstlük, açıklama, bütünlük) ve empati (dinlenmek, anlaşılmak) (Doring ve Jürgen, 2016). Glasser (1989) Seçim Teorisinde psikolojik ihtiyaçlardan bahsetmiştir ve Glasser'in (2003) temel psikolojik ihtiyaçlar listesinde hayatta kalma, güç, sevgi ve ait olma, özgürlük ve eğlence yer almaktadır (Eşici, 2021). Bu çalışmada Glasser'in Seçim Teorisi temel alınmıştır. Psikiyatrist William Glasser tarafından geliştirilen Seçim Teorisi, insanların genlerine işlenmiş beş temel ihtiyacı karşılamak için hiç bitmeyen bir arayışla motive edildiğini belirtmektedir. Glasser'dan sonra Öz Belirleme Kuramı'nın kurucuları olan Ryan ve Deci (2000) psikolojik ihtiyaçlar kavramını ele almıştır. Öz Belirleme teorisinin altı mini teorisinden biri olan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi'ne göre biyolojik ihtiyaçların ötesinde, optimal büyüme ve işlevsellik için psikolojik ihtiyaçların tatmini gereklidir (Ryan ve Deci 2017). Öz Belirleme Teorisi'nde psikolojik ihtiyaç terimi psikolojik olarak kişinin uyumu, bütünlüğü ve gelişimi için gerekli olan madde olarak daha spesifik ve dar bir şekilde tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci 2017). Psikolojik ihtiyaçların doyumu, sadece bireylerin esenliği için elverişli olmakla kalmayıp aynı zamanda gerekli olduğundan ve engellenmesi pisişik, hasta olma ve savunuculuk riskini arttırdığından (Ryan ve Deci 2000a; Vansteenkiste ve Ryan, 2013) üzerinde durulması gerekmektedir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında yaygın olan yaklaşımlar Öz Belirleme Teorisi'ne karşılanması gereken bir dizi nesnel kriter eklemiştir (Ryan ve Deci 2017). Ryan ve Deci (2000), özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını temel psikolojik ihtiyaçlar olarak resmen tanımlayıp bu ihtiyaçların desteklenmesi ve tatmin edilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar geniş bir şekilde, bireylerin kendi kendini organize etme, uyum sağlama ve dört dörtlük olma yönündeki doğuştan gelen eğilimlerinin temelinde yer alan önemli kaynaklardır (Ryan, 1995). Psikolojik ihtiyaçlar listesi her zaman eklemelere açık olmasına rağmen, mevcut set üç ile sınırlıdır: özerklik, yeterlilik ve ilgililik (Vansteenkiste ve Ryan, 2020). Bireylerin davranışlara ve görevlere yönelik motivasyonu ve bunların genel olarak işlevsellik ve refahı belirleyen üç temel ihtiyaç: a) özerklik, eylemleri kişisel olarak seçtiğimiz şekilde deneyimleme ve kendi eylemlerimizin kaynağı olduğumuzu

hissetme ihtiyacımıza atıfta bulunur; b) yeterlilik ihtiyacı, ustalaşma ve görevlerde kendine referanslı başarı elde etme ihtiyacını ifade eder; ve c) ilişkili olma ihtiyacı, başkalarıyla birbirine bağlı olma ve onlar tarafından anlaşıldığını ve değer verildiğini hissetme ihtiyacını yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Psikolojik ihtiyaçlar kavramını Glasser, hayatta kalma, güç, sevgi ve ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyacı olarak açıklamaktadır (Glasser, 2009, 2011). Hayatta kalma ihtiyacı; güvenlik, emniyet, sağlık ve üremeyi içerir. Sevgi ve ait olma ihtiyacı; ilişkileri, bağlılığı ve samimiyeti içerir. Özgürlük ihtiyacı; bağımsız olmayı, hareketli olmayı, seçimi ve yaratıcılığı içerir. Eğlence ihtiyacı; neşeli olmayı ve eğlenmeyi içerir. Güç ihtiyacı ise; denetimi, başarıyı ve rekabeti içerir (Glasser, 2009). Psikolojik ihtiyaçların doyumu, bireylerin sağlıklı ve mutlu olmaları için çok önemlidir. Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ise psikolojik bozukluk riskini arttırdığından (Ryan ve Deci 2000a; Vansteenkiste ve Ryan, 2013) üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Temel psikolojik ihtiyaçların yüksek doyumu içsel denetim odağına katkıda bulunurken; düşük doyumu dışsal denetime katkıda bulunacaktır. Birey bu olumsuz durumunu şans, talih, diğer insanlar vb. durumların sonucu olarak görebilir.

William Glasser geliştirdiği Seçim Teorisinin başlıca öncüllerinden biri, "tüm davranışlar amaçlıdır"dır, yani kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için elindeki kaynaklar (bilgi, beceriler vb.) göz önüne alındığında, tüm davranışları o anda en iyi girişimdir (Choice Theory Basics, 2017). Glasser'a göre, birey tüm davranışlarını kendisi seçmektedir (Glasser, 1999). Glasser'in Seçim Teorisine göre dış denetim odaklılık öğrenilir ve eğitim yoluyla değiştirilebilir (Robey, Wubbolding ve Malter, 2017). Bu bağlamda insanlar dış denetim odaklı olmayı bırakmayı seçerse daha işlevsel ve sağlıklı hayatları olabileceği düşünülmektedir. Seçim teorisi, dış denetim odağının tam tersidir çünkü seçim teorisinde bireyin istediğini elde etmesine yardımcı olacak davranışları seçmek için içsel olarak motive olduğunu varsaymaktadır. Denetim odağı, davranış-sonuç olumsuzluklarına ilişkin genelleştirilmiş bir beklenti olarak kavramsallaştırılmıştır (Rotter, 1966). Denetim odağı içsel olan insanlar, davranışları ve sonuçları arasında güvenilir bir olumsuzluk algılayıp çoğunlukla deneyimledikleri ödül ve cezaların kendi eylemlerinin bir fonksiyonu olarak değiştiğine inanmaktayken; denetim odağı dışsal olan insanlar, davranışları ve sonuçları arasında güvenilir bir olumsuzluk algılamayıp genellikle maruz kaldıkları ödüllerin ve cezaların kaprisli, dengesiz güçlere veya güçlü başkalarına göre değiştiğine inanmaktadır (Leone ve

Burns, 2000). İçsel denetim odağına sahip olanların, davranışlarını arzu edilen sonuçlara ulaşmada ve istenmeyen sonuçlardan kaçınmada araç olarak algılamaya, dışsallara göre daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür.

Literatürde temel psikolojik ihtiyaçlar ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan sınırlı araştırma bulunmaktadır ve bu çalışmalarda denetim odağının araştırmanın diğer değişkenlerini nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Örneğin; Leotti ve diğerleri (2010), denetim duygusunun, genel refahı iyileştirebilecek davranışlara yol açabileceğine ulaşmıştır. Kendi sonuçları üzerinde daha fazla denetime sahip olduğunu hisseden bireylerin iyimser olma, olumlu sağlık davranışları sergileme ve sıkıntı karşısında depresyona daha az eğilimli olma olasılıkları daha yüksektir (Ryon ve Gleason, 2014). Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan biri hayatta kalma, insanlığın nasıl devam ettirileceği, bireylerin kendilerini zarardan nasıl koruyacağı ve güvende olmakla ilgilidir. Hodges ve Winstanley (2012)'in araştırmasında, savaşıma ruhunun kanserden kurtulularda olumlu etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Meme kanserli kadınlar ve lenfomalı erkek ve kadınlarla ilgili 5 yıllık bir çalışma, savaşıma ruhunun, olumlu bir hastalık sonucuyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (Nishino vd., 2000). Buttler ve diğerleri (1990), savaşıma ruhunun hayatta kalma süresi ile olumlu bir ilişkide olduğunu bulmuştur. İç denetim algıları genellikle dayanıklılıkla ilişkilendirilir çünkü bir kişi hayatı üzerinde ne kadar fazla iç denetim algılsa kararlı, sakin ve zihinsel olarak sağlıklı bir tavırla olumsuz durumlara o kadar fazla yaklaşacaktır (Leontopoulou, 2006). Kişinin iyileşme sorumluluğuna yönelik tutumu içsel denetim odağıyla ilişkilidir (Reardon ve Aydin, 1993). Diğer yandan evrimsel bakış açısından bakıldığında, eğer kişi çevresini denetlerse, o zaman hayatta kalma şansı çok daha yüksek olmaktadır (Siegel, 2010). Hayvan araştırmaları, klinik araştırmalar ve nörogörüntüleme çalışmalarından elde edilen kanıtlar, denetim ihtiyacının hayatta kalmak için biyolojik bir zorunluluk olduğunu göstermektedir (Leotti vd., 2010). Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan bir diğeri güçtür. Güç, değerli, önemli, bir şeye katkıda bulunduğunu ve başardığını hissetmeyi içermektedir (Glasser, 1999). Güç ihtiyacı, sosyal etkiyi hissetme veya deneyimleme hedefine olumlu bir değer atfedilmesini temsil etmektedir (Leone ve Burns, 2000). Güç ihtiyacı, kişiler tarafından belirli sonuçlara (örneğin, kişilerarası etki) veya bir sonuç sınıfına (örneğin, sosyal prestij, örgütsel konum) verilen teşvik edici değeri yansıtmaktadır (Leone ve Burns, 2000). Bazı bireyler, davranışları ile

sonuçları arasında olumsuzluk olduğunu düşünse de yalnızca sosyal güçten yoksun olduklarına inandıkları için dış denetim odağına sahip olabilmekte ve sosyal etkileme girişimlerine boyun eğmektedirler (Leone ve Burns, 2000). İç-dış denetim odağı ve güç davranışı ile ilgili sınırlı çalışma vardır. İçsel denetim odağına sahip kişiler, dışarıdan etkileme girişimlerine karşı daha dirençliyken (Biondo ve MacDonald, 1971), başkalarını kendi bakış açılarını benimsemeye ikna etmede daha başarılıdır (Phares, 1965). Dış denetim odağı ile karşılanmamış güç ihtiyacı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Deutschman, 1985). Nisbet (1970)'e göre, denetim ihtiyacı tüm insan davranışlarının bilinçli ya da bilinçsiz amacıdır ve güç ihtiyacı, uyum sağlamaya yönelik bireysel psikolojik sorunlardan ya da azalan benlik saygısından kaynaklanmaz, her insanın rasyonel hedefidir. May (1972), gücün tüm canlılar için gerekli olduğunu ve insanların hayatta kalmak için güçlerini kullanıp mücadelelerinin her noktasında karşıt güçlerle yüzleşmesi gerektiğini söylemektedir. Bandura ve diğerleri (1963), tarafından yapılan ilk araştırmalar, çocukların güç figürüyle özdeşleştikleri için ödüllendirilmeseler de kendilerini güçlü olanla özdeşleştirmeyi seçtikleri için gücün bir şekilde içgüdüsel bir ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Kohlberg (1966) bir rolün yalnızca güçlü veya yetkin olarak tanınması, bu rolü oynama arzusuna yol açacağını ifade etmektedir. Yüksek güç ihtiyacı duyanlar daha içsel denetim odağına sahiptir (Deutschman, 1985). Glasser'in bahsettiği ihtiyaçlardan bir diğeri sevgi ve aidiyet, kişinin ailesi, arkadaş grupları, çalışma grupları, meslektaşları, komşuları, hobi grupları ile ilişkiler hakkındadır. Romantik aşk ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir girişim (Dion ve Dion, 1973), aşkı deneyimlemek için en az beş farklı yaklaşım (uçucu, ihtiyatlı, rasyonel, tutkulu ve aceleci) önermiştir. 243 Lisans öğrencisine Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği ve Romantik Aşk Anketi uygulanan araştırmada, iç denetim odaklılar, romantik çekiciliği daha az gizemli ve uçucu olarak deneyimlediklerini ve romantik aşka ilişkin idealist bir görüşe daha güçlü bir şekilde karşı olduklarını bildirmişlerdir (Dion ve Dion, 1973). Sosyal ilişkileri öğrenmenin ve aidiyet hissetmenin en iyi yerlerinden biri okuldur ve Glasser'in ihtiyaç kuramının öğrenciler için faydaları pek çok araştırma ile desteklenmiştir (örnek: Kim, 2002; Wittek, 2000). Glasser (1999), Seçim Teorisinin sınıflarda etkili olmasının bir nedeninin, öğrencilerin dışsal denetim odağı yerine içsel denetim odağıyla çalışmaya başlaması olduğunu ifade etmiştir. Öğretmenler sürekli olarak dışsal denetim odağıyla çalışıyorsa, öğrencilerin içsel denetim odağıyla hareket etmeleri ve temel ihtiyaçlarını karşılamaları neredeyse imkansız olacaktır (Nunn ve

Parish, 1992). Bu nedenle, öğretmenlerin kendilerine değer verildiğinde, anlamlı olarak algıladıkları görevler verildiğinde ve bir eğitimci, eş, ebeveyn, anne-baba olarak belirli şekillerde davranmaya zorlanmadıkları zaman nasıl hissettiklerinin farkına varmaları gerekmektedir (Glasser, 1989). Glasser'in bahsettiği ihtiyaçlardan bir diğeri, özgürlük, özerklik, kendi alanına sahip olma, kendi zamanından sorumlu olma, hayatının yönünü belirleme ve bağımsızlığı içermektedir. Yirmi beş yıllık bir süre boyunca 84 ülkeden 260.000'den fazla kişiyi kapsayan ampirik bir araştırmada, yaşam doyumu ile seçim özgürlüğü ve denetim odağının her ikisini de ölçen bir değişkenin ülkeleri, bireysel özellikleri, kişisel değerleri ve sosyal tutumları denetlediği bulunmuştur (Verme, 2009). İç denetim odağına sahip olanlar seçim özgürlüğü konusunda dış denetim odaklılara göre daha büyük bir tercihe sahiptir (Verme, 2009). Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan bir diğeri eğlenme, zevk bulma, oynama ve gülme ihtiyacıdır (1999). Stuart Brown (2009), eğlencenin tersinin çalışmak değil depresyon olduğunu ifade etmiştir. Bazett-Jones ve diğerleri (2021) COVID'in insanların yaşamları üzerindeki etkisi üzerine yaptığı bir çalışmada, katılımcıların eskisinden önemli ölçüde daha az eğlendiklerine ve eğlencede hissedilen bu azalmanın, yaşamlarını pandemiden daha çok etkilediğine ulaşmıştır. Anlaşılabileceği gibi temel ihtiyaçların doyumu daha içsel denetim odağına katkıda bulunurken, aksi durumda birey eylemlerinin sonucunu kendi dışında kaynaklara atfetme eğiliminde olmaktadır.

Psikolojik ihtiyaçların doyumunun yanısıra, kendini koşulsuz kabul ile denetim odağı arasında da ilişki olduğu düşünülmektedir. Kapla'nova' ve Gregor'a (2021) göre kişi kendini kabul edememe nedeniyle kendine karşı olumsuz bir tutum geliştirirse kendine olan güveni azalabilmekte ve zorluklar üzerinde daha zayıf bir denetim hissedebilmektedir. Koşulsuz kendini kabul Maslow'un ihtiyaç teorisine Carl Rogers, "büyümenin koşulları" (koşulsuz kendini kabul, dürüstlük ve empati) şeklinde bir ekleme ile dahil olmuştur (Doring, 2016). Ryff (1989b) kendini kabulü, psikolojik iyi oluşu besleyen, kendine karşı olumlu bir tutum olarak açıklamıştır. Mevcut literatürde, kendini kabul etme, koşullu ve koşulsuz olarak iki türe ayrılmıştır (Kaplanova ve Gregor, 2021). İçsel denetim odağı ile Ryff'in iyi oluş bileşenleri (yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, özerklik, kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler) arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, iyi oluş bileşenlerinin içsel denetim odağı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Malhotra ve Suri, 2017). Koşulsuz kendini kabul veya kendini kabullenme, Bilişsel Davranışçı Terapi literatüründe Akılcı

Duygusal Davranışçı Terapiden (ADDT) (Ellis, 1995) Kabul ve Kararlılık Terapisine (Hayes vd., 2011) kadar uzun bir geçmişe sahiptir. ADDT literatüründe, koşulsuz kendini kabul, sonucu ne olursa olsun, özdeğeri veya kendini tam olarak kabul etme yeteneğini değerlendirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Chamberlain ve Haaga, 2001). Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe, kendini kabul etme, onu işlemek için içsel özel deneyimle temas halinde olma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Faustino vd., 2020). Bu iki tanım, bireyin benliğinin acı verici, istenmeyen veya sosyal olarak yetersiz bazı yönlerine sahip olabileceğini ve psikolojik istikrarı korumak için bunlardan kaçınmaya çalışabileceğini ima etmektedir. ADDT geleneğinde, önceki araştırmalar kendini kabul etmeyi ruh sağlığı ve daha yüksek yaşam doyumu düzeyleriyle pozitif olarak ilişkilendirmiştir (Chamberlain ve Haaga, 2001). Öte yandan, kendini kabul, kaygı ve depresyon ve düşük benlik saygısı ile negatif olarak ilişkilendirilmiştir (Chamberlain ve Haaga, 2001). Ayrıca, koşulsuz kendini kabul etmenin depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Popov vd., 2016). Nitekim Popov (2019), koşulsuz kendini kabullenmenin depresyon, kaygı ve düşük yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi geleneğinde, kendini kabul etme ve bilişsel ayrıştırma, kaygı, depresyon ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olma eğiliminde olan deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşmanın muadili olarak görülme eğilimindedir (Bardeen ve Fergus, 2016). Kendini kabul etme, erken uyumsuz şemalar ve kişilerarası işlevsiz döngüler (Faustino ve Vasco, 2020a; 2020b) ve duygusal düzensizlik (Faustino, 2020) gibi çekirdek kişilik yapılarına aittir. Pal ve diğerleri (2016), denetim odağını, bireyin kendi davranışları ile hayatındaki zorluklar arasındaki nedenselliğe ilişkin içgörü derecesi olarak tanımlamıştır. Koşulsuz kendini kabul ve denetim odağı ile ilgili araştırmalar vardır. Daha yüksek kendini kabul etme ve içsel denetim odağı arasında ilişki bulunmuştur (Shojaee ve French, 2014). Ayrıca, kendini kabulü yüksek olan bireyler, dış stresörlerle başarılı bir şekilde başa çıkmaktadır ve yaşamlarındaki önemli olaylar üzerindeki denetim duyguları beslenirken kendi davranışlarına olan güvenlerini pekiştirmektedir (Popov vd., 2016). Kendini kabul aynı zamanda, yüksek dışsal denetim odağı (Vuger-Kovac'ic vd., 2007) ile sıklıkla bağlantılı olan kaygı ve depresyonu azaltmak için bir tampon görevi görmektedir (Palos ve Viscu, 2014). Shojaee ve French (2014), Ryff'in yaşamın amacı, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık ve kişisel gelişim dahil olmak üzere altı boyutu kapsayan kapsayıcı teorisini kullanarak, ruh sağlığı bileşenleri ile denetim odağı

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İç denetim odağı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin Ryff'in ruh sağlığı ölçümünün altı bileşenin tamamında (yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler) yüksek puan alacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda önemli olan nokta, olumlu benlik algısı, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma, kişisel uyum ve denetim odağı arasındaki karşılıklı ilişkidir. Farklı araştırmalar göz önüne alındığında, iyi ruh sağlığı durumunu gösteren iç denetim odağı ile doğrudan, pozitif ve doğrusal bir ilişkiye sahip oldukları ortaya çıkmaktadır (Leotti vd., 2010). Bu tür kişilerde ruh sağlığının daha yüksek olmasının bir nedeni, olaylar üzerinde kişisel denetim duygusu olan kişilerin strese karşı otomatik uyarılma ve stres hormonu salınımı gibi fiziksel tepkilerini dizginleyebilmeleridir (Leotti vd., 2010). Bu tür kişisel denetimin (öz denetim) insanların bağışıklık sistemi yanı sıra ruh sağlığı üzerinde kişisel denetim seviyesini arttırdığı belirtilmektedir (Leotti vd., 2010). Kişisel denetim duygusu, denetim odağından kaynaklandığı için üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı durumlarının yükselmesine yardımcı olmaktadır (Karayurt ve Dicle, 2008). Benzer şekilde Pannells ve Claxton (2008) 171 üniversite öğrencisini incelemişler ve içsel denetim odağına sahip öğrencilerin kendilerini daha yüksek düzeyde mutluluk, akademik başarı ve yaratıcılıkla gösteren ruh sağlığına sahip olduklarını bulmuşlardır. Diğer bir araştırmada, iç denetim odağı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin Ryff'in ruh sağlığı ölçümünün altı bileşenin tamamında (yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişki) yüksek puan almışlardır (Shojaee ve French, 2014). Diğer yandan dış denetim odaklılık, kendini kabullenme ile negatif olarak ilişkilidir (Lombardo ve Berzonsky, 1975). Dış denetim odaklıların iç denetim odaklılardan önemli ölçüde daha az kendini kabul ettiğini gösteren bir araştırma dışsal denetim odağı ile zayıf kişisel uyum arasında ilişki olduğunu desteklemektedir (Lombardo ve Berzonsky, 1975).

Denetim odağı ile ruminasyon arasında da ilişki olduğu düşünülmektedir. Ruminasyon, kişinin kendisi, duyguları, kişisel kaygıları ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayıcı, uzun süreli ve yineleyici olumsuz düşünceleridir (Watkins, 2008). İstemsiz ve kasıtsız olarak yaşanabilecek kişisel problemlerle ilgili tekrarlayan düşüncelerdir (Matthews ve Wells, 2004). Israrcı, döngüsel, depresif düşünce olarak da tanımlanmaktadır (Rippere, 1977). Herkes yaslar ya da ayrılıklar gibi kişisel kayıplar hakkında uzun uzun düşünme deneyimi yaşasa da çoğu insan için bu tür derin

düşünme nispeten kısadır (Watkins, 2016). Hooke ve Page (2002), ruminasyonun olduğu depresyon tedavisinden en az yararlanan hastaların, dışsal denetime sahip olan hastalar olduğunu belirtmişlerdir. Abdolmanafi ve diğerlerinin (2011) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda da, öfke ruminasyonu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide denetim odağının önemli bir rolünün olduğu bulunmuştur. İç denetim odağı arttıkça, öfke ruminasyonunun ve depresyonun azaldığını bulmuşlardır. Ruh sağlığının daha güçlü olmasının bir nedeni, olaylar üzerinde kişisel denetim duygusunun strese karşı otomatik uyarılma ve stres hormonu salınımı gibi fiziksel tepkilerini dizginleyebilmesidir (Leotti vd., 2010). Kişisel denetim duygusu, denetim odağından kaynaklandığı için üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı durumlarının yükselmesine yardımcı olmaktadır (Karayurt ve Dicle, 2008). Hayatlarının denetimini aktif olarak ele alan insanların sorunlarını uygun şekilde değerlendirip yönetebileceğini ve işlevsel ve mantıklı düşüncelere sahip olabileceklerini söylemek mümkündür. Ayrıca, depresyon gibi ruhsal bozukluklara sahip olma olasılıkları daha düşüktür. İnsanlar genellikle üretken olmayan düşünceleri ve acı verici duyguları gerekli kabul edip işlevsiz düşünce süreçlerinden rahatsız olmaktadır ve işlevsel insanlar bile zamanlarının çoğunu acı verici duygularla mücadele ederek harcayıp kronik stres yaşamaktadır (Kelley ve Stack, 2000). Bu yüzden insanların olumsuz deneyimleri nasıl ve ne kadar düşündükleri önemlidir. Ruminasyon, kişinin kendisi, duyguları, kişisel kaygıları ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayıcı, uzun süreli ve yineleyici olumsuz düşünceleridir (Watkins, 2008). Ruminasyon, kendine odaklı dikkati içeren olumsuz ruh hali ile başa çıkma yöntemidir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Tepki Stilleri Teorisine (Nolen-Hoeksema, 1987) göre, kendini yansıtma (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990) ve kişinin olumsuz duygularına tekrarlayıcı ve pasif odaklanmadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Diğer bir deyişle, ruminasyon, tekrarlayan, dönen, ben merkezli, kasıtlı, belirli bir konu merkezli olan, acil ve gerekli çevresel uyaranların yokluğunda bile bu düşüncelerin ortaya çıkmaya devam ettiği bunaltıcı ve depresif düşüncelerdir (Mohammadi vd., 2013). Wells'e (2000) göre, travmatik bir deneyimin ardından, istenmeyen düşünce, anı ve duyum gibi belirtiler, içsel bir uyumlanma sürecinde normal kabul edilmektedir. Bu sürecin amacı travmatik uyaranlarla gelecekteki karşılaşmalarda düşünce ve davranışı denetlemek için yeni yollar geliştirmektir ama bu süreç her zaman işlevsel şekilde ele alınamamakta ve uyumsuz stratejilere başvurulabilmektedir. Uyumsuz düşünme ve başa çıkma stratejilerinin odak noktası hafızalarını denetleyip anılardaki boşlukları

doldurma, ruminasyon yapma ve normal uyum sürecini engellemedir (Wells, 2008). Ruminasyon başlangıçta hedefe ulaşmaya odaklanmanın bir yolu gibi görünse de, aslında sorunların ve olumsuz duyguların şiddetlenmesine yol açmaktadır (Watkins, 2008). Bilgi işleme üzerindeki olumsuz etkileriyle ruminasyon, kişinin odağını şimdiden ve buradan geçmiş olaylara kaydırarak ruh hali ve kaygı bozukluklarının şiddetlenmesine sebep olmaktadır. Boşanmış anne-babanın çocuklarının, daha yüksek ruminasyona ve dışsal denetim odağına sahip oldukları bulunmuştur (Besharat vd., 2018). Bu araştırma bulgularında görüldüğü gibi, kişinin kendisi ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayıcı, uzun süreli ve yineleyici olumsuz düşüncelere sahip olması, içten denetimli davranmalarını engellemektedir. Tekrarlayan ruminatif düşünce depresif bilişlerle endişeli bilişlerden daha fazla ilişkilidir (Segerstrom vd., 2000). Hafif veya şiddetli depresyon vakalarında, hastalar genellikle olumsuz konular hakkında derin düşünme eğilimindedir (Lefcourt vd., 1985). Ruminasyon, depresyonun bilişsel bir bileşenidir ve insanların sorunlarının nedenleri ve sonuçları üzerinde aşırı derecede düşünmelerine neden olmaktadır (Wells, 2010). Ruminasyon depresyonun altında yatan etkenlerden biridir (Roelofs vd., 2008). Düşük uyum ve yüksek stresin eşlik ettiği kaygı ve depresyonu şiddetlendiren bir faktördür. Stres, depresyon, utanç ve suçluluk benzeri duygular yaşamak, bireylerin dışsal denetim odağına yönelmelerine sebep olabilir. Kennedy ve diğerlerine (1998) göre, çeşitli kaygı ve depresif bozukluk türleri teşhisi alan bireylerin, yaşam olaylarını dışsal olarak denetlendiği veya daha spesifik olarak güçlü başkaları tarafından veya şans eseri denetlendiği şeklinde atfetme olasılığı daha yüksektir. Depresif ruminasyon, depresyonun semptomları, nedenleri, koşulları, anlamları, imaları ve sonuçları hakkında tekrarlayan düşünme olarak kavramsallaştırılmıştır (Watkins ve Roberts, 2020). Rotter'ın Sosyal Öğrenme Teorisinin bir parçası olarak geliştirilen iç ve dış denetim odağı boyutları, bireyin pekiştirecin nereden kaynaklandığına dair genelleştirilmiş beklentisini ifade etmektedir. İç denetim odağına sahip olanlar, pekiştirmenin kendi davranışlarından, eylemlerinden ve niteliklerinden geldiğine inanırlarken, dış denetim odaklı bireyler, başarılarının veya başarısızlıklarının şans, kader veya diğer güçlü kişiler tarafından denetim edildiğine inanmaktadır (Rotter, 1966). Kapsamlı bir araştırma sırasında Rotter, bazı insanların tepki güçlendiricilerinin kendi eylemlerine bağlı olduğuna inanırken, diğerleri güçlendiricilerinin diğer insanlar tarafından denetlendiğine inandığını belirttikleri kaynağa “denetim odağı” demiştir (Shultz ve Shultz, 2005). Kendilerine inanan insanlar birçok durumda kendi kaderini

denetleyebilen (hepsinde değil) kaderinden şansın, talihin veya güçlü başkalarının sorumlu olduğuna inananlardan farklı bir davranışa sahiptir (Mohammadi vd., 2013). Denetim odağı alanındaki çoğu çalışma, sağlıklı olmayı içsel bir denetim odağına sahip olmakla ilişkilendirmektedir (Scaglia, 2008). Denetim odağı depresyonla ilişkili önemli bir değişkendir (Mynors-Wallis, 2005). Önceki bazı araştırmalar, denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneğin, Natale (1978) depresyon ve dış denetim odağı ile coşku ve iç denetim odağı arasındaki bağlantıyı araştırmış ve depresyonun dış denetim odağı hissini artırırken, coşkunun iç denetim odağını arttırdığına ulaşmıştır. Rotter'ın denetim odağı yapısını tanıttığı yıl 1966'dan 1986'ya kadar 427 araştırma, denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyi içerik açısından incelemiştir ve daha fazla dışsallık, daha fazla depresyonla ilişkili bulunmuştur (Bernassi vd., 1988). Çalışmalar, depresif bireylerin, olumsuz duygusal durumlardan muzdarip olmayanlara göre daha fazla dışsallık gösterdiğini ortaya koymuştur (Bernassi vd., 1988; Natale, 1978, Rotter, 1966). Mohammadi ve diğerleri (2013)'nin yürüttüğü araştırmada, denetim odağı depresyonu önemli ölçüde yordamıştır. Ayrıca ruminasyon ve denetim odağı aynı anda hareket ettiklerinde depresyon üzerinde daha fazla yordama gücüne sahiptir (Mohammadi vd., 2013). Abdolmanafi ve diğerlerinin (2011) yürüttüğü araştırmada, öfke ruminasyonunun depresyon seviyeleri ile pozitif korelasyon göstermektedir ve iç denetim odağı ve depresyon anlamlı bir ters ilişkiye sahiptir. Bu bulgular, Rotter'ın, dışsal denetim odağı sergileyen bireylerin, içsel denetim odağı sergileyenlere göre daha az uyumlu olacağı teorisini desteklemektedir. Dışsal denetim odağı ve depresyon arasındaki bağlantının yanı sıra ruminasyon ve depresyon arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, denetim odağı ile ruminatif düşünce arasında bir ilişki olması mantıklıdır. Sonuç olarak, ruminasyon ile iç denetim odağı arasında anlamlı negatif bir ilişki ve ruminasyon ile dış denetim odağı arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle yaşamlarında daha az içsel denetim odağı algılayan bireylerin ruminasyon eğilimleri daha fazladır ve içsel denetim odağı yüksek olan bireyler, ruminatif döngülerden kolayca çıkabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Yukarıdaki açıklamaların ışığında, üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün ve ruminasyonun denetim odağını etkileyebileceği düşünülmektedir. Üniversite yılları, insanın hayatındaki en stresli dönemlerden biri olarak kabul edilmektedir (Hale vd., 2009). Beliren yetişkinlik,

geçişlerle dolu ve zorlayıcı taleplerle karakterize edilmiştir (Lohman ve Jarvis, 2000). Bazı gençler için bu tür bir zorluk, gelişmekte olan yetişkinler için artan stresle bağlantılı olan üniversiteye gitmektir (Conley vd., 2013). Arnett (2000), gelişmekte olan yetişkinlerin yüksek eğitime girişinin hem fırsatları hem de riskleri içerdiğini savunmuştur. Üniversite yılları, öğrencilerin zaman kısıtlamaları, mali zorluklar, akademik iş yükü, akranlar ve diğer önemli kişilerle olan kişilerarası güçlükler, mezuniyet sonrası iş arama gibi durumların en sık yaşandığı zamanlardır. Tüm bu talepler etkin bir şekilde yönetilmezse öğrenciler için strese katkıda bulunabilmektedir. Stres, üniversite deneyiminin çeşitli yönlerinden kaynaklanabilmektedir ve üniversiteye devamla ilgili birden fazla stres etkeninin insanları aynı anda etkilediğini söylemek mümkündür. Dill ve Henley (1998), okul performansının, ebeveyn baskısının ve sosyal/akran etkileşimlerinin gelişmekte olan yetişkinler için birincil stres kaynakları olduğuna ulaşmıştır. Ramya ve Parthasarathy (2009) stresin üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu ve zaman yönetimi, akademik titizlik, mali kaygılarla ilgili çeşitli nedenlerden kaynaklandığını belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin kendi hayatları ve karşılaştıkları olaylarla ilgili denetim algılarının bugünlerini ve geleceklerini şekillendirmede önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul ve ruminasyon gibi kavramların denetim odağını ne şekilde etkilediği merak konusudur ve bu araştırmada incelenmesi amaçlanmıştır.

Rotter (1975), denetim odağının tipoloji veya yatkınlık olmadığını, genel bir inanç veya beklenti ve duruma dayalı bir özellik olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, bireyin denetim odağı, iki ana faktöre bağlı olarak durumlar arasında değişebilir: başarılı pekiştirme geçmişi ve beklentiler (Graham ve Weiner, 1996; Lloyd ve Hastings, 2009). Üniversite öğrencilerinin denetim odağını etkileyen çeşitli yaşantılar ve pekiştireçler hakkında araştırmalar vardır. Karayurt ve Dicle (2008), öğrencilerin eğitim programlarında ilerledikçe denetim odaklarının içe kaydığını göstermiştir. Öğrencilerin probleme dayalı öğrenme programı ile karşı karşıya kaldıklarında içsel denetim odaklarının artacağını belirtmişlerdir (Karayurt ve Dicle, 2008). Benzer bulguya dayanarak (Sandler ve Lakey, 1982'den aktaran Bozorgi, 2009), stresle mücadele ortamının ve denetimli risk alma eğitiminin (örneğin, açık hava macera programları) insanların denetim odağını etkilemektedir. Sadece sosyal deneyimlere

dahil olmak bile, bireylerin denetim odağını dıştan içe doğru kaydırabilmekte ve değişen sosyoekonomik statünün bireylerin denetim odağını etkileyebileceği çıkarılabilmektedir. Denetim odağının duruma dayalı olması, yani daha fazla sosyal deneyime sahip olmanın denetim odağını değiştirebileceği (Rotter, 1975), sosyal öğrenme teorisi ile uyumludur. Denetim odağının durumsal bir özellik olması sebebiyle zengin ve anlamlı yaşantılarla bireylerin nedensel ilişkilendirme yöntemlerini değiştirebilmekteyken (Lefcourt, 1976'dan aktaran Bozorgi, 2009), üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması da benzer yaşantı farklılığı olarak göze çarpmaktadır.

Yukarıdaki açıklamaların ışığında, üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün ve ruminasyonun denetim odağını olumlu ya da olumsuz düzeyde etkileyebileceği düşünülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün ve ruminasyonun denetim odağını ne düzeyde yordadığını ele alan bir çalışmaya literatürde rastlanılamamıştır. Araştırmadan elde edilen bilgilerle alanyazına bir ölçüde de olsa katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

1.2. Amaç

Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu, koşulsuz kendini kabulü, ruminasyonu ve kişisel değişkenleri, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2.1. Alt Amaçlar

1.2.1.1. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2.1.2 Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabulü, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2.1.3.Üniversite öğrencilerinin ruminasyonu, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2.1.4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2.1.5. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne ve baba tutumları, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.3. Önem

İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek, gelecekle ilgili tahminlerde bulunabilmek, karşılaştıkları güçlüklerle baş edebilmek, güvende olduklarını bilebilmek için büyük bir denetim arzusu duymaktadırlar. Bu arzu aslında biyolojik bir ihtiyaçtır ve çeşitli şekillerde karşılanabilmektedir. İnsanların kendi davranışları, yaşadıkları olaylar ve belirsizlik karşısında denetimi nereye atfedecekleri değişebilmektedir. Diğer bir deyişle insanların eylemleri ile elde edecekleri sonuçlar arasındaki bağlantıyı nasıl kurdukları farklılaşabilmektedir. Bazı insanlar davranışlarının sonuçları ve başlarına gelenlerle ilgili kendi denetimleri olduğuna inanırken, diğerleri kendilerinin dışındaki güçler tarafından yönetildiklerine inanmaktadır. Hatta durumsal olarak denetimin kişide ya da dışarıda olduğu algısı da değişebilmektedir. Eğer kişi davranışları, davranışlarının sonuçları ve başına gelenlerle ne yapabileceği üzerinde denetiminin olduğunu hissederse, olumsuz yaşantılar veya tek başına belirsizlik ile daha kolay baş edebilecektir. Diğer yandan kişi yaşadıkları, yaptıkları ve geleceğinin; şans veya güçlü başkalarının denetiminde olduğuna inanırsa bir şeyleri değiştirmek için insiyatif alıp harekete geçmesi güçleşecektir ve edilgen bir pozisyonda kalacaktır. Denetim Odağı Teorisi bu denetimin iç kaynaklara ya da dış kaynaklara bağlanıp bağlanmadığını açıklamaktadır. İç denetim odaklılık psikolojik sağlık ve uyum ile ilişkiliyken, dış denetim odaklılık kaygı ve depresyon gibi psikolojik güçlüklerle ilişkilidir. İnsanların eylemlerinin istedikleri sonuçları elde etmelerine yardım edeceğine güvenmeleri ve istenmeyen sonuçlar için sorumluluk alabilmeleri iç denetim odağıyla mümkündür. Özellikle dünyada ve ülkemizde yaşanan pandemi; artan gıda, petrol ve kira fiyatları, ekonomik krizler, iklim değişiklikleri, yakın coğrafyalardaki savaşlar, artan mülteci sayısı, Kahraman Maraş merkezli deprem gibi olaylar kişilerin güven ve aidiyet duygularını olumsuz etkilemekte ve kendi eylemleri ile yaşadıkları olayları denetleyebileceklerine olan inançları sarsılabilmektedir. Denetim Odağı Teorisi uzun yıllardır çok çalışılmış önemli bir konu olmakla beraber, insanlığı ve dünyayı anlamak için eski kavramların yetmemeye başladığı günümüzde hala güncelliğini korumaktadır. Hem bireysel hem toplumsal olarak denetimin kaynağının nereye atfedildiği etkili çözüm üretme ve yaşam doyumu elde etmede çok önemlidir.

Üniversite öğrencileri yukarıda bahsedilen durumlara maruz kalmakla beraber, kendi yaş dönemleri itibarıyla hayatlarının önemli bir dönemecindedirler. Bir yandan sosyal, akademik ve ekonomik güçlüklerle karşılaşırken diğer yandan, iş bulma ve gelecek kaygısı yaşamaktadır. Üniversite öğrencileri, belirli alanlarda eğitim alan yetişmiş insan gücü ve toplumsal değerlerdir. Bu yüzden, üniversite öğrencilerinin eylemlerinin sonuçları ve başlarına gelen olaylar ile ilgili içsel veya dışsal denetim odağına sahip olmaları, davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma ve nahoş durumlarla aktif başa çıkıp çıkamayacakları hakkında fikir verecektir. Aynı zamanda, Rayn ve Deci (2017)'ye göre, optimal büyüme ve işlevsellik için psikolojik ihtiyaçların tatmini gereklidir. Glasser (1989) Seçim Teorisinde psikolojik ihtiyaçlardan bahsetmiştir ve Glasser'in (2003) temel psikolojik ihtiyaçlar listesinde hayatta kalma, güç, sevgi ve ait olma, özgürlük ve eğlence yer almaktadır. William Glasser geliştirdiği Seçim Teorisinin başlıca öncüllerinden biri, "tüm davranışlar amaçlıdır"dır, yani kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için elindeki kaynaklar (bilgi, beceriler vb.) göz önüne alındığında, tüm davranışları o anda en iyi girişimidir (Choice Theory Basics, 2017). Glasser'a göre, birey tüm davranışlarını kendisi seçmektedir (Glasser, 1999). Glasser'in Seçim Teorisine göre dış denetim odaklılık öğrenilir ve eğitim yoluyla değiştirilebilir (Robey vd., 2017). Anne babanın yetiştirme tarzları çok önemlidir. Anne baba sürekli dış güçlerden yaşamlarının iyi olmasını beklerlerse, çocuk da bu şekilde dışsal denetimli olacaktır. Kendisi çok az çaba harcayacaktır ya da harcamayacaktır. Bu bağlamda insanlar dış denetim odaklı olmayı bırakmayı seçerse daha işlevsel ve sağlıklı hayatları olabileceği düşünülmektedir. Seçim teorisi, dış denetim odağının tam tersidir çünkü seçim teorisinde birey istediğini elde etmesine yardımcı olacak davranışları seçmek için içsel olarak motive olduğunu varsaymaktadır. Carl Rogers, Maslow'un teorisinin ana varsayımlarıyla hemfikirdi ancak bir ekleme yapmıştır: büyümek için ilişkilerde 'büyüme koşullarına' da ihtiyaç vardır ve büyümenin bu koşulları şunlardır: koşulsuz kendini kabul, uygunluk (dürüstlük, açıklama, bütünlük) ve empati (dinlenmek, anlaşılma) (Doring, 2016). Koşulsuz kendini kabul ve denetim odağı ile ilgili araştırmalar vardır. Daha yüksek kendini kabul etme ve içsel denetim odağı arasında ilişki bulunmuştur (Abbott, 1987; Shojaee ve French, 2014). Ayrıca, kendini kabulü yüksek olan bireyler, dış stresörlerle başarılı bir şekilde başa çıkmaktadır ve yaşamlarındaki önemli olaylar üzerindeki denetim duyguları beslenirken kendi davranışlarına olan güvenlerini pekiştirmektedir (Rodriguez vd., 2015; Popov vd., 2016). Koşulsuz kendini kabul aynı zamanda, yüksek dışsal denetim odağı (Vuger-Kovac'ic

vd., 2007) ile sıklıkla bağlantılı olan mantıkdışı ve işlevsel olmayan düşünceleri, kaygı ve depresyonu azaltmak için bir tampon görevi görmektedir (Paloş ve Vişcu, 2014). Shojaee ve French (2014), Ryff'in yaşamın amacı, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık ve kişisel gelişim dahil olmak üzere altı boyutu kapsayan kapsayıcı teorisini kullanarak, ruh sağlığı bileşenleri ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İç denetim odağı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin Ryff'in ruh sağlığı ölçümünün altı bileşenin tamamında (yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler) yüksek puan alacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda önemli olan nokta, olumlu benlik algısı, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma, kişisel uyum ve denetim odağı arasındaki karşılıklı ilişkidir. Literatür göz önüne alındığında, iyi ruh sağlığı durumunu gösteren iç denetim odağı ile doğrudan, pozitif ve doğrusal bir ilişkiye sahip oldukları ortaya çıkmaktadır (Pufal-Struzik, 1999; Leotti vd., 2010; Lloyd ve Hastings, 2009). Bu tür kişilerde ruh sağlığının daha yüksek olmasının bir nedeni, olaylar üzerinde kişisel denetim duygusu olan kişilerin strese karşı otomatik uyarılma ve stres hormonu salınımı gibi fiziksel tepkilerini dizginleyebilmeleridir (Leotti vd., 2010). Denetim odağı ruminasyonun sıklıkla yordayıcısı olduğu depresyonla ilişkili önemli bir değişkendir (Wallis, 2005). Önceki bazı araştırmalar, denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneğin, Natale (1978) depresyon ve dış denetim odağı ile coşku ve iç denetim odağı arasındaki bağlantıyı araştırmış ve depresyonun dış denetim odağı hissini artırırken, coşkunun iç denetim odağını arttırdığına ulaşmıştır. Rotter'ın denetim odağı yapısını tanıttığı yıl 1966'dan 1986'ya kadar 427 araştırma, denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve daha fazla dışsallık, daha fazla depresyonla ilişkili bulunmuştur (Bernassi vd., 1988). Çalışmalar, depresif bireylerin, olumsuz duygusal durumlardan muzdarip olmayanlara göre daha fazla dışsallık gösterdiğini göstermiştir (Bernassi vd., 1988; Kennedy vd., 1998; Natale, 1978, Rotter, 1966). Mohammadi ve diğerleri (2013)'ın yürüttüğü araştırmada, denetim odağı depresyonu önemli ölçüde yordamıştır. Ayrıca ruminasyon ve denetim odağı aynı anda hareket ettiklerinde depresyon üzerinde daha fazla yordama gücüne sahiptir (Mohammadi vd., 2013). Abdolmanafi ve diğerlerinin (2011) yürüttüğü araştırmada, öfke ruminasyonunun depresyon seviyeleri ile pozitif korelasyon göstermektedir. İç denetim odağı ve depresyon anlamlı bir ters ilişkiye sahiptir. Bu bulgular, Rotter'ın, dışsal denetim odağı sergileyen bireylerin, içsel denetim odağı sergileyenlere göre daha az uyumlu olacağı teorisini desteklemektedir. Dışsal denetim

odağı ve depresyon arasındaki bağlantının yanı sıra ruminasyon ve depresyon arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, denetim odağı ile ruminatif düşünce arasında bir ilişki olması mantıklıdır. Sonuç olarak, ruminasyon ile iç denetim odağı arasında anlamlı negatif bir ilişki ve ruminasyon ile dış denetim odağı arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle yaşamlarında daha az içsel denetim odağı algılayan bireylerin ruminasyon eğilimleri daha fazladır ve içsel denetim odağı yüksek olan bireyler, ruminatif döngülerden kolayca çıkabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Bu araştırma temel ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul, ruminasyon ve denetim odağını birlikte inceleyen bir çalışmadır. Denetim odağının kalıcı bir kişisel özellik olmaktan çok deneyimler ve sosyal öğrenmeler ile dıştan içe değişebilmesi heyecan vericidir. Uygun şartlar ve deneyimlerle iyilik halinin birçok bileşenine eşlik eden içsel denetim odaklılık mümkün olabilmektedir. Literatürde genellikle denetim odağı yordayıcı olarak incelenmişken, bu çalışmada denetim odağını olumlu ya da olumsuz etkileyeceği düşünülen temel ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul ve ruminasyon değişkenleri yer almaktadır. Bu yüzden denetim odağını daha iyi anlamak ve denetim odağını olumlu ya da olumsuz etkileyebileceği düşünülen temel ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul ve ruminasyonun incelenmesi önemlidir ve literatüre bir ölçüde de olsa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Denetim Odağı Ölçeği'ni, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'ni, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'ni ve Ruminasyon Ölçeği'ni durumlarını yansıtacak şekilde dolduracakları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada ele alınan değişkenler Denetim Odağı Ölçeği'nin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin ve Ruminasyon Ölçeği'nin ölçtükleri niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın katılımcıları Türkiye Cumhuriyeti üniversitelerinde (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, TOBB Ekonomi ve Teknoloji

Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi) okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Denetim Odağı: İnsanların hayatlarındaki olayların sonuçları üzerinde denetim sahibi olduklarına veya denetim sahibi olmadıklarına inanma derecesidir. Eğer kişi davranışlarının istenen sonuçlar üzerinde etkisi olduğunu düşünüyorsa içsel denetim odağına sahiptir. Eğer kişi davranışlarının istenen sonuçlar üzerinde etkisi olmadığını düşünüyorsa dışsal denetim odağına sahiptir (Oliver vd., 2006).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: İnsanları motive eden ve bunları karşıladıklarında kendilerini iyi hissettikleri ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar sevgi ve ait olma ihtiyacı, hayatta kalma ihtiyacı, eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı ve özgürlük ihtiyacıdır (Glasser, 2011).

Koşulsuz Kendini Kabul: Zayıflıklara veya eksikliklere rağmen kendini onaylamak veya kabul etmektir (Bernard, 2013).

Ruminasyon: İstemsiz ve kasıtsız olarak yaşanan kişisel problemlerle ilgili tekrarlayan düşünceleri ifade etmektedir (Matthews ve Wells, 2004).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal arka planına ilişkin kavramlara, görüşlere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Sırasıyla, denetim odağı, temel psikolojik ihtiyaçlar, koşulsuz kendini kabul ve ruminasyon ile ilgili kuramsal çerçeve ve araştırmalar ele alınmıştır.

2.1. Denetim Odağı ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Aşağıda denetim odağı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında ise denetim odağı ile ilgili yapılan araştırmalar sunulmuştur.

2.1.1. Denetim İhtiyacı

Bir şeyleri denetleyebilme geleceği tahmin etmeyi ve işleri daha tutarlı hale getirmeyi içermektedir. Her zaman birey kendisi denetleyemese de ebeveynlerin veya yöneticilerin denetimi güven vericidir. Günlük faaliyetlerin önemli bir kısmı (ritüeller, insanlara ne yapacaklarını söyleyen sosyal normlar ve değerler), çok ihtiyaç duyulan denetim duygusu elde etmekle ilgilidir. Ayrıca denetim, güç ve güven ile yakından ilişkilidir. Etkili bir şekilde güçle ilgili olan denetimi ele alıp harekete geçerek denetim duygusu elde edilebilir. Ayrıca denetim duygusuna duyulan ihtiyaç, kişiyi güven aramaya ittiği için güven ve denetim birbirini desteklemektedir. Denetim kişide olduğunda daha fazla güvenmekte ve daha az risk almaktadır. Daha yüksek denetim duygusuna sahip insanlar, ağrıyı daha az hissetme eğilimindedir (Siegel, 2010). Denetim duygusunun, karar vermeyi, neden sonuç ilişkisi kurmayı ve işlerin nasıl yürüdüğünü anlamayı kolaylaştırdığını söylemek mümkündür. İnsanlar sorumlu olma ve sorumlu davranma seçeneğine sahip olduklarına inandıklarında, hayatları boyunca ne yapacaklarına ve nasıl yaşayacaklarına karar verme gücüne sahip olduklarına inanmaktadır (Hill, 2011). Ayrıca denetimin işler yolunda gitmediğinde de fayda sağladığı görülmektedir.

Başa çıkma, canlı organizmaların stresli durumlara uyum sağlamasına yardımcı olan hem davranışsal hem de bilişsel çok çeşitli tepkileri kapsayan genel bir terimdir (Coelho vd., 1974). Farklı baş etme biçimleri vardır. Lazarus (1966), problem odaklı

başta çıkma (sorunlu durumu değiştirmeye yönelik araçsal girişimler; davranışsal denetim) ile duygusal odaklı başta çıkma (durumu gerçekten değiştirmeden insanları daha iyi hissettiren başta çıkma; rasyonelleştirme ve inkar gibi çeşitli intrapsişik savunma mekanizmaları) arasında ayırım yapmaktadır. Rothbaum ve diğerlerinin (1982) ikincil denetim kavramına göre, birincil denetim dünyayı kendi ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirmek için doğrudan davranışsal denetimi içerirken, ikincil denetim, değiştirilemeyecek bir dünyaya uyum sağlamak için kendini değiştirme sürecini ifade etmektedir. Geri çekilme ve boyun eğme ikincil denetim örnekleri olarak verilmektedir. Güçlü başkalarına boyun eğme, güçsüz, çaresiz bir bireyin kendisini güçlü denetleyiciyle özdeşleştirerek bir denetim duygusu kazandığı dolaylı bir denetim durumudur (Wong ve Sproule, 1984). İkincil denetim, daha gerçekçi ve uzlaşmacı bir tutum geliştirmek gibi gerçekliğe dayalı bilişsel stratejilerin kullanımını içerdiğinde bilişsel denetimden bahsedilmektedir (Thompson, 1981). İkincil denetim özellikle ilgi çekicidir çünkü hem problem odaklı hem de duygusal odaklı başta çıkma stratejilerinin öğelerini içermektedir. Bir sorun kişinin kendi tutumundan kaynaklanıyorsa, o zaman bu sorun sadece kişinin tutumunu değiştirerek çözülebilirken, bir kişi hayatı daha iyi hale getirmek için anlamlı ve tatmin edici yeni ilgi alanları geliştirdiğinde, eski sorunlar hala var olabilir ama artık aynı olumsuz etkiye sahip olmayabilir. Bu durumda ikincil denetim, araçsal olmaktan çok hafifletici bir işlev görmektedir (Wong ve Sproule, 1984). Başta çıkmanın dört geniş kategorisi iç denetim odağı, dış denetim odağı, ikincil denetim ve palyatif denetimdir. Hem iç hem de dış denetim problem odaklı veya araçsal başta çıkma biçimleridir ama kullanılan başta çıkma kaynaklarının türlerinde farklılık görülmektedir. Örneğin, iç denetim, iç kaynaklara bağımlılığı ifade ederken, dış denetim, dış kaynaklara bağımlılığı ifade etmektedir. Bu ayrımın önemli teorik ve pratik çıkarımları vardır. Bir problem kendi kendine denetlenemez olarak değerlendirilip bazı güçlü diğerleri tarafından denetlenirse, uygun başta çıkma stratejisi dış denetim odağıdır (Wong ve Sproule, 1984). Ağır engelli veya kronik hastalar için dış denetim odağı iç denetim odağından daha önemli olacaktır. İkincil denetim ve palyatif denetim, özdenetim örnekleri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Palyatif Denetim, çeşitli savunma mekanizmaları ve bilişsel araçlar yoluyla kişinin duygularını denetlemesini amaçlamaktadır (Wong ve Sproule, 1984). İkincil denetim kişinin tutum ve davranışlarını değiştirmeyi amaçlarken dolaylı olarak sorunu değiştirmektedir. Palyatif ve ikincil denetim arasındaki ayırım her zaman net değildir; örneğin, olaylara iyi tarafından bakmayı öğrenmek, kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlamakla

kalmaz, aynı zamanda bakış açısını değiştirir ve her şeye olumsuz bakmanın getirdiği sorunları ortadan kaldırırken, acı çekmenin anlamını ve potansiyel faydalarını görmeye çalışmak acıyı hafifletebilmektedir (Wong ve Sproule, 1984).

Kişisel denetim, kişinin kendi eylemleri yoluyla olumlu sonuçlar elde etme veya olumsuz etkilerden kaçınma yeteneğine, kaynaklarına veya fırsatlarına sahip olduğu algısıdır (Thompson ve Schlehofer, 2020). İnsanlar günlük hayatta, sonucu üzerinde hiçbir denetimlerinin olmadığı pek çok durumla karşılaşmaktadır ve nesnel denetimin olmadığı bu durumlar üzerine yapılan araştırmalar, insanların genellikle istenen bir sonucu elde etmek için sahip oldukları denetim miktarını abarttıklarını bulmuştur (Thompson vd., 1998). Epiktetos, “Bizi gerçekten korkutan ve yıldırان şey, dış olayların kendisi değil, onlar hakkında düşünme biçimimizdir. Bizi rahatsız eden şeyler değil, onların önemine dair yorumumuzdur.” diyerek algılamının önemini vurgulamıştır. İnsanların etraflarında olup bitenleri denetlemeye doğuştan ihtiyaçları vardır çünkü çevrelerini kendilerini memnun edecek şekilde manipüle etmenin yollarını bulduklarında rahat ve güvende hissetmektedirler (Nowicki, 2016). İnsanların nesnel denetimin olmadığı durumlarda denetimlerini abarttığını bilmek önemlidir. Günlük yaşamda denetim içermeyen durumlar, bir miktar denetimin mümkün olduğu, yani kişisel çabanın sonuçları etkileyebildiği durumlardan muhtemelen daha azdır (Thompson ve Schlefoer, 2020). Öğrenciler sınavlara çalıştığında veya insanlar cilt kanseri gibi sağlık risklerine karşı tedbir aldıklarında, eylemlerinin istenen sonuçları artırma olasılığı vardır (Thompson vd., 2007). Thompson ve diğerleri (1998) bireylerin bir sonuç elde etme üzerindeki denetim derecelerini değerlendirirken, eylemleri ile istenen sonuç arasındaki algılanan bağlantı ve sonuca ulaşma niyetlerini içeren zihinsel kısayollar kullandıklarını keşfetmiştir. İkinci keşif ise kasıtlılık, sonucun arzu edilirliliği ve onu elde etmek için harcanan çaba ile ilgilidir (Thompson vd., 1998). Bu nedenle, sonucun değeri ve arzu edilebilirliği ve buna ulaşmak için harcanan kasıtlı çaba, insanların sonucun ortaya çıkmasından kendilerinin sorumlu olduğu algısını artırabilmektedir (Thompson vd., 2007). Weiner'e (1979) göre denetim, nedensellik odağı ve istikrar gibi diğerleriyle birlikte nedensel bir boyut olarak ele alınır. Bir kişi sonucu belirli bir nedene bağladığında, nedenin boyutsal özelliklerini (içsel mi? denetlenebilir mi?) belirlemeye devam edecektir. Bu nedenle, Weiner'in şeması açısından, denetim boyutu, sonuçtan ziyade nedenin algılanan denetlenebilirliği-denetlenemezliği ile ilgilidir (Wong ve

Sproule, 1984). Denetlenebilirlik açısından sebep ve sonuç arasında ayırım yapmak bir nedenin denetlenebilirliğinin, bir sonucun algılanan denetimi ile mutlaka olumlu bir şekilde ilişkili olmadığını fark ettiğimizde önem kazanmaktadır; örneğin, yetenek, tipik olarak denetlenemez olarak kabul edilse de aslında kişinin bir sonuç üzerindeki denetim duygusunu geliştirmekteyken; dikkatsizlik genellikle denetlenebilir bir neden olarak kabul edilir ama kişinin çevresi üzerinde denetim sahibi olma olasılığını azaltabilmektedir (Wong ve Sproule, 1984). Diğer yandan, tembellik veya dikkatsizlik gibi olumsuz olarak değerlendirilen denetlenebilir nedenler, tipik olarak kişisel denetimin derecesini azaltırken, çaba, konsantrasyon ve strateji gibi olumlu olarak değerlendirilen denetlenebilir nedenler, kişinin sonuçlar üzerindeki algılanan denetimini artırmaktadır (Wong ve Sproule, 1984). Denetim duygusuna sahip olmanın sürekli olarak uyarlanabilir etkileri olduğu bulunmuştur (Thompson ve Schlehofer, 2020). Algılanan denetim, duygusal esenlik, stresörlerin azaltılmış fizyolojik etkisi, stresle başa çıkma yeteneğinin artması, performansın artması, daha az ağrı ve zor davranış değişiklikleri yapma olasılığının artması gibi sonuçlarla ilişkilidir (Thompson ve Spacapan, 1991).

2.1.2. Kişisel Denetimin Bileşenleri

Kişisel denetim, birçok insan davranışı teorisinde merkezi bir kavram olduğundan ve kapsamlı araştırmalara yol açtığından, önemli sayıda farklı denetim yapıları ve türleri vardır: Denetim kavramı, öz yeterlik (Bandura, 1977), kişisel nedensellik (deCharms, 1968), etkililik motivasyonu (White, 1959), denetim odağı (Rotter, 1966), algılanan denetim (Thompson, 1981) ve çaresizlik (Seligman, 1975) gibi çok sayıda psikolojik araştırma ve teoride en yaygın ve kalıcı fikirlerden biri olmuştur. Denetim odağı yapısını çevreleyen bir başka kafa karışıklığı kaynağı da denetim kavramının farklı biçimlerde yorumlanmasıdır. Uсталık, sorumluluk, denetlenebilirlik, başa çıkma, etkililik, olasılık ve yeterlilik, denetim fikrini iletmek için kullanılan terimlerdir (Wong ve Sproule, 1984).

Algılanan Denetim

Algılanan denetim, kişinin istenen sonuçları elde etmek için harekete geçebileceği algısı, iki bölümden oluşmaktadır: denetim odağı ve öz yeterlilik. Denetim odağı, pekiştirmelerin yeri, genel olarak insanların kendi eylemleriyle iyi sonuçlar alıp alamayacakları (iç denetim odağı) veya dış faktörlerin bunları denetleyip

denetlemediği (dış denetim odağı) ile ilgili inançları ifade etmektedir (Rotter, 1966). Duyuşsal öğrenme ihtiyaçları, görevde başarılı olabilme algısına sahip olmayı (öz yeterlik) ve olay sonuçlarının denetiminde olma hissini (denetim odağı) içermektedir (Alias vd., 2016). Öz yeterlik ve denetim odağı, sırasıyla Bandura (2005) ve Rotter (1990) tarafından sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde tanımlanan iki kavramdır. Öz yeterlik, bir kişinin belirli bir görev veya meydan okuma için kendine olan güvenidir (Alias vd., 2016).

İlk olarak bireylerin davranış değişiklikleri yapmaya karar vermek için kendilerini yeterli hissetmeleri gerekmektedir (Thompson vd., 2007). İkincisi, hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, çaresizlik, etkili eylem mevcut olduğunda bile kişinin durumunu değiştirme girişimlerini genellikle azaltmaktadır (Seligman, 1975). Bu nedenle, düşük kişisel denetim, kişiyi depresyona sokan ilgisizliğe yol açabilmektedir (Thompson vd., 2007).

Şekil 1. Algılanan Denetim



Kaynak: Leotti vd., 2010

Belirli bir hedef durumu için istenen bir sonuç vardır ve birey, istenen sonuca götüren eylemleri seçtiğinde, yaşanan beklenmedik durum, denetim algısıyla sonuçlanmaktadır (Leotti vd., 2010). Eylem ödülle sonuçlanırsa (veya cezadan kaçınırsa), o zaman belirli eylem pekiştirilirken karar verme sürecinin kendisi (yani seçim fırsatı) da güçlendirilmektedir (Leotti vd., 2010).

Denetim Algıları ve Denetim Stratejileri

Kişisel denetim, hem kişinin hareket etme ve istenen sonuçları elde etme yeteneğine sahip olduğuna dair bir inanç (algılanan denetim) hem de sorunları çözmek veya stresle başa çıkmak için harekete geçmeye yönelik davranışsal bir yönelimdir (denetim stratejisi) (Thompson vd., 2007). İnsanlar istenen sonuçları başarılı bir şekilde

üretebileceklerine inanmadığında, en ufak bir zorlukla bile yüzleşememekte ve etkili hareket etme konusunda çok az deneyimi olan bireyler, çaresizlik ve depresyon duygularına yol açan, istenen sonuçları üretme yeteneklerine güvenmemektedir (Mineka ve Hendersen 1985). Çevreleri üzerinde denetim algılamayan bireyler, potansiyel olarak uyumsuz davranışlarda bulunarak herhangi bir şekilde denetimi ele geçirmeye çalışabilmektedir (Shapiro vd., 1996).

Genel ve Özel Denetim

Hem genel bir kişisel denetim duygusuna hem bireyin başarmak veya kaçınmak isteyebileceği belirli bir olaya ve bu durumla ilgili özel denetim duygusuna atıfta bulunmaktadır (Thompson vd., 2007).

Gerçekçi ve Gerçekçi Olmayan Denetim

Bir diğer önemli ayrım, doğru olan ve olmayan kişisel denetim yargıları arasındadır ve amaç denetimin olduğundan fazla tahmin edilmesinin aksine gerçek denetimin değerlendirilmesidir (Thompson vd., 2007). Gerçekçi denetim, kendini korumak veya istenen bir amaca ulaşmak için harekete geçmeye dayalıyken gerçekçi olmayan denetim ise etkili eyleme dayalı değildir (Zuckerman vd., 1996). Nedensel bir atfın denetlenebilir olarak algılanıp algılanmadığı, sonucunun denetlenebilir olarak algılanacağı üzerinde doğrudan bir etkisi yoktur. Algılanan denetim ilgili neden ve sonuç arasında ayrım yapılmaması, nedensel faktör denetlenemez olduğu için bir sonucun denetlenemez olarak algılandığı gibi hatalı bir sonuca yol açabilmektedir (Wong ve Sproule, 1984). Örneğin, genellikle zeka, yetenek, yakışıklılık ve çekicilik gibi denetlenemeyen nedenler, kişinin sonuçlar üzerindeki denetim duygusunu artırırken, yetersizlik ve beyin hasarı gibi olumsuz olarak değerlendirilen denetlenemeyen nedenler kişinin denetim duygusunu azaltmaktadır. Determinizm çerçevesinde her olay birileri veya bir güç tarafından denetlenebildiği için bir sonucun denetlenip denetlenemeyeceğinden bahsetmek, sonucu belirtmeden anlamlı değildir (Wong ve Sproule, 1984).

Rotter (1966) denetim odağı ve uyum arasında eğrisel bir ilişki olduğunu belirtip, kişisel denetimin bir sınırı olması gerektiğini ve pek çok insanın gerçekliğin garanti ettiğinden daha fazla denetime sahip olduklarını sandıkları için gelecekte denetleyemeyecekleri şeyleri keşfettiklerinde güçlü bir travmaya maruz kalabileceklerini belirtmiştir. Denetim yanılsaması psikososyal işlevsellik için

uyarlanabilir gibi görünse de denetimin aşırı abartılması tehlikeli risk almaya katkıda bulunabilmektedir (Goodie, 2005). Denetimi artırma veya azaltma mücadelelerinin kaygı ve duygudurum bozukluklarının, yeme bozuklukları ve madde kullanımının merkezinde olduğuna inanılmaktadır (Shapiro vd., 1996). Nihayetinde, denetimin otomatik olarak algılanması sağlıklı işleyiş için gerekli gibi görünürken, algılanan denetimin bozulması psikopatolojinin çeşitli tezahürlerine neden olabilmektedir (Thompson ve Schlefoer, 2020).

Denetim Arzusu

Denetim arzusu, insanların denetime sahip olmak istedikleri ölçüde farklılık göstermektedir (Thompson vd., 2007).

Denetim Hedefi

Bireyin denetim çabalarının hedefiyle, özellikle de dış çevre üzerindeki denetimi algılamaya karşı kişinin kendisi üzerindeki denetimi algılamasıdır (Tiffany ve Tiffany, 1996). Kendini denetleme veya kendini düzenleme, özellikle cazip alternatif davranışlara karşı direnç gerektiren değişiklikler için, sağlığı koruyucu değişikliklerin başarısının önemli bir belirleyicisi olabilmektedir (Thompson vd., 2007).

2.1.3. Denetim Odağı

Bireylerin davranışları, başkalarının benzer davranışlar için aldığı pekiştirme veya cezayı gözlemleyerek öğrendiğini belirten davranış teorisidir (Thompson ve Schlehofer, 2020). Denetim odağı kavramını ilk kez Julian Rotter (1966) ortaya atmıştır ve bilimsel temeli Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramına dayanmaktadır. Denetim odağı, insanların başlarına gelenleri algılamayı nasıl öğrendiğini yansıtmaktadır (Nowicki, 2016). Denetim odağı, kişilerin elde ettikleri sonuçların kaynağının nerede arandığı ile ilişkilidir (Hisli Şahin vd., 2009). Bazı kişiler, davranışlar ile sonuçlar arasındaki ilişkide kendi davranışlarının belirleyici olduğunu düşünürken; diğerleri kendi davranışları dışında bir gücün denetlediğini düşünmektedir (Hisli Şahin vd., 2009). Denetim odağı, insanların hayatlarındaki olayların sonuçları üzerinde denetim sahibi olduklarına veya denetim sahibi olmadıklarına inanma derecesidir. Eğer kişi davranışlarının istenen sonuçlar üzerinde etkisi olduğunu düşünüyorsa iç denetim odaklıyken; böyle bir etki olduğunu düşünmeyenler dış denetim odaklıdır (Oliver vd., 2006). Diğer bir deyişle, birey eylemleri ve sonuçları arasında bağlantı olmasını ne kadar çok beklerse, o kadar içsel;

bu tür bağlantıları ne kadar az beklerse, o kadar dışsal olmaktadır (Nowicki, 2016). Denetim odağını anlamak için iki önemli bakış açısını belirlemek gerekmektedir. İlk olarak, aktörün bakış açısı- bir sonucu hem yaşayan hem de yorumlayan kişi. Bu durumda iç denetim, aktörün olay üzerinde denetim sahibi olduğuna inandığı anlamına gelirken; dış denetim, kişinin denetiminin olmadığı anlamına gelmektedir (Wong ve Sproule, 1984). İkincisi, gözlemcinin bakış açısı- bir tür sonuca dahil olan bir hedef kişiyi gözlemleyen kişi. Gözlemci, hedef kişiye ne olduğunu yorumlamaktadır. İç denetim, gözlemcinin sonuçtan hedef kişinin sorumlu olduğunu düşünmesi anlamına gelirken; dış denetim, gözlemcinin sorumluluğu diğer bazı kaynaklara atfettiği anlamına gelmektedir (Wong ve Sproule, 1984).

Denetim odağı teorisinin nasıl ortaya çıktığını daha iyi anlayabilmek için 1960'lardaki Amerika Birleşik Devletlerine bakmak gerekmektedir. Bir yanda Vietnam'da, desteklemedikleri bir savaşa katılmak üzere askere çağrılan gençler bir yanda barış için gönüllü gençlere ek olarak ülkenin en büyük liderlerinin suikastleri birçok insanda çaresizliğe ve bir şeyleri nasıl düzelteceklerini bilememeye sebep olmuştur (Nowicki, 2016). Julian Rotter ve Ohio Eyalet Üniversitesi'ndeki meslektaşları bu kaotik ortamı anlamaya çalışırken insanların başkalarıyla etkileşim yoluyla, belirli hedefleri hayal edip bunlara değer verdiğine ve onları elde edeceklerine güvendiklerini bulmuştur (Nowicki, 2016). İnsanlar tanınma ve statü, fiziksel rahatlık, sevgi ve şefkat gibi belirli ihtiyaçları karşılamaya ve sonuç olarak bunları giderme şansını artıran eylemleri öğrenmeye yönlendirilmektedir (Rotter, 1966). Rotter, "beklentileri" vurgulayarak, insanların harekete geçmeden önce ne düşündüklerine ve inandıklarına daha fazla dikkat etmiştir (Nowicki, 2016). Thompson (1981) denetimi, kişinin bir olayın tiksindiriciliğini etkileyebilecek bir tepkiye sahip olduğu inancı olarak tanımlamaktadır. 1960'ların öğrenme teorisyenleri, ödül/ceza ile davranış değişikliğinin mümkün olduğunu benimsemekteyken, denetim odağı teorisi, davranış değişikliğinin olabilmesi için kişinin ödül/cezanın eylemleri sonucunda gerçekleştiğinin algılanması gerektiğini belirtmiştir (Nowicki, 2016). Lazarus (1966) potansiyel olarak stresli bir durumda kişinin tehdit algısını ve müteakip tepkilerini etkileyen kişinin bu durumda tehdide karşı koyma veya tehditten kaçınma kapasitesine ilişkin inancı ve kişinin denetim hakkındaki genel inancı şeklinde iki faktörü ortaya koymuştur. İnsanların yaptıkları ve sonuçları arasındaki bağlantıyı görmeyi öğrenmeleri, koşullu pekiştirme olarak adlandırılmakta ve ne kadar gerçek iç denetime

sahip olunduğunun, davranışların belirli sonuçları üretmesini ne sıklıkta ve ne ölçüde beklenileceğinin farkına varmak için çok önemli bir süreçtir (Nowicki, 2016). Gelecekte ne bekleyeceklerini tahmin etmeyi öğrendikleri farklı yollar nedeniyle, içsel denetim odaklılar ve dışsal denetim odaklılar aynı olayları yaşasalar da sonuçların kendi eylemlerine bağlı olup olmadığının fark etmeyebilirler (Nowicki, 2016).

Şimdiye kadar iç ve dış denetim odağı ve ilgili olduğu kişilik özellikleri hakkında pek çok araştırma yapılmış; cinsiyet, benlik algısı, öz saygı, kültür, akademik başarı, iş başarısı ve psikolojik güçlükler ile ilişkisi incelenmiştir (Abouserie, 1994; Goodman vd., 1994; Galvin vd., 2018). İç ve dış denetim odağı kıyaslandığında, dışsal denetim odağı daha karmaşık bir özelliktir ve bu kişiler genellikle kendilerini yaşadıkları çevresel koşulların mağduru olarak görürken, elde ettikleri başarılarında ise edilgen olduklarını düşünmektedir (Slišković vd., 2011). Beceri, arzu ve kararlılık iç ve dış denetim odağı ayrımında etkilidir (Galvin vd., 2018). İç denetim odaklılar, elde ettikleri kazançların kendi çabaları ile olduğunu kabul ederken; dış denetim odaklılar ise, güçlü diğer kişiler, talih, kader, sosyal yapı gibi dış kaynaklara bağlama eğilimdedirler (Ng vd., 2006).

Denetim odağı, davranış bilimlerinde psikolojik yapı denen şeydir; yani, insan davranışı hakkında şimdiye kadar ortaya çıkmış bir fikir, bir grup tutum ve davranışı tanımlamak için yaratılmıştır ve bir denetim yeri veya konumu olduğu fikri birçok araştırmacı tarafından uzun yıllardır incelenmektedir (Hill, 2011). Denetim odağının iki türü vardır: İçsel ve Dışsal

Şekil 2. İçsel ve Dışsal Denetim Odağı



Kaynak: Hill, 2011, s. 7

2.1.3.1. İçsel Denetim Odağı

Kişi, olayları etkileyebileceğine ve yaşayacağı herhangi bir durum üzerinde denetim sahibi olduğuna inanmaktadır (Thompson ve Schlehofer, 2020). İçsel denetim odaklı bireyler; daha özgür, yetkin, etkin, güçlü ve çevresini daha çok denetleme

eğilimindeyken, dışsal denetim odaklı olanlar, denetimi kendileri dışındaki şeylere bırakma ve destek için dışarıya bağımlı olma eğilimindedir (Yalom, 2001). Rotter, birey, öngörülemeyen veya denetlenemeyen faktörlere bağlı olmanın aksine, pekiştirmenin kendi davranışına bağlı olduğuna inanırsa, davranışın şartlandırılmasının daha güçlü ve etkili olduğunu öne sürmüştür (Ward ve Kennedy, 1992). Bununla birlikte bu kişilerin iş yaşamlarına da bazı farklılıklar göze çarpmaktadır (Tekeli ve Tekeli, 2021). İçsel denetimli bireyler, iş ortamını denetimleri altına alabileceklerine inanmakta ve sorumluluklarıyla ilgili kendilerini yetkin hissetmekteyken, dışsal denetimli bireyler iş yerinin dış kaynaklar tarafından denetlendiği ve kendilerini etkisiz olarak düşünmektedirler (Wang vd., 2013). İç denetim odaklı ve dış denetim odaklı bireyler karşılaştıkları olumlu veya olumsuz durumlara karşı farklı tepkiler gösterebilmektedirler (Tekeli ve Tekeli, 2021). Eğer kişi iç denetim odağına sahipse, yaşadıkları olaylardan kendilerinin sorumlu olduğunu düşünmektedirler (Rotter 1954). İçseller, az ya da çok beceri ve çaba ile tipikleştirilmiş olarak görmektedir (Nowicki, 2016). Yüksek öz yeterlilik ve içsel denetim odağı, bireyin çevresini denetlemesini kolaylaştırmaktadır (Kenworthy ve Chiasson, 2017). İç denetim odağına sahip kişiler daha başarılı, etkin, cesur, girişken, kendinden emin, özgür ve kendilik algıları yüksek olup (Loosemore ve Lam, 2004) kendilerini daha sağlıklı hissetmektedirler (Ozolins ve Stenstrom, 2003). İçseller bir yön duygusuna sahiptir, işleri halletmek için kendilerini sorumlu hissetmekte, kendi kendine başlayabilmekte, görevleri planlayıp önceden tahmin etmekte ve başarı veya başarısızlıklarından kendilerini sorumlu hissetmektedir (Hill, 2011). Denetim odağı psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörler arasındadır (Çam ve Büyükbayram, 2015). Bunda olayların denetimini kendileriyle ilişkilendiren bireylerin, dış faktörlere bağlayanlara göre yaşadıkları nahoş durumlar karşısında psikolojik açıdan daha dirençli olmaları etkilidir (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Denetim odağının akademik başarıyı yordamada önemli bir faktör olduğu gösterilmiştir (Anderson vd., 2005). Başarıyı etkileme yeteneğine daha fazla inandıkça (yüksek öz-yeterlik ve iç denetim odağı), akademik başarıya yol açacak daha fazla çaba harcanacaktır (Loo ve Choy, 2013). Girişimciler başarıma güdüsüne, risk alma eğilimine ve içsel denetim odağına sahip, özerkliğe ihtiyaç duyan, kararlı, yaratıcı ve kendine güvenen ve inisiyatif alan kişilerdir (Bridges vd., 2003).

Tüm bu tanımlar akla özdenetimi getirirse de içsel denetim odağı ile arasındaki fark, zor bir durumda kişinin davranışını veya duygularını kısıtlama yeteneği olduğundan, öz denetimin kişisel kısıtlama ile sınırlı olduğu gerçeğinde yatmaktadır. Diğer yandan, içsel denetim, özdenetim unsurunu kapsamasına rağmen, kişi hayatını dış etkilere göre yönlendirip yönetmemektedir (Hill, 2011).

İçsel denetim odağı ile özsaygı da kıyaslanabilmektedir. İçsel denetim odağına sahip olanlar zaman zaman yaşadıkları başarısızlıkların ardından depresif hissetmekte, yeteneklerinden şüphe etme eğiliminde olmakta ve güven eksikliği yaşamaktadır (Abramson vd., 1978). İçsel denetim odağı ve özsaygısı arasındaki bir diğer önemli fark, içsel denetim odağı başarı ile olumlu bir şekilde ilişkiliyken (Vander Schee, 2009), özsaygı her zaman böyle değildir çünkü yüksek özsaygıya sahip olanlar, durumları hakkında gerçekçi olmayabilmektedir (Baumeister vd., 2005).

İçsel denetimin olmadığı başka bir şey de sınırsız başarıya olan inançtır. "Olmak istediğin her şey olabilirsin" gibi ilham verici ifadeler, kişinin kendi hayal gücünün, kavrayışının ve iradesinin sınırları dışında, ne olabileceğinin ve neyi başarabileceğinin hiçbir sınırı olmadığına inanmayı istese de içsel denetim odaklılar gerçekliğin sınırlarını bilirler ve bu sınırlar konusunda nettirler (Hill, 2011).

2.1.3.2. Dışsal Denetim Odağı

Kişi her şey için dış güçleri suçlamaktadır (Thompson ve Schlehofer, 2020). Dış denetim odağında, kişi elde edilen sonuçlar hakkında kader, şans veya kişinin kendi dışındaki bazı güçlerin etkin olduğuna inanmaktadır (Rotter, 1954). Dışsal olanlar, hayatı büyük ölçüde şansla nitelendirilen bir şey olarak görmektedir (Nowicki, 2016). Dışsallar duygusuz olma eğilimindedirler, sorumluluktan kaçmaya çalışmakta, ne yapacaklarının kendilerine söylenmesini beklemekte ve başarı ya da başarısızlıklarından sorumlu olduklarına inanmamaktadırlar (Hill, 2011). Çevreyi etkilemeyeceklerini düşünen bu kişiler daha pasif kalırken, kendilerine ve diğerlerine daha az güvenmektedirler (Loosemore ve Lam, 2004). Özgüveni olmayan bu kişiler yetersizlik inancı ve şüphe ile boğuşmakta ve anksiyete, stres ve depresyon seviyeleri daha yüksek olmaktadır (Baydoğan ve Dağ, 2008). Bununla birlikte, dış denetim odağına sahip kişilerin kendilerini daha olumsuz görerek (Yağışan vd. 2007), artan şizofreni ve depresyon ile düşük öz saygı seviyeleri sebebiyle kendilik algıları zarar görmektedir (Goodman vd. 1994). Dış denetim odaklılık arttıkça, kişisel sorumluluk

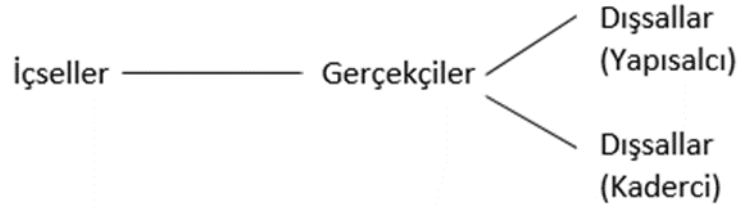
azalmaktadır (Topcu vd., 2019). Dış denetim odağına sahip olan bireyler, iç denetim odağına sahip olanlara göre daha çok depresyon yaşamaktadır (Cheng vd., 2013). Psikofizyologlar genel olarak yeni, önemli veya beklenmedik bir uyarana yönelik yönelim tepkisini ve bunun ardından gelen alışmayı temel bir dikkat mekanizması olarak kabul etmişlerdir (Raskin, 1973). Lefcourt (1972)'a göre, ipuçlarının ilgili olması ve belirsizliği çözmek için kullanılabilmesi koşuluyla, iç denetim odaklılar, tüm ipuçlarına daha fazla dikkat etmektedir çünkü içseller, deneysel görevlerin başarılı bir şekilde ele alınması için gerekli bilgileri aramaya ve kullanmaya dış denetim odaklılara göre daha hazırdır; yani, görevle ilgili ipuçlarına daha fazla odaklanmaktadır. İç denetim odaklılar, daha fazla bilişsel aktivite nedeniyle dış manipülasyona direnmekte ve dış denetim odaklılar özellikle sosyal talepleri yargılarken iç denetim odaklılar, içsel standartlara atıfta bulunmaktadır (Lefcourt vd., 1973).

Çağdaş teori ve araştırmalarda, denetim odağı yapısı davranışsal kökenlerinden ayrılıp hem kişilik hem de sosyal psikolojide bilişsel bir çerçeveye taşınmıştır (Ward ve Kennedy, 1992). Rotter'ın 1966'da denetim odağını tanıtmaya ile uzun bir süredir klinik ve sosyal psikoloji, işletme ve yönetim, çocuk ve yetişkin gelişimi ve eğitim alanlarında çığ gibi çalışmalar başlamıştır (Cheng vd., 2013). Çoğu insan bu iki uç arasında bir yere düşse de iç veya dış yönelimin geniş kapsamlı etkileri vardır. Dışsal denetim odaklı annesi olan çocukların, okulda davranış sorunları, depresyon ve kaygı duyguları yaşama olasılığı artmaktadır (NHES, 2007). Dış denetim odaklılar, iç denetim odaklılardan 2,5 ila 7 yıl daha az yaşamaktadır (Spinks vd., 2007). On yaşındaki dış denetim odaklı bir çocuk, otuz beş yaşına geldiğinde daha yüksek kan basıncı ve/veya daha fazla obezite riski altındadır (Carson, 1993). Dış denetim odaklılıkla ilişkilendirilen olumsuz eğilimler, ruh sağlığına baktığımızda da bulunabilmektedir ve en sık yinelenen bulgulardan biri, dış denetim odağı ile depresyon arasındaki güçlü ilişkidir (Nowicki, 2016).

Yukarıda bahsedildiği gibi, insanlar tamamen içsel veya dışsal denetime sahip değildir. Kişinin çabasının olumlu bir etkisinin olacağı ve olmayacağı durumları ayırt etmeyi öğrenmesi verimsiz enerji harcamalarının önüne geçmektedir (Nowicki, 2016).

Hem iç hem de dış denetim odaklılar, sosyal gerçekliğin doğasına ilişkin çarpık görüşlere sahip olabilmektedir.

Şekil 3. İçsel ve Dışsal Denetim Odağına Göre Gerçekliğin Doğası



Kaynak: O'Brien, 1984, s. 64

İçseler, kendi yeteneklerini abartıp dış kısıtlamaların gücünü hafife alırken, dışsallar, dış kısıtlamaların gücünü abartmaktadır. Ayrıca, yapısalcı dışsallar, davranışın yapısal belirleyicilerinin (örneğin, güç ve görev yapıları) rolünü abartırken, kaderci dışsallar, çoğu sonucu şansa, kadere veya şansa bağlı olarak görme konusunda gerçekçi değildir ve kişisel ve yapısal faktörlerin rolünü hafife almaktadır (O'Brien, 1984).

Kişisel denetimin öneminin o kadar geniş çapta savunulduğu ve fazlasıyla yüceltildiği düşünülürse, çalışmaların çoğu içsel denetim odağı ile ilişkilendirilen çeşitli erdemleri göstermek üzere tasarlanmıştır (Lefcourt, 1981). Çeşitli görevlerde içseler dışsallardan üstün olsa da hem içsel hem dışsal denetim odaklı olanlar kendi sınırlamalarını kabul eder ve başkalarının haklarının ve yetkilerinin farkındadırlar (Wong ve Sproule, 1984).

2.1.4. Denetim Odağına Etki Eden Faktörler

Bu faktörleri anlayabilmek için bebekliğe kadar gidilebilmektedir. Yeni doğmuş bebekler, kendilerini, etraflarındaki nesneleri ve insanları ayırt etmekte bile zorlandıkları için dışsaldır ama bu "ben" ve "onlar" ayrımı gelişmeye, bazı olayların birbirini takip ettiğini fark etmeye, rahatsız olduğunda, acıkıldığında veya ağlandığında birisi cevap vermeye, gülümsemenin önemli olduğunu öğrenmeye başladığında yavaş yavaş değişmiştir (Nowicki, 2016). Bullers ve Prescott (2001), yüzlerce ikizden elde ettiği bulgulara göre, denetim odağı büyük ölçüde kalıtsal olmayan eğitim, gelir, kazanç, evlilik kalitesi, yaş ve tek ebeveynlik gibi psikososyal faktörler tarafından belirlenmektedir. Denetim odağı, insanlar giderek güçlendikçe, daha koordineli oldukça ve daha iyi düşünüp muhakeme ettikçe, koşula bağlı olarak adlandırılan öğrenme sürecinin davranışlarını nasıl etkilediğinin fark ettikçe dışsallıktan içsellığe doğru değişmektedir (Nowicki, 2016). Psikologlar, içsellüğün fırsatlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Lefcourt, 1982). Bu, genellikle daha fazla

fırsat sunulan varlıklı bireylerin hayata yaklaşımlarında daha çok içsel oldukları anlamına gelirken; yoksulluk içinde yaşayan ve daha az fırsata sahip olan bireyler hayata daha fazla dışsal bakış açısıyla yaklaşma eğilimindedir (Lefcourt, 1982). Birçok çalışma, içselliği etkileyen fırsatlarla ilgili üç farklı faktör olduğu iddiasını desteklemektedir: sınıf, ırk ve aile istikrarı. Örneğin, daha düşük bir sosyoekonomik sınıftan olan çocukların genellikle daha dışsal oldukları ve nadiren orta veya üst sınıf çocukları temsil eden içsellik düzeyine yükseldikleri bulunmuştur (Borman ve Rachuba, 2001).

Denetim odağı, ebeveynlerin (veya diğer bakıcıların) çocuklarını disipline etme ve çocuklarıyla etkileşim kurma şekline de öğrenilmektedir (Nowicki, 2016). Lifshitz (1973) çevrenin denetim odağını belirlemede rol oynadığını öne sürmüştür. Daha yüksek içsel puanlara sahip çocuklara erken yaşlardan itibaren önemli ölçüde özerkliğe izin verilirken, daha düşük içsel puanlara sahip çocuklar ataerki otorite ve egemenliğin kabul gördüğü ortamlarda büyümektedir (Lifshitz, 1973). Ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkiye bakmanın bir başka yolu da ebeveynlerin çocuklarını nasıl disipline ettiğini incelemektir (Nowicki, 2016). Çocuklar için iki önemli gelişimsel hedef, dünyanın nasıl işlediğine dair bilgi edinmek ve ihtiyaç duyduklarını elde etmek için gerekli becerileri kazanmaktır ama ebeveynler çocukların fiziksel ve kişiler arası çevrelerini keşfetme özgürlüklerini engellediklerinde onları ihtiyaç duydukları fırsatlardan mahrum bırakmaktadır (Nowicki, 2016). Çocukların çevrelerini tüm yönleriyle keşfedecek kadar desteklenmeleri gerekmektedir (Lefcourt, 1976). Dışsalların ebeveynleri düşük kabul ve katılım, yüksek zorlayıcı denetim ve düşük özerklik verme gibi otoriter teknikleri kullanmaya yatkınken, içsallerin ebeveynleri yüksek kabul ve katılım, kademeli olarak özerklik verme ile karakterize edilen yöntemleri kullanma eğilimindedir (Osborn ve Milbanks, 1987). İçsallerin ebeveynleri ile karşılaştırıldığında, dışsalların ebeveynleri çocuklarını daha sık ve ağır cezalandırmaktadır (Nowicki, 2016). Rotter, çok fazla ebeveyn denetiminin ve hakimiyetinin, çocukların yeterli deneyim kazanmalarını engelleyerek davranışlarının tüm etkilerini öğrenme yeteneklerini bastırabileceğini öne sürmüştür (Nowicki, 2016). Ayrıca, ebeveynlerinin çocuklarıyla nasıl etkileşime geçtiğinin denetim odağını etkilediğine ulaşılmıştır: Algılanan anne bakımı, erkeklerin içselliği ve algılanan baba bakımı kızların içselliği ile ilişkilidir (Nowicki, 2016). Ebeveyn dışsallığı, özellikle her iki ebeveynde de kaygı ve depresyon duygularıyla ilişkiliyken, ebeveyn

içselliklerinin çocukların hem okul içinde hem de okul dışında yaşamları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir (Nowicki, 2016).

Denetim odağı genellikle yaşla birlikte değişmektedir. Denetim odağı puanları yaşlandıkça daha içsel olma eğilimindedir çünkü kişinin çevresi üzerinde giderek daha fazla denetim sahibi olmasına yardımcı fiziksel ve zihinsel yetenekler tarafından desteklenmektedir (Nowicki, 2016). Çocuğun çevresini denetleme duygusu, başarı ile güçlü şekilde ilişkilidir (Coleman vd., 1966). Koşullu pekiştirme, bir davranış veya etkileşimin hemen ardından bir ödül veya cezanın ortaya çıkmasıdır, böylece gelecekteki benzer davranışların benzer öngörülebilir sonuçlar üreteceğine dair bir "beklenti bağlantısı" kurulmasına yardımcı olmaktadır (Nowicki, 2016). Başarı için iç denetim odağının artması gerekirken; artan başarı da iç denetim odağına inancı pekiştirmektedir (Hill, 2011).

Denetim odağı yaşla değişse de cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Nowicki, 2016). Bununla birlikte, erkekler ve kadınlar benzer denetim puanlarına sahip olsalar da bu puanlar farklı sonuçları öngörmektedir: İçsellik, erkekler için daha yüksek akademik ortalama öngörürken, kızlar için öngörmemektedir ve içsellik, kızlar için daha fazla sayıda sosyal aktivite öngörürken, erkekler için öngörmemektedir (Nowicki, 2016).

2.1.5. Denetim Odağı ve Psikolojik Güçlükler

Denetim odağı, kişi diğerleriyle bağlantı kurmaya çalıştığında, stresli olduğunda ve ne kadar uğraşırsa uğraşsın hedeflerine ulaşamadığında ortaya çıkan başarısızlıklarla başa çıkmak zorunda kaldığında devreye girmektedir (Nowicki, 2016). Seligman (1975), stresli bir ortamın "denetlenemezliği" ve umutsuzluk nedeniyle hem insanlarda hem de hayvanlarda ani ölüme sebep olduğunu belgelemiştir. Rotter'in (1966) İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği ile ölçülen ve algılanan denetimdeki farklılıklar, fizyolojik değişiklikler ve hastalık süreçleriyle ilişkilidir ve bazı koşullar altında, fizyolojik düzensizliğin nihai sonucunu bile tahmin edebilmektedir (Blankstein, 1984). Dış denetim odaklılar, çevrelerindeki stresli olaylarla başa çıkma konusunda iç denetim odaklılara göre daha savunmasız ve daha az yeteneklidir (Phares, 1976) ve bu savunmasızlık fizyolojide de görülmektedir. Naditch (1974) tarafından dış denetim odaklılık, yaşam memnuniyetsizliği ve hipertansiyon üzerine ve Cromwell vd. (1977) tarafından dış denetim odaklılık ve iyileşen koroner hastalarda istenmeyen fizyolojik

ve biyokimyasal indeksler araştırmaları iç denetim odaklılarda üstün fizyolojik uyum beklentisine yol açmaktadır (Blankstein, 1984).

Dört aşamalı ilişki kurma modeline göre, tüm ilişkilerin sürekli tekrar eden bir “seçim”, “başlangıç”, “derinleşme” ve “bitiş” döngüsünden geçmektedir ve ilişki sürecinde ne kadar erken sorun yaşanırsa, olumsuz etki o kadar derin olmaktadır (Nowicki ve Duke, 2016). En ciddi psikolojik sorunlardan mustarip olanların büyük sorunlarının ilişkilere başlamakta olması tesadüf değildir (Nowicki, 2016). Kişilikler, ilişkilerde iyi bir başlangıç yapmanın anahtarı olduğundan dış denetim odağı olanlar önemli bir dezavantaja sahiptir çünkü dış denetim odaklılar, kendi kişiliklerini tanımlama biçimleri, başkaları için mutlaka çekici olmayacaklarını ve hatta kendileri için bile çekici olmayabileceklerini göstermektedir (Nowicki, 2016). İlişkinin ilk aşamalarında iseller, dışsal akranlarından daha çekicidir ve ilişkiyi derinleştirme olasılığı olduğunda daha da çekici hale gelirler ama dışsal olanlar, pasif olma eğilimleri ve kişilerarası çatışmalarla uğraşırken kaçınma taktikleri kullanmaları nedeniyle daha az çekici olmaktadır (Nowicki, 2016). Dışsal denetim odağı, problemlili ve boşanmaya doğru giden evliliklerle de ilgilidir. Profesyonel yardım arayacak kadar evliliklerinden memnun olmayan kadınlar, yardım aramayan eş gruplarına kıyasla kocalarından daha dışsal olma eğilimindedir (Mlott ve Lira, 1997). Dışsalların başkalarıyla ilişki kurmanın hemen hemen her aşamasında zorluk yaşadıklarına dair kanıtlar vardır: Dışsallar, ilişkileri başlatmakta, derinleştirmekte ve bitirmekte isellerden daha fazla sorun yaşamaktadır, diğer dışsallar bile dışsallara ilgi duymamaktadır (Nowicki, 2016).

Çok sayıda çalışma, stres ile çeşitli fiziksel ve psikolojik hastalık biçimleri arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Stresli yaşam olaylarının hastalık üzerindeki etkilerinin düzenleyicisi olarak kişilik faktörlerinin rolü Kobasa (1979) tarafından araştırılmıştır. 837 Kişilik toplam örneklem içinden çok sayıda stresli yaşam olayı ve yüksek düzeyde hastalık bildiren 86 tanesi ve çok sayıda stresli yaşam olayı bildiren ancak aynı zamanda düşük düzeyde hastalık bildiren 75 denekten oluşan başka bir grup seçilmiştir. İki grubu ayıran temel değişkenler Nihilizm, Denetim Odağı, Kendine Yabancılaşma ve İstem Dışılık idi. Kobasa bu değişkenleri psikolojik sağlamlık yapısı altında toplamış ve cesur bireyi, güçlü bir "kendine bağlılığa, çevreye karşı din bir tutuma, anlamlılılık duygusuna ve içsel bir denetim odağına" sahip olarak tanımlamıştır. (Kobasa, 1979). Cesur bireyin stresle başa çıkma davranışları yoluyla stresi azalttığı

varsayılmıştır. Stresli bir yaşam olayını genel bir yaşam planı açısından değerlendirmek gibi bilişsel etkinliklerle veya stresi en aza indirmek için tasarlanmış davranışsal etkinliklerle sağlanmaktadır ve dışarıdan denetlenenlerin aksine, kendisini tehdit edici bir değişimin kurbanı olarak değil, "etkin bir belirleyici" olarak görmektedirler (O'Brien, 1984). Dış denetim odaklılar içsel olanlardan daha yüksek düzeyde stres yaşamaktadır çünkü stresli yaşam olayının pasif bir kurbanı olarak kalma ve bazı bilinmeyen fizyolojik mekanizmalarla fiziksel hastalığa neden olacak uzun süreli stres yaşama olasılıkları daha yüksektir. Bu, dışsalların daha yüksek hastalık seviyeleri gösterebileceğini düşündürmektedir. Morelli ve diğerleri (1979), Eysenck'in Kişilik Envanteri ile ölçülen dış denetim odaklılığın nevroz ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Dışsallık depresyonla bağlantılıdır. Depresyon ile dışsal denetim odağı birlikte dikkate değer bir oranda artarken, dışsallıktaki artış, depresyon teşhisi konan kişilerin sayısındaki artışa paraleldir ve dışsallık ile depresyon arttıkça, özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde intihar oranı da artmaktadır (Strickland, 1978). Hayatın erken dönemlerinde sosyal sıkıntı yaşayan ve ergenlikte daha dışsal olan dezavantajlı çocuklar, genç yetişkinlikte depresyon geliştirmekteyken, aynı geçmişe sahip ancak akranlarına göre daha içsel olan çocuklar depresyon geliştirmemiştir (Culpin vd., 2015).

Anksiyetenin potansiyel tehditle başa çıkmak için güçsüz hissetmeyi içerdiği düşünüldüğünde, her yaşta ve her iki cinsiyette de kaygılı insanların kaygısızlara göre daha dışsal olduğu bulunmuştur (Rapee vd., 1996). Ayrıca dışsallık, davranış sorunları nedeniyle bir kliniğe sevk edilen çocuklarda kaygı ile ilişkili görülmüştür (Nunn, 1988).

Duygusal problem çözme tekniklerinin aşırı kullanımının yanı sıra dışsal denetim odağının İsraili savaş gazilerinde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ciddiyetini ve kronikliğini tahmin ettiğine ve hangi askerlerin uzun vadeli kronik TSSB göstereceğini tahmin etmek için dışsallığa bakılması gerektiğine ulaşılmıştır (Karstoft vd., 2015). Çin'de şiddetli bir deprem yaşayan ergenlerin tepkilerini inceleyen çalışmanın sonucuna göre, dış denetim odağı, TSSB semptomlarının önemli ve sabit bir yordayıcısıyken, iç denetim odağı, TSSB semptomlarına karşı güçlü bir koruyucu faktördür (Zhang vd., 2014).

Depresyon ve kaygı, şizofreni gibi diğer ciddi psikolojik bozukluklara katkıda bulunmaktadır. Hastaların on beş yıllık takibi, dışsalların daha az iyileşme dönemi , depresif ruh hali ve psikozla ilişkili olduğunu göstermiştir (Harrow vd., 2009). Başka bir çalışma, sekiz yaşında dış denetim odağının, erken ergenlik döneminde psikotik benzeri semptomların gelişimini yordadığına ulaşmıştır (Thompson vd., 2011).

2.1.6. Denetim Odağı ile İlgili Araştırmalar

Aşağıda denetim odağı ile ilgili olarak önce yurt dışında yapılmış araştırmalara; sonra ise Türkiye’de yapılmış ilgili araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

2.1.6.1. Denetim Odağı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda denetim odağı ile ilgili olarak yurt dışında yapılmış araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Bar-Tal ve diğerleri (1980), sosyoekonomik durumun etkisi sabit tutularak denetim odağı ile akademik başarı, kaygı ve istek düzeyi arasındaki ilişki Asyalı, Afrikalı, Avrupalı, Amerikalı veya İsrailli 2.438 dokuzuncu sınıf Yahudi öğrenciyi incelemiştir. Sonuç olarak, içsel denetim odaklılar daha fazla akademik başarı elde etme, daha az kaygı ifade etme ve daha yüksek düzeyde istek sahibi olma eğilimindedir. Akademik başarı, istek düzeyi ve denetim odağı algısı arasındaki ilişkinin vurgulandığı görülmektedir.

Gordon ve diğerleri (1981), 7-8 yaşlarındaki 60 öğrenci ve annelerinin davranışlarının denetim odağı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, içsel denetim odaklı çocukları olan annelerin, dışsal denetim odaklı çocukları olan annelere göre daha fazla yakın, ilgili ve destekleyici davranışlara sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca dışsal denetim odaklı anneler, içsel denetim odaklı annelerden daha temas gerektirmeyen oyunlara dahil olmuşlardır. İçsel denetim odaklı anneler, dışsal denetim odaklı annelere göre çocuklarını daha fazla ödüllendirmiş, daha fazla yakınlık ve bir aradalık göstermişlerdir.

Mcclun ve Merrell (1998), ergenlerin algılanan ebeveyn tutumu, denetim odağı ve benlik derecelendirmeleri arasındaki ilişkileri 198 öğrenci ile incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynleri demokratik olarak algılanan öğrenciler, ebeveynleri ilgisiz veya otoriter olarak algılanan öğrencilerden daha çok içsel denetim odaklı olduklarını göstermiştir.

İmam (2001), anne-baba kabul-reddi ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi 170 ergen ile incelemiştir. Araştırma sonucunda kız katılımcılar erkek katılımcılardan daha fazla dışsal denetim odaklı bulunmuştur.

Marsiglia (2002), 334 üniversite öğrencisinin katılımıyla algılanan anne-baba tutumu, psikososyal gelişim ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; demokratik anne tutumunun içsel denetim odağı ile ilgisiz ve otoriter anne tutumunun ise dışsal denetim odağı ile ilişkisi vardır.

Newby ve Boyette Davis (2004), paranormal inançlar, denetim odağı ve dilbilimsel araştırma ve kelime sayımı ile ölçülen duygulanım ve bilişler gibi belirli psikolojik süreçlere ilişkin puanlar arasındaki ilişkileri psikolojiye giriş derslerine kayıtlı 132 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırmıştır. Dışsal denetim odağına sahip bireylerin, şeytana veya büyücülüğe olan inançları içerebilen dış güçlere inandıkları görülmüştür.

Qazi (2009), ebeveyn tutumu, denetim odağı ve özyeterlik arasındaki ilişkiyi 86 lise son sınıf öğrencisi ile araştırmıştır. Çalışmanın sonucu, izin verici ve otoriter anne-baba tutumu ile dışsal denetim odağı arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir.

Pourabdolisardroud (2011), annenin çocuk yetiştirme tutumu ile çocuğun algıladığı anne tutumu, denetim odağı ve benlik kavramı arasındaki ilişkiyi 388 erkek ortaokul öğrencisinin katılımıyla incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, çocuğun algıladığı anne tutumu ve sahip olduğu denetim odağı arasında ilişkiye rastlanmıştır.

Hrbápková ve diğerleri (2012), üniversite ortamında denetim odağı, üstbiliş ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi 282 üniversite öğrencisinden veri toplayarak incelemiştir. Sonuçlar, içsel denetim odağının üstbilişi ve akademik başarıyı doğrudan etkilediğini göstermiştir.

Keshavarz ve Baharudin (2013), 382 Malezyalı ergenden veri toplayarak baba eğitimi, algılanan baba tutumu ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, otoriter baba tutumu ile içsel denetim odağı arasında negatif ilişkiye ulaşmıştır.

Ryon ve Gleason (2014), denetim odağının bir durum değişkeni olarak işleyip işlemediğini, günlük denetim odağındaki varyasyonun kaygı ve stresli olaylarla ilişkili olup olmadığını ve günlük sağlık davranışlarını ve semptomlarını yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Hamile çiftler üzerinde yapılan bir günlük çalışmasını kullanarak, denetim odağındaki günlük varyasyonun, günlük güçlükler ve kaygı

tarafından tahmin edildiğini, öyle ki aynı gün ve önceki günkü yüksek kaygı ve güçlüklerin, daha düşük denetim düzeyi raporlarıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca günlük denetim odağının olumlu sağlık davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu ve olumsuz sağlık belirtilerini yordadığı görülmüştür.

Yu ve Fan (2014), denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisini 457 Çinli öğrenciden veri toplayarak incelemiştir. Sonuçlar, dış denetim odağının depresyonla ilişkili olduğunu ve benlik saygısının, denetim odağının depresyon üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

Georgiou ve diğerleri (2016), ebeveynlik tarzı ile okuldaki akran zorbalığı arasındaki ilişkide denetim odağının aracı rolünü 447 ilköğretim öğrencisi ile incelemişlerdir. Araştırma sonucu, denetim odağının otoriter ebeveynlik stili ile akran zorbalığı arasındaki ilişkiye tam aracılık yaptığını ortaya koymuştur.

Moreland ve diğerleri (2016), anne-baba ve çocuğun baş etme becerilerini geliştirmek ve çocuğun zararlı davranışlarını azaltmak için 8 haftalık bir ebeveyn müdahale programı hazırlamıştır. Programda, ebeveynlik stresinin ve ebeveynlerin denetim odağı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda ebeveynlik stresinin azalması ebeveynin içsel denetim odağı düzeyini artırmıştır.

Munoz ve diğerleri (2017), rezilyansla ilişkili bilişsel kümeler olduğu düşünülen algılanan denetim ve umut arasındaki ilişkiyi yakın partner şiddetinden kurtulan 125 katılımcıdan veri toplayarak incelemiştir. Sonuç olarak, içsel denetim odağı ve güçlü başkaları denetim odağının umutla hem anlamlı hem de pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.1.6.2. Denetim Odağı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda denetim odağı ile ilgili olarak yurt içinde yapılmış araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Yeşilyaprak (1993), annelerin eğitim seviyesi yükseldikçe kız çocuklarının içsel denetimli olduklarına ulaşmıştır. Araştırmada, ilgili ebeveyn tutumunun çocuklarda daha içsel denetim odaklılığa etki ettiği belirtilmiştir.

Küçükkaragöz (1998), 586 sınıf öğretmeni ve 491 öğrencinin kişisel, profesyonel, gelir seviyeleri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin analizleri sonucunda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere, evli olanların bekar

olanlara, kırsal kesimde yaşayan öğretmenlerin il ve ilçede yaşayanlara, kardeş sayısı çok olanların az olanlara, yalnız yaşayan öğretmenlerin kalabalık içerisinde yaşayanlara göre daha çok içsel denetimli olduğu ve katılımcıların anne-babalarının eğitim düzeyi düştükçe içten denetimliliğin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yaş değişkenine göre yaşı büyük olan öğrencilerin, cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin, kardeş sayısı ve sırası açısından tek çocuk olanların, eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzey açısından eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarının içsel denetim odağına sahip oldukları bulunmuştur.

Uslu (1999), çalışmasında devlet okullarında görev yapan 107 rehber öğretmenin denetim odağını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir ve içsel denetim odağına sahip öğretmenlerin iş doyumlarının yüksek düzeyde olduğunu görmüştür.

Erol ve diğerleri (2000), yeme bozuklukları gelişiminde ve sürmesinde etkili oldukları varsayılan denetim odağı ve benlik saygısının yeme bozukluğu belirtilerini yordama etkilerini 342 üniversite öğrencisinden veri toplayarak karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre; benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasında birilişkiye rastlanmamıştır. Genel psikolojik belirti düzeyini yordayan en güçlü değişken olarak benlik saygısı saptanırken; ikinci sırada denetim odağı vardır.

Tümkaya (2000), 112 sınıf öğretmenin denetim odağı ve tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, kadın öğretmenlerin denetim odağı ölçeğinden aldıkları puanın erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların denetim odağı, yaş ve hizmet süresi değişkenleri açısından anlamlı farklılık oluşturmazken idari destek görme, öğrencilere yönelik tutumlar ve işe bağlı stresle başa çıkma değişkenleri açısından dıştan denetimli öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Canbay (2007), 315 öğretmenin çeşitli değişkenler açısından iş doyum ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulardan elde edilen sonuca göre içsel denetim odaklı katılımcıların daha fazla iş doyumunu yaşadığı görülmüştür. Çocuk sayısı, meslekte bulunma süresi, gelir miktarı ve yaş değişkenleri arttıkça katılımcıların içten denetimliliğinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gürdil (2007), üniversite öğrencilerinde travmaya maruz kalma, stresi yönetme tarzları ve denetim odağı ile riskli alkol tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında, denetim odağının direkt etkisi görülmemekle birlikte, dış denetim

odağının TSSB belirtilerini, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımları olumlu yönde; özgüvenli, olumlu yaklaşım ve sosyal destek arayışını olumsuz yönde yordadığı gözlenmiştir.

Başol ve Türkoğlu (2009), 131 sınıf öğretmeni adayı ile düşünme stilleri ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgulardan ele edilen sonuca göre, yaşı büyük olan öğretmen adaylarının daha öznel ve kurallı düşündüğü ve içsel denetimli öğretmen adaylarının daha fazla öznel ve aşamalı düşündüğü sonuçlarına ulaşılmıştır.

Şahin ve diğerleri (2009), 345 üniversite öğrencisinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile kendilik algısı ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuca göre çatışma çözme yaklaşımlarından yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifade ile denetim odağının zıt yönlü ilişkisi olduğu görülmüştür. İçsel denetim odaklı ve kendilik algısı pozitif olan bireylerin daha kalıcı ve olumlu çözümler ortaya koydukları tespit edilmiştir.

Basım ve diğerleri (2009), 307 üniversite öğrencisinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlara göre, iç denetim odaklı kişilerin yüzleşme yaklaşımını benimsediği, olumlu ve daha genel davranış ortaya koyduğu, çatışma çözmede kendilerini daha çok açarak yaklaşma davranışı sergilediği görülmüştür.

Yalçın ve diğerleri (2010), 278 üniversite öğrencisinin problem çözme becerisi algılarını ve denetim odağı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Sonuçlara göre, denetim odağı ile “problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma-kaçınma ve kişisel denetim” arasında anlamlı farklılık vardır. Annenin eğitim düzeyi değişkenine göre denetim odağı ile “problem çözme yeteneğine güven” arasında anlamlı farklılık oluşmuştur.

Durna ve Şentürk (2012), 377 lisans öğrencisinin denetim odaklarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Verilerin analizleri sonucunda öğrencilerin farklı sınıflarda okumalarının, cinsiyetlerinin, yaşadığı şehrin, yaşadığı yerleşim biriminin, aile reisinin eğitim durumunun, okuduğu kitap sayısının ve hayatından memnun olma derecesinin denetim odaklarını etkilemediği görülmüştür. Aile reisi değişkenine göre memur olanların, bölüm değişkenine göre ise Fen-Edebiyat ve Eğitim fakültesi öğrencilerinin dış denetimli odaklı olduğu görülmüştür.

Öztemel (2012), kariyer karar verme öz yetkinlik ve denetim odağının lise öğrencilerinin kariyer kararsızlıklarını yordayıp yordamadığını 282 lise öğrencisinden veri toplayarak incelemiştir. Araştırmada çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kariyer karar verme öz yetkinlik ve denetim odağı, kariyer kararsızlığına ilişkin toplam varyansın % 32'sini açıklamıştır.

Şara (2012), 632 öğretmen adayının öğrenme ve ders çalışma stratejilerini, problem çözme becerilerini ve denetim odağı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Katılımcıların dış denetim odağı değişkeni üzerinde üniversiteler arasında cinsiyete, ailelerin yaşadıkları yerleşim birimlerine, mezun olunan lise türüne, annenin ve babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Sonuç olarak öğrenme ve ders çalışma stratejileri ile denetim odağının problem çözme becerilerini yordadığı görülmüştür.

Beytekin ve Kadı (2015), 273 öğretmen adayının denetim odağı düzeylerini ve eğitim felsefelerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Sonuçlar, cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların “çağdaş ve geleneksel eğitim felsefesi” anlayışlarının, “çabalamanın anlamsızlığı”, “kadercilik ve adil olmayan dünya inancı” puanları arasında anlamlı farklılık oluşurken “şansa inanma” ve “kişisel kontrol” puanları arasında anlamlı farklılık oluşmadığı ortaya konmuştur. Bölümleri açısından incelendiğinde katılımcıların “çağdaş eğitim felsefesi” ve “adil olmayan dünya inancı” puanları güzel sanatlar bölümü lehine anlamlı farklılık oluşturmuştur. Genel olarak katılımcıların denetim odakları ile eğitim felsefeleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Bayat (2015), ebeveyn tarafından kabul görme ya da reddedilme algısı ile yetişkinlikteki ruhsal belirtileri incelediği çalışmasında, reddedilme algısının dışsal denetim odağı ve psikolojik belirtiselliği yordadığını bulmuştur.

Tosun ve diğerleri (2016), 717 öğretmen adayının internet etiği algıları ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, katılımcıların iç denetim odağına ve iyi seviyede internet etik algılarına sahip olduklarını göstermiştir. Katılımcıların denetim odağının “çabalamanın anlamsızlığı” ve “adil olmayan dünya inancı” alt boyutları açısından içsel denetimli; “kişisel kontrol”, “şansa inanma” ve “kadercilik” alt boyutları açısından dışsal denetimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak katılımcıların internet etik tutumları arttıkça içsel denetimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Şenel ve diğerleri (2019), Türkiye’de cinsiyet ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi 272 katılımcıdan veri toplayarak incelemiştir. Sonuçlar, kadınların erkeklere göre daha dışsal denetim odaklı olduğunu saptamıştır. Katılımcıların denetim odağı ile benlik saygısı arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Ataç ve Özgenel (2021), 400 öğretmenin denetim odaklarının mesleki bağlılıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, katılımcıların iç denetim odağı ve mesleki bağlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcıların denetim odağı eğilimleri ve duygusal bağlılıkları cinsiyet ve eğitim durumları değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturmazken erkek öğretmenlerin ve lisansüstü mezunu öğretmenlerin genel mesleki bağlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak öğretmenlerin mesleki bağlılıkları ile denetim odakları arasında düşük düzeyde ve olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kaşdarma ve Kantar (2021), denetim odağı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünün 189 üniversite öğrencisinden veri toplayarak incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, stresle problem ve duygu odaklı baş etme stratejileri, denetim odağı ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Dışsal denetim odaklı oluştaki artışa bağlı olarak problem odaklı baş etme azalırken, duygu odaklı baş etme artmıştır.

Keskin (2021), 205 üniversite öğrencisi ile bazı değişkenlere göre ahlaki uzaklaşma, algılanan ebeveyn tutumu ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre, İçsel denetim odağı ile algılanan ebeveyn tutumlarından demokratik tutum arasında negatif yönde ilişki gözlenirken dışsal denetim odağı ile otoriter ve koruyucu anne tutumu arasında pozitif yönde ilişki gözlenmiştir.

Tekeli ve Tekeli (2021), denetim odağının psikolojik sağlamlığa etkisinde duygusal zekânın aracı rolünü 392 otel çalışanı ile araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, denetim odağının psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Ayrıca duygusal zekânın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur.

Ayas ve diğerleri (2022), COVID korkusu, denetim odağı ve hasta olmamaya dair temizlik tutumları arasındaki ilişkileri 208 kişiden veri toplayarak incelemiştir.

Sonuçlar, COVID'ten kadınların daha çok korktuğunu ve hastalanmamak için daha fazla temizlik tutumları sergilediklerini göstermiştir. COVID korkusu temizlik tutumlarının bütün alt boyutlarını (pandemiyle değişen temizlik davranışları, ev temizliği, sosyal mesafe ve maske takma, alışveriş temizliği, el temizliği ve dışarıdan eve gelindiğinde temizlik) pozitif yönde yordamıştır. Ek olarak, katılımcıların dış denetim odağı seviyeleri yükseldikçe maske takma ve sosyal mesafeye uyum azalmıştır.

Arslan Türk (2023), 343 öğretmen adayından veri toplayarak öğretmen adaylarının kültürlerarası duyarlılıkları ile denetim odağı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, katılımcıların kültürlerarası duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve güçlü olmasa da iç denetim odağına sahip olduklarını ama kültürlerarası duyarlılık ile iç-dış denetim odağı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir.

2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Aşağıda temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında ise temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yapılan araştırmalar sunulmuştur.

2.2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Canlılar, varlıklarını korumalarına, sürdürmelerine ve geliştirmelerine olanak tanıyan kaynakları ve gereksinimleri çevrelerinden almaya ihtiyaçları vardır. Temel ihtiyaçlardan bahsetmek, hem evrensellik hem de öncelik konusunda belirli iddialarda bulunmak anlamına geldiğinden pek çok yazar tarafından tartışılmaktadır (Plant vd., 1980; Reader, 2005; Gaspar, 2007; Hamilton, 2003; Thompson, 2006; O'Neill, 2011). İhtiyaç kavramında , öncelikle organizmanın fiziksel yapısına, hayatta kalmasına ve üremesine odaklanan, yerine getirilmesi bireysel organizmanın yaşamı için elzem olan ve yoksun kalındığında ciddi zararlara ve sağlıksızlığa yol açan, belirlenebilir, fizyolojik gereksinimler olduğu konusunda biyoloji alanında fikir birliği vardır (Ehrlich, 2000). İhtiyaç kavramı en temel olarak birbiriyle ilişkili iki fikre dayanmaktadır: (1) belirli kaynakların veya besinlerin yoksun bırakılması, bozulmuş büyüme biçimlerine ve bütünlüğün bozulmasına neden olur, yani ciddi zararlara yol açar ve (2) belirli kaynakları veya besin maddelerini sağlamanın, organizmanın doğasının ve potansiyelinin gelişmesini ve daha eksiksiz ifadesini güvenilir bir şekilde kolaylaştırır (Ryan ve Deci, 2017). Herhangi bir aday ihtiyacı, diğerlerinin yanı sıra

bu iki kriteri asgari düzeyde karşılamalıdır. Bu nedenle ihtiyaç kavramı, istekler, tercihler veya arzular gibi sıklıkla karıştırıldığı bazı "güdüsel" kavramlardan farklıdır çünkü ihtiyaç kavramı temelde nesnel ve ampirik olarak belirlenebilir bir kriter etrafında inşa edilmiştir (Ryan ve Deci, 2017).

Psikolojide ihtiyaç kavramı birçok kişi (Allport, 1937; Goldstein, 1939; Hull, 1943; Maslow, 1943; Fromm, 1955; Murray, 1938; McClelland, 1985) tarafından kullanılmıştır. Psikolojik ihtiyaçlar kavramını Tematik Algılama Testi ve diğer yöntemleri kullanan çalışmaları kişilik ve sosyal psikoloji alanlarında geniş etkiye sahip olan Henry Murray, mevcut, tatmin edici olmayan bir durumu belirli bir yönde dönüştürecek şekilde algı, tam algı, akıl yürütme, düzenleme ve eylemi organize eden bir güç olarak açıklamıştır (Ryan ve Deci, 2017). Temel psikolojik ihtiyaçlar önemli bir gelişimsel öneme sahiptir çünkü memeli türleri, sosyal bağlantının kritik ve aktif bilişsel büyümenin gerekli olduğu uzun süreli bir bağımlılık dönemine sahiptir (Ryan ve Deci, 2017). Psikolojik ihtiyaç tatmininin çoklu seçim seviyelerinde avantajlar sağlayan eğilim ve davranışların yakın güdüleyicileri olarak işlev görebileceği fikri, evrimsel psikolojideki son gelişmelerle tutarlıdır (Ryan ve Hawley, 2016). Temel ihtiyaçlar yalnızca öznel olgulardan ziyade nesneldir (Braybrooke, 1987). Bir ihtiyaç olarak sınıflandırılmak için, tanımı gereği, ihtiyaçların engellenmesi veya ihmal edilmesinin işlevsel maliyetleri ve bunları tatmin etmek için gelişmenin faydaları olmalıdır (Ryan ve Deci, 2017). Psikolojik ihtiyaçlar belirli deneyim türlerini aramak veya tercih etmekle ve bu temel deneyimler elde edildiğinde iyi hissetmek ve gelişmekle ilişkilendirilmektedir (Ryan ve Hawley, 2016). Doğuştan gelen ait olma ihtiyacını belirten Baumeister ve Leary (1995), psikolojik ihtiyaçların tanımlanma standartlarını gözden geçirmişlerdir.

2.2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Teoriler

Temel psikolojik ihtiyaçların neler olduğu ile ilgili çeşitli teoriler ortaya konmuştur.

2.2.2.1. Freud’a Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Freud, insan doğası ve içgüdüsel dürtüler hakkında kötümserdi, bireyleri ilkel ihtiyaçların tatminine veya güçlü gerilimlerden kurtulmaya ittiğini görmüştür (Thorne, 2003). Psikoanalitik kurama göre, bağlanma ihtiyacı çocuklukta karşılanmaz ise olumsuz eğilimler olarak yetişkinlikte ortaya çıkmaktadır (Freud, 1930’dan aktaran Tasman ve Aydoğmuş, 2022).

2.2.2.2. Gestalt Terapiye Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Organizmanın kendi kendini düzenlemesi, organizmanın kendi ihtiyaçlarını, bu ihtiyaçları karşılamının yolunu ve bunların ele alınması gereken sırayı bilme konusundaki doğal yeteneğine olan güven beyanını içermektedir (Woldt ve Toman, 2005). Organizmanın düzgün çalışması için bir rahatsızlık olduğunda yaşanan denge bu rahatsızlığın tezahürü olan bir ihtiyaç vardır, örneğin ne zaman besin tükense açlık yaşanacak ve besine ulaşp denge durumuna geri dönmek ihtiyaçtır (MindMastery, 30 Ocak 2019). Fizyolojik ihtiyaçlar dengelendiğinde, ihtiyaçlarının karşılanmasından memnun olan organizma psikolojik olarak sağlıklı kalabilir ama psikolojik ihtiyaçlar karşılanmazsa rahatsızlık olarak tezahür edecektir (MindMastery, 30 Ocak 2019). Özgünlük, iyimserlik, holizm, sağlık ve güven, öğretme ve öğrenmeye Gestalt terapi teorisi perspektifinden yaklaşıldığında dikkate alınması gereken önemli ilkelerdir (Woldt ve Toman, 2005). Psikolojik ihtiyaçlar güvenlik ile ilgilidir ve istikrar, saygı, empati, duygusal destek, bu dünya ile bağlantı kurabilmek, bir şekilde güvende hisseden diğer insanlar tarafından tehdit edilmeden diğer insanlara güvenme yeteneği, ilişkilerden memnuniyetle ilgilidir (MindMastery, 30 Ocak 2019).

2.2.2.3. Maslow’a Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Maslow (1954), her insanın, kesin biçimi bireyler arasında farklılık gösteren, sürekli ortaya çıkan ihtiyaçlarla karşılaşan biyolojik bir sistem olduğu hipotezini ortaya koymuştur. Bu ihtiyaçlar, temel ihtiyaçlar ve yaratılmış ihtiyaçlar olmak üzere iki ayrık alt kümeye ayrılabilir (Erickson, 1973). Maslow, temel bir ihtiyacı, yokluğu hastalık doğurur, varlığı hastalığı önler, restorasyonu hastalığı iyileştirir, belirli özgür seçim durumlarında yoksun bırakılan kişi tarafından diğer doyumlara tercih edilir ve sağlıklı insanda aktif olmadığı, düşük seviyede olduğu veya işlevsel olarak bulunmadığı şeklinde tanımlamıştır (Maslow, 1962). Maslow (1954), insanların belirli ihtiyaçları elde etmek için motive olduklarını ve bazı ihtiyaçların diğerlerine göre öncelikli olduğunu belirtmiştir. Maslow’a göre, yerine getirilmesi sağlıklı gelişim için gerekli görülen temel psikolojik ihtiyaçlar vardır ama onun görüşüne göre, fiziksel ihtiyaçlar nispeten iyi bir şekilde doyuruluncaya kadar ortaya çıkmamaktadır (Di Domenico ve Ryan, 2017). Maslow, bir kişinin hayatta kalması için gerekli olan ihtiyaçlar piramidini oluşturmuştur. Piramidin en altında yiyecek ve su gibi fizyolojik ihtiyaçlar, bir sonraki seviye, güvenlik ve emniyeti ifade eden güvenlik ihtiyaçları,

seviye üçte ilişkiler ve arkadaşlıklar gibi ait olma ve sevgi ihtiyaçları, bir sonraki düzey saygınlık ile ilgili ihtiyaçlar ve son seviye ve Maslow'un en üst seviye olarak kabul ettiği seviye kendini gerçekleştirme ile ilgili ihtiyaçlar yer almaktadır (Hoffman vd., 2013). Son seviye, kişinin gerçek potansiyeline ulaşmasını ifade eder ve bu seviyede kişi kendini kabul edebilmektedir (Maslow, 1943'ten aktaran Hoffman vd., 2013). Orijinal ihtiyaçlar hiyerarşisinin beş aşamalı modeli şunları içermektedir: (1) Fiziksel ihtiyaçlar, hayatta kalma, örn. hava, yeme, içme, barınma, giyinme, ısınma, üreme, uyuma. Bu ihtiyaçlar karşılanmazsa insan vücudu en iyi şekilde çalışamaz. Maslow fiziksel ihtiyaçların en önemli ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir çünkü fiziksel ihtiyaçlar giderilmeden kalan tüm ihtiyaçlar ikinci derecede önemli hale gelmektedir (McLeod, 2018). (2) Güvenlik ihtiyaçları, unsurlardan korunma, güvenlik, düzen, hukuk, istikrar, korkudan kurtulma; (3) Sevgi ve ait olma ihtiyaçları, bağlanma ihtiyacı şeklinde iki alt ihtiyaçtan oluşmaktadır: (a) Ait olma, beğenilme, kabul edilme ihtiyacı ve (b) Yakınlık, karşılıklılık, akrabalık ihtiyacı (Greco, 2020). Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, insan ihtiyaçlarının üçüncü seviyesi sosyallik ve aidiyet duygularını içermektedir (McLeod, 2018). Doğrudan temas kurmadığımız veya kişisel bir bağ hissetmediğimiz kişilere sevgi verme kapasitesine sahip olmak, daha fazla sağlık, canlılık, anlam ve bir bütün olarak büyüme için önemli bir yoldur (Greco, 2020). (4) Saygınlık ihtiyacı - Maslow bunları iki kategoriye ayırmıştır: (i) kendine saygı duyma (haysiyet, başarı, ustalık, bağımsızlık) ve (ii) itibar veya başkalarından saygı görme arzusu (örn. statü, prestij) (McLeod, 2018). Benlik saygısı, yaşam doyumunun en güçlü bağıntılarından biridir ve eylemlerin etkinliğine dair temel bir öz-değer ve güven duygusu, büyüme için gereklidir (Greco, 2020). (5) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı - kişisel potansiyelin farkına varma, kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve doruk deneyimleri arama yani "Kişinin olabileceği her şey olma" arzusudur (Maslow, 1987). Maslow, bu belirli hiyerarşinin herkes ve hatta herhangi biri için geçerli olduğunu iddia etmediği gibi, ihtiyaçlar hiyerarşinin tersine çevrilebilir; daha düşük bir ihtiyaç ortaya çıkmadan önce tam olarak karşılanmayabilir, bu durumda ihtiyacın bir kısmı ayrı bir ihtiyaç olarak yeniden tanımlanabilir ve hiyerarşik yapının korunabildiğini belirtmiştir (Erickson, 1973).

2.2.2.4. Rogers'a Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Rogers, insan davranışını yönlendiren dört temel ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaçlar güvenlik, ait olma, öz saygı ve özgürlüktür. İnsanlar bu ihtiyaçlarını

karşılama için çaba harcamaktadır (Turgeon vd., 2022). Örneğin, bebek olumlu olarak değer verilen deneyimleri benimsemekte ve olumsuz olan ve organizmaya zarar verme potansiyeli olan deneyimlerden kaçınmaktadır. Bebek hem içsel bir motivasyon sistemine hem de organizmanın tatmini için ihtiyaç duyduğu şeyi elde etmesini sağlayan değer verme süreci aracılığıyla düzenleyici bir sisteme sahiptir (Thorne, 2003). Tüm davranışlar, bir düzeyde, organizmanın kendi varlığını sürdürme ve geliştirme yönünde hareket etme eğilimini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Rogers, kendini gerçekleştirme eğiliminin tüm organizmalarda her zaman etkin olduğunu ve davranışın altında yatan temel motivasyon eğilimi olduğunu düşünmüştür (Ryan ve Deci, 2017). Rogers'a göre, başkalarıyla güçlü bir bağ kurduğunu ve onlar tarafından sevildiğini hissetmek, bireylerin benlik duygusunu korumaları ve geliştirmeleri için gerekli bir koşuldur (Ryan ve Deci, 2017). Şanslı çocuk, olumlu ilgi ihtiyacı, hayatındaki önemli kişiler tarafından kolayca ve tutarlı bir şekilde tatmin edilen ve umutsuz olumlu saygı arayışında organizma ihtiyaçlarını sürekli olarak görmezden gelmek zorunda kalmayan çocuktur (Thorne, 2003). Olumlu saygı ihtiyacıyla bağlantılı olarak, zamanla kendine saygı ihtiyacı da gelişmektedir. Bir düzeyde ve bir şekilde, ne kadar asgari düzeyde olursa olsun, insanların kendileri hakkında iyi hissetmeye ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç karşılanmazsa, dünyada işlev görmek zordur (Thorne, 2003). Pek çok insan için tüm bu üzücü süreç, yargılayıcı ve cezalandırıcı ebeveynlerden veya diğer önemli figürlerden kaynaklanan ve insan organizmasının gerçekleşme gereksinimleriyle çok az ilişkisi olmakta veya hiç ilişkisi olmamaktadır. Aksine, pozitif saygı için çok az şeyin bulunduğu acı verici ve şaşırtıcı arayış, bir duyu tarafından sakatlanan bir insanla sonuçlanır. kişisel değersizliğin (toplam özsaygı eksikliği) ve organizma köklerinden tamamen kopmuş ve değer verme benlik bilinci ortaya çıkmadan önce temas halinde olduğu süreçtir (Thorne, 2003). Rogers, kendini gerçekleştirme için özgünlük ve özerkliğin gerekli olduğunu belirtmiştir (Ryan ve Deci, 2017).

2.2.2.5. Deci ve Ryan' a Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Öz Belirleme Teorisi, insan davranışı ve kişilik gelişiminin ampirik temelli, organizmacı teorisi olarak motivasyon türlerini denetimliden özerke doğru bir süreklilik içinde farklılaştırmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Ayrıca teori, biyolojik, sosyal ve kültürel koşulların, hem genel hem de belirli alanlarda ve çabalarda psikolojik büyüme, bağlılık ve sağlıklı yaşam için doğuştan gelen insan kapasitelerini

nasıl artırdığını veya zayıflattığını incelemektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bebeklikten itibaren insanlar, diğer memeli türleri gibi hem iç hem de dış dünyalarıyla ilgilenmek, derinlemesine öğrenmek ve ustalık kazanmak için içsel eğilimler göstermektedirler (de Waal, 2009). Öz belirleme teorisi her şeyden önce motivasyonel süreçlere dayanmakta ve hem davranışa neyin enerji verdiğine hem de yön verdiğine odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Çeşitli motivasyon teorileri bu nedenle öğrenmeyi, performansı ve davranış değişikliğini anlamaya çalışmıştır: a) Beklenti değeri teorileri, davranışları ve tutumları, sonuçların değerinden veya psikolojik değerinden kaynaklandığı söylenen motivasyon miktarı ile bu sonuçlara ulaşma olasılığının çarpımından tahmin etmeye çalışmaktadır (Feather, 1990); b) Bilişsel davranışçı teoriler, motivasyonu kişinin sonuçlara ulaşma konusundaki inançlarının gücünden (Seligman, 1975) veya biraz daha farklı bir formülasyonla, kişinin olasılık ve yeterlik beklentilerinden (Bandura, 1977) tahmin etmeye çalışmaktadır. Öz Belirleme Teorisi, sağlıklı gelişim ve zindelik için gerekli tatminler olarak tanımlanan temel psikolojik ihtiyaçlar kavramını kullanarak insanın gelişimini destekleyip ciddi zararlardan kaçınmak için gerekli olan iç ve dış koşullara odaklanmıştır (Ryan ve Deci, 2017). Bireyin gelişiminin kişilerarası ve kültürel bağlamları içinde tatmin edilmesi, büyümeyi, bütünlüğü ve esenliği kolaylaştırırken; psikolojik ihtiyaç tatminlerinin engellenmesi ciddi psikolojik zararlar oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Kişilik ve bilişsel gelişim için gerekli olan bu tatminlere temel psikolojik ihtiyaçlar denmektedir. Öz Belirleme, psikolog Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen insan motivasyonu teorisidir ve büyümeye doğru ilerlemeye yönelik doğuştan gelen, pozitif insan eğilimine bakmakta ve bu büyümeyi kolaylaştıran üç temel ihtiyacı ana hatlarıyla belirtmektedir. Bu ihtiyaçlar özerklik, yetkinlik ve ilişkililiktir: (1) Yetkinlik, iyi bir iş çıkarmış gibi hissetme ihtiyacı; (2) özerklik, yaptıkları üzerinde Denetimü olduğunu hissetme ihtiyacı; (3) ilişkililik, diğer insanlarla anlamlı ilişkilere ve etkileşimlere sahip olma ihtiyacıdır (Greco, 2020). Öz Belirleme Teorisinin temel psikolojik ihtiyaçlar listesi çok kısadır. Aslında, cimri bir ihtiyaçlar listesi, ihtiyaçlar kavramını faydalı kılmak için özellikle önemlidir çünkü ihtiyaç fikrinin kendisi, ihtiyaçların karşılanması veya engellenmesiyle ilişkilendirilen çok çeşitli farklı davranışları dinamik olarak birbirine bağlamasıdır.

Yetkinlik, kişinin sosyal çevre ile etkileşimlerinde kendini etkili hissetmesi, yani kişinin kapasite ve yeteneklerini kullanması, genişletmesi ve ifade etmesi için fırsatlar

ve destekler deneyimlemesi anlamına gelmektedir (Ryan ve Moller, 2016). Bireylerin beceri, anlayış veya ustalık geliştirmesinin engellendiği durumlarda, yeterlilik ihtiyacı karşılanmayacaktır (Ryan ve Deci, 2017). White (1959), kişinin kendini yetkin hissetmeye ve çevresi üzerinde etkilere sahip olmaya yönelik eğilimini etki motivasyonu olarak adlandırmıştır. Yetkinlik ihtiyacı, öğrenme süreci için enerji sağlayarak kişinin dış veya iç çevresi üzerinde etkiler üretmekten dolayı yeterlilik hissetmesidir (Ryan ve Deci, 2017). Psikolojik bir ihtiyaç olarak yeterlilik, yalnızca işlevsel olarak önemli değil, aynı zamanda benlik için deneyimsel olarak da önemlidir çünkü etkililik duyguları insanların benliklerini beslerken, etkisizlik duyguları onların aracılık duygularını tehdit eder ve eylemi harekete geçirip organize etme yeteneklerini baltalamaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Bu nedenle, algılanan yeterlilik duygusu geliştirmek için, insanların eylemleri kendi kendine organize edilmiş veya başlatılmış olarak algılanmalıdır; başka bir deyişle, insanlar başarılı oldukları etkinliklerin sahipliğini hissetmelidirler (Deci ve Ryan, 1985b).

Özerklik, kişinin davranışlarına karşı istekli ve iradeli hissetmesidir (Ryan ve Connell, 1989). Özerklik ihtiyacı, bireylerin kendi eylemlerini onaylama ve sahiplenme ve kendi kendini düzenleme ihtiyacını tanımlamaktayken, özerkliğin zıttı, birinin denetlemesiyle iç veya dış baskıyla hareket etmedir (Ryan ve Deci, 2017). Doyal ve Gough (1991), özerklik ve fiziksel sağlık olmak üzere iki temel insan ihtiyacını vurgulamıştır. İki ihtiyaçtan biri olan özerklik, geniş bir psikolojik ihtiyaçtır ve ne yapılması gerektiği ve bunu nasıl yapacağı konusunda bilinçli seçimler yapma fırsatı olarak tanımlanmaktadır. İnsanların hem fiziksel hem de psikolojik diğer temel ihtiyaçlara erişmesi ve bunları karşılaması davranışın düzenlenmesi yoluyla olduğu için, özerklik bir ihtiyaç olarak özel bir statüye sahiptir ve üç temel psikolojik ihtiyacın hepsinin tatmin edilmesiyle karşılıklı ilişkisi görülmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Özerklik, irade ve seçimle ilgili değil, öncelikle denetlenen duyguya karşı tepkisellik ve isyanla ilgilidir ve bir kişinin otoriteye meydan okuma ve kısıtlama olmadan dürtülerine göre hareket etme arzusu olarak tanımlanmaktadır (Koestner ve Losier, 1996).

İlişkililik, hem başkalarını duyarlı olarak hissetme hem de onlara duyarlı olabilme anlamına gelen aidiyet duygusuna sahip olmaktır (Deci ve Ryan, 2000). İlişkililik ihtiyacı, başkaları bireye ilgi gösterdiğinde ve bireyin başkalarına karşı iyiliksever olma fırsatına sahip olduğunda karşılanmaktadır çünkü her iki ilgi yönü de bağlılık

duygusunu geliştirmektedir (Weinstein ve Ryan, 2010). İlgililik, insanların hayatta kalmak ve uyum sağlamak için başkalarının somut bakımına, yardımına ve tedariklerine ihtiyaç duyduğu gerçeğinin ötesine geçmekte ve davranışın birincil hedeflerinden biri, ait olma ve başkalarının gözünde önemli olma anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Karşılık verildiğini, saygı duyulduğunu ve başkaları için önemli olduğunu hissetme ve bunun tersine reddedilme, önemsizlik ve bağlantısızlıktan kaçınma gibi temel bir ihtiyaç vardır; bu sadece insanlar için değil, diğer primatlar için de geçerlidir (de Waal, 2009). Birçok farklı sosyal etkileşim biçimindeki ilişkinin özünü, başkalarının duyarlılık ve özenle yanıt vermesi, birinin önemli olduğunu ve takdir edildiğini iletmesi içermektedir (Reis, 1994). İlişki ihtiyacından dolayı, insanlar genellikle kendilerine kabul, onay ve grup üyeliğini amaçlayan şekillerde davranmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

2.2.2.6. Şema Terapi'ye Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Şema Terapi'nin kurucusu Dr. Jeffrey Young, beş temel ihtiyacı kavramsallaştırmıştır: (1) Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabullenme), (2) özerklik, yeterlilik ve kimlik duygusu, (3) geçerli ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, (4) spontanlık ve oyun, (5) gerçekçi sınırlar ve öz denetim (Greco, 2020). Psikolojik ihtiyaçları karşılama döngüsü, bir şeylerin yanlış olduğu hissine kapılmakla başlar, bir şeyler dengesizdir, ihtiyacı karşılamaya yönelik bir girişimde bulunulur ve eylemden sonra kişi sonuçtan memnunsa denge kurulmaktadır (MindMastery, 30 Ocak 2019). Psikolojik olarak sağlıklı bir birey, bu temel duygusal ihtiyaçları uyumlu bir şekilde karşılayabilen kişidir (Greco, 2020).

2.2.2.7. Glasser'e Göre Psikolojik İhtiyaçlar

Glasser'in psikolojik ihtiyaç tanımını anlayabilmek için kendi geliştirdiği Seçim Teorisine bakmak gerekmektedir. Glasser (2011), dış denetimin azalan getirilerine ve seçim teorisinin özgürleştirici gücüne dayanarak bilginin güç olduğunu ve seçim yarattığını belirtmiştir. Seçim teorisi, iç denetimi yeniden kazanmak ve sürdürmek için insan davranışı bilimi ve ilkeleri sunmaktadır. Öz farkındalığın olmadığı ve kişilerarası ilişkilerin dış denetim davranışıyla parçalandığı durumlarda, yeni içgörüler ve yeni ilişki kurma yolları ortaya çıkmaktadır. Umudun tükendiği, kişisel denetimin kaybolduğu, sefalet galip geldiği ve kişinin repertuarındaki en iyi davranışın yarardan çok zarar yarattığı durumlarda, kişisel özgürlük psikolojisinden gelen yeni içgörüler,

benlik ve başkalarını anlamayı sağlamaktadır (Glasser, 2011). Seçim Teorisinin üzerinde durduğu konular dış denetimin zararları, kalite dünyası ve beş temel ihtiyaçtır.

Dış denetim, kişinin bir ilişkide yapmayı seçtiği şeyin doğru ve diğer kişinin yaptığından yanlış olduğuna dair bir inançtır. Dünya dış denetimle doludur ve çoğu kişi bunu ebeveynlerden, büyükanne, büyükbabalardan ve okul öğretmenlerinden öğrenmektedir. Örneğin, biri boşanırsa evliliğini mahveden dış denetimidir ve bunu mevcut ilişkilerinde kullanmaya devam ederse, hayatının geri kalanında mutsuz olabilmektedir (Glasser, 2011). Sorumluluğu dış denetime veren bazı alışkanlıklar (eleştirmek, suçlama, şikayet etmek, dırdır, tehdit etmek, cezalandırmak ve denetlemek için rüşvet verme veya ödüllendirmek) vardır ve bunların karşısına tüm ilişkileri iyileştirebilecek Seçim Teorisinin yedi sevecen alışkanlığı (desteklemek, teşvik etmek, dinlemek, kabul etmek, güvenmek, saygı duymak ve farklılıkları müzakere etmek) önerilmektedir (Glasser, 2011). Seçim Teorisi, insanların çevrelerinin bir bölümünü ne yaparlarsa yapsınlar değiştiremeyeceklerini de kabul etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

İnsanın biyolojik doğasına dayanarak, ana rahmine düştüğünde, temel ihtiyaçları karşılama gereksiniminin genetik talimatlarına yerleştirilmiştir ama insanlar dünyaya geldiklerinde bu ihtiyaçların ne olduğu ve nasıl karşılanacağı konusunda en ufak bir fikirleri yoktur ve bu ihtiyaçları tatmin için kalite dünyası yaratılmaktadır (Glasser, 2011). Algıyı, insan beyninin en büyük başarısı, gerçek aleminde olmayan nesneleri ve olayları hayal edebilme ve geleceği düşünme yeteneği olarak tanımlayan Gilbert (2006), kalite dünyasına atıfta bulunmuştur. Kalite dünyası, insanların hayatları boyunca algı ve fikirleriyle istedikleri şeyin ayrıntılı resimleriyle doldurulup resim seçimi genişletilerek ortaya çıkmaktadır (Glasser, 2011). İnsanlar temel ihtiyaçlarla motive olmakta ve bunları yerine getirdiklerinde kendilerini iyi hissetmektedir. Özellikle çocuklar, yetişkinlerin arkadaşlığına, eğitimine, sevgisine, desteğine, nerede olduğunu ve yardım ve için onlara güvenebileceklerini bilmeye ihtiyaç duymaktadır. Glasser (2011), beş temel ihtiyaç belirlemiştir:

1. Hayatta kalma (güvenlik, emniyet, sağlık ve üreme): Tüm canlılar genetik olarak hayatta kalma mücadelesi verecek şekilde programlanmıştır. Çok çalışma, devam etme, hayatta kalmayı garantilemek için ne gerekiyorsa yapma ve hayatta kalmanın ötesine geçerek güvenliğe ulaşma arzusunu içermektedir. İnsanların birbirleriyle daha

iyi geçinmeleri hayatta kalmalarını kolaylaştırmaktadır çünkü genç erkeklerin birinci ölüm nedenleri ateşli silah yaralanmalarıdır. Giderek sevenler hayatta kalma avantajı elde etmiştir ve sevgi hayatta kalmadan ayrılmıştır (Glasser, 1999).

2. Sevgi ve aidiyet (ilişkiler, bağlılık, samimiyet ve üyelik): Arkadaşlık, aşk ve cinsel doyumu içermektedir. Arkadaşlığı başlatıp sürdürmek görece kolayken aşk ve cinsel doyumu sürdürmek o kadar kolay değildir. Çocukların güvenmeyi öğrenebilmek için koşulsuz sevildiklerini görmeye ihtiyaçları vardır (Glasser, 1999).

3. Özgürlük (bağımsızlık, hareketlilik, seçim ve yaratıcılık): Daha kolay hayatta kalabilmek için başkalarının tahakkümünden kaçma özgürlüğüne ihtiyaç vardır. Nasıl başkalarının gücü kişiyi tehdit etmek için kullanıldığında daha çok ilgilenen bir konu ise, özgürlükle de tehdit hissedildiğinde daha çok ilgilenilmektedir. İyi niyetli olsa da özgürlüğe karşı ilk tehdit ebeveynlerin çocuklarına yapmak istemedikleri şeyleri yaptırmaya çalışmasıdır (Glasser, 1999).

4. Eğlence (eğlence, neşe, kahkaha ve öğrenme): Öğrenmenin genetik ödülü olan eğlence, hayatta kalma ile ilgisi olmayan ama nasıl daha fazla güç, sevgi ve özgürlük kazanılacağına dair birçok şey öğrenmeye başladıkça ayrı bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bugünün insanları, daha iyi öğrenenlerin soyundan gelmektedir (Glasser, 1999).

5. Güç (denetim, başarı, rekabet ve etki): Güce ulaşmayı başaranların hayatta kalma şansı, gücü az olanlara göre çok daha yüksektir ve güce duyulan arzu ayrı bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bebekler, ihtiyaçlarının karşılanması için yetişkinlerin ilgi gösterdiğini fark ettikçe gücü tanımaya başlamaktadır. Ergenlikte güç tek motivasyon haline gelirken, yetişkinlikte sosyal konum, kıyafetler, notlar, kazanma, zenginlik, güzellik, ırk vb. şekilde ortaya çıkmaktadır. İstismara uğrayan ya da ciddi şekilde ihmal edilen çocuklar kendi güçleri hakkında bir şey öğrenmeden büyümektedir (Glasser, 1999).

Seçim Teorisinin önermeleri:

- Kişi sadece kendi davranışlarını denetleyebilmektedir.
- Başkalarına verilebilen ve onlardan alınabilen tek şey bilgidir.
- Uzun süreli psikolojik sorunların tümü ilişki sorunlarıdır.
- Geçmişte acı veren şeyin, bugüne büyük etkisi vardır ama bu acı dolu geçmiş tekrar gözden geçirmek bugün yapılması gerekenlere çok az katkı sunmaktadır.

- Beş genetik ihtiyaç (hayatta kalma, sevgi, özgürlük, eğlence, güç) insanları yönlendirmektedir.
- Bu ihtiyaçları kalite dünyasına koymak gerekmektedir.
- Gerçek dünyada eşleştirmeye çalıştığınız kalite dünyanızdaki belirli resmi bilmek gerekmektedir.
- Ardından kişi, kalite dünyası için nasıl düşünmeyi ve hareket etmeyi seçeceğine bakmalıdır.
- Kişi kendine şu soruyu sormalıdır: “Şu anda yapmayı seçtiğim şey, kalite dünyamı oluşturmama yardımcı oluyor mu, yoksa davranışlarım, çaresizce ihtiyaç duyduğum ve istediğim şeyi elde etme şansımı mı azaltıyor?”
- Kişi kalite dünyasının onu başarmaya teşvik ettiği şeyi elde etmeye yardımcı olacak bir şey yapmayı seçmelidir.
- Sadece kalite dünyasını değiştirmeyi ya da gerçek dünyada yapılan şeyi değiştirmeyi seçerek hayatın denetimi ele alınabilmektedir (Glasser, 2011).

2.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Psikolojik Güçlükler

İnsanlar sağlıklı bir şekilde işlev gördüklerinde, daha fazla enerji ve canlılık, tutarlılık, anlam duygusu ve mutluluğun yanı sıra daha az savunuculuk, daha düşük kaygı veya depresyon semptomları bildirme eğilimindedir (Ryan ve Deci, 2017). Tamamen işlevsel olduklarından, daha derin ilişkilere, daha net amaçlara ve anlam duygusuna sahip olacaklardır (Ryff, 1989b). Özerklik, yeterlilik ve ilişkililik ihtiyaçlarının tatminini sağlıklı yaşamla doğrudan ilişkilendiren çalışmalar vardır (Chen vd., 2015). Psikolojik ihtiyaçların yapılarını ve gelişim boyunca bu ihtiyaçların tatminini destekleyen veya engelleyen sosyal bağlamlardaki unsurları, yalnızca insanın gelişimini anlamak için değil, aynı zamanda hastalık ve psikopatolojiyi anlamak için de kritik öneme sahiptir (Ryan ve Deci, 2017). Çeşitli davranışsal veya psikolojik bozukluklara yatkın insanlar için, ihtiyaç destekleyici deneyimler ve bakım koşulları dirençlerini artırmaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Aslında, sosyal olaylar hem güvenlik açıklarını tetikleyebilmekte hem de bunlara karşı koruyucu etkiler olabilmektedir (Bindman, 2015). Psikopatoloji literatüründe özerklik ve entegrasyon konuları oldukça belirgindir (örn. Ryan, Deci ve Vansteenkiste, 2016). Birçok akıl hastalığı biçiminde, bireyin davranışları, duyguları ve bilişleri öznel olarak zorlanmış,

baskı altında veya denetlenemez olarak hissedilmiştir (Ryan vd., 2006). Örneğin, bazı bağımlılık ve dürtüsel bozukluklarda, insanlar belirli davranışları düzenleyemediklerini hissederken, yeme bozuklukları veya obsesif-kompulsif bozuklukların bazı biçimleri gibi diğer psikopatolojilerde, davranış oldukça katı bir şekilde düzenlenmekte ya da şiddetli depresyon gibi diğer patolojilerde, niyetleri ve hedefleri takip etme motivasyonu zayıftır veya yoktur (Ryan ve Deci, 2017). Özetle, ödün verilmiş özerklik, zayıf davranış düzenlemesini ve katı özdenetim bir dizi psikolojik sorunla ilişkilendirilmektedir. Depresyonu karakterize eden bozulmuş özerklik ve depresif semptomatoloji, biyolojik hassasiyetlerle ilişkilendirilmiştir (Zuroff vd., 2004). Barber (1996), ebeveynin psikolojik denetimini, çocuklara kendilerini denetlemeleri için baskı yapmanın bir aracı olarak, disiplinin kaprisli kullanımı ve çocukların duygularının ve bağılılıklarının manipülasyonu olarak tanımlamıştır. Soenens ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırma, bu tür denetleyici ebeveynlik ile depresyon arasındaki ilişkilere dair kanıt sağlamıştır. Bruch (1973), yeme bozukluklarını, denetim mücadelesi ile örtülen yaygın bir etkisizlik duygusu ile açıklamıştır. Anoreksiyalı gencin bedeni, denetim sağlayabileceği tek yerdir ve bireylere kendi dünyalarında kendi kendine yeterlilik ve denetim yanılsaması vermektedir ancak bu katı özdenetim, özerk özdenetim ile hiçbir ilişki taşımamaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Aslında araştırmalar, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasından önce birçok hastanın obsesif kompulsif özellikler sergilediğini göstermektedir (Anderluh vd., 2003). Düzen, mükemmeliyetçilik, zihinsel veya kişilerarası denetimle meşgul olmayı içeren obsesif kompulsif bozukluğa sahip kişiler, özerklik gereksinimlerinin yanı sıra ilişkililik ve yeterlilik gereksinimlerinden o kadar az tatmin yaşayacaklardır (Ryan ve Deci, 2017). Diğer insanları ve durumları bu kadar denetlemeye çalışmak etkili değildir. Etkili denetim, diğer kişilerle ilişkilerde daha iyi seçimler yapmak anlamına gelmektedir.

Seçim Teorisi, başa gelen felaketin neden seçildiğine odaklanmaktadır. Örneğin, kişi depresyonda olduğunda, acısı üzerinde hiçbir denetimi olmadığına, nörokimyasındaki bir dengesizliğin kurbanı olduğuna inansa da bunun çok az bir kısmı doğrudur (Glasser, 1999). Glasser'in Seçim Teorisinde dış denetim, kişinin kendi istekleri için dışarıyı denetlemeye çalışması ama bunu yapamadığında yaşadığı hayal kırıklığıyla ilgilidir ve kişinin denetleyemeyeceği konularda ısrardan vazgeçmeyi seçmesi anlamına gelmektedir. Denetim, bir bakış kadar hafif veya hayatı tehdit edebilecek

kadar güçlü olabilmektedir. Dış denetim birçok dezavantajına rağmen yaygındır çünkü güçlülerin işine yararken güçsüzler de bir gün kullanabileceklerini düşünmektedir (Glasser, 1999). Diğer yandan, Seçim Teorisi, iç denetim psikolojisidir ve kişilerin hayatlarının gidişatını belirleyen seçimleri neden ve nasıl yaptığını açıklamaktadır (Glasser, 1999). Birey, kendi davranışlarını denetleyebildiğini kabul ettiği sürece neredeyse her şeyi müzakere edebilmektedir. Dışarıdan denetlenen bir dünyada evlilikler, okul, aile ve iş yerinde daha fazla baskı kullanılmakta ve diğerlerini düzeltmeye odaklanılmaktadır. Dışarıyı denetlemeye bu kadar istekli olmak aynı zamanda dışarının denetimine bir o kadar açık olunabileceğini düşündürmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu dış denetimle ilgilidir ve üzerinde denetimin olunmadığı dışsal bir olayın kurbanıymış gibi hissedilmektedir (Glasser, 1999).

2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Araştırmalar

Aşağıda temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili olarak önce yurt dışında yapılmış araştırmalara; sonra ise Türkiye’de yapılmış ilgili araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

2.2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar kronolojik sıraya göre verilmiştir.

Ryan ve Grolnick (1986), Öğrencilerin özerklik ihtiyacı ile ilgili yaptıkları çalışmada, öğretmenler öğrencilerin özerklik ihtiyacını desteklediğinde, öğrencilerin motivasyonu artmıştır.

Leone ve Burns (2000), algılanan davranış-sonuç beklenmedikliği, kişilerarası güç ve sosyal yeterliliği incelediği araştırmada 79 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Davranışlarıyla sonuçları arasında bir tesadüf olduğunu düşünenler, karar verme yetkisine sahip olmadıklarına inanırken; sosyal güce sahip olmadıklarına inanmaları, “kurallara” uygun hareket ederek akranlarının, otorite figürlerinin veya diğer güçlü grupların gözüne girmek için uyumu araçsal bir şekilde kullanmalarına sebep olmaktadır.

Harvey ve Retter (2002), Glasser’in psikolojik ihtiyacının (eğlence, özgürlük, güç ve kontrol, sevgi ve aidiyet) göreceli gücünü değerlendiren Temel İhtiyaçlar Ölçeği’ni 402 (8-16 yaş arası) kişiye uygulamıştır. Genç kızların sevgi ve aidiyet ihtiyacı genç

erkeklerle göre daha yüksek, eğlenceye ise daha az ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir. Ergenler, latent yaştaki çocuklara göre daha yüksek bir özgürlük ihtiyacı, daha az güç ve kontrol ihtiyacı dile getirmiştir.

Chirkov ve diğerleri (2003), kolektivist ile bireysel toplumlarda büyümüş 28 kişiyi temel psikolojik gereksinimlere göre incelemiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ile psikolojik iyilik hali arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmişken, kolektivist ve bireysel toplumlar ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Verme (2009), 25 yıllık bir süre boyunca 84 ülkeden 260.000'den fazla kişiyi kapsayan ampirik bir araştırmada, yaşam doyumu ile seçim özgürlüğünün ülkeleri, bireysel özellikleri, kişisel değerleri ve sosyal tutumları denetlediğini bulmuştur.

Howell ve diğerleri (2011), algılanan iyilik hali ve psikolojik ihtiyaçların tatmini arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 144 Üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucuna göre, psikolojik ihtiyaç tatmini ile olumlu duygulanım ve yaşam doyumu arasında pozitif, olumsuz duygulanım arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Philippe ve diğerleri (2011) 309 üniversite öğrencisi ile otobiyografik anılarda temel psikolojik ihtiyaç tatmin ile yaşam doyumu, psikolojik iyilik hali ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, kişisel anılardaki ihtiyaç doyumu, psikolojik iyi oluşun yordayıcısıdır.

Klassen ve diğerleri (2012), öğretmen ve öğrencilerin katılımlarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, öğretmenler öğrencilerin ilişkili olma ihtiyaçlarının giderilmesine katkıda bulunduklarında, öğrencilerin olumlu hislerinin arttığı, olumsuz hislerinin azaldığı bulunmuştur.

Hwang ve diğerleri (2012), Glasser'in temel ihtiyaçlarının gücünü her grupta 4 ila 7 öğrenci bulunan 205 tıp öğrencisinden puanlamalarını istemiştir. Böylece arzu edilen ihtiyaçlar (her birinin gerçekten takip etmek istediği ihtiyaçlar) ve algılanan ihtiyaçlar (artık keyif alınan veya karşılanan ihtiyaçlar) ve bunların altında yatan nedenleri açıklamaya çalışmıştır. Sonuç olarak, akademik notlar, algılanan güç ihtiyacıyla pozitif bir korelasyona sahipken; akademik notlar arzu edilen özgürlük ihtiyacı ve arzu edilen eğlence ihtiyacı ile negatif bir korelasyona sahiptir.

Diseth ve diğerleri (2012), ergenlik dönemindeki öğrencilerin ihtiyaç tatmini, yaşam doyumu, öz-yeterlik ve okul başarısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile yaşam doyumu ve okul başarısını arasındaki ilişkisini anlamlı olduğu şeklindedir.

Betoret (2013), 282 İspanyol ortaokul öğretmeninden oluşan bir örneklemede psikolojik ihtiyaçlar, denetim odağı ve etkileşim arasındaki ilişkileri incelemiştir. Analiz sonucuna göre, psikolojik ihtiyaçlar, etkileşim üzerinde önemli olumlu etkilere sahiptir. Ayrıca, öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçları ile etkileşimin özü (güç ve adanmışlık) arasındaki ilişkide denetim odağının oynadığı düzenleyici role ulaşmıştır.

Bratko ve diğerleri (2013), 338 çift ve tek yumurta ikizi ile temel psikolojik ihtiyaçlar ile yaşam doyumunun ortak genetik özelliklerini incelemiştir. Bulgular, yaşam doyumundaki genetik farklılığın, psikolojik gereksinimlerin tatmini ile açıklandığına ulaşmıştır.

Kormas ve diğerleri (2014), üniversite öğrencilerinin bağlanma anksiyetesi düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırırken bağlanma anksiyetesi ile depresyon arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi kısmi aracılık etmiştir.

Chen ve diğerleri (2015), 1.051 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, temel psikolojik gereksinimlerin karşılanması ile yaşam doyumu ve algılanan zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulurken, psikolojik ihtiyaç tatmini ile depresif semptomlar arasında anlamlı ilişki bulamamıştır.

Hollifield ve Conger (2015), 337 katılımcı ile yürüttüğü boylamsal araştırmada kardeş desteği, temel psikolojik gereksinimlerin karşılanması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, ergenlik dönemindeki psikolojik ihtiyaç tatmini ile kardeş desteğinin genç yetişkinlikteki yaşam doyumu pozitif yönde ilişkilidir.

Campbell ve diğerleri (2015), temel psikolojik ihtiyaç tatmini ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 215 Yetişkinin katıldığı araştırma bulgularına göre, düşük seviyede temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, günlük işlevde bozulma ve zayıf uyku kalitesi ile ilişkilidir.

Martela ve Ryan (2015), 332 katılımcı ile temel psikolojik gereksinimlerin karşılanmasını aracı değişken olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda, prososyal tutumlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolüne ulaşılmıştır.

Jang ve diğerleri (2016), 366 lise öğrencisinin temel ihtiyaç doyumları ve okula aidiyetlerini boylamsal olarak incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin özerklik ihtiyaçlarının öğretmenler tarafından karşılanması, ihtiyaç doyum düzeyinde görülen boylamsal değişikliği yordamıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini öğrencilerin okul aidiyetini artırırken, temel ihtiyaçların duyurulmaması okula aidiyeti sarsmıştır.

Nishimura ve Suzuki (2016), 564 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu araştırmada, temel psikolojik ihtiyaç tatmininin yaşam doyumunu %40 oranında açıkladığına ulaşmıştır.

Orkibi ve Ronen (2017), 1576 İsrailli ergen ile otokontrol becerisi ve iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç tatmininin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırma sonuçları, ergenlerin otokontrol becerileri ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü anlamlı olduğunu göstermiştir.

Butkovic ve diğerleri (2020), 203 üniversite öğrencisi ve 187 yetişkin katılımı ile kendilik saygısı ve yaşam doyumu ile temel psikolojik gereksinimler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyet, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve kendilik saygısı genç yetişkinlikte %74; orta yetişkinlikte %75 oranında açıklamıştır. Yetkinlik ihtiyacının karşılanması, genç yetişkinlikte yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkiliyken orta yetişkinlikte anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. İlişkililik ihtiyacının tatmini, orta yetişkinlikte yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkiliyken genç yetişkinlikte anlamlı ilişki görülmemiştir. Özerklik ihtiyacının giderilmesi ve kendilik saygısı orta yetişkinlikte yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkiliyken genç yetişkinlikte ise anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu arasında orta yetişkinlikte anlamlı ilişki görülmezken genç yetişkinlikte kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yaşam doyumu seviyeleri daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Van der Kaap-Deeder ve diğerleri (2020), yaşlıların temel psikolojik ihtiyaç doyumunu, hayat boyu yaşantılarını, benlik bütünlüklerini, ümitsizliklerini, ölüm anksiyetelerini ve ölümü inkar seviyelerini incelemişlerdir. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının benlik bütünlüğü ile pozitif, ümitsizlik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Cantarero ve diğerleri (2020), koronavirüs pandemisi boyunca temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, yeterlik ve ilişkililiğin tatminini özel bir kurumda çalışan 153

kişiden veri toplayarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, temel psikolojik gereksinimlerin yüksek düzeyde tatmini pandemi boyunca yüksek iyilik haliyle bağlantılıdır.

Bazett-Jones ve diğerleri (2021) COVID'in insanların yaşamları üzerindeki etkisi üzerine yaptığı bir çalışmada 287 kişiden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların eskisinden önemli ölçüde daha az eğlendiklerine ve eğlencede hissedilen bu azalmanın, yaşamlarını pandemiden daha çok etkilediğine ulaşılmıştır.

Senobari ve diğerleri (2022), temel psikolojik ihtiyaçlar ile sağlığı teşvik eden yaşam tarzı arasındaki ilişkiyi cinsiyet ılımlılığının rolünü incelemiştir. Genel olarak, ihtiyaçlar karşılandığında ve kişilerin kendilerini yoksunluk hissetmediklerinde, daha fazla sosyal hedeflere yöneldikleri, sağlıklı yaşam konusunda daha duyarlı oldukları ve gerekiyorsa sağlıklarını korumak için yaşam tarzlarını iyileştirdikleri görülmüştür.

2.2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalar kronolojik sıraya göre verilmiştir.

Özer (2009), öz-belirleme kuramını temel alarak psikolojik ihtiyaç doyumunun, içsel güdülenme ve bağlanma tarzlarının algılanan iyilik hali üzerindeki etkisini 638 üniversite öğrencisi ile incelemiştir. Algılanan iyilik halinin en güçlü yordayıcısı olarak ihtiyaç doyumu ortaya konmuştur.

Çankaya (2009b), üniversite son sınıfa devam eden 240 öğrencinin algılanan iyilik halleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması arasındaki incelemiştir. Araştırma bulguları, algılanan iyilik halinin, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının tatmininin cinsiyete göre değişmediği; ilişkililik ihtiyacının karşılanmasının ise kız öğrencilerde daha fazla olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin algılanan iyilik halini yordadığı ortaya konmuştur.

İlhan ve Özbay (2010), temel psikolojik ihtiyaçların tatminini ve algılanan iyilik halini yordayan değişkenleri inceledikleri araştırmada 1474 üniversite öğrencisinden veri toplamışlardır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, içsel ve dışsal hayat hedeflerinin öznel iyilik halini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini incelenen diğer değişkenlere göre en yüksek yordama oranına sahip olarak ortaya konmuştur.

Türkdoğan (2010), temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyi ile öznel iyilik hali seviyesi arasındaki ilişkiyi 627 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen çalışmada araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, temel psikolojik gereksinimlerin alt boyutlarından özerklik, ilişkililik ve yetkinlik seviyelerinin psikolojik iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğuna rastlanmıştır.

Sarı ve diğerleri (2011), 213 üniversite öğrencisinin katılımıyla temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile öğrencilerin genel özyeterlik ve hissettikleri sürekli kaygı seviyesi arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma buluları, özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçları karşılanmadığında genel özyeterlik seviyesinin azaldığı ve bu ihtiyaçların genel özyeterliği %43.7 oranında açıkladığını ortaya koymuştur. Hissedilen sürekli kaygı seviyesinin ise temel psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadığında yükseldiği ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması hissedilen sürekli kaygıyı %27.1 oranında açıklamıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2012), 215 akademisyenden veri toplayarak psikolojik iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının hepsinin psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir.

Türkdoğan ve Duru (2012), üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünü 627 öğrenciden veri toplayarak araştırmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin temel ihtiyaç doyumunun, temel ihtiyaçların tüm boyutları için öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Ayrıca özgürlük, eğlence ve güç ihtiyaçları üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun diğer temel ihtiyaçlara göre daha güçlü yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Türk (2013), 156 akademisyenden veri toplayarak temel psikolojik gereksinimlerin karşılanma düzeyi ile mesleki tatmin seviyesi arasındaki ilişkiyi bireysel özelliklere göre araştırmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, yetkinlik ve ilişkililiğin tatmin düzeyi çalışılan kurum, cinsiyet, meslekteki deneyim, üst düzey mevki sahibi olma ve gelir seviyesine göre farklılaşmıştır.

Uzman (2014), temel psikolojik ihtiyaçlardan olan özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçları ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi gözlemlemiştir. Bu amaçla 744

öğretmen adayından veri toplamıştır. Araştırma sonuçları, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile öğretmen adaylarının psikolojik semptomları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulgulamıştır. İlişkililik ihtiyacının tatmini anksiyete bozukluğu, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve düşmanlık semptomlarını anlamlı düzeyde yordamıştır.

Kutlu ve Pamuk (2016), üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığını 371 öğrenciden veri toplayarak Glasser'ın belirlediği beş temel ihtiyaç üzerinden incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal ve duygusal yalnızlık cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Temel ihtiyaçlar arasında yer alan hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlencenin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamadığı görülmüştür. Yalnızca sevgi ve ait olmanın hem sosyal hem de duygusal yalnızlığı yordadığına ulaşılmıştır.

Akbağ ve Ümmet (2017), genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını kararlılığın ve temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeylerinin yordayıp yordamadığını incelemiştir. Bunun için üniversite son sınıfa devam eden 348 öğrenciden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve ilişkililik ihtiyacının karşılanması kadınlarda anlamlı düzeyde daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte temel psikolojik gereksinimlerin doyumu, kararlılık ve cinsiyetin genç yetişkinlerde psikolojik iyilik halini anlamlı şekilde yordarken; incelenen diğer değişkenlere oranla temel psikolojik ihtiyaç doyumunu daha yüksek düzeyde yordadığına ulaşılmıştır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile kararlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin görüldüğü çalışmanın sonuçları arasında bulunmuştur.

Demirtaş ve diğerleri (2017), ergenlerin kendilik saygısını, genel ait olma hissi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun yordayıp yordamadığını incelemiştir. Bunun için liseye devam eden 263 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, genel ait olma hissi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve kendilik saygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş ve genel ait olma hissi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, varyansı %41 oranında açıklamıştır.

Bakiler ve Satan (2020), temel psikolojik gereksinimlerin tatmininin bağlanma tarzları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisin 329 üniversite

öğrencisinden veri toplayarak incelemiştir. Sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırdığını bulgulamıştır.

Dağaşan (2023), 140 üniversite öğrencisinden veri toplayarak üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması, kişilerarası hatalara ilişkin ruminasyon ve öğretmenliğe hazırbulunuşluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma bulguları, öğretmen adaylarının temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinde sınıf değişkenine göre farklılaşma olduğu ve sınıf düzeyi arttıkça memnuniyetin azaldığını göstermiştir. Diğer değişkenler açısından farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

2.3. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Aşağıda koşulsuz kendini kabul ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında ise koşulsuz kendini kabul ile ilgili yapılan ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.3.1. Kendini Kabul

Kendini kabul, zayıflıklara veya eksikliklere rağmen kendini onaylamak veya kabul etmek olarak kavramsallaştırılmaktadır ama kabul edilen “benliğin” ne olduğu ve kabulün mahiyeti konusunda büyük görüş ayrılıkları vardır (Bernard, 2013).

2.3.2. Benlik

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), etkili bir terapi yöntemi olarak yaygın ve baskıcı öz değerlendirmenin azaltılmasına odaklanmaktadır (Ellis, 2005). Benliğe yenilikçi ve bir bakıma atipik bir yaklaşım benimseyen ADDT, benlik saygısının panzehiri olarak koşulsuz kendini kabulü (yani kendini değerlendirmeyi) diğer birçok psikolojik bakış açısı ve müdahaleden daha fazla vurgulamaktadır (David vd., 2013). ADDT'nin kendini derecelendirme sorununa çözümü pragmatiktir ve koşulsuz kendini kabulü geliştirmeye çalışmaktadır (Ellis, 1977).

Psikolojinin Prensipleri'nde William James (1890/1950'den aktaran Szentagotai ve David, 2013) birkaç benlik arasında ayırım yapmaktadır: maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik. James'ten bu yana yapının çok sayıda tanımı önerilmiş ve kişilik teorisyenlerinin, sosyal psikologların, klinik psikologların ve psikoterapistlerin yazılarında benlikle ilgili kavramlara özel önem verilmiştir. "Benlik", kişinin karakteristik özelliklerini, anılarını, düşüncelerini, duygularını, duygumlarını ve

davranışlarını içeren benliğin bütünsel ve zaman içinde akışkan olduğu konusunda bazı fikir birliğine varılmıştır (Bernard, 2013). Baumeister ve Bushman (2011) benliğin üç bileşenini tanımlamaktadır: (a) öz-bilgi, (b) sosyal benlik ve (c) fail benlik. Ayrıca benlik, varoluşumuzun bir teorisi, kim olduğumuzun bir soyutlaması olarak tanımlanmıştır (Popper ve Eccles, 1981). İnsanın karmaşık, sürekli değişen benliğinin iyi-kötü bir süreklilik üzerinde genel bir değerlendirmesini sağlama eğiliminin herhangi bir faydası veya dezavantajı olup olmadığı konusu, kendini kabul literatüründe geniş çapta tartışılmaktadır (Bernard, 2013). Foody ve diğerleri (2012), üç ana benlik duygusu oluşturmuştur. Bunlar genellikle içerik olarak benlik (ya da kavram olarak benlik), süreç olarak benlik (devam eden farkındalık ya da deneyim) ve bağlam olarak benlik ya da aşkın benlik (perspektif almayı içeren) olarak adlandırılmıştır (Jeffcoat ve Hayes, 2013). İçerik olarak benlik, konuyla ilgili ifadelerden, hikayelerden, değerlendirmelerden ve kavramlardan oluşur; kavramsallaştırılmış benlik, adlandırma, kategorize etme ve değerlendirme eğitiminin doğrudan yan ürünüdür. Bu, büyük olasılıkla kaynaşacağımız (bağlanacağımız) kendi kendine ilişki türüdür; süreç olarak benlik, düşünce akışını, duygusal ve fizyolojik davranışları ve kendisini sunmaya devam ederken dünyaya ilişkin algıları içeren süregelen kişisel deneyimdir ve bağlam olarak benlik, öz-sürecinin farkında olan bir gözlemcinin tanımlandığı içsel kişisel ortamdır (Foody vd., 2012). Davranışsal gelenek, kişinin kendi tepkisine tepki vermenin öz farkındalığın anahtarı olduğu vurgulanırken, İlişkisel Çerçeve Kuramı, perspektif alan benliğin, ayrıca sözel süreçler yoluyla tanımlanan ve ilişkilendirilen tutarlı bir bakış açısı veya bakış açısının (ben/burada/şimdi) deneyimlenmesinden geliştiğini savunmuştur (Hayes, 1984). Baumaister ve Bushman (2011) benliğin üç ana bileşenden oluştuğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki, öz-bilgidir (öz farkındalık, öz saygı ve kendini aldatma gibi yönlerle ilgilidir); ikincisi sosyal benliktir (sosyal sunum, grup üyeliği, başkalarıyla ilişkiler ve sosyal rollerle ilgili unsurları içermektedir); son olarak, failin benliği (karar verme, öz denetim vb. anlamına gelmektedir).

Nasıl tanımlanırsa tanımlansın benlik; benlik saygısı, öz-yeterlik ve kendine güven gibi terimlerin gösterdiği gibi, değerlendirme veya derecelendirme süreçleriyle yakından ilişkilidir. Bu anlamda benlik araştırmalarında en yaygın ve üzerinde uzlaşılan varsayımlardan biri, insanların kendilerini olumlu bir ışık altında görmeleri

gerektiğidir (Heine vd., 1999). Kendine yönelik değerlendirmeler ve tutumlar, ruh sağlığı ve refahı ile oldukça alakalı görünmektedir (Szentagotai ve David, 2013).

2.3.3. Kabul

Williams ve Lynn (2010), kabulün tanımlandığı beş farklı yolu sıralamıştır: (a) bağlanmama , (b) kaçınmama, (c) yargılamama, (d) hoşgörü, (e) isteklilik. Kabul, kınayıcı olmayan bir farkındalık pozisyonu almayı gerektirirken, düşünceler, duygular ve bedensel duyular ortaya çıktığında yaşananları etkin şekilde benimsemeyi içermektedir (Hayes vd., 2004).

2.3.4. Koşulsuz Kendini Kabul

Kendini kabul, kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin gerçekçi, öznel bir farkındalığını içermektedir (Bernard, 2013). Kendini kabul, kişinin kendi kusurlarını eleştirmeyi ve çözmeyi bırakıp, bunların kendi içinde var olduğunu kabul ederek bazı konularda kusurlu olmasına tahammül etmesidir (Shepard, 1979). Kendini kabul, Rogers'ın (1951) olumlu öz saygısı ve Neff'in (2003) kendine şefkati ve kendine karşı nezaket hakkındaki tartışmasıyla bazı ortak noktaları paylaşmaktadır ama kendini kabulde öz değerlendirmenin olmayışı büyük bir farktır.

Kendini kabul çalışmasının sonucu olarak, koşullu ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ayrım ortaya çıkmaktadır (Bernard, 2013). Rogers (1995), çocukların gelişen kendini kabul duygusunun, ebeveynlerinden alınan sevgi ve onayın ne ölçüde koşullu veya koşulsuz olduğuna göre nasıl belirlendiğini tanımlamıştır. Çocuklar, sevginin ebeveynlerinin beklentilerine uygun yaşamalarına bağlı olduğu bir ortamda büyüdüğünde, kendilerini, kendilerine verdikleri değerin bağlı olduğu değer koşullarına göre yargılama olasılıkları daha yüksektir; yani öz-değerlerini başkalarının fikirlerine veya kendi başarılarına göre değerlendiren öz-değerlendiriciler olma olasılıkları daha yüksektir (Bernard, 2013). Buna karşılık Ellis (1962), olumsuz öz değerlendirme ve değersizleştirme eğiliminin, çocukların içinde büyüdüğü çevreyle daha az, mantıksızlığa yönelik biyolojik içgüdülerinin gücüyle daha çok ilgili olduğunu ileri sürmüştür. Farklı geçmişlere sahip önde gelen kendini kabul teorisyenleri arasında, kendini kabule hem bireysel hedefe ulaşmayı (mutluluk, uzun yaşam) engelleyen kendini iyileştirmeye yönelik bireysel kararlılığın hem de kişinin eyleminin sadece sosyal vicdanla birlikte olması gerektiği konusunda fikir birliği vardır (Bernard, 2013).

Hümanist Yaklaşımda Koşulsuz Kendini Kabul

Maslow (1943), Rogers (1951) ve May (1983) teoride ve terapötik uygulamada değişim için gerekli ve yeterli koşullar dahil olmak üzere kendini kabul etmenin önemini ele alan psikologlardır. Carl Rogers, Abraham Maslow, Rollo May ve diğerleri, yirminci yüzyılın başlarında egemen olan indirgemeci psikolojilere yanıt olarak hümanist psikolojiyi geliştirmiştir ve psikolojideki bu üçüncü güç, psikanalizde ve davranışçılıkta bulunmayan, insan deneyimine daha fazla geçerlilik kazandırma arayışının bir parçasıdır (Hoffman vd., 2013). Hümanistik psikoloji, daha açık ve olumlu yapılarıyla kendini kabul etmenin değerini ve sonuçlarını ciddi şekilde ele almış ve insanın bir bütün olarak görülmesi ve bu nedenle parçalara ayrılmaması gerektiğini savunmuştur (Hoffman vd., 2013). İnsanı güdüleyen önemli bir unsur ve Hümanist kuramın vazgeçilmez parçası olan kendini gerçekleştirme kavramı, koşulsuz kendini kabul ve koşulsuz diğerini kabul, bağlantılı empati kurma becerisi ve içten olabilme ile kavramsallaştırılmaktadır (Topses, 2012). Kendini gerçekleştirme, Maslow'un kişinin ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst sıralarda yer aldığını düşündüğü bir terimdir ve kendini gerçekleştirmeyi hedeflerken, kişinin kendini anlaması gerekmektedir. Ayrıca en üst seviye, kişinin tüm potansiyelini gerçekleştirmesi ve bu sayede kendini kabul etmesiyle ilgilidir (Hoffman vd., 2013). Rogers, çalışmalarında birçok değişkenle ilişkili olduğunu düşündüğü kendini kabul etme konusuna büyük önem vermiştir (Hoffman vd., 2013). Roger'ın teorilerinin ve genel olarak hümanistik psikolojinin temel dayanağı, insanların insan olarak tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmaktır (Rogers, 1951). Rogers ayrıca, kişinin kendi içinde kendini kabullenmeyi bulması durumunda diğer insanlarla karşılıklı ilişkilerin geliştirilebileceğine inandığı için danışan merkezli terapi, diğer terapi türlerinde kendiliğinden içgörü ve kendini anlamamanın eksik olduğunu göstermiştir (Hoffman vd., 2013). Rogers'ın araştırma bulgularına göre, içgörünün dört unsuru vardır: İlk unsur, kişinin kısmen başkalarının etkisiyle ortaya çıkan dürtülerini ve tutumlarını kabul etmesidir; ikinci unsur, kişinin davranışlarıyla ve yeni ilişkilere dair algısıyla uyum içinde olmaktır; üçüncü unsur, benliğin kabulü ve anlaşılmasıyla mümkün kılınan yenilenmiş gerçeklik görüşüdür; dördüncü unsur, benliğin gerçekliğe uyum sağlayabilmesi için yeni ve daha tatmin edici yolların planlanmasıdır (Rogers, 1951).

Rogers (1940), kendini kabul etmenin davranış yoluyla sağlanabileceğine inanmaktadır. Rogers'a (1995) göre, kendini kabul, kişilerarası etkileri olan bir dizi önemli içsel gerçeklik için temel oluşturmuştur. Birey kendini kabul ettikçe deneyimlerinin genişliğine daha açık kalabildiği için kendilerini anlamaları artmakta, artan kendini kabullenme aynı zamanda kişinin yaşadıklarından yola çıkarak konuşması için gereken güveni sağlamaya yardımcı olmakta ve kişinin özgünlüğünü pekiştirmektedir. Kendini kabullenme aynı zamanda kişinin başkalarının deneyimlerine açık kalmasına, onları yargılamadan tanınmasına ve deneyimlemesine yardımcı olmaktadır (Hoffman vd., 2013). Böylece kendini kabul, Rogers'ın (1957) terapi için gerekli ve yeterli koşulları uygulamaya koymanın birincil temeli olarak hizmet etmektedir. Gonzalez (2002), başkalarını daha az kabul eden danışanların terapide daha az olumlu sonuçlar alma eğiliminde olduğunu öne sürmüştür ve başkalarını kabul etmedeki bu zorluğun, köklü kendini reddetmeyle bağlantılı olabileceğini belirtmiştir. Rogers (1957)'ın belirlediği terapi için gerekli ve yeterli koşullar, danışanın doğuştan gelen büyüme potansiyelini veya kendini gerçekleştirme eğilimini bu büyümeyi engelleyen şeylerden kurtarmasına yardımcı olan koşullardır. Büyüme, bireylerin başkaları tarafından kabul edilmek veya değer verilmek için belirli kriterleri veya koşulları karşılamaları gerektiğini düşündükleri değer koşullar gibi dış faktörler tarafından engellendiği için Rogers'a göre, kendini kabulün önündeki engeller genellikle ebeveynler gibi önemli dış figürlerin algılanan veya fiili kabul eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Hoffman vd., 2013). Rogers'a göre, ana akım psikoloji tarafından "patoloji" olarak değerlendirilebilecek şeylerin çoğu, dış kaynaklara ve çevredeki dünyayla ilgili deneyimlere dayanmaktadır. O halde, kendini kabul etme yolculuğu, birey için doğal olanı onarmaktır. Dışsal sistemin kendini kabul için en uygun koşulları sağlamadaki başarısızlığı patolojinin temel köküdür, dolayısıyla bu kabulü veya koşulsuz olumlu saygıyı sağlamak, bireyin psikolojik sağlığına kavuşmasında kritik öneme sahiptir (Rogers,1957). May (1983), insanların fiziksel olarak var olan nesneler ve aynı zamanda deneyimlerine anlam verme kapasitesine sahip öznel olarak görülebileceğine inanmaktadır. Özgürlük, kişinin öznel deneyiminden kaynaklanır ama kader olarak adlandırılan insan olmanın birçok nesnel gerçekliğiyle de sınırlıdır (Hoffman vd., 2013). Kendini olduğu gibi kabul etmemek özgürlüğün kısıtlanmasına veya ortadan kaldırılmasına katkıda bulunabilmektedir (Freiberg, 1999). Rogers ve Maslow ile benzer şekilde May, kişilerarası ilişkilerin önemini ve çevrenin kişiyle nasıl etkileşime girdiğini görmüştür

(Hoffman vd., 2013). Karşılıklı bağımlılık ve bağımsızlık arasındaki denge, kendini kabulün kişiyi sosyal bağımlılıktan kurtarması ve kendisini olduğu veya olmak istediği gibi kabul etmesine izin vermesiyle mümkündür (May, 1983). Birlikte insan olmak, kırılganlık ve risk gerektirir; bu aynı zamanda kişinin hem kendi hayatında hem de başkalarının hayatlarında daha mevcut ve faydalı olabilmesi için kendini hayatın ve kendinin olumsuzluklarının farkındalığına açma cesaretini gerektirmektedir (Tillich, 2000). Kendine varlık veya varoluşla ilgili olarak değer vermek, öz değer sorununun mantıksal çözümüdür ve Paul Tillich'in, Robert S. Hartman'ın ve diğer çeşitli varoluşçu filozofların çalışmalarından türetilmiştir (Ellis, 1973).

Akılcı Duygucu Davranışçı Yaklaşımda Koşulsuz Kendini Kabul

Ellis ve Robb (1994), koşulsuz kendini kabullenmenin sağlam duygusal ve davranışsal sağlık için çok önemli olduğunu savunmuştur. ADDT'nin koşulsuz kendini kabul yapısı, daha karmaşık kabul yapısının bir parçasıdır (Ellis vd., 2010). Aslında ADDT, zihinsel sağlığın temelinde arzuların rasyonel formülasyonunun yattığını düşünmektedir (David vd., 2013). Rasyonelitenin özü, hedeflerin ve arzuların tercihlili (mutlakçı olmayan) olmasıdır. Tercihli düşünmeyle ilişkili diğer üç rasyonel inanç vardır: hayal kırıklığına tolerans, felaketleştirmeme ve koşulsuz kabul. Koşulsuz kabul, kendini, başkalarını ve yaşamı kabul etmeyi içermektedir (Dryden vd., 1999). Rasyonel anlamda, hedefler ve arzular karşılandığında zevk ve tatmin duyguları, karşılanmadığında ise tatminsizlik duyguları yaşanacaktır (Szentagotai ve David, 2013). Arzuların/hedeflerin rasyonel formülasyonu üç bileşeni içermektedir: esnek (yani talepkar olmayan ve mutlakçı olmayan) tercih, motivasyonel uygunluk ve kabul (örneğin, "İyi bir not almayı tercih ederim ve onu almak için elimden gelenin en iyisini yapacağım, ancak bazen iyi not alamamayı kabul edebilirim) olaylar benim istediğim gibi olmuyor") (David vd., 2010). ADDT'ye göre, benliği koşulsuz kabul etmek ve benliği değerlendirmemek en avantajlı olanıdır. Benliğin genel bir değerlendirmesi, aşırı genellemenin mantıksal hatasına dayanan irrasyonel bir inançtır ama belirli davranışlar, duygular ve bilişler iyi değerlendirilebilse de, aşırı genellemeler yapmadan ve nesne olarak şeyleştirmeden toplam veya küresel "benlik" derecelendirilemez (David vd., 2013). Teorik düzeyde, ADDT, benliğin psikolojik gerçekliğinin bilimsel olarak araştırılabilen bir parçası olduğunu ve benliğe odaklanılmazsa: (1) onun psikolojik ontolojik varlığını kabul edilmediği (objektif ve/veya inşa edilmiş olsun); (2) varlığını yalnızca yanıltıcı bir yapı olarak kabul

edildiği; (3) varlık sorununun önemsiz olduğu anlamlarına gelmektedir (Ellis, 2005). Rasyonel yaşamının temel ilkesi, insanların kendilerini herhangi bir performansa göre değerlendirmemeleri, bunun yerine kendilerini varlıkları, varoluşları açısından tamamen kabul etmeleridir; aksi takdirde, ciddi şekilde kendilerini küçümsemekte ve güvensiz olabilmektedirler (Ellis, 1973). Koşulsuz kendini kabul, 50 yılı aşkın bir süredir Albert Ellis'in çalışmalarında kapsamlı bir şekilde yer almıştır (Ellis, 2005). Ellis'in en tutarlı kendini kabul tanımı, bireyin içsel bir değere ya da değersizliğe sahip olmadığı, özelliklerinin ve eylemlerinin iyi olabileceği ama benliğini derecelendiremeyeceği şeklindedir (Dreyden, 2013). Koşulsuz kendini kabul, üç unsurdan oluşmaktadır:

1. “Benlik”: Kişinin karakteristiklerini, özelliklerini, eylemlerini, duygularını, düşüncelerini, görüntülerini, hislerini ve bedensel yönlerini içermektedir (Dryden, 2003). Benliğin üç tanımlayıcı özelliği daha vardır: (1) onun insan olmasıdır; (2) yanılabilir olmasıdır ve (3) eşsizdir.
2. Kabul: Bir şeyin mevcut haliyle varlığının kabul edilmesidir (Dryden, 2003). Kişi olarak bireyin olumlu ya da olumsuz değerlendirmesini gerektirmemekte ve aynı zamanda kabul edilen şeyin değişmesini de engellemektedir (Dreyden, 2013).
3. Koşulsuz: Hiçbir şeye bağlı olmayandır (Dryden, 2003). Bu üç yönü bir araya getirdiğimizde şu tanıma ulaşılmaktadır: Koşulsuz kendini kabul, bir kişi olarak insan olduğunuzu, eşsiz, karmaşık, değişken ve yanılabilir olduğunuzu ve dünyada hangi koşullar mevcut olursa olsun bunun sizin için de geçerli olduğunu kabul etmenizi içermektedir (Dreyden, 2013).

Aşağıda koşulsuz kendini kabulün ayırıcı özellikleri sıralanmıştır (Ellis, 2005):

- Kendini yargılamanın yokluğu: Koşulsuz kendini kabulde, hem olumsuz öz yargılama hem de olumlu öz yargılama, "benlik" hakkında aşırı genellemeler olarak kabul edilmekte ve öz değerlendirmenin ruh sağlığı ve refahı üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle kaçınılmaktadır.
- Yanılabilirlik: Yanılabilir olarak “benlik” kavramı, kişinin kendisine uyguladığı “benliğe” yönelik bir tutumdur. Başkalarının o kişinin "benliği" hakkında yaptığı gerçek veya çıkarımsal küresel yargılardan bağımsızdır.
- Nezaket: Kendine karşı kabul edici bir tutum benimsendiğinde benliğinin değişmeyen bir takım özelliklere sahip olduğu da kabul edilmektedir.

Kendini kabulü geliştirme, çocuklar ve ergenler, ebeveynlik, ilişki zorlukları, kadın sorunları, kronik hastalıklar ve yaşlanma ile ortaya çıkan çeşitli zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmaya yönelik kapsamlı programların temel bir bileşeni haline gelmiştir (Bernard, 2013).

Kabul ve Kararlılık Yaklaşımında Koşulsuz Kendini Kabul

Kabul ve Kararlılık Terapisinin önemli kavramlarından bir tanesi psikolojik esnekliktir ve kişinin kendini kabul etmesiyle sıkı bağlantılıdır (Jeffcoat ve Hayes, 2013). Kendini kabul için gerekli bir teknik olan füzyon, otomatik olarak türetilen uyaran fonksiyonlarının doğrudan deneyim ve değere dayalı seçimler gibi diğer süreçler üzerindeki hakimiyetine atıfta bulunmaktadır (Blackledge, 2003). Uyaran işlevlerinin dönüşümü bağlamsal denetim altında olduğundan, belirli durumlarda sözel uyaran denetiminin gereksiz baskınlığını azaltan bağlamlar yaratabilmektedir ama her durumda amaç, düşüncelerin içeriğini doğrudan yeniden düzenlemek değil, düşünce içeriğinin işlevinin değiştirilebileceği bir bağlam sağlamaktır (Jeffcoat ve Hayes, 2013). Kendini kabul etmeyle ilgili olarak, bilişsel ayrıştırma teknikleri, öz öyküler ve öz yargılamalarla kaynaşmayı azaltmaya yardımcı olmaktadır (Blackledge, 2007). Diğer yandan ayrışma, kendi kendini sınırlayan kavramların veya olumsuz öz değerlendirmelerin etkisini zayıflatılabilmektedir (Healy vd., 2008). Kendini kabul etmek, insanın kazanabileceği bir beceridir ve insan olmayı, zor duyguları, yaşamın sınırlı doğasını kabul etmeyi içermektedir (Seligman, 2002).

2.3.5. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Araştırmalar

Aşağıda koşulsuz kendini kabul ile ilgili olarak önce yurt dışında yapılmış araştırmalara; sonra ise Türkiye’de yapılmış ilgili araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

2.3.5.1. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda koşulsuz kendini kabul ile ilgili olarak yurt dışında yapılmış araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Abbott (1987), 98 katılımcıdan veri toplayarak akademik açıdan hazırlıklı olan ve yeterince hazırlıklı olmayan üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kendini kabul ve denetim odağı düzeylerini incelemektedir. Sonuçlara göre, akademik olarak yetersiz hazırlıklı olan grubun, akademik olarak hazırlıklı olan gruba kıyasla, denetim odağının

hem güçlü diğerleri hem de şans boyutlarında önemli ölçüde daha düşük düzeyde kendini kabule ve önemli ölçüde daha yüksek düzeyde dış denetime sahip olduğu bulunmuştur.

Chamberlain ve Haaga (2001), koşulsuz kendini kabulün ruh sağlığının çeşitli yönleriyle ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlar, klinik olmayan erişkin bir örnekleme, benlik saygısını istatistiksel olarak kontrol eden koşulsuz kendini kabul ile kaygı semptomları ve narsisizm arasında ters korelasyon olduğunu göstermiştir. Daha fazla koşulsuz kendini kabul edenler, daha düşük depresyon ve kaygı yaşama ve mutluluk veya genel iyi oluşta daha yüksek olma eğilimindedir.

Flett ve diğerleri (2003), 94 üniversite öğrencisinden veri toplayarak mükemmeliyetçilik, koşulsuz kendini kabul ve beyan edilmiş depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik şeklinde belirlenen üç mükemmeliyetçilik boyutunun, daha düşük koşulsuz kendini kabul düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca koşulsuz kendini kabul etmenin, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve başkasına yönelimli mükemmeliyetçiliğin, düşük düzeyde kendini kabul etme düzeyleri ile ilişkilendirmesi yoluyla depresyona yalnızca dolaylı olarak etki ettiği bulunmuştur.

Scott (2007) mükemmeliyetçilik, koşulsuz kendini kabul ve depresyon arasındaki ilişkiyi 134 kişiden veri toplayarak incelemiştir. Sonuçlara göre, mükemmeliyetçilik ve koşulsuz kendini kabulün depresyon ve birbirleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Thompson ve Waltz (2008) bilinçli farkındalık, özsaygı ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinin katılımı ile incelemiştir. Araştırma sonuçları, bilinçli farkındalık, özsaygısı ve koşulsuz kendini kabul arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu, farkındalığı yüksek olan bireylerin daha fazla koşulsuz kendini kabul ve özsaygıya sahip olduğunu göstermektedir.

Hall ve diğerleri (2009), 307 orta mesafe koşucusundan veri toplayarak egzersiz bağımlılığı ile koşulsuz kendini kabul ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığı üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi olduğuna, koşulsuz kendini kabul düzeylerinin, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tamamen

aracılık ettiğine, kararsız benlik saygısının koşulsuz kendini kabul ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşmıştır.

Szymanska (2010), 151 genç erkek futbolcudan veri toplayarak mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye koşulsuz kendini kabulün aracılık edip etmediğini incelemiştir. Sonuçlara göre, mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkiye koşulsuz kendini kabul kısmen aracılık etmiştir.

Webb ve Forman (2013), 250 üniversite öğrencisinden veri toplayarak yeme bozukluğu ile koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında, öz şefkat ile koşulsuz kendini kabul arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Aracılık analizleri, hem duygusal tolerans hem de yeme bozukluğu şiddeti puanlarını etkilemede koşulsuz kendini kabul yoluyla öz şefkatin dolaylı olarak desteklendiğine dair kanıt sağlamıştır.

Haica (2013), kısırlık tanısı konulan 82 kişiden veri toplayarak yaşam kalitesi, işlevsel olmayan tutumlar, koşulsuz kendini kabul, duygusal sıkıntı ve çift uyumunda cinsiyet farklarını incelemiştir. Sonuçlar, yaşam kalitesinin duygusal ve zihin-beden boyutunda anlamlı bir cinsiyet farkı bulunurken yaşam kalitesinin sosyal ve ilişkisel boyutunda anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Ayrıca kısırlık tanısı konulmuş hastalarda, işlevsel olmayan tutumların yoğunluğunda, koşulsuz kendini kabul etmede, duygusal sıkıntıda ve çift uyumunda anlamlı bir cinsiyet farkı yoktur.

O'reilly ve diğerleri (2014) bir önceki yılda doğum yapmış 201 kadından veri toplayarak sezaryen doğum ile ilişkili bilişsel mekanizmaları incelemiştir. Sonuçlar, planlı ya da acil sezaryen doğum yapmış kadınların, normal doğum yapan kadınlara kıyasla düşük kontrol hissine ve özsaygıya sahip olduğunu ama doğum şekline göre bireyin kendini koşulsuz kabul düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığını göstermiştir.

Paloş ve Vişçu (2014), 25'i en az 5 yıl önce romatizmal eklem iltihabı teşhisi konulmuş, kalanı herhangi bir kronik hastalığı olmayan 50 kişiden veri toplayarak kaygı düzeyi, otomatik olumsuz düşüncelerin sıklığı ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular, romatizmal eklem iltihabı olan kişilerde koşulsuz kendini kabulün azalmasının yanı sıra, daha fazla kaygı ve otomatik olumsuz düşüncenin varlığını göstermiştir.

Shojaee ve French (2014), araştırmasında daha yüksek kendini kabul etme ve içsel denetim odağı arasında ilişki bulmuştur.

Stanković ve diğerleri (2015) 321 lisans öğrencisinden veri toplayarak yürüttüğü araştırmada, hem hayal kırıklığı intoleransının hem de koşulsuz kendini kabulün uyumsuz mükemmeliyetçilik ile disfori arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşmıştır.

Astani (2016), 146 kadın ergenden veri toplayarak yürüttüğü araştırmada, koşulsuz kendini kabul ve farkındalığın, ince olmak ve ince olma idealini özümseme ile negatif ilişkiye sahip olduğuna ulaşmıştır.

Popov ve diğerleri (2016), 188 üniversite öğrencisinden veri toplayarak benlik tetikleyici deneysel durumda, ruh sağlığı göstergelerinde koşulsuz kendini kabulün etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, aldıkları geribildirimden memnun olmayan düşük koşulsuz kendini kabule sahip olan katılımcıların, hem olumlu hem de tarafsız geribildirimlerden sonra koşulsuz kendine kabul düzeyi yüksek olan katılımcılardan daha fazla endişeli ve depresif olduklarını göstermiştir. Ayrıca koşulsuz kendini kabulün düşük olduğu ama olumsuz geri bildirimden memnun olan katılımcılar, koşulsuz kendini kabul etmenin yüksek olduğu katılımcılardan daha endişeli olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan, koşulsuz öz kabulü düşük ve geri bildirimden memnun olmayan katılımcıların en çok olumlu geri bildirim durumunda endişeli oldukları görülmüştür.

Jibeen (2017), 150 üniversite öğrencisinden veri toplayarak, koşulsuz kendini kabul ve özsaygının engellenme tahammülsüzlüğü inançları ve psikolojik sıkıntı ile ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlara göre, engellenme tahammülsüzlük boyutları ile psikolojik sıkıntı pozitif olarak ilişkili iken koşulsuz kendini kabul ve özsaygı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul ve özsaygı, engellenme tahammülsüzlük boyutlarının psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisine yüksek derecede aracılık etmektedir.

Popov (2019), 268 üniversite öğrencisinden veri toplayarak olumlu ve olumsuz duygulanım özellikleri aynı modele dahil edildiğinde koşulsuz kendini kabul ve benlik saygısının ruh sağlığının yordayıcıları olarak karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre, duygulanım özelliklerinin yanı sıra, benlik saygısı düzeyinden farklı olarak kendini koşulsuz kabul düzeyinin ruh sağlığı göstergelerinin öngörülmesinde önemli katkısı vardır.

Faustino ve diğerleri (2020), 250 kişiden veri toplayarak yürüttükleri çalışmada, farkındalık, öz-anlayış ve koşulsuz kendini kabulün, psikolojik ihtiyaçların düzenlenmesini yordadığını ve duygusal şemalar ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur.

Kam ve Prihadi (2021), 370 lisans öğrencisinden veri toplayarak önemli olma ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi açıklamada koşulsuz kendini kabulün rolünü incelemiştir. Sonuçlar, önemli olma ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün kısmen aracı olduğunu göstermiştir. Koşulsuz kendini kabul düzeyinin üniversite öğrencileri arasında sosyal karşılaştırmanın güçlü koruyucu faktörü olduğu tanımlanmıştır.

Kapla'nova ve Gregor (2021), 798 katılımcıdan veri toplayarak suçluluk ve utanma eğiliminin, rezilyansın ve kendini kabullenmenin, denetim odağını yordayıp yordamadığını incelemiştir. Sonuçlar, kendini kabulün içsel denetim odaklılığı yordadığını göstermektedir.

2.3.5.2. Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda koşulsuz kendini kabul ile ilgili olarak yurt içinde yapılmış araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Sarı ve Tunç (2016), 247 üniversite öğrencisinden veri toplayarak koşulsuz kendini kabulün psikolojik iyi olmanın alt boyutu olarak değerlendirildiği çalışmada iyi olmanın umut üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, öznel iyi oluş ile umut arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığını, psikolojik iyi olmanın alt boyutu olarak incelenen kendini kabulün umudu yordadığını ve kişilerin hayatlarındaki olumsuz deneyimler ile başa çıkmalarında koşulsuz kendini kabul kavramının önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Bingöl ve Batık (2018), 183 psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencisi ile psikolojik danışman adayı öğrencilerin koşulsuz kendini kabul seviyeleri, cinsiyet, sınıf ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlara göre, psikolojik danışman adayı öğrencilerin koşulsuz kendini kabul oranları orta düzeydir, koşulsuz kendini kabul bireylerin sınıf düzeylerine göre farklılaşmıştır ancak bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeyleri cinsiyet ve algılanan anne-baba tutumuna göre farklılaşmamıştır.

Slocum (2018), haşimoto tanısı konulmuş ve tedavi gören 25 kadından veri toplayarak travmatik yaşantıları ile güncel koşulsuz kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkiyi psikanalitik açılarından incelemiştir. Sonuçlar, haşimoto tanısı almış kadınların koşulsuz kendini kabul düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir.

Gökmen ve Çakır (2019), 265 üniversite öğrencisinden veri toplayarak affetme düzeylerini Gestalt temas engelleri ile koşulsuz kendini kabul düzeyleri sosyal bağlılık, yaşam pozisyonları, duyguları yönetme becerileri açısından incelemiştir. Sonuçlara göre, koşulsuz kendini kabul düzeylerinin "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ile; temas engeli ve tam temas engeli değişkenlerinin affetme düzeyleri ile orta düzeyde ilişkilidir.

Kişi (2019), 320 üniversite öğrencisinden veri toplayarak koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile katılımcıların annelerine yönelik algıladıkları kabul ya da red boyutunun algıladıkları stres düzeyiyle ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, annelerine yönelik red algısı yüksek olan gençlerin algıladıkları stres düzeyinin yüksek olduğunu, koşulsuz kendini kabul düzeyi yüksek olanların ise annelerine yönelik red algısının düşük olduğunu göstermiştir.

Akınca (2020), 272 kişiden veri toplayarak duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, duygusal yeme ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalığın ve duygusal yeme eğilimini yordadığı ilişkide koşulsuz kendini kabul değişkeninin aracılık etkisini göstermiştir. Diğer yandna, duygusal yeme eğilimi ve bilinçli farkındalık ile koşulsuz kendini kabul arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre koşulsuz kendini kabul anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Çağlar (2020), 1179 üniversite öğrencisinden veri toplayarak yaptığı çalışmada, gençlerin ebeveyn tutumlarını nasıl algıladıklarına göre affetme düzeyleri arasında ilişki olduğu ve bu ilişkide gençlerin kendilerini koşulsuz kabul etme düzeylerinin kısmi aracı rol oynadığına ulaşmıştır. Ebeveyn tutumlarını demokratik algılayan gençlerin affetme düzeylerinde koşulsuz kendini kabul düzeyleri etkilidir ve algılanan demokratik ebeveyn tutumları ile gençlerin koşulsuz kendini kabul düzeyleri toplam varyansının % 47'sini açıklamaktadır.

Karataş ve Öksüz (2020), 370 lisans öğrencisinden veri toplayarak koşulsuz kendini kabulü açıklamada merhametin ve bazı demografik değişkenlerin rolünü incelemiştir. Sonuçlar, koşulsuz kendini kabul düzeylerinin merhamet düzeyleri ile düşük fakat olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir.

Turgut ve Yücel (2020), 318 katılımcıdan veri toplayarak gençlerin koşulsuz kendini kabul düzeyi ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz yargılanma korkusunun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, koşulsuz kendini kabul, ilişki bağımlılığı ve olumsuz yargılanma korkusu arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca koşulsuz kendini kabul seviyesi ile ilişki bağımlılığı seviyesi arasındaki ilişkide olumsuz yargılanma korkusu seviyesinin kısmi aracılık etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Alkan (2023), Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 307 üniversite öğrencisinden veri toplayarak koşulsuz kendini kabul ile sporda mücadele ve tehdit düzeylerini incelemiştir. Sonuçlara göre, koşulsuz kendini kabul düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamıştır.

Almalı (2023), 674 üniversite öğrencisinden veri toplayarak çocukluk çağı travmaları, koşulsuz kendini kabul ve iyi oluş değişkenlerinin bireylerin genel aidiyet düzeyini yordama durumunu incelemiştir. Sonuçlar, çocukluk çağı travması, koşulsuz kendini kabul ve iyi oluş değişkenlerinin genel aidiyeti anlamlı düzeyde yordadığını genel aidiyetin %45'ini açıkladığını göstermiştir. Katılımcıların koşulsuz kendini kabul düzeyleri ise cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Algılanan ebeveyn tutumu demokratik olan bireylerin genel aidiyet, koşulsuz kendini kabul ve iyi oluş düzeyleri algılanan ebeveyn tutumu aşırı baskıcı ve ilgisiz olan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Algılanan ebeveyn tutumu aşırı hoşgörülü olan katılımcıların genel aidiyet, koşulsuz kendini kabul ve iyi oluş düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumu aşırı baskıcı ve ilgisiz olan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuran (2023), 620 üniversite öğrencisinden veri toplayarak koşulsuz kendini kabul ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, koşulsuz kendini kabul ile psikolojik sağlamlık, büyük ve küçük çocuk psikolojik doğum sırası arasında pozitif ve psikolojik sağlamlık ile büyük ve küçük çocuk psikolojik doğum sırası arasında pozitif ilişki, tek ve ortanca çocuk arasında

negatif ilişkinin olduğu şeklindedir. Koşulsuz kendini kabul düzeyleri fakülteye ve anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Sağlam (2023), 421 üniversite öğrencisinden veri toplayarak sosyal medya kullanım bozukluğu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde sosyal karşılaştırma ve koşulsuz kendini kabul kavramlarının aracılık rolünü incelemiştir. Sonuçlar, sosyal medya kullanım bozukluğu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisi olduğunu, sosyal medya kullanım bozukluğunun psikolojik iyi oluş üzerindeki negatif etkisini, sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisi ile anlamlı düzeyde değişim gösterdiğini tespit etmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım bozukluğunun koşulsuz kendini kabul üzerinde negatif anlamlı etkisi vardır ve sosyal medya kullanım bozukluğu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabul aracılık etmektedir. Koşulsuz kendini kabul cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

2.4. Ruminasyon ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Aşağıda ruminasyon ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında ise ruminasyon ile ilgili yapılan ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.4.1. Ruminasyon

Ruminasyon, istemsiz ve kasıtsız olarak yaşanabilecek kişisel problemlerle ilgili tekrarlayan düşünceleri ifade etmektedir (Matthews ve Wells, 2004). Herkes yaslar ya da ayrılıklar gibi kişisel kayıplar hakkında uzun uzun düşünme deneyimi yaşasa da çoğu insan için bu tür derin düşünme nispeten kısadır (Watkins, 2016). Israrcı, döngüsel, depresif düşünce olarak tanımlanan ruminasyon, olumsuz ruh hallerine nispeten yaygın bir tepkidir (Rippere, 1977). Ruminasyon, geçmişte rahatsız edici deneyimin ortadan kaldırılmasıyla veya algılanan/gerçek işlevlere sahip olması nedeniyle pekiştirilen kaçınma davranışı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Watkins, 2016). Laboratuvar, kesitsel ve ileriye dönük çalışmalar, deneysel olarak tetiklenen veya doğal olarak ortaya çıkan depresif ruh hali karşısında ruminasyonun çeşitli zararlı sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Lyubomirsky ve Tkach (2004), bu olumsuz sonuçları gözden geçirirken şunları sıralamıştır:

- Uzun süreli ve daha şiddetli olumsuz duygulanım ve depresif belirtiler,
- Olumsuz önyargılı düşünme,

- Zayıf problem çözme,
- Motivasyonun bozulması ve araçsal davranışın engellenmesi,
- Konsantrasyon ve bilişin bozulması,
- Artan stres/sorunlar.

Bu sonuçlara ek olarak, bilişsel davranışçı terapide ruminasyonun majör depresyondan iyileşmeyi geciktirdiği bulunmuştur (Siegle vd., 1999). Ruminatif düşünce hem normal bireylerde hem de klinik hastalarda ortaya çıkmakta ama özellikle ikinci grupta hastalıklı, derin düşüncelere dalma eğilimi vardır (Matthews ve Wells, 2004). Watkins (2016)'e göre, ruminasyon; anlayış ve içgörü arama, kendini motive etme, planlama ve hazırlık, “istenmeyen benlikten” kaçınma, bir işin zorluklarından veya sıkıcılıktan kaçınma, başarısızlık veya aşağılanma riskinden kaçınma, başkasının eleştirisini önleme ve potansiyel olumsuz yanıtları öngörme, duyguların denetimi, bahaneler üretme, kanıt toplama ve gerekçe üretme işlevlerine sahiptir. Olumsuz bilişsel tarzlara sahip olan ve bu nedenle stresle karşılaşıldığında uyumsuz çıkarımlar yapma eğiliminde olanların depresyon geliştirme olasılığı, daha olumlu bilişsel tarzlara sahip kişilere göre daha yüksektir (Abramson vd., 1995). Özellikle umutsuzluk teorisine göre (Abramson vd., 1989), yaşamlarındaki olumsuz olayları genellikle sabit ve küresel nedenlere bağlayan ve olumsuz olayların ardından olumsuz sonuçlar ve olumsuz öz özellikler çıkarımı yapan bireylerin, olumsuz yaşam olayları yaşadıklarında gelişen depresyon dönemlerine karşı daha savunmasız oldukları varsayılmaktadır. Genellikle bir duygu düzenleme stratejisi veya meta-duygusal bilişsel süreç olarak kavramsallaştırılan depresif ruminasyon artan teorik ve deneysel ilginin konusu olmuştur (Gross, 1999). Ruminasyonun bu sonuçlarına rağmen, insanların neden ruminasyon yapmayı seçtiklerini anlamak kafa karıştırıcıdır ve bunu açıklamak için bir dizi teorik açıklama önerilmiştir.

2.4.2. Ruminasyon Teorileri

Tepki Tarzları Ruminasyon Teorisi

Nolen-Hoeksema'nın (1991) Tepki Tarzları Teorisinde ruminasyon, kişinin olumsuz duygulanımlarının nedenleri, sonuçları ve semptomları hakkında tekrar tekrar düşünmesi şeklinde tanımlanmıştır. Ruminasyon yaparken, insanların sürekli olarak 'Neden gidemiyorum? Nedir? Benim hatam mı var? Bunu asla aşabileceğimi

sanmıyorum." gibi düşünceleri belirlenen sorunları çözmeye yol açmamaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004). Nolen-Hoeksema (1991), Tepki Tarzları Teorisinde, ruminasyonun bireylerin kendi içlerine odaklanmalarına ve içgörü kazanmak için duygularını ve problemleri durumlarını değerlendirmelerine yardımcı olduğu öne sürülmektedir. Deneysel bir çalışmada Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1993), ruminasyona teşvik edilen disforik katılımcıların, bu sorunlara nispeten zayıf çözümler üretmelerine rağmen, kendileri ve sorunları hakkında içgörü kazandıklarına inandıklarını bulmuşlardır. Nolen-Hoeksema (1991), depresif ruminasyonu, kişinin depresyonda olduğu gerçeğine tekrar tekrar odaklanmak; kişinin depresyon belirtileri hakkında ve depresif belirtilerin nedenleri, anlamları ve sonuçları üzerine meşgul olarak yanıt veren bireylerin daha kalıcı ve şiddetli depresif duygu durumuna sahip olduklarını ileri sürmüştür. Olumsuz duygulanımlara dikkatlerini başka yöne çekerek tepki verildiği için belirli bir duygu ve kendine odaklı başa çıkma stilini temsil etmektedir (Spasojevic vd., 2004). Tepki tarzları teorisine göre, depresif belirtiler bağlamındaki bu ruminasyon biçimi, bu belirtileri şiddetlendirip uzatmakta, belirtilerin kronikleşmesi ve orta dereceli depresif belirtilerin majör depresyon ataklarına dönüşme olasılığını artırmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004). Depresyonla ilgili literatürdeki en sağlam bulgulardan biri, kadınların erkeklerden iki kat daha fazla majör depresyondan ve daha hafif depresyon semptomlarından muzdarip olmasıdır (Nolen-Hoeksema, 2002). Kadınların düşük gelirli ve tatmin edici olmayan evlilikler gibi kronik stres etkenlerini erkeklere göre daha fazla bildirdiklerini ve kronik stres etkenlerindeki bu cinsiyet farklılığının ruminasyondaki cinsiyet farklılığına kısmen aracılık ettiğine ulaşılmıştır (Nolen-Hoeksema vd., 1999). Kadınların belirli travmatik olaylara, özellikle de cinsel istismara maruz kalma olasılıkları erkeklerden daha fazladır ve buna karşılık çocuklukta yaşanan cinsel istismar gibi büyük stres faktörlerinin geçmişi, uzun uzun düşünme eğilimiyle ilişkilendirilmiştir (Nolen-Hoeksema, 2004). Spesifik olarak, çocukken istismara uğradığını bildiren kadınların, yetişkinliklerinde, yine depresyon düzeyleri denetim altına alındıktan sonra bile, uzun uzun düşünmeye devam etme olasılıkları daha yüksektir (Nolen-Hoeksema, 1998). Ulaşılan bir diğer sonuç, kadınların, ilişkilerinin duygusal tonundan ve ne pahasına olursa olsun başkalarıyla olumlu ilişkiler sürdürmekten kendilerini sorumlu hissettiklerini bildirme olasılıkları erkeklerden daha fazladır ve fazla sorumluluk hissetmek, daha fazla derin düşünmeyle ilişkilendirilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Diğer bulgu ise, kadınların hayatlarındaki önemli olaylar üzerinde daha az

denetim hissettiklerini bildirme olasılıkları erkeklerden daha yüksektir ve beceri düzeyi daha düşük olan insanlar daha fazla derin düşünme bildirmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Algılanan becerinin düşük olması, ruminasyondaki cinsiyet farklılığının en güçlü kısmı aracısı gibi görünmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi

Bu teoride ruminasyon, kişinin üzüntüsü ve üzüntüsüyle ilgili durumlar hakkında tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Conway vd., 2000). Bu modelin potansiyel bir sınırlılığı, ruminatif içeriğin stres etkiyle ilgili düşüncelerden oluştuğunu ve diğer stres etkenlerinin anıları veya stres etkiyle ilgili olmayan kendini küçümseyen düşünceler gibi diğer önemli ruminatif temaları yakalayamayabileceğini öne sürmesidir (Smith ve Alloy, 2009).

Stres Tepkisi Ruminasyon Teorisi

Ruminasyonun stresli bir olaydan sonra ortaya çıkması nedeniyle Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisine yardımcı olabilmektedir (Alloy vd., 2000). Bu modelin bir avantajı, Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisine oldukça benzemesi ancak olumsuz duygulanım ortaya çıkmadan önce ruminatif olayları yakalayabilmesidir (Smith ve Alloy, 2009).

Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi

Sosyal Fobi literatüründen ortaya çıkan ve ruminasyonun olaylara tepki olarak ortaya çıktığını öne süren bir modeldir (Smith ve Alloy, 2009). Olay sonrası işleme, sosyal kaygıdaki bilişsel süreçlerin anlaşılmasına katkıda bulunsa da bunun sosyal fobiye özgü olup olmadığı ya da hem kaygı hem de anksiyetenin düşünce süreçlerindeki örtüşmenin bir kısmının değerlendirilmesine yardımcı olup olmadığı açık değildir (Smith ve Alloy, 2009).

Amaca Dönük İlerleme Ruminasyon Teorisi

Martin ve diğerleri (1993), kendi başına bir ruh hali durumuna tepki olarak değil, bir hedefe doğru tatmin edici şekilde ilerlemedeki başarısızlığa yanıt olarak ruminasyonu açıklamaktadır. Martin ve Tesser (1996), ruminasyonun oldukça geniş bir tanımını yaparak ruminasyonun olumlu ya da olumsuz olabileceğini ve hedefe ulaşmaya ya da hedefler ile mevcut ilerleme arasındaki tutarsızlıklara odaklanabileceğini belirtmiştir (Matthews ve Wells, 2004). Teori, ruminasyon ve depresyonun her ikisinin de

başarısızlık deneyiminden kaynaklandığını öne sürse de çalışmalar mevcut veya algılanan başarısızlığın yokluğunda ruminasyonun istikrarlı varlığını göstermiştir (Spasojevic ve Alloy, 2001). Martin ve Tesser (1996) genel kavramsallaştırmalarında ruminasyonu amaca dönük ilerlemenin bir fonksiyonu olarak gördükleri için ruminasyonun daha üst düzey hedeflere ulaşmada etkili olduğunu öne sürmektedir ama bu tanım ruminasyonun her zaman faydalı olduğunu ima etmemektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Martin ve Tesser (1996)'e göre ruminasyon esasen Zeigarnik etkisinin bir örneğidir. Zeigarnik etkisi, tamamlanmamış görevlerle ilgili bilgilerin tamamlanan görevlerle ilgili bilgilerden daha uzun süre hafızada kalma eğilimini açıklamaktadır (Martin vd., 2004). Amaca dönük ilerleme açısından bakıldığında, ruminasyon aslında düşünme eğilimidir ve henüz ulaşamayan önemli, daha üst düzey hedefler hakkında tekrar tekrar konuşulmaktadır. Ruminasyon sadece bir hedefe ulaşmadaki başarısızlıkla tetiklenmez, aynı zamanda bireyin ilerleme standardına uygun bir hızda bir hedefe doğru ilerlemenin başarısız olmasıyla da ilişkilidir (Carver ve Scheier, 1990). Teori ayrıca ruminasyonun altında yatan en yakın nedenin hedefe yönelik bilgilerin erişilebilirliği olduğunu varsaymaktadır (Martin vd., 2004). Spesifik olarak, bir hedefe ulaşmadaki başarısızlık, o hedefle ilgili bilgilerin yüksek düzeyde erişilebilir olmasını sağlamaktadır (Zeigarnik, 1938'den aktaran Martin vd., 2004). Bu durumdayken, bilgi kolayca ipucu verebilir ve eşit derecede alakalı ancak daha az erişilebilir bilgiye göre kullanılma olasılığı daha yüksektir (Martin vd., 2001). Ruminasyonda amaca dönük ilerlemenin rolüne ilişkin kanıtlar Martin vd., (1993) tarafından rapor edilmiştir. Wegner ve diğerleri (1987) bir düşünceyi bastırmaya çalışmanın onun erişilebilirliğini artırabileceğini göstermiştir. Bu, bireylerin düşüncelerini bastırmaya çalışırken zorluk yaşamalarının ya da daha doğru bir ifadeyle, daha yüksek düzeydeki amaç olan düşünceleri sürdürme konusunda başarısız olmalarının bir sonucudur (Martin vd., 2004).

Öz Denetimli Yürütücü İşlev Ruminasyon Teorisi

Dikkati, biliş düzenlemesini, duygu düzenleme stratejileri hakkındaki inançları içeren duygusal bozukluk modelinin daha geniş bir bağlamına yerleştirilmiş halidir ve çeşitli bilişsel işlem düzeyleri arasındaki etkileşimleri vurgulamaktadır (Wells ve Matthews, 1996). Model, üstbilişsel inançları ruminasyon kavramsallaştırmasına entegre etmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Aynı zamanda ruminasyon kendine odaklanmanın iki biçiminden biri olarak tanımlanmaktadır: kavramsal değerlendirme (ruminasyon)

olarak adlandırılan uyumsuz bir form ve deneyimsel kendine odaklanma olarak adlandırılan uyarlanabilir bir form (Watkins, 2004a).

Diğer Teoriler

Diğer teoriler, travmaya yanıt olarak ruminasyonun çok boyutlu kavramsallaştırılması, ruminasyonu sağlık psikolojisindeki konularla ilişkilendirerek ve yinelemeli olumsuz düşünmenin fiziksel sağlık üzerindeki etkisini dikkate alarak ruminasyonun kullanımını genişletmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

Beckman ve Kellman (2004), ruminasyonu öz-düzenlemenin önünde bir engel ve homeostatik bir araç olarak ruminasyonu incelemiştir. Ruminasyonu daha geniş bir öz-düzenleme bağlamına yerleştirerek ve öz-düzenleme stratejilerinden biri olarak kabul etmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

Garnefski ve diğerleri (2001), ruminasyonu bir tür bilişsel duygu düzenlemesi olarak da tanımlanmıştır.

Roger ve Jamieson (1988), kişilerarası çatışmayı yönetmek için geçmişteki başarısızlıklar üzerine derinlemesine düşünmenin, strese karşı hassasiyetin temel belirleyicisi olduğunu iddia etmektedir ama diğer çalışmalar şunu görmektedir: Ruminasyon öncelikle bir "gelecekteki olay" şemasının oluşturulması yoluyla gelecekteki belirsizliği azaltma girişimidir (Anderson ve Limpert, 2001).

Üst bilişsel modelde ruminasyon, kısmen kişinin başa çıkma ve öz düzenleme stratejisi olarak kullanımını belirleyen üstbilişsel inançlarından kaynaklandığını savunmaktadır (Matthews ve Wells, 2004). Bu inançlar, öz-düzenleme sürecine rehberlik eden örtülü planlar ve sözlü bildirime açık inançlardır (Papageorgiou ve Wells, 2001a). Üst bilişsel modelde, ruminasyona yönelik ilk itici güç, tutarsızlıkları tespit eden daha düşük seviyeli süreçler tarafından sağlanabileceğinden, ruminasyon her zaman istemli olarak tetiklenmemektedir ve benlik ile hedef arasında bağlantı kurarak sürekli işleme ihtiyacını tazelemektedir (Matthews ve Wells, 2004). Diğer bir deyişle, acil eyleme odaklanan alternatif stratejiler yerine öz-düzenleyici bir strateji olarak ruminatif duygu odaklı başa çıkmanın seçimi, kişinin içsel bilişsel gelişiminin önemini yorumlamak için bilgi biçimindeki öz-bilginin mevcudiyeti ve erişilebilirliğinin bir sonucudur (Wells ve Matthews, 1994).

2.4.3. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar

Aşağıda ruminasyon ile ilgili olarak önce yurt dışında yapılmış araştırmalara; sonra ise Türkiye’de yapılmış ilgili araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

2.4.3.1. Ruminasyon ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda ruminasyon ile ilgili olarak yurt dışında yapılmış araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Nolen-Hoeksema ve diğerleri (1993), 1 ay boyunca her gün erkeklerden ve kadınlardan sıkıntı deneyimlerini ve bu deneyimler sonucu oluşan ruh hallerine nasıl tepki gösterdiklerini kaydetmelerini istemiştir. Sonuçlar, kadınların erkeklere göre yaşamış oldukları sıkıntılar karşısında ruminatif ve kendine odaklı tepkiler gösterme olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermiştir.

Butler ve Nolen-Hoeksema (1994), araştırmasında kadınların, depresif ya da üzgün oldukları zaman derin düşüncelere dalma eğiliminin erkeklerden daha fazla olduğunu bulmuştur.

Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001), 740 kişiden veri toplayarak yaptıkları çalışmada kadınların ruminasyon yapma olasılıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu görmüştür. Ayrıca duygu kontrolü, ilişkilerdeki duygu durumu için sorumluluk ve olumsuz olayların üstesinden gelmeye dönük inançların birleşimi, ruminasyondaki cinsiyet farklılığına tamamen aracılık etmiştir.

Watkins ve Brown (2002), 14 depresif hastadan oluşan deney grubu ve 14 depresif olmayan kişiden oluşan kontrol grubuyla depresif hastalardaki ruminasyona yönelik dikkat dağıtma müdahalesi sonucunda yürütücü işlevlerindeki etkinin değerlendirilmesini incelemiştir. Sonuçlar, ruminasyon ve yürütme işlevleri arasındaki ilişkinin, bireylerin yürütme kapasitesini azaltan ruminatif düşünmeden kaynaklandığını göstermiştir.

Spasojević ve Alloy (2002), 137 üniversite birinci sınıf öğrencisinden veri toplayarak ruminatif yanıt biçiminin gelişimsel öncüllerini incelemek için katılımcıları 2,5 yıl boyunca takip etmiştir. Sonuçlar, annelerin ve babaların psikolojik olarak aşırı kontrol edici ebeveynlik tutumları ile çocukluk döneminde cinsel istismar (yalnızca kadınlar için) ve duygusal kötü muamele geçmişi arasında ruminatif yanıt biçimiyle ilişkiyi ortaya koymuştur.

Mor ve Winqvist (2002), 663 kişiden 8 ay süresince 5 kez veri toplayarak yaptığı çalışmada, ruminasyonun depresif belirtilerle güçlü ve tutarlı biçimde ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Düşük benlik saygısı ruminasyonu yordamıştır ve ruminasyonun düşük benlik saygısının depresyon üzerindeki olası etkisine kısmen aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Broderick ve Korteland (2004), 4-6 sınıf öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde üç yıl boyunca ruminasyon, depresyon ve cinsiyet rolünü incelemiştir. Sonuçlara göre, ruminasyon depresyonu en iyi şekilde yordamıştır. Cinsiyet açısından depresyon veya ruminasyonda farklılık bulunmamıştır.

Conway ve diğerleri (2004), 201 üniversite öğrencisinden veri toplayarak cinsel istismarı bildiren yetişkinlerin üzüntü üzerine düşünmeye yönelik eğilimlerini incelemiştir. Bulgular, daha fazla taciz bildiren katılımcıların, üzüntü üzerine derin düşüncelere daldıklarını bildirme olasılıkları daha yüksek olduğu göstermiştir.

Berry ve diğerleri (2005), lisans öğrencilerinden veri toplayarak yürüttüğü çalışmada, intikam içerikli ruminasyonun, sürekli affetme ve buna bağlı gelişen ihlal sonucu ortaya çıkan öfke durumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşılmıştır.

Michael ve diğerleri (2007), 81 kişiden kesitsel ve 73 kişiden 6 aylık boylamsal çalışma için veri toplayarak ruminasyonun hangi yönlerinin travma sonrası stres bozukluğu ile bağlantı oluşturduğunu incelemiştir. Sonuçlar, ruminasyon yalnızca düşüncenin akışını bozan anılarla başa çıkmak için kullanılan bir strateji değildir, aynı zamanda ruminasyonun bu anıları tetiklediğini ortaya koymuştur.

Sterling (2007), 54 lisans öğrencisinden veri toplayarak ruminasyon, denetim odağı ve depresif semptomoloji arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, dış denetim odağı ile ruminatif düşünce arasında pozitif korelasyon hipotezinin olduğunu göstermiştir.

Weinstock ve Whisman (2007), 244 üniversite öğrencisinden veri toplayarak gerçekleştirdikleri çalışmada, depresyonun ve aşırı güvence arayışı arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı bir role sahip olduğu ancak aracılık etkisinin olmadığına ulaşmıştır.

Caselli ve diğerleri (2008), 73 alkol bağımlısı ve sosyal içiciden veri toplayarak alkol kötüye kullanımının/problemlili içme yordayıcısı olarak genel ruminasyon eğiliminin rolünü incelemiştir. Sonuçlara göre, alkol bağımlılarında depresyon, ruminasyon ve

alkol kullanımının sosyal içicilere göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Abdolmanafi (2011), majör depresyon tanısı olan 127 kişiden veri toplayarak öfke ruminasyonu ve depresyon arasındaki ilişkide denetim odağının düzenleyici rolünü incelemiştir. Sonuçlar, öfke ruminasyonu ve denetim odağının depresyonla doğrudan anlamlı ilişkisi olduğunu göstermiştir. İç denetim odağı ve depresyon arasında anlamlı bir ters ilişki vardır.

McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011), 1065 ergen ve 1317 yetişkinden veri toplayarak yaptıkları araştırmada, ruminasyonun, ergenlerde depresyon ve anksiyete arasında ilişkide tam bir aracı role sahip olduğunu tespit etmiştir. Yetişkinlerde ise bu ilişkide kısmi bir aracı rolü olmaktadır.

Besharat ve Bagheri (2013), 154 üniversite öğrencisinden veri toplayarak denetim odağı, ruminasyon ve endişenin depresyon ve kaygı ile ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, denetim odağı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ruminasyon ve endişe, denetim odağı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Johnson ve Whisman (2013), araştırmalarında kadınların ruminasyon, kara kara düşünme ve yansıtma boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı olsa da etki büyüklüğünün küçük olduğunu tespit etmiştir.

Mohammadi ve diğerleri (2013), Rasht Tıp Bilimleri Üniversitesi'ndeki kadın personelde zihinsel ruminasyon ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, ruminasyon ve denetim odağı değişkenleri ile depresyon arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca ruminasyon ve denetim odağı depresyonu öngörmede yüksek potansiyele sahiptir ve ruminasyonla birlikte ve dış denetim odağı daha fazla olan kişilerin diğerlerine göre daha fazla depresyona girmektedir. Ruminasyon ile dış denetim odağı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu da belirtilmiştir.

Willis ve Burnett Jr (2016), 164 üniversite öğrencisinden veri toplayarak yürüttükleri araştırmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek stres yaşadığını ve daha fazla ruminasyon yaptığını bulmuşlardır.

Ye ve diğerleri (2020), 1293 üniversite öğrencisinden veri toplayarak epidemik ruminasyon, psikolojik sağlamlık, yorgunluk ve depresif semptomları incelemiştir. Sonuçlar, depresif semptomların epidemik ruminasyon tarafından pozitif olarak tahmin edildiğini, psikolojik sağlamlık tarafından ise negatif olarak tahmin edildiğini göstermiştir.

Liu ve diğerleri (2023), 323 üniversite öğrencisinden veri toplayarak beş büyük kişilik özellikleri, ruminasyon, psikolojik sağlamlık ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, ruminasyonun nevrotizm ile anksiyete arasında, uyumluluk ile anksiyete arasında arabuluculuk ettiğini ortaya koymuştur.

Heissel ve diğerleri (2023), 221 katılımcıdan veri toplayarak Temel Psikolojik İhtiyaç Kuramı çerçevesinde, temel psikolojik ihtiyaç engellenmesi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide altta yatan bir mekanizma olarak ruminasyonun rolünü incelemiştir. Sonuçlara göre, ruminasyon, ihtiyaç engellenmesi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir.

2.4.3.2. Ruminasyon ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Aşağıda ruminasyon ile ilgili olarak yurt içinde yapılmış araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Dora (2012), 188 katılımcıdan veri toplayarak cinsiyet, öz kontrol, duygu düzenleme, ruminasyon ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, cinsiyet, öz kontrol, iki duygu düzenleme stratejisi ve aynı zamanda ruminatif bir tepki olarak kara kara düşünme üniversite öğrencilerinin sınav kaygısıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Çetinkaya ve diğerleri (2018), tara 368 üniversite öğrencisinden veri toplayarak yürüttüğü çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide dayanıklılığın düzenleyici bir etkisi olmadığına ulaşmıştır. Diğer yandan çocukluk çağı travmaları ile ruminasyon arasındaki ilişkide dayanıklılığın düzenleyici bir etkisi olduğu görülmüştür.

Kalfa (2019), 156 üstün yetenekli ergenden veri toplayarak algılanan anne tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık etkisini incelemiştir. Sonuçlara göre, ergenlik dönemindeki üstün yetenekli bireylerin mükemmeliyetçilik seviyeleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide ruminasyon anlamlı

düzeyde aracılık etkisine sahiptir. Ayrıca ergenlik dönemindeki üstün yetenekli bireylerin algıladıkları anne tutumları ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye de ruminasyonun aracılık etkisi gözlenmiştir.

Lale ve Gülaçtı (2020), 670 üniversite öğrencisinden veri toplayarak yürüttükleri çalışmada, ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyilik düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumu otoriter ve koruyucu olanların ruminatif düşünme biçimi puanlarının algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre yüksektir.

Ertaç (2021), 346 kişiden veri toplayarak elde ettiği sonuçlara göre, yüksek obsesif inanç düzeyine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanç düzeyine sahip katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha fazla bilişsel çarpıtma, ruminasyon ve çocukluk çağı olumsuz deneyimlerine sahip oldukları görülmektedir.

Aydın ve Ersoy Özcan (2021), 210 sağlık çalışanından veri toplayarak elde ettiği bulgulara göre, 37 yaş ve üzeri deneyimli sağlık çalışanında ruminatif düşünme biçiminin daha düşük, vardiyalı çalışanlarda ise daha yüksektir.

Metin (2022), 205 kişiden veri toplayarak yetişkin bireylerin depresif belirtiler gösterme süreçlerini kolaylaştıran ruminasyon, irrasyonel inanışlar ve umutsuzluk değişkenleri ile depresif belirtiler arasındaki korelasyonu incelemiştir. Sonuçlar, ruminasyon ve irrasyonel inanışları yüksek olan katılımcıların depresif belirti değerlerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Evlüce (2023), 587 üniversite öğrencisinden veri toplayarak ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolünü incelemiştir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ama yaşa göre böyle bir farklılığın olmadığını bulgulamıştır. Kadınların ruminasyon düzeyleri erkeklere oranla daha yüksektir.

Yeşiltepe (2023), 420 kişiden veri toplayarak çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolü bulunduğunu ortaya koymuştur.

3. YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün, ruminasyonun, cinisyetin ve algılanan anne-baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin denetim odağını anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlayan betimsel tarama araştırmasıdır. Betimsel tarama araştırması, “bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcılarının görüşlerinin ya da ilgi beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre görece daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları denir” (Büyüköztürk vd., 2013, s. 177).

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Uygun örneklemede, ihtiyaç duyulan büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklem oluşturulmaya başlanır ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak bir durum, örnek üzerinde çalışılır (Ravid, 1994). Araştırmanın katılımcıları, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi’nde okuyan 487 üniversite öğrencisidir.

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Bilgiler

	N	%
Kadın	285	58.5
Erkek	202	41.5
Toplam	487	100.0

Araştırmaya toplamda 487 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %58.5'i kadın ve %41.5'i erkektir. Dolayısıyla cinsiyet bağlamında yakın dağılımların olduğu söylenebilmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaç doyumlarını belirlemek amacıyla “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, denetim odağı düzeylerini belirlemek amacıyla “Denetim Odağı Ölçeği”, koşulsuz kendini kabul düzeylerini belirlemek amacıyla “Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği” ve ruminasyon düzeylerini belirlemek amacıyla “Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarının yanı sıra, üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” aracılığı ile elde edilmiştir. Kullanılan ölçme araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

3.3.1. Denetim Odağı Ölçeği

Rotter'in İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (RİDDOÖ)'nden daha kapsamlı ve Likert formatında yeni bir Denetim Odağı ölçeği geliştirmeyi amaçlayan Dağ (1991b), bunun için önce, farklı denetim odağı ölçeklerinden tıpa tıp ya da değiştirerek almış ve muhtemel denetim alanlarını azami oranda kapsayan 80 maddelik bir madde havuzu oluşturmuştur. Bu madde havuzu ilk olarak Hacettepe Üniversitesinde 272 katılımcıdan (173 kız, 99 erkek) oluşan üniversite öğrencileri örneklemine uygulanmıştır. Madde-toplam korelasyonları ve uç grupların karşılaştırılmasına dayanan madde analizi sonucunda belirlenen 47 maddeden oluşan son form

Denetim Odağı Ölçeği, ikinci aşamada 111 katılımcıdan (87 kız, 24 erkek) oluşan yeni bir üniversite öğrencileri örnekleme uygulanmıştır. İkinci örneklem içinden bir gruba da ayrıca, Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R), Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ), Normal Ötesi İnanışlar Ölçeği ve Rotter'in İç Dış Denetim Odağı Ölçeği (RİDDOÖ) uygulanmıştır. Çalışmada araştırmacının kendi geliştirdiği Denetim Odağı Ölçeği'nin ilk madde havuzunu oluşturan 80 maddelik ölçek veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Ölçeğin madde havuzunun büyük bölümü (42 madde), ilk denetim odağı ölçeği olan Rotter'in ölçeğinin Türkçe uyarlaması olan RİDDOÖ'nün (Dağ, 1991a; Rotter, 1966) maddeleri arasında ortaya çıkmıştır. Rotter'in ölçeğinde dolgu maddeleri hariç "a" ve "b" seçeneklerinde, biri iç denetim, diğeri de dış denetim yönünde puanlanan ifadeleri içeren madde, yani 46 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden 8'i apaçık tekrara düşmesi nedeniyle dışlanarak, kalan 42 madde yeni ölçeğin madde havuzuna dahil edilmiştir. Orijinal Rotter ölçeğinden kaynaklanmayan, birbirleriyle örtüşmeyen davranışları ve RİDDOÖ'de kapsanmayan denetim alanlarını örnekleyen maddeler belirlenmiş ve bunlar arasından da çeviriyle Türkçe ifade edilebilirliği en yüksek görülenleri mantiki yöntemle havuza alınmıştır. Sonuçta, madde havuzundaki 80 maddenin mantiki olarak 7 ayrı denetim boyutunda olduğu görülmüştür. Bu boyutlar; (1) şansa inanma, (2) kadercilik, (3) adil olmayan dünya inancı (ya da siyasal denetim), (4) güçlü diğerleri inancı, (5) kişilerarası ilişkilerde denetim inancı, (6) başarı durumlarında denetim inancı ve (7) sağlıkla ilgili denetim inancıdır. Literatüre dayalı olarak saptanan 7 boyuta mantiki olarak dağıtılan maddelerin amprik olarak 5 altboyuta dağıldığı görülmüştür. Sonuç olarak, Denetim Odağı Ölçeği Toplam Puanı, Kişisel Denetim, Şansa inanma, Çabalamanın Anlamsızlığı, Kadercilik, Adil Olmayan Dünya İnancı alt boyutları kabul edilmiştir.

Ölçek maddeleri 5 dereceli Likert tarzda cevaplanacak şekilde oluşturulmuş ve Ölçeğin yönergesi ve basımı buna uygun olarak yapılmıştır. Derecelendirme (1) 'hiç uygun değil', (2) 'pek uygun değil', (3) 'uygun', (4) 'oldukça uygun', (5) 'tamamen uygun' şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Ölçeğin maddelerinin 42'si düz, 38'i ters yönde puanlanacak şekilde ifade edilmiş ve böylece tepki

yanlılığına karşı korunmuştur. Puanlardaki yükselme dış denetim odağı inancını yansıtmaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için madde-toplam korelasyonuna bakılmıştır. Ölçeğin her bir maddesi için madde bırakma tekniği ile madde - toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Bu korelasyonların 0 ila .58 değerleri arasında değiştiği görülmüştür. Beş maddenin de en büyüğü .14 olmak üzere eksi işaretli korelasyon ortaya çıkardığı anlaşılmıştır. Ayrıca, her maddenin, toplam puan üzerinden örneklemin üst % 27'sine giren gruba ("dış denetim odağı uç grubu") ($n = 75$) alt % 27'sine giren grubu ("iç denetim odağı uç grubu") ($n = 78$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ayırdedip etmediği incelenmiştir. Bunun için söz konusu iki uç grubun toplam puanları t test tekniği ile karşılaştırılmıştır. Bu inceleme sonucunda 13 maddenin üst ve alt uç grupları birbirinden anlamlı düzeyde ayırdedemediği görülmüştür. İki aşamada uygulanan bu madde analizi sonucunda, alt ve üst uç grupları anlamlı olarak ayırdedemeyen 13 maddeye ek olarak, görece olarak düşük t değerleriyle ayırdetse bile madde - toplam korelasyonları .30'un altında olan ya da eksi işaretli 20 madde daha ölçekten çıkarılmıştır. Ancak, madde - toplam korelasyonu .30'un altında olmakla birlikte, uç grupları ayırdetmede t değeri görece olarak oldukça yüksek olan bazı maddeler de ölçekte bırakılmıştır. Böylece, ölçekte kalan 47 maddenin en düşük madde - toplam korelasyonu .26 olmuş (ortalama $r = .39$), bu maddelerin t değerleri ise 3.74 ile 10.3 arasında değişmiştir. Ayrıca, havuzdaki 80 maddenin iç tutarlığı $\alpha = .88$ iken, sonuçta ölçekte kalan 47 maddenin iç tutarlığı $\alpha = .91$ olmuştur. Bu şekilde oldukça yüksek güvenirliğe sahip 47 maddelik yeni bir ölçeğe ulaşıldığı düşünülmüştür.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için ikinci bir çalışma yapılmıştır. Yöntem Örneklem Araştırmanın İkinci aşamasının çalışmanın örneklemini, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğrencilerinden 111 gönüllü katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların 87'si kız, 24'ü erkektir ve tüm grubun yaş ortalaması 20.7'dir ($S = 1.6$, $Ranj = 18 - 29$). Veri Toplama Araçları Araştırmanın bu aşamasında, 1. çalışma sonunda işlerliği belirlenen 47 maddeden oluşan Denetim Odağı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yine 5 dereceli Likert tipi

cevaplanan ölçeğin 25 maddesi düz, 22 maddesi de ters yönlü puanlanmaktadır. Puanlardaki yükselme dış denetim odağı inancını yansıtmaktadır ve olası puan ranjı 47 - 235 arasındadır.

Ölçeğin geçerlik çalışması için ikinci düzey faktör analizi yapılmıştır. Rotter tarafından “genellenmiş beklenti” olarak tanımlanan denetim odağını oluşturan denetim alanları birbirleriyle önemli ölçüde örtüşmektedir. Nitekim, bu beş faktöre uygulanan bir “ikinci düzey” faktör analizi de ortaya tüm varyansın %50.63’ünü açıklayan tek bir faktör çıkarmıştır. Bireyler gelişim süreçleri boyunca farklı denetim alanlarına ilişkin ayırdedecek derecede farklı pekiştirici yaşantılarından geçtikleri takdirde, belli denetim alanlarında görece iç denetim odağı inancı içindeyken, diğer denetim alanlarında görece dış denetim odağı inancında olabilirler. Tüm bu sonuçlar, DOÖ’nin birleşici (covergent) türden yapı geçerliğine kanıt oluşturmaktadır. Ayrıca, yeni ölçek ile bir çok maddesini paylaştığı RİDDOÖ’nin toplam puanları arasında .67’lik anlamlı bir korelasyon hesaplanmıştır. Bir diğer bakışla, DOÖ ile RİDDOÖ % 45 gibi büyük bir varyansı paylaşmaktadır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için örneklemin içinden 57 kişilik bir grup katılımcıya ayrıca, Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) (Dağ, 1991b), Rotter’in İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (RİDDOÖ) (Dağ, 1991a; Rotter, 1966) ve Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) (Dağ, 1991c) ile Normal Ötesi İnanışlar Ölçeği (NORÖTE) (Dağ, 1999) de uygulanmıştır. DOÖ, 2. çalışmanın 111 katılımcısının 90’ına ilk uygulamadan 1 ay sonra tekrar uygulanmıştır. Bulgular I. çalışma sonunda elde edilen 47 maddelik DOÖ’nin yeni bir örnekleme uygulanmasıyla elde edilen verilerden, tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa = .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca yine ölçeğin her bir maddesi için madde bırakma tekniği ile madde - toplam korelasyonları da hesaplanmıştır. Korelasyonların ortalaması .45 olmak üzere .20 ile .70 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin “İnsanın burcu hangi hastalıklara yatkın olacağını belirler” şeklindeki 12. maddesi toplam puanla en düşük (.20), ters yönde puanlanan “fians ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz” şeklindeki 30. maddesi ise en yüksek (.70) korelasyonları vermiştir. Ölçeğin 1 ay arayla tekrar uygulanmasıyla elde edilen veriler üzerinden hesaplanan test tekrar test güvenirlik katsayısı ise Pearson $r = .88$ ’dir ($sd = 89$; $p < .0001$).

Ölçeğin alt ölçeklerinin test tekrar test güvenirlik katsayıları ise sırasıyla, .83, .81, .61, .89 ve .74 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Eşici (2014) tarafından yetişkin bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek geliştirilirken William Glasser'in seçim teorisinde yer alan sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak ifade edilen temel psikolojik ihtiyaçlar referans alınmıştır. Bu amaçla 59 maddelik madde havuzu oluşturulduktan sonra uzman görüşleri alınarak 33 öğrenci üzerinde pilot uygulama yapılmıştır. Beşli dereceli Likert tipindeki 59 maddelik form uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Beşli likert tazın tercih edilmesinin gerekçesi geçerlik ve güvenirlik üzerindeki orta düzeyde etkidir (Preston ve Colman, 2000). Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyum seviyesinin artmış olduğu görülmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu amaçla, araştırma örnekleminde 258 kadın, 161 erkek toplam 419 kişi yer almıştır. Test tekrar test çalışması için ise iki hafta arayla 47 katılımcıya uygulama yapılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışması için, Seçim Teorisi bağlamında Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin faktöriyel yapısını belirlemek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri yapılmıştır. 59 maddeyi inceleyerek yapılan faktör analizinden sonra 4 boyutlu ve 25 maddeden oluşan psikolojik ihtiyaçlar ölçeği formu elde edilmiştir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri eşzamanlı olarak gerçekleştirilmiştir. Çokluk ve diğerleri (2010), mevcut kuramsal temellere göre ölçme aracını geliştirmiş araştırmacının açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizini eşzamanlı gerçekleştirerek faktör deseni hakkında karar verebileceğini belirtmiştir. Yapılan bu analizler aşağıda sunulmuştur. Faktör bağımsızlıklarının en yüksek seviyede sağlanabilmesi önemlidir. Bu amaçla temel bileşenler analizi bağlamında Varimaks Dik Döndürme tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak 25 maddeden oluşan Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin faktöriyel yapısının belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen faktör analizi sonucuna göre, öz değeri 1 ve üzeri olan 6 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Bununla birlikte orijinal seçim teorisi kapsamında temel psikolojik ihtiyaçlar

ölçeğin dört alt boyuttan oluştuğu için faktör analizi tekrar edilerek 4 faktör ile sınırlandırılma yoluna gidilmiştir. Orijinal yapıya uymayan maddeler dışlanarak analiz tekrar yapılmış ve son olarak uygun değerleri alan 25 madde ölçeğe dahil edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde KMO katsayısı .91, birinci faktör için açıklanan varyans %17.50, ikinci faktör için %9.13, üçüncü faktör için %9.28 ve dördüncü faktör için %12.30 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu 4 faktör birlikte toplam varyansın %48.21'ini açıklamıştır. Yürütülen analizler neticesinde elde edilen faktörler sırasıyla Sevgi ve Ait Olma, Güç, Özgürlük ve Eğlence şeklinde isimlendirilmiştir. Faktörlere dahil olan maddelerin faktör yükleri sırasıyla .64 ile .75, .38 ile .70, .55 ile .69, .45 ile .65 arasında yer almaktadır. Ölçeğin adlandırılmış olan dört faktörlü yapısının geçerliğini test etmek için AMOS 18 programı kullanılarak DFA işlemi uygulanmıştır. DFA işmeninin seçilme sebebi ise belirli değişkenlerin ilgili kuram bazında önceden belirlenmiş faktörlere göre bir ön beklentinin sınanması amacıdır (Sümer, 2000). DFA'nın, AFA işleminin yapıldığı grupla gerçekleştirilebileceğine dair görüşlerin bulunması sebebiyle DFA aynı veri seti üzerinde yürütülmüştür (Van Prooijen ve Van Der Kloot, 2001). Gerçekleştirilen DFA neticesinde dört faktörlü yapının üniversite öğrencileri üzerinde uyum gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan analizler değerlendirildiğinde faktörler arasında yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Dört faktörlü ölçme tarzı olan ölçek için uyum istatistiklerine bakılmış ve Ki kare ($\chi^2=547.478$, $sd=269$, $/sd= 2.03$, $p <.001$) değerinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ulaşılan DFA sonucuna göre $/sd$ oranının 2.03 olarak çıkması nedeniyle uyumun kusursuz olduğundan bahsedilmiştir. Uyum indeksi incelendiğinde RMSEA=.05, RMR=.04, CFI=.91, GFI=.90 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için, Cronbach'ın Alfa (α) katsayısı ile içtutarlığı ve testin tekrarı tekniğiyle de kararlılığını belirleme çalışmaları yapılmıştır. Faktörlerin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değerleri sırasıyla $\alpha =.87$, $\alpha =.69$, $\alpha =.66$ ve $\alpha =.76$ şeklinde hesaplanmıştır. 47 Katılımcıya iki hafta arayla Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği uygulandıktan sonra Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin boyutlarının içtutarlık katsayılarının .66 ile .87 aralığında ve test tekrarına ilişkin kararlılık katsayılarının .66 ile .91 aralığında olduğuna ulaşılmıştır. Kararlılık katsayıları sırasıyla Sevgi ve Ait Olma boyutunun ($r=.91$, $p<.001$), Özgürlük boyutunun

($r=.66$, $p<.001$), Güç boyutunun ($r=.82$, $p<.001$), ve Eğlence boyutunun ($r=.70$, $p<.001$) şeklinde hesaplanmıştır.

Netice olarak ölçek üzerinde gerçekleştirilmiş AFA hesaplamalarında ölçek toplam varyansı %48.21'i oranında açıklarken, ölçeğin 25 maddelik dört alt boyutlu bir modele sahip olduğuna ulaşılmıştır. DFA neticesinde ulaşılan uyum indekslerinin ve istatistiksel analiz sonuçlarının temel standartları karşıladığı, ölçme aracının yapısının hem kuramsal hem de istatistiksel olarak uygun olduğu görülmüştür. Yürütülen güvenirlik çalışmaları neticesinde elde edilen bulgular incelenmiş ve ölçeğin güvenilir olduğu bulgulanmıştır.

3.3.3. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği

Kapıkıran ve Kapıkıran (2010), Chamberlain ve Haagcı (2001) tarafından Akılcı Duygusal Davranış Terapileri çerçevesinde geliştirilen Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (KKKÖ)'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerliğini ve güvenirliğini incelemiştir. Örnekleme, 134 kız ve 95 erkek olmak üzere toplam 229 üniversite öğrencisinden meydana gelmiştir. Ölçek maddeleri “benim için doğru” ile “benim için doğru değil” arasında değişen 7'li likert türünden derecelendirmeyi gerekli kılan bir ölçme modeline sahiptir. Ölçek koşullu ve koşulsuz kendini kabulü içeren iki alt boyutu içermektedir. Ölçekte “Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım”, koşulsuz ve “Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm” gibi koşullu kendini kabulü içeren ifadeler bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe koşulsuz kendini kabülün olduğu ifade edilmiştir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışması için Faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ölçeğin ayırt edici geçerliğini belirlemek üzere, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Otonomi-Sosyotropi Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliği, Cronbach alfa, test tekrar test ve madde test toplam puan korelasyon katsayılarının hesaplanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin faktör analizi neticesinde ölçeğin iki boyutlu olduğu belirlenmiştir. Ölçek toplam varyansı %36.77'i oranında açıklamıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin ayırt edici geçerliği için uygulanan sosyotropi ve kısa semptom

envanteri ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişki bulgulanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi için Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca faktör analizi yapılmadan önce, maddeler arasındaki korelasyon matrisinin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi ile ölçülmüştür. Verilerle yürütölen analizlerde Kaiser-Meyer Olkin değeri .77 olduğu hesaplanmıştır. İlgili maddelerin ve Bartlett's Testi sonucunun ise $[x^2=990.77 \text{ df}=171 \text{ p}<.05]$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Elde edilen değeri yeterli bir uyum değeri olarak görölmüştür. Mevcut bulguyu değeriendirirken KMO değeri .60 ve yukarı düzeyde olmasının yeterli kabul edildiğı (Büyüköztürk 2004) bilgisine başvurulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi gerçekleştirilirken verilerin yorumlanması için varimax eksen döndürme tekniğı kullanılmıştır. Hiçbir sınırlama olmaksızın gerçekleştirilen faktör analizi neticesinde ölçeğin 1.0 ve üstü özdeğere ve beş faktörlü bir yapıya sahip olduğuna ulaşılmıştır. Diğer yandan faktörlerin birer birer isimlendirilmesindeki güçlük ve maddelerin çoğunun birden fazla faktöre dahil olmuş olması sebebiyle orijinal ölçekte olduğu gibi Kaiser normalleştirmesine göre, özdeğeri 1.5'in üzerinde olan iki faktörlü bir analiz yapılmıştır. İki faktöre dayalı Faktör analizinde, faktör yükü .30 olan maddelerin ölçekte bulunması uygun görölmüştür. Faktör yükü yükseldikçe faktöre dahil olan ilgili maddelerin açıklayıcılık gücü yükselmektedir. Literatürde az sayıda maddenin faktör yükü .30 olması sorun yaratan bir ölçü olarak kabul edilmemektedir (Büyüköztürk, 2004). Hesaplamalar neticesinde, faktör yükü .30'un altında bir maddeye (20. Md.) rastlanmıştır. Bu sebeple Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin ilgili maddesi .30 faktör yükünün altında olduğundan Türkçe formu için ölçekten dışlanmıştır ve netice olarak 19 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçek toplam varyans % 21,29 oranında açıklarken, 3.74 özdeğere sahip birinci faktör koşullu kendini kabul olarak belirtilmiştir. Toplam varyansı %15.48 oranında açıklayan ve 2.51 özdeğeri olan ikinci faktör ise koşulsuz kendini kabule ilişkin maddeleri içermesi sebebiyle bu faktör koşulsuz kendini kabul olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddeleri toplam varyansı %36,77 oranında açıklamıştır.

Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi için literatürde test edilen modelin, analiz edilen veriyle uyumunu ölçmek için başvurulmuş en yaygın analizler arasında ki kare, sınanan modelin Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comperative Fit Index) CFI, modelin açıklanan kovaryans ile gözlenen kovaryansları arasındaki farkların ortalamasını veren Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karakökü (Standartize d Root Mean Square Resudual) SRMR, Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü (Root Mean Square Error of Approximation) RMSEA, modelin karmaşıklığını dikkate alan bir değer olan Normalleştirilmemiş Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index) NNFI, Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index) GFI ve Ayarlanabilen Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index) AGFI kullanılmaktadır. Uyum indekslerinden RMSEA ve SRMR .08 ya da daha az bir değer model için kabul edilebilir uyumun göstergesi olarak kabul edilmektedir. SRMR ve RMSEA'nın değeri .05 ya da daha az ise iyi bir uyumun göstergesi olarak kabul edilir CFI, NNFI, GFI, AGFI uyum indeksleri .90 kabul edilebilir, .95 ve üstü iyi bir uyum indeksi olarak kabul edilir(Şimşek 2007). Modelin sınanması sonucunda ki kare $X^2=(151, N=229), 370.95, P<.05$ düzeyinde anlamlıdır. Bu değerler yeterli bir uyum değeri olarak kabul edilebilir. Ayrıca, $RMSEA = 0.08, p < .05$, kabul edilebilir düzeydedir. Ancak, $SRMR = 0.09, p < .05$ CFI=0.85, NNFI=0.83 GFI=0.85, değerleri ile kabul edilebilir uyum değerlerinin altında yer almıştır.

Ölçeğin ayırt edici geçerliği için Sosyotropi Otonomi Ölçeğinin (STÖ) Sosyotropi alt boyutu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FTÖ)'ne bakılmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ile STÖ'nin toplamaları arasında ($r = -.25, p < .001$), onaylanma kaygısı ile ($r = -.25, p < .001$) başkalarını memnun etme ile ($r = -.31, p < .001$) olumsuz düzeyde, ayrılık kaygısı ile ($r = .15, p < .05$) olumlu düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği koşullu alt ölçeğinin STÖ toplam ($r = .22, p < .001$), onaylanma kaygısı ($r = .42, p < .001$), ayrılık kaygısı ($r = .19, p < .001$) ve başkalarını memnun etme alt ölçeği ile ($r = .29, p < .001$) olumlu düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği koşulsuz alt ölçeği ile STÖ toplam ile ($r = -.17, p < .05$), ve onaylanma kaygısı ile ($r = -.17, p < .05$) anlamlı düzeyde olumlu ilişki saptanmıştır. Ancak STÖ ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme alt ölçekleriyle anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri

(KSE) toplam puanları ile ($r = -.27, p < .001$), KSE'nin anksiyete ($r = -.23, p < .001$), olumsuz benlik ($r = -.38, p < .001$), somatizasyon ($r = -.13, p < .05$) ve düşmanlık alt boyutu ile ($r = -.18, p < .001$) anlamlı düzeyde olumsuz ilişki saptanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği koşullu alt ölçeği ile KSE toplam puanları ($r = .25, p < .001$), anksiyete ($r = .21, p < .001$), olumsuz benlik ($r = .33, p < .001$), somatizasyon ($r = .17, p < .05$) ve düşmanlık ile ($r = .18, p < .001$) anlamlı düzeyde olumlu ilişki saptanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği koşulsuz alt ölçeklerinden yalnızca olumsuz benlik arasında ($r = -.23, p < .001$) olumsuz düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Ancak KSE toplamı ve anksiyete, depresyon, somatizasyon ve düşmanlık ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği toplam puanlarıyla FOTÖ'nin bağımsız alt ölçeği ($r = .30, p < .001$) ve mükemmeliyetçi tutum ile ($r = .49, p < .001$) olumlu düzeyde, onaylama alt ölçeği ile ($r = -.14, p < .05$) olumsuz düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Ancak, FOTÖ alt ölçeklerinden değişken tutum ile Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği koşulsuz alt ölçeği arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bununla beraber KKKÖ'nin koşullu alt ölçeği ile FOTÖ'nin mükemmeliyetçi tutum alt ölçekleri arasında ($r = -.33, p < .001$) olumsuz düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Ek olarak, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ile FOTÖ toplam ve onaylanma, bağımsız tutum ve değişken tutum arasında ise anlamlı ilişki kaydedilmemiştir. Dahası, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin koşulsuz alt ölçeği ile FOTÖ toplam puanları ($r = .18, p < .001$), bağımsız tutum ($r = .62, p < .01$) ve mükemmeliyetçi alt ölçeği ile ($r = .50, p < .001$) olumlu düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, FOTÖ onaylanma ve değişken tutum arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için madde-toplam korelasyonu, test-tekrar test korelasyonu ve ölçeğin iç tutarlılığı için alfa katsayısı bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları için Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin her bir maddesi ile madde toplam puanları arasında $r = .36$ ile $r = .72$ anlamlı düzeyde ($p < .001$) ilişki saptanmıştır. Genellikle madde-toplam korelasyonu .30 ve daha yüksek düzeyde korelasyonu olan maddelerin iyi derecede ayırt edici olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk 2004). Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği için üç hafta arayla 183 üniversite öğrencisi üzerinde iki kez uygulaması neticesinde $r = .62, p < .001$ düzeyinde anlamlı ilişkili saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği

için ulaşılan bu değer orta üst düzeyde olması nedeniyle yeterli bir sonuç olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılığı için 19 maddenin toplamalarının alfa katsayısı için $\alpha=.76$ olarak hesaplanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul alt ölçeği için $\alpha=.71$, Koşullu Kendini Kabul alt ölçeği için $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır. Psikolojik nitelikleri ölçen ölçeklerin .70 ve yukarı düzeyde güvenirlik katsayısı olması genel olarak yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2004).

3.3.4. Ruminasyon Ölçeği

Erdur Baker ve Bugay (2012), Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991)'un geliştirdiği Ruminatif Yanıt Ölçeği (RRS)'nin uzun versiyonunun ve Treynor ve diğerlerinin (2003) geliştirdiği Ruminatif Yanıt Ölçeği'nin kısa versiyonunun özelliklerini Türk örneklemeyle incelemiştir. 387 Türk üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme uygulamıştır. Uzun RRS'nin 21 maddesi ve kısa RRS'nin 10 maddesinin Türk üniversite öğrenci örneklemine uygunluğu test edilmiştir. Ölçek, 10 maddelik, 4'lü Likert Tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ruminatif yanıtın varlığını ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışması için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) AMOS Versiyon 16.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Eksik veriler, AMOS'ta uygulandığı şekliyle tam bilgi maksimum olasılık yöntemiyle ele alındı. Örneklerin boyutu ve değişkenlerin normalliği böyle bir tahmin yönteminin kullanılmasına olanak sağlamaktadır. İlk model, Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından önerilen RRS'nin uzun versiyonunun tek faktörlü yapı, ikinci model ise Treynor ve diğerleri (2003) tarafından önerilen RRS'nin kısa versiyonunun iki faktörlü yapıdır. Bu iki model, ilgili literatürde en yaygın kullanılan versiyonlar olması nedeniyle test edilmek üzere seçilmiştir. Tucker-Lewis Endeksi, (TLI, 0,90'ın üzerindeki değer), Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (CFI, 0,80'in üzerindeki değer), Yaklaşım Hatasının Ortalama Karekökü (RMSEA, 0,10'dan küçük değer) ve Standartlaştırılmış Artık Ortalama Karekök (SRMR, değeri .10'dan küçük olan) kabul edilebilir uyum için kriter olarak önerilmektedir (Browne ve Cudeck, 1993; Schumacker ve Lomax, 1996). Sonuçlar, RRS'nin uzun versiyonu için yeterli model uyum indekslerine işaret etmiştir, $[\chi^2 (189) = 534.25, p < .001; \chi^2/sd\text{- oranı} = 2,82; TLI = .91, CFI$

=.96 ve RMSEA = .07 ve SRMR = .05]. RRS'nin kısa versiyonu iyi bir uyum göstermiştir. İki bileşen (yansıma ve düşünme) bazında endeksler: $\chi^2 (34) = 91.35$, $p < .001$; χ^2/sd - oranı = 2,68; TLI = .94, CFI = .97 ve RMSEA = .06 ve SRMR = .04]. Bu nedenle uyum iyiliği endeksleri (TLI, CFI, RMSEA ve SRMR), RRS modellerinin uzun ve kısa versiyonlarının mevcut verilerle doğrulandığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için uzun RRS, kısa RRS ve kısa RRS'nin yansıma ve düşünme alt ölçekleri için üniversite öğrencileri örnekleminde iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) hesaplanmıştır. Uzun RRS, kısa RRS için Cronbach alfa, yansıma alt ölçeği ve kara kara düşünme alt ölçeği sırasıyla şu şekildedir: $\alpha = .86$, $\alpha = .85$, $\alpha = .77$ ve $\alpha = .75$. Ölçeğin yakınsak geçerliliği, uzun RRS ve Beck Depresyon Envanteri (BDI) puanları arasında ($r = 0.58$, $p < 0.001$) ve kısa RRS ile BDI puanları arasında ($r = 0.60$, $p < 0.001$) anlamlı derecede yüksek pozitif korelasyonlar vardı. Ayrıca yansıma alt ölçeği ile BDE puanları arasında anlamlı derecede büyük pozitif korelasyonlar vardı ($r = .50$, $p < .001$) ve kara kara düşünme alt ölçeği ile BDE puanları arasında ($r = .59$, $p < .001$). Dolayısıyla tüm korelasyon sonuçları, yüksek ruminasyona sahip katılımcıların BDE'den yüksek puanlar alma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ek olarak, uzun RRS ile kısa RRS arasında anlamlı derecede yüksek pozitif korelasyonlar vardı ($r = 0.70$, $p < 0.001$), bu da ölçeğin her iki versiyonunun da aynı yapıyı ölçtüğüne dair kanıt sağlamaktadır.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetini, anne tutumunu, baba tutumunu belirlemeye yönelik soruları içermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün, ruminasyonun ve kişisel değişkenlerin, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla veri toplama araçları olarak “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, “Denetim Odağı Ölçeği”, “Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği”, “Ruminasyon Ölçeği (Kısa Form)” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarından olan olarak Temel

Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Denetim Odağı Ölçeği, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, “Ruminasyon Ölçeği (Kısa Form) kullanabilmek için ilgili ölçekleri geliştiren ve uyarlayan kişilerden e-posta yoluyla izin alınmıştır. Ölçek izinleri ilgili kişilerden alındıktan sonra, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü’nden “Araştırma İzni”, Yıldız Teknik Üniversitesi, Akademik Etik Kurulu’ndan da araştırmanın yapılmasında etiğe aykırı bir durumun olmadığına dair “Etik Kurul Onayı” alınmıştır (Etik Kurul Numarası: 004089). Veriler 2023 Mayıs ayı itibari ile toplanmaya başlanmıştır. Veri toplama süreci Haziran 2023’te sona ermiştir.

Veri toplanmasında ölçme araçları Google Formlar aracılığı ile elektronik ortamda doldurulabilecek şekilde bir link haline getirilmiştir. Ölçekler uygulanırken, katılımın gönüllü olduğu, bireysel olarak değerlendirme yapılmayacağı, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı vurgulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılanlar, bu açıklamaların ve araştırma ile ilgili bilgilerin yer aldığı “Bilgilendirilmiş Onay Formu” imzalayarak veri setini doldurmuşlardır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS21 Paket Programı’ndan yararlanılmıştır. Problemin çözümü için öncelikle “Denetim Odağı Ölçeği”nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Mayers (2013) 50’den küçük örnekler için $\pm 1,96$, 51’den 100’e kadar olan örnekler için $\pm 2,58$ ve 100’den büyük örnekler için $\pm 3,29$ değerinin kullanılması gerektiğini önermiştir. Ayrıca, sistematik hatalara neden olan otokorelasyonun olup olmadığını görmek için, Durbin-Watson Testi de yapılmıştır. Durbin-Watson Testi sonucunda da otokorelasyon olmadığı görülmüştür. Genellikle 1.5-2.5 Durbin-Watson Testi değeri, otokorelasyon olmadığını gösterir (Taşdan ve Erdem, 2010).

Araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabülün, ruminasyonun, cinsiyetin, algılanan anne tutmunun ve baba tutumunun üniversite öğrencilerinin denetim odağını anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirleyebilmek için Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi,

aralarında bağı olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayırımı ile aralarındaki bağı bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır. Bağımlı değişken bir, bağımsız değişken bir ise kullanılan yönteme “Basit Doğrusal Regresyon Analizi” denir (Büyüköztürk, 2002). Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.



4. BULGULAR

Problemin çözümü için öncelikle, “Denetim Odağı Ölçeği”nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık (Skewness) katsayılarına ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmış ve sonuçları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Denetim Odağı Ölçeği Skewness ve Kurtosis Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Denetim Odağı	.71	2.92

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi Denetim Odağı Ölçeği için çarpıklık katsayısı .71; basıklık katsayısı ise 2.92’dir. Mayers (2013), 50’den küçük örnekler için $\pm 1,96$, 51’den 100’e kadar olan örnekler için $\pm 2,58$ ve 100’den büyük örnekler için $\pm 3,29$ değerinin kullanılması gerektiğini önermiştir. Denetim Odağı ölçeğinden alınan puanlar normal dağılım göstermektedir.

Araştırmada, yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve çoklu doğrusal bağlantının olup olmadığını görmek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir ve sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Değişkenlere Ait Pearson Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6
1 Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Toplam Puanı	--					
2 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Toplam Puanı	.45**	--				
3 Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanı	-.19**	-.22**	--			
4 Cinsiyet	-.06	-.11*	-.09*	--		
5 Algılanan Anne Tutumu	-.35**	-.18**	.18**	-.20**	--	
6 Algılanan Baba Tutumu	-.39**	-.04	.21**	-.01	.32**	--

* p<.05, **p<.0

Tablo 4.2 incelendiğinde bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olsa bile oldukça düşük güçlükte olduğu gözlenmektedir.

Buna göre; psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kendini kabul ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ve orta düzeyde ($r_1=.45$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Ruminasyon ölçeği toplam puanı ile psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ve düşük düzeyde ($r_1=-.19$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Ruminasyon ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kendini kabul ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ve düşük düzeyde ($r_1=-.22$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur.

Cinsiyet ile psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı arasında anlamlı ($r_1=-.06$, $p>.05$) ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet ile koşulsuz kendini kabul ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ($r_1=-.11$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Cinsiyet ile ruminasyon ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı düşük düzeyde ($r_1=-.09$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur.

Algılanan anne tutumu ile psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ve orta düzeyde ($r_1=-.35$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Algılanan anne tutumu ile koşulsuz kendini kabul ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı düşük düzeyde ($r_1=-.18$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Algılanan anne tutumu ile ruminasyon ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı düşük düzeyde ($r_1=.18$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Algılanan anne tutumu ile cinsiyet arasında negatif yönlü ve anlamlı düşük düzeyde ($r_1=-.20$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur.

Algılanan baba tutumu ile psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı orta düzeyde ($r_1=-.39$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Algılanan baba tutumu ile koşulsuz kendini kabul ölçeği toplam puanı arasında anlamlı ($r_1=-.04$, $p>.05$) ilişki bulunmamıştır. Algılanan baba tutumu ile ruminasyon ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı düşük düzeyde ($r_1=.21$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur. Algılanan baba tutumu ile cinsiyet arasında anlamlı ($r_1=-.01$, $p>.05$) ilişki bulunmamıştır. Algılanan baba tutumu ile algılanan anne tutumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı orta düzeyde ($r_1=.32$, $p<.05$) ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak, değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişki çıkması çoklu bağlantı sorunun olduğunu gösterir (Tabacknick ve Fidell, 2015). Araştırmanın yordayıcı

değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları -.39 ile .45 arasındadır. Dolayısıyla veriler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumunun Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, “üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak için, doğrusal regresyon analizi ile betimsel istatistikler yapılmış ve sonuçları Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Temel Psikolojik İhtiyaçların Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistikleri

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart B	t	P	F	P	R	R ²	DW
Sabit	132.54		38.85	.00	7.54	.01	.14	.02	2.15
Psikolojik İhtiyaçlar	-5.93	-.14	-2.75	.01					
		Betimsel	İstatistikler						
Psikolojik İhtiyaçlar		X	Ss						
Düşük		126.61	26.15						
Yüksek		120.69	15.88						

Tablo 4.3’te görüldüğü gibi, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu değişkeninin, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R = .14$, $R^2 = .02$; $F = 7.54$, $p < .05$; $t = -2.75$, $p < .05$). Ayrıca Tablo 4.3’te görüldüğü gibi, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasının ($X = 126.61$, $Ss = 26.15$), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasından ($X = 120.69$, $Ss = 15.88$) anlamlı düzeyde ($t = 2.75$, $p < .05$) yüksek olduğu bulunmuştur. Denetim Odağı Ölçeğinden elde edilen puanların yüksek olması Dışsal Denetim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi düşük

olan üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu gösterirken; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu göstermektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabulünün, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, “üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabulünün, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak için, doğrusal regresyon analizi ile betimsel istatistikler yapılmış ve sonuçları Tablo 4.4’te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Koşulsuz Kendini Kabulün Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistikleri

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart B	t	P	F	P	R	R ²	DW
Sabit	129.68		35.33	.00	2.11	.15	0.7	0.1	2.16
Koşulsuz Kendini Kabul	-3.247	.073	-1.45	.15					
Betimsel İstatistikler									
Koşulsuz Kendini Kabul		X	Ss						
Düşük		126.69	20.18						
Yüksek		123.19	23.22						

Tablo 4.4’te görüldüğü gibi, koşulsuz kendini kabul değişkeninin, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($R = .07$, $R^2 = .01$; $F = 2.11$, $p > .05$; $t = -1.45$, $p > .05$). Ayrıca Tablo 4.4’te görüldüğü gibi, koşulsuz kendini kabul düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalaması ile ($X = 126.69$, $Ss = 20.18$), koşulsuz kendini kabul düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalaması ($X = 123.19$, $Ss = 23.22$) arasında anlamlı düzeyde ($t = 1.45$, $p > .05$) bir farklılık bulunmamıştır. Denetim Odağı Ölçeğinden elde edilen puanların yüksek olması Dışsal

Denetim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, koşulsuz kendini kabul düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeyleri ile koşulsuz kendini kabul yüksek olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin birbirlerine yakın olduğunu göstermektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyonunun, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, “üniversite öğrencilerinin ruminasyonunun denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak için, doğrusal regresyon analizi ile betimsel istatistikler yapılmış ve sonuçları Tablo 4.5’te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Ruminasyonun Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistikleri

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart B	t	P	F	P	R	R ²	DW
Sabit	116.6		31.85	.001	4.78	.001	.11	.01	2.23
Ruminasyon	5.12	.113	2.19	.03					
Betimsel İstatistikler									
Ruminasyon	X	Ss							
Düşük	121.72	24.97							
Yüksek	126.84	19.85							

Tablo 4.5’te görüldüğü gibi, ruminasyon değişkeninin, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .11$, $R^2 = .01$; $F = 4.78$, $p < .05$; $t = 2.19$, $p < .05$). Ayrıca Tablo 4.5’te görüldüğü gibi, ruminasyon düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasının ($X = 121.72$, $Ss = 24.97$), ruminasyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasından ($X = 126.84$, $Ss = 19.85$) anlamlı düzeyde ($t = 2.19$, $p < .05$) düşük olduğu bulunmuştur. Denetim Odağı Ölçeğinden elde edilen puanların yüksek olması Dışsal Denetim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ruminasyon düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu

gösterirken; ruminasyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu göstermektedir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetinin, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, “üniversite öğrencilerinin cinsiyeti denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak için, doğrusal regresyon analizi ile betimsel istatistikler yapılmış ve sonuçları Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Cinsiyetin Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistikleri

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart B	t	P	F	P	R	R ²	DW
Sabit	110.72		35.73	.001	21.99	.001	.22	.049	2.31
Cinsiyet	9.88	.22	4.69	.001					
Betimsel İstatistikler									
Cinsiyet	X		Ss						
Kadın	120.60		20.22						
Erkek	130.47		22.58						

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, cinsiyet değişkeninin, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .22$, $R^2 = .05$; $F = 21.99$, $p < .05$; $t = 4.69$, $p < .05$). Ayrıca Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, kadın üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasının ($X = 120.60$, $Ss = 20.22$), erkek üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasından ($x = 130.47$, $Ss = 22.58$) anlamlı düzeyde ($t = 4.69$, $p < .05$) düşük olduğu bulunmuştur. Denetim Odağı Ölçeğinden elde edilen puanların yüksek olması Dışsal Denetim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Denetim Odağı Ölçeğinden elde edilen puanların yüksek olması Dışsal Denetim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, kadın üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu gösterirken; erkek üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu göstermektedir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne ve Baba Tutumlarının, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, “üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumları denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak için, doğrusal regresyon analizi ile betimsel istatistikler yapılmış ve sonuçları Tablo 4.7’de ve 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Algılanan Anne Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart B	t	P	F	P	R	R ²	DW
Sabit	113.82		36.23	.001	12.65	.001	.171	.03	2.02
Algılanan Anne Tutumu	8.03	.171	3.56	.001					
Betimsel İstatistikler									
Algılanan Anne Tutumu	X		Ss						
Demokratik	121.85		16.76						
İlgisiz ve Otoriter	129.89		29.33						

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, algılanan anne tutumu değişkeninin, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .17$, $R^2 = .03$; $F = 12.65$, $p < .05$; $t = 3.56$, $p < .05$). Ayrıca Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, Ayrıca Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, algılanan anne tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasının ($X = 121.85$, $Ss = 16.76$), algılanan anne tutumu ilgisiz ve otoriter olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalamasından ($X = 129.89$, $Ss = 29.33$) anlamlı düzeyde ($t = 3.56$, $p < .05$) düşük olduğu bulunmuştur. Denetim Odağı Ölçeğinden elde edilen puanların yüksek olması Dışsal Denetim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, algılanan anne tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu gösterirken; algılanan anne tutumu ilgisiz ve otoriter olan üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.8. Algılanan Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart B	t	P	F	P	R	R ²	DW
Sabit	123.23		38.16	.67	.18	.67	.021	.00	2.16
Algılanan Baba Tutumu	.91	.021	.422	.67					

Betimsel İstatistikler

Algılanan Baba Tutumu	X	Ss
Demokratik	124.14	14.67
İlgisiz ve Otoriter	128.10	34.61

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi, algılanan baba tutumu değişkeninin, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($R = .02$, $R^2 = .00$; $F = .18$, $p > .05$; $t = .42$, $p > .05$). Algılanan baba tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalaması ($X = 124.14$, $Ss = 14.67$) ile algılanan baba tutumu ilgisiz ve otoriter olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı puan ortalaması ($X = 128.10$, $Ss = 34.61$) birbirlerine yakın bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda ulaşılmış bulgular, problem cümleleri çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışmalar ve yorumlar ilgili literatür eşliğinde yapılmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumunun Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulgusu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu gösterirken; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu göstermiştir.

Araştırmada temel alınan William Glasser'in geliştirdiği Seçim Kuramı, içsel denetim odaklıdır çünkü seçim teorisinde birey istediğini elde etmesine yardımcı olacak davranışları seçmek için içsel olarak motive olduğunu varsaymaktadır. Seçim Teorisinin başlıca öncüllerinden biri, "tüm davranışlar amaçlıdır"dır, yani kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için elindeki kaynaklar (bilgi, beceriler vb.) göz önüne alındığında, tüm davranışları o anda en iyi girişimdir (Choice Theory Basics, 2017). Glasser'a göre birey tüm davranışlarını kendisi seçmektedir (Glasser, 1999). Glasser'in Seçim Teorisine göre dış denetim odaklılık öğrenilir ve eğitim yoluyla değiştirilebilir (Robey vd., 2017). Bu bağlamda insanlar dış denetim odaklı olmayı bırakmayı seçerse daha işlevsel ve sağlıklı hayatları olabileceği düşünülmektedir. Seçim teorisi, dış denetim odağının tam tersidir çünkü seçim teorisinde birey istediğini elde etmesine yardımcı olacak davranışları seçmek için içsel olarak motive olduğunu varsaymaktadır. İçsel denetim odağına sahip olanların, davranışlarını arzu edilen

sonuçlara ulaşmada ve istenmeyen sonuçlardan kaçınmada araç olarak algılamaya, dışsallara göre daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür.

Literatürde sınırlı sayıda yapılmış olan temel psikolojik ihtiyaçlar ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan örneğin; Betoret (2013), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, psikolojik ihtiyaçlar ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmanın dışında denetim odağı ile farklı değişkenlerin arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmalar, Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan birisi olan hayatta kalma ihtiyacı ile ilişkilidir. Bireylerin kendilerini zarardan nasıl koruyacakları ve güvende olacakları ile ilişkilidir. Örneğin; Leotti ve diğerleri (2010), denetim duygusunun, genel refahı iyileştirebilecek davranışlara yol açtığını bulmuştur. Kendi sonuçları üzerinde daha fazla denetime sahip olduğunu hisseden bireylerin iyimser olma, olumlu sağlık davranışları sergileme ve sıkıntı karşısında depresyona daha az eğilimli olma olasılıkları daha yüksektir (Ryon ve Gleason, 2014). İç denetim algıları genellikle dayanıklılıkla ilişkilendirilir çünkü bir kişi hayatı üzerinde ne kadar fazla iç denetim algılsa kararlı, sakin ve zihinsel olarak sağlıklı bir tavırla olumsuz durumlara o kadar fazla yaklaşacaktır (Leontopoulou, 2006). Kişinin iyileşme sorumluluğuna yönelik tutumu içsel denetim odağıyla ilişkilidir (Reardon ve Aydin, 1993). Diğer yandan evrimsel bakış açısından bakıldığında, eğer kişi çevresini denetlerse, o zaman hayatta kalma şansı çok daha yüksek olmaktadır (Siegel, 2010). Hayvan araştırmaları, klinik araştırmalar ve nörogörüntüleme çalışmalarından elde edilen kanıtlar, denetim ihtiyacının hayatta kalmak için biyolojik bir zorunluluk olduğunu göstermektedir (Leotti vd., 2010).

Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan biri hayatta kalma, insanlığın nasıl devam ettirileceği, bireylerin kendilerini zarardan nasıl koruyacağı ve güvende olmakla ilgilidir. Hodges ve Winstanley (2012)'in araştırmasında, savaşma ruhunun kanserden kurtulanlarda olumlu etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Meme kanserli kadınlar ve lenfomalı erkek ve kadınlarla ilgili 5 yıllık bir çalışma, savaşma ruhunun, olumlu bir hastalık sonucuyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (Nishino vd., 2000). Buttler ve diğerleri (1990), savaşma ruhunun hayatta kalma süresi ile olumlu bir ilişkide olduğunu bulmuştur.

Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan bir diğeri güçtür. Güç, değerli, önemli, bir şeye katkıda bulunduğunu ve başardığını hissetmeyi içermektedir (Glasser, 1999). Güç ihtiyacı, sosyal etkiyi hissetme veya deneyimleme hedefine olumlu bir değer atfedilmesini temsil etmektedir (Leone ve Burns, 2000). Güç ihtiyacı, kişiler tarafından belirli sonuçlara (örneğin, kişilerarası etki) veya bir sonuç sınıfına (örneğin, sosyal prestij, örgütsel konum) verilen teşvik edici değeri yansıtmaktadır (Leone ve Burns, 2000). Bazı bireyler, davranışları ile sonuçları arasında olumsuzluk olduğunu düşünseler de yalnızca sosyal güçten yoksun olduklarına inandıkları için dış denetim odağına sahip olabilmekte ve sosyal etkileme girişimlerine boyun eğmektedirler (Leone ve Burns, 2000). İç-dış denetim odağı ve güç ihtiyacı ile ilgili sınırlı çalışma vardır. İçsel denetim odağına sahip kişiler, dışarıdan etkilenme girişimlerine karşı daha dirençlilerken (Biondo ve MacDonald, 1971), başkalarını kendi bakış açılarına göre ikna etmede daha başarılı oldukları görülmektedir (Phares, 1965). Dış denetim odağı ile karşılanmamış güç ihtiyacı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Deutchman, 1985). Nisbet (1970)'e göre, denetim ihtiyacı tüm insan davranışlarının bilinçli ya da bilinçsiz amacıdır ve güç ihtiyacı, uyum sağlamaya yönelik bireysel psikolojik sorunlardan ya da azalan benlik saygısından kaynaklanmaz, her insanın rasyonel hedefidir. Rollo May (1972), gücün tüm canlılar için gerekli olduğunu ve insanların hayatta kalmak için güçlerini kullanıp mücadelelerinin her noktasında karşıt güçlerle yüzleşmesi gerektiğini söylemektedir. Bandura ve diğerleri (1963) tarafından yapılan ilk araştırmalar, çocukların güç figürüyle özdeşleştikleri için ödüllendirilmeler de kendilerini güçlü olanla özdeşleştirmeyi seçtikleri için gücün bir şekilde içgüdüsel bir ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Kohlberg (1966) bir rolün yalnızca güçlü veya yetkin olarak tanınması, bu rolü oynama arzusuna yol açacağını ifade etmektedir. Yüksek güç ihtiyacı duyanlar daha içsel denetim odağına sahiptir (Deutchman, 1985).

Glasser'in bahsettiği ihtiyaçlardan bir diğeri sevgi ve aidiyet, kişinin ailesi, arkadaş grupları, çalışma grupları, meslektaşları, komşuları, hobi grupları ile ilişkiler hakkındadır. Romantik aşk ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir girişim (Dion ve Dion, 1973), aşkı deneyimlemek için en az beş farklı yaklaşım (uçucu, ihtiyatlı, rasyonel, tutkulu ve aceleci) önermiştir. 243 Lisans öğrencisine Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği ve Romantik Aşk Anketi uygulanan araştırmada, iç denetim odaklılar, romantik çekiciliği daha az gizemli ve uçucu olarak

deneyimlediklerini ve romantik aşka ilişkin idealist bir görüşe daha güçlü bir şekilde karşı olduklarını bildirmişlerdir (Dion ve Dion, 1973). Sosyal ilişkileri öğrenmenin ve aidiyet hissetmenin en iyi yerlerinden biri okuldur ve Glasser'in ihtiyaç kuramının öğrenciler için faydaları pek çok araştırma ile desteklenmiştir (örnek: Kim, 2002; Wittek, 2000).

Glasser (1999), Seçim Teorisinin sınıflarda etkili olmasının bir nedeninin, öğrencilerin dışsal denetim odağı yerine içsel denetim odağıyla çalışmaya başlaması olduğunu ifade etmiştir. Öğretmenler sürekli olarak dışsal denetim odağıyla çalışıyorsa, öğrencilerin içsel denetim odağıyla hareket etmeleri ve temel ihtiyaçlarını karşılamaları neredeyse imkansız olacaktır (Nunn ve Parish, 1992). Bu nedenle, öğretmenlerin kendilerine değer verildiğinde, anlamlı olarak algıladıkları görevler verildiğinde ve bir eğitimci, eş, ebeveyn, anne-baba olarak belirli şekillerde davranmaya zorlanmadıkları zaman nasıl hissettiklerinin farkına varmaları gerekmektedir (Glasser, 1989).

Glasser'in bahsettiği ihtiyaçlardan bir diğeri, özgürlük, özerklik, kendi alanına sahip olma, kendi zamanından sorumlu olma, hayatının yönünü belirleme ve bağımsızlığı içermektedir. Özgürlük ihtiyacı açısından bakıldığında, yirmi beş yıllık bir süre boyunca 84 ülkeden 260.000'den fazla kişiyi kapsayan ampirik bir araştırmada, yaşam doyumu ile seçim özgürlüğü ve denetim odağının her ikisini de ölçen bir değişkenin ülkeleri, bireysel özellikleri, kişisel değerleri ve sosyal tutumları denetlediği bulunmuştur (Verme, 2009). İç denetim odağına sahip olanlar seçim özgürlüğü konusunda dış denetim odaklılara göre daha büyük bir tercihe sahiptir (Verme, 2009).

Glasser'in belirttiği ihtiyaçlardan bir diğeri eğlenme, zevk bulma, oynama ve gülme ihtiyacıdır (1999). Eğlence ihtiyacı açısından bakıldığında, Stuart Brown (2009), eğlencenin tersi çalışmak değil depresyon olduğunu ifade etmiştir. Bazett-Jones ve diğerleri (2021) COVID'in insanların yaşamları üzerindeki etkisini araştırdığı bir çalışmada, katılımcıların eskisinden önemli ölçüde daha az eğlendiklerine ve eğlencede hissedilen bu azalmanın, yaşamlarını pandemiden daha çok etkilediğine ulaşmıştır. Sevgi ve ait olma ihtiyacı açısından bakıldığında da, ebeveynlerini demokratik olarak algılayan bireylerin daha fazla içsel denetim odağına sahip olduklarını belirtmektedir (Mcclun ve Merrell, 1998). Sevgi ve ait olma ihtiyacını

karşılayan ebeveyn davranışlarının, çocuğun kişilik gelişimi ve kişiliğinin bir boyutu olan denetim odağının gelişimindeki katkısı çok önemlidir (Doğan ve Ceyhan, 2008; Nowicki, 2016). Görüldüğü gibi temel ihtiyaçların doyumu daha içsel denetim odağına katkıda bulunurken, aksi durumda birey eylemlerinin sonucunu kendi dışında kaynaklara atfetme eğiliminde olmaktadır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabulünün, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, beklentimizin aksine üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabulünün, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur. Araştırma bulgusu, koşulsuz kendini kabul düzeyi düşük ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin birbirlerine yakın olduğunu göstermektedir. Kendini kabul, bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin gerçeğe uygun bir biçimde değerlendirmesidir (Bernard, 2013). Kendini kabul, kişinin kendi kusurlarını eleştirmeyi ve çözmeyi bırakıp, bunların kendi içinde var olduğunu kabul ederek, bazı konularda kusurlu olmasına tahammül etmesidir (Shepard, 1979). Kendini kabul, Rogers'ın (1951) olumlu öz saygı kavramı ve Neff'in (2003) kendine şefkati ve kendine karşı nezaket kavramı hakkındaki açıklamaları ile bazı ortak noktaları paylaşmaktadır. Kendini kabulde öz değerlendirmenin olmayışı önemli bir noktadır.

Araştırmamızın bulgularından kendini kabul düzeyi yüksek ya da düşük olan bireylerin iç denetime de dış denetimi de sahip olabildiklerini söylemek mümkün görünmektedir. Rotter (1975), denetim odağının tipoloji veya yatkınlık olmadığını, genel bir inanç veya beklenti ve duruma dayalı bir özellik olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, bireyin denetim odağı, iki ana faktöre bağlı olarak başarılı pekiştirme geçmişi ve beklentiler durumları arasında değişebilir (Lloyd ve Hastings, 2009).

Bu araştırmadaki üniversite öğrencilerinin kendilerini koşullu ya da koşulsuz kabul etmelerinin denetim odağı düzeylerini değiştirmemesi, elde ettikleri sonuçların kaynağını nerede aradıkları ile ilgili olabilir. Bazı kişiler, davranışlar ile sonuçlar arasındaki ilişkide kendi davranışlarının belirleyici olduğunu düşünürken; diğerleri kendi davranışları dışında bir gücün denetlediğini düşünmektedir (Hisli Şahin vd., 2009). Kişi, tüm yönlerini kabul etmeden de elde edeceği sonuçların kendi eylemlerine

bağlı olduğunu düşünebilir ya da kişi, kendi zayıf yönleriyle barışık olsa da elde edeceği sonuçların kader, şans veya güçlü kişilere bağlı olduğuna inanabilir. Kendini kabul düzeyi yüksek ya da düşük olan bireyler, kendi yaşamlarını olumlu ya da olumsuz etkileyen olayları kendi davranışlarının ya da şans, talih, güçlü olan başka kişiler vb. gibi durumların sonucu olarak görebilirler. Bu nedenle, kendini kabul denetim odağını anlamlı yordamamış olabilir. Ayrıca Ryon ve Gleason (2014), denetim odağının bir durum değişkeni olarak işleyip işlemediğini, günlük denetim odağındaki değişimin ilişkili olup olmadığını incelediği araştırmada hamile çiftlerde, denetim odağındaki günlük varyasyonun günlük güçlükler ve kaygı tarafından tahmin edildiğini, öyle ki aynı gün ve önceki günkü yüksek kaygı ve güçlüklerin daha düşük denetim düzeyleri raporlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Araştırmanın sonucunda, denetim odağı üniversite öğrencilerinin genel eğilimden farklı olarak durumsal değişiklik göstermiş olabilir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Abbott (1987); Ören (1993); Shojaee ve French'in (2014) yapmış olduğu araştırmasının sonucunda iç denetime sahip olan bireylerin kendini kabul düzeylerinin, dış denetime sahip olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kendini kabulü yüksek olan bireyler, stresle başarılı bir şekilde başa çıkmaktadırlar. Yaşamlarındaki önemli olaylar üzerindeki denetim duyguları beslenirken kendi davranışlarına olan güvenlerini de pekiştirmektedirler (Popov vd., 2016). Kendini kabul, yüksek dışsal denetim odağı (Vuger-Kovac'ic vd., 2007) ile bağlantılı olan kaygı ve depresyonu azaltmak için bir tampon görevi görmektedir (Palos ve Viscu, 2014). Shojaee ve French (2014), Ryff'in yaşamın amacı, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık ve kişisel gelişim dahil olmak üzere altı boyutu kapsayan teorisini kullanarak, ruh sağlığı bileşenleri ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. İç denetim odağı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin Ryff'in ruh sağlığı ölçümünün altı bileşenin tamamında (yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler) yüksek puan alacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda önemli olan nokta, olumlu benlik algısı, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma, kişisel uyum ve denetim odağı arasındaki karşılıklı ilişkidir. Farklı araştırmalar göz önüne alındığında, iyi ruh sağlığı durumunu gösteren iç denetim odağı ile doğrudan, pozitif ve doğrusal bir ilişkiye sahip oldukları ortaya çıkmaktadır (Leotti vd., 2010). Bu tür kişilerde ruh sağlığının daha yüksek olmasının bir nedeni, olaylar üzerinde kişisel denetim duygusu

olan kişilerin strese karşı otomatik uyarılma ve stres hormonu salınımı gibi fiziksel tepkilerini dizginleyebilmeleridir (Leotti vd., 2010). Bu tür kişisel denetimin (öz denetim) insanların bağışıklık sistemi yanı sıra ruh sağlığı üzerinde kişisel denetim seviyesini arttırdığı belirtilmektedir (Leotti vd., 2010). Kişisel denetim duygusu, denetim odağından kaynaklandığı için üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı durumlarının yükselmesine yardımcı olmaktadır (Karayurt ve Dicle, 2008). Benzer şekilde Pannells ve Claxton (2008) 171 üniversite öğrencisini incelemişler ve içsel denetim odağına sahip öğrencilerin kendilerini daha yüksek düzeyde mutluluk, akademik başarı ve yaratıcılıkla gösteren ruh sağlığına sahip olduklarını bulmuşlardır. Diğer bir araştırmada, iç denetim odağı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin Ryff'in ruh sağlığı ölçümünün altı bileşenin tamamında (yaşam amacı, kişisel gelişim, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişki) yüksek puan almışlardır (Shojaee ve French, 2014). Diğer yandan dış denetim odaklılık, benlik imajı eşitsizliği ile pozitif ve kendini kabullenme ile negatif olarak ilişkilidir (Lombardo ve Berzonsky, 1975). Dış denetim odaklıların iç denetim odaklılardan önemli ölçüde daha az kendini kabul ettiğini gösteren bir araştırma dışsal denetim odağı ile zayıf kişisel uyum arasında ilişki olduğunu desteklemektedir (Lombardo ve Berzonsky, 1975). Kapla'nova ve Gregor (2021), kendini kabulün içsel denetim odaklılığı yordadığını tespit etmiştir. Ayrıca, kendini kabulü yüksek olan bireyler, dışsal stres etkenleriyle başarılı bir şekilde başa çıkmakta ve önemli olaylar üzerinde kontrol duygusunu geliştiren hayatlarında ve davranışlarına olan güven pekişmektedir (Rodriguez vd., 2015). Kendini kabul aynı zamanda kaygıyı azaltmak için bir tampon görevi görmektedir (Palos ve Viscu, 2014).

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyonunun, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin ruminasyonunun, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulgusu, ruminasyon düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu gösterirken; ruminasyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu göstermiştir. Yapılmış olan çeşitli araştırma bulguları, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Örneğin; denetim odağı alanındaki çoğu çalışma, sağlıklı olmayı içsel bir denetim odağına sahip olmakla ilişkilendirmektedir (Scaglia, 2008).

Hooke ve Page (2002), ruminasyonun olduğu depresyonda, depresyon tedavisinden en az yarar gören hastaların dışsal denetim odağına sahip olan hastalar olduğunu belirtmişlerdir. Öfke ruminasyonu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide denetim odağının önemli bir rolü olduğu görülmüştür. İç denetim odağı arttıkça, öfke ruminasyonunun ve depresyonun azaldığı bulunmuştur (Abdolmanafi vd. 2011). Denetim odağı depresyonla ilişkili önemli bir değişkendir (Mynors-Wallis, 2005). Önceki bazı araştırmalar, denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneğin, Natale (1978) depresyon ve dış denetim odağı ile coşku ve iç denetim odağı arasındaki bağlantıyı araştırmış ve depresyonun dış denetim odağı hissini artırırken, coşkunun iç denetim odağını arttırdığına ulaşmıştır. Rotter'ın denetim odağı yapısını tanıttığı yıl 1966'dan 1986'ya kadar 427 araştırma, denetim odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyi içerik açısından incelemiştir ve daha fazla dışsallık, daha fazla depresyonla ilişkili bulunmuştur (Bernassi vd., 1988). Çalışmalar, depresif bireylerin, olumsuz duygusal durumlardan muzdarip olmayanlara göre daha fazla dışsallık gösterdiğini ortaya koymuştur (Bernassi vd., 1988; Natale, 1978, Rotter, 1966). Mohammadi vd. (2013)'ın yürüttüğü araştırmada, denetim odağı ruminasyonun olduğu depresyonu önemli ölçüde yordamıştır. Ayrıca ruminasyon ve denetim odağı aynı anda hareket ettiklerinde depresyon üzerinde daha fazla yordama gücüne sahiptir (Mohammadi vd., 2013). Abdolmanafi ve diğerleri (2011)'nin yürüttüğü araştırmada, öfke ruminasyonunun depresyon seviyeleri ile pozitif korelasyon göstermektedir ve iç denetim odağı ve depresyon anlamlı bir ters ilişkiye sahiptir. Bu bulgular, Rotter'ın, dışsal denetim odağı sergileyen bireylerin, içsel denetim odağı sergileyenlere göre daha az uyumlu olacağı teorisini desteklemektedir.

Dışsal denetim odağı ve depresyon arasındaki bağlantının yanı sıra ruminasyon ve depresyon arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, denetim odağı ile ruminatif düşünce arasında bir ilişki olması mantıklıdır. Ruminasyon ile iç denetim odağı arasında anlamlı negatif bir ilişki ve ruminasyon ile dış denetim odağı arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle yaşamlarında daha az içsel denetim odağı algılayan bireylerin ruminasyon eğilimleri daha fazladır ve içsel denetim odağı yüksek olan bireyler, ruminatif döngülerden kolayca çıkabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Sterling (2007), dış denetim odağı ile ruminatif düşünce arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir. Abdolmanafi (2011), öfke ruminasyonu ve denetim odağının depresyonla doğrudan anlamlı ilişkisi olduğunu

bulmuştur. Besharat ve Bagheri (2013), ruminasyon ve endişenin, denetim odağı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşmıştır. Mohammadi, Zarei ve Chaleshgar (2013), ruminasyon ve denetim odağı değişkenleri ile depresyon arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca ruminasyon ve denetim odağı depresyonu öngörmede yüksek potansiyele sahiptir ve ruminasyonla birlikte ve dış denetim odağı daha fazla olan kişilerin diğerlerine göre daha fazla depresyona girmektedir. Ruminasyon ile dış denetim odağı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu da belirtilmiştir.

Bu araştırma bulgularında görüldüğü gibi, kişinin kendisi ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayıcı, uzun süreli ve yineleyici olumsuz düşüncelere sahip olması içten denetimli davranmalarını engellemektedir. Güçlü olan başkalarından, şanstın vb. etmenlerden beklenti içine girmektedirler. Kelley & Stack (2000) ve Martin vd.'nin (2005) belirttikleri gibi, başına gelenleri diğer kişilere, şansa ve bireysel denetimi dışındaki koşullara atfedip hayatının gidişatını etkilemek için sınırlı yetkisi olduğunu düşünebilmektedir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetinin, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyetinin, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulgusu, kadın üniversite öğrencilerinin içsel denetimli olduğunu gösterirken; erkek üniversite öğrencilerinin dışsal denetimli olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin cinsiyete göre kadercilik alt boyutu dışında tüm noktalarda anlamlı farklılıkların olduğu ortaya çıkmıştır. Erkekler Denetim Odağı Ölçeği toplam puanından, kişisel denetimden, şansa inanmadan, çabalamanın anlamsızlığından ve adil olmayan dünya inancından anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır. Erkeklerin tüm noktalarda kadınlara göre dış denetim odaklarının daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Buna göre; üniversite öğrencisi erkeklerin davranışlarının kader ve şans gibi etmenlerden üniversite öğrencisi kadınlara göre daha fazla etkilendiği düşünülmektedir.

Literatürde araştırma bulgusundan farklı bulguları olan araştırmalar vardır. Yapılmış olan araştırmaların sonucunda, denetim odağının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Ataç ve Özgenel, 2021; Durna ve Şentür, 2012; Nowicki, 2016; Şara, 2012). Diğer yandan, İmam (2001) ve Şenel (2019), kadınların erkeklere göre daha dışsal denetim odaklı olduğunu bulmuşlardır. Bu farklı araştırma bulgularından, içsel ya da dışsal denetimli olmada cinsiyetin etkili olmadığı sonucuna varılabilir. Bullers ve Prescott (2001), yüzlerce ikizden elde ettiği bulgulara göre, denetim odağı büyük ölçüde kalıtsal olmayan eğitim, gelir, kazanç, evlilik kalitesi, yaş ve tek ebeveynlik gibi psikososyal faktörler tarafından belirlenmektedir. Nowicki (2016) ise, denetim odağının cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bununla birlikte, erkekler ve kadınlar benzer denetim puanlarına sahip olsalar da bu puanlar farklı sonuçları öngörmektedir: İçsellik, erkekler için daha yüksek akademik ortalama öngörürken, kadınlar için öngörmemektedir ve içsellik, kadınlar için daha fazla sayıda sosyal aktivite öngörürken, erkekler için öngörmemektedir. Durna ve Şentürk (2012), cinsiyetin denetim odağını etkilemediğini görmüştür. Şara (2012), dış denetim odağının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Ataç ve Özgenel (2021), denetim odağının cinsiyet göre anlamlı farklılık oluşturmadığına ulaşmıştır. Mevcut araştırmadan farklı olarak İmam (2001), kadınların erkeklere göre daha dışsal denetim odaklı olduğunu bulmuştur. Küçükkaragöz (1998), erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha çok içsel denetimli olduğuna ulaşmıştır. Tümkaya (2000), kadın öğretmenlerin dış denetim odağı puanının erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görmüştür. Şenel ve diğerleri (2019), kadınların erkeklere göre daha dışsal denetim odaklı olduğunu saptamıştır.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne ve Baba Tutumlarının, Denetim Odağı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne tutumunun, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. İçsel denetim odağı, sevgi dolu/ilgili/demokratik annelere sahip olan katılımcılarda anlamlı olarak daha fazladır. Diğer taraftan ilgisiz anneye sahip olmanın dışsal denetim odağıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Nowicki (2016), denetim odağının, ebeveynlerin (veya diğer bakıcıların) çocuklarını disipline etme ve çocuklarıyla etkileşim kurma şekllinden etkilendiğini belirtmiştir. Lifshitz (1973) çevrenin denetim odağını belirlemede rol

oynadığını öne sürmüştür. Daha yüksek içsel puanlara sahip çocuklara erken yaşlardan itibaren önemli ölçüde özerkliğe izin verilirken, daha düşük içsel puanlara sahip çocuklar ataerkil otorite ve egemenliğin kabul gördüğü ortamlarda büyümektedir (Lifshitz, 1973).

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkiye bakmanın bir başka yolu da ebeveynlerin çocuklarını nasıl disipline ettiğini incelemektir (Nowicki, 2016). Çocuklar için iki önemli gelişimsel hedef, dünyanın nasıl işlediğine dair bilgi edinmek ve ihtiyaç duyduklarını elde etmek için gerekli becerileri kazanmaktır ama ebeveynler çocukların fiziksel ve kişiler arası çevrelerini keşfetme özgürlüklerini engellediklerinde onları ihtiyaç duydukları fırsatlardan mahrum bırakmaktadır (Nowicki, 2016). Çocukların çevrelerini tüm yönleriyle keşfedecek kadar desteklenmeleri gerekmektedir (Lefcourt, 1976). Osborn ve Milbanks (1987), dışsal denetim odaklı olan bireylerin ebeveynlerinin düşük kabul ve katılım gösterdikleri, düşük özerklik verdikleri ve yüksek zorlayıcı denetimde bulundukları ve otoriter tutumları kullandıklarını belirtmektedirler. İçsel denetim odaklı bireylerin ebeveynlerinin ise yüksek kabul ve katılım gösterdiklerini, kademeli olarak özerklik verdiklerini belirtmektedirler. Dışsal denetim odağına sahip olan bireylerin ebeveynlerinin çocuklarına daha sık ve ağır cezalar verdikleri görülmektedir (Nowicki, 2016). İçsel denetim odağına sahip olanların ebeveynleri ile karşılaştırıldığında, dışsal denetim odağına sahip olanların ebeveynleri çocuklarını daha sık ve ağır cezalandırmaktadır (Nowicki, 2016).

Rotter, çok fazla ebeveyn denetiminin ve hakimiyetinin, çocukların yeterli deneyim kazanmalarını engelleyerek davranışlarının tüm etkilerini öğrenme yeteneklerini bastırabileceğini öne sürmüştür (Nowicki, 2016). Algılanan anne bakımı, erkeklerin içselliği ve algılanan baba bakımı kızların içselliği ile ilişkilidir (Nowicki, 2016). Ebeveyn dışsallığı, özellikle her iki ebeveynde de kaygı ve depresyon duygularıyla ilişkiliyken, ebeveyn içselliğinin çocukların hem okul içinde hem de okul dışında yaşamları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir (Nowicki, 2016). Gordon ve diğerleri (1981), içsel denetim odaklı çocukları olan annelerin, dışsal denetim odaklı çocukları olan annelere göre daha fazla sıcak, besleyici ve destekleyici davranışları gösterdiklerini bulmuştur. Ayrıca içsel denetim odaklı anneler, dışsal denetim odaklı annelere göre çocuklarını daha fazla ödüllendirmiş, daha fazla sıcaklık ve katılım göstermiştir. McClun ve Merrell (1998), ebeveynlerini demokratik olarak

algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini izin verici veya otoriter olarak algılayan öğrencilerden daha fazla içsel denetim odağına sahip olduklarını bulmuştur. Marsiglia (2002), demokratik anne tutumunun içsel denetim odağı ile ilişkili olduğunu; izin verici ve otoriter anne tutumunun ise dışsal denetim odağı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Qazi (2009), izin verici ve otoriter ebeveyn tutumu ile dışsal denetim odağı arasında pozitif ilişki gözlemlemiştir. Georgiou ve diğerleri (2016), otoriter ebeveynlik tarzı ile zorba-kurban deneyimleri arasındaki ilişkide denetim odağının tam aracılık yaptığını belirtmiştir. Yeşilyaprak (1993), ilgili ebeveyn tutumunun çocuklarda daha içsel denetim odaklılığa etki ettiğine ulaşmıştır. Keskin (2021), içsel denetim odağı ile algılanan anne-baba tutumlarından demokratik anne ve baba tutumu arasında negatif yönde ilişki; dışsal denetim odağı ile otoriter ve koruyucu anne tutumu arasında pozitif yönde ilişki gözlemiştir.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba tutumunun, denetim odağı düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur. Çocuğun bakımı söz konusu olduğunda geleneksel bakış açısı ile kadınların doğal görevleri şeklindeki kabul, ilgi ve bakım vermede anneleri daha etkin kılarken babaları geri planda tutabilir. Çocuğun gelişiminde anne kadar etki gösteremeyen ya da göstermemeyi tercih eden babanın tutumunun çocuğun denetim odağı seviyesini farklılaştırmaması beklenebilir. Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak, Keshavarz ve Baharudin'in (2013), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, otoriter baba tutumu ile ergenlerin içsel denetim odağı arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur.

Yukarıdaki araştırma sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, ruminasyonun, cinsiyetin ve anne tutumlarının üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, koşulsuz kendini kabulün ve baba tutumlarının ise üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ilk önce araştırma sonuçları ve daha sonra araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere yer verilmiştir.

6.1. Bazı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerine Yönelik Sonuç ve Öneriler

Araştırmada üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, koşulsuz kendini kabulün, ruminasyonun, cinsiyetin ve anne baba tutumunun denetim odağı eğilimlerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun denetim odağını anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir.

Araştırmanın sonucunda, kendini kabulün denetim odağını anlamlı bir biçimde yordamadığı ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın sonucunda, ruminasyonun denetim odağını anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmada cinsiyete göre, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyete göre, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Erkekler Denetim Odağı Ölçeği toplam puanından, kişisel denetimden, şansa inanmadan, çabalamanın anlamsızlığından ve adil olmayan dünya inancından anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır. Erkeklerin tüm noktalarda kadınlara göre dış denetim odaklarının daha fazla olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmada anne baba tutumuna göre, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin

annelerinin tutumuna göre denetim odağı düzeyleri, toplam puan, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. İlgili farklar her bir boyut için ele alındığında ise birbiriyle tutarlı bulguların ortaya çıktığı gözlenmektedir. Buna göre; toplam puan noktasında en az puanın sevgi dolu/ilgili/demokratik annelere sahip olan katılımcılar tarafından alındığı görülmektedir. Bu durum, içsel denetim odağının sevgi dolu/ilgili/demokratik annelere sahip olan katılımcılarda anlamlı olarak daha fazla olduğu anlamına gelmektedir. Diğer taraftan baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

6.1.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

-Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyine yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte alan araştırmacılarına Glasser'in psikolojik ihtiyaçlar tanımını tercih etmeleri önerilebilir. Özellikle denetim odağı ile Glasser'in Gerçeklik Terapisi sıkı bağlantılıdır. Ayrıca denetim odağı üzerinde etkili olan ve üniversite öğrencilerinin iç denetim odağı düzeylerini artıracak etmenlerin belirlenmesi için farklı çalışmalar yapılabilir.

-Bu araştırma üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul, ruminasyon ve denetim odağı arasındaki ilişkileri bir arada ele alan ilk araştırmadır. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin birlikte ele alındığı başka betimsel araştırmalar yapılabilir. Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul, ruminasyon ve denetim odağı, üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Farklı eğitim kademelerinde okuyan öğrenciler ile de bu değişkenler çalışılabilir.

-Araştırma nicel araştırma olarak yapılmıştır. Yapılacak olan araştırmalar, nitel araştırmanın da yer aldığı “Karma Yöntem Araştırması” şeklinde de planlanabilir.

6.1.2. Üniversite Öğrencilerine, Ailelere ve Yasa Koyuculara Yönelik Öneriler

-Üniversite öğrencilerinin hayatta kalma ihtiyaçlarına yönelik kalacakları yurtların ulaşılabilir olması sağlanabilir. Sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarına yönelik ailelerin çocuklarını koşulsuz sevmesi konusunda seminerler verilebilir. Öğrenciler

arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme fırsatlarını değerlendirebilir. Özgürlük ihtiyaçlarına yönelik, özerk hareket etmeleri için fırsat verilebilir. Eğlence ihtiyaçlarına yönelik sosyal etkinliklere ulaşmaları teşvik edilebilir. Güç ihtiyaçlarına yönelik rekabet edebilecekleri fırsatlar sağlanabilir. Ebeveynler içsel denetimi öğretebilecek en önemli kaynaklardır. Ailenin bir arada olması, çocuklarına özerk hareket edebilecekleri ve kararlarının sorumluluğunu alabilecekleri fırsat vermeleri önerilebilir. Ayrıca ailenin sosyo-ekonomik düzeyi de denetim odağını şekillendirdiği için ekonomik yönden dezavantajlı aileler desteklenebilir. Gerçeklik terapisine göre bireyler ne kadar denetim sahibiyse hayatlarında o kadar başarılı olmaktadır ve bireyleri harekete geçiren güç kendinden gelmektedir (Glasser, 1999a). Buna göre üniversite öğrencilerinin kendi seçimlerini ve denetimi ellerine alması önerilebilir. Bunun için günlük, haftalık, aylık yapılacaklar listesi hazırlayabilirler. Akademik başarılarını artırmaya çalışabilirler çünkü akademik başarı ile içsel denetim odağı arasında olumlu bir ilişki vardır.

-Üniversite öğrencilerinin içsel denetim odaklılığını arttıracak çalışmalar yapılabilir. Çünkü, denetim odağı eğilimini değiştirmek her yaşta gerçekleşebilir. Bu doğrultuda öncelikle, içsel denetim odaklılığı öğretmek için üniversitelerde grup çalışması yapılabilir. Yurt içi ve yurt dışı değişim programlarına katılımları desteklenebilir. Üniversite öğrencileri, herhangi bir konuda farklı aletrantifler üretmeye çalışabilir, süre sınırlı yapılabilir hedefler belirleyebilirler. Kendi kendileriyle daha içsel, denetimin onlarda olduğuna, en azından denemeye açık olmaya yönelik konuşabilirler.

- Bütün bu çalışmaların yapılabilmesi için üniversitelerde Psikolojik Danışma Birimlerinin bulunması ve psikolojik danışmanların istihdam edilmesi son derece önemlidir.

KAYNAKÇA

- Abbott, C. A. (1987). *Self-acceptance and locus-of-control in academically underprepared college freshmen*. Oklahoma state university.
- Abdolmanafi, A., Besharat, M. A., Farahani, H., & Khodaii, M. R. (2011). The moderating role of locus of control on the relationship between anger and depression in patients with major depression disorder. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 297-301.
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational psychology*, 14(3), 323-330.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1995). Hopelessness depression. In: G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (eds), *Explanatory Style* (pp. 113–134). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358–372.
- Abramson, L., Seligman, Y., & Teasdale, M. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Adams, R. (2003). *Social work and empowerment* (3. ed.). New York, NY: MacMillan Publishing.
- Akbağ, M., & Ümmet, D. (2017). Predictive role of grit and basic psychological needs satisfaction on subjective well-being for young adults. *Online Submission*, 8(26), 127-135.
- Akınca, S. (2010). *Duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık (mindfulness) ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 628344) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alias, M., Akasah, Z. A., & Kesot, M. J. (2016). Relationships between locus of control, self-efficacy, efforts and academic achievement among engineering students. In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 68, p. 18004). EDP Sciences.
- Alkan, G. (2023). *Sporcularda koşulsuz kendini kabul ve sporda mücadele ve tehdit düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 810698) [Yüksek Lisans Tezi, Munzur Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., et al. (2000). The Temple–Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403–418.

- Allport, G. W. (1937). The functional autonomy of motives. In S. Chalmers & D. Manfred (Eds.), *Understanding human motivation* (pp. 69–81). Cleveland, OH: Howard Allen.
- Almalı, H. (2023). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet: çocukluk çağı travmaları, koşulsuz kendini kabul ve iyi oluşun rolü* (Yayın No. 823408) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Anderluh, M. B., Tchanturia, K., Rabe-Hesketh, S., & Treasure, J. (2003). Childhood obsessive-compulsive personality traits in adult women with eating disorders: Defining a broader eating disorder phenotype. *American Journal of Psychiatry*, 160(2), 242–247.
- Anderson, A., Hattie, J., & Hamilton, R. J. (2005). Locus of Control, Self-Efficacy, and Motivation in Different Schools: Is moderation the key to success?. *Educational psychology*, 25(5), 517-535.
- Andersen, S. M. & Limpert, C. (2001). Future-event schemas: Automaticity and rumination in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 311–333.
- Andrews, A. B., Guadalupe, J. L., & Bolden, E. (2003). Faith, hope and mutual support: Paths to empowerment as perceived by women in poverty. *Journal of Social Work Research and Evaluation: An International Journal*, 4, 5–14.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arslan Türk, S. (2023). *Sınıf ve sosyal bilgiler öğretmen adaylarının kültürlerarası duyarlılıkları ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 823858) [[Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Astani, A. I. (2016). Mindfulness and unconditional self-acceptance as protective factors against thin ideal internalization. *Analele Ştiinţifice ale Universităţii» Alexandru Ioan Cuza «din Iaşi. Psihologie*, 25(1), 37-46.
- Ataç, İ., & Özgenel, M. (2021). Öğretmenlerin denetim odakları ile mesleki bağlılıkları arasındaki ilişki. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*.
- Ayas, E. B., Öztürk, N., İnan S., & Karakaş, G. S. (2022). Koronavirüs Salgını Döneminde Önlem Alma Davranışları, Koronavirüs Korkusu Ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(2), 512-529.
- Aydın, A., & Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200.
- Bakiler, E., & Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology: an international review*.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1963). A comparative test of the status envy, social power, and secondary reinforcement theories of identificatory learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(6), 527.
- Bar-Tal, D., Kfir, D., Bar-Zohar, Y., & Chen, M. (1980). The relationship between locus of control and academic achievement, anxiety, and level of aspiration. *British Journal of Educational Psychology*, 50(1), 53-60.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of contextual behavioral science*, 5(1), 1-6.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Meydan, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 57-69.
- Başol, G., & Türkoğlu, E. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının düşünme stilleri ile kontrol odağı durumları arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 732-757.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2011). *Social psychology and human nature* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2005). Exploding the self-esteem myth. *Scientific American*, 292(1), 84-91.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bayat, B. (2015). *Algılanan ebeveyn kabul-reddinin yetişkinlik dönemindeki psikopatoloji ile ilişkisi: kontrol odağının ve benlik kurgularının aracı rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi
- Baydoğan, M., & Dağ, İ. (2008). Hemodiyaliz Hastalarındaki Depresiflik Düzeyinin Yordanmasında Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Sosyotropi-Otonomi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1).
- Bazett-Jones, D. M., Garcia, M. C., Taylor-Haas, J. A., Long, J. T., Rauh, M. J., Paterno, M. V., & Ford, K. R. (2021). Changes in motivation, socialization, wellness and mental health in youth long-distance runners during COVID-19 social distancing restrictions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 696264.

- Beckman, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95, 1135–1153.
- Benassi, V. A., Sweeney, P. D., & Dufour, C. L. (1988). Is there a relation between locus of control orientation and depression?. *Journal of abnormal psychology*, 97(3), 357.
- Bernard, M. E. (2013). *I accept myself no matter what*. Oakleigh, VIC: The Australian Scholarships Group.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L. & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Besharat, M., & Bagheri, S. (2013). Meditating Role of Rumination and Worry on the Relationship between Locus of control with Depression and Anxiety. *Journal of Modern Psychological Researches*, 7(28), 41-63.
- Besharat, R., Soltani Azemat, E., & Mohammadian, A. (2018). A comparative study of rumination, healthy locus of control, and emotion regulation in children of divorce and normal children. *Practice in Clinical Psychology*, 6(4), 207-214.
- Betoret, D. B. (2013). Teacher psychological needs, locus of control and engagement. *Spanish Journal of Psychology* 16, e29, 1–13.
- Beytekin, O. F., & Kadı, A. (2015). Öğretmen adaylarının kontrol odağı inançları ve eğitim felsefeleri. *Yükseköğretim Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Bilim Şenel, G. (2013). *Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması*. (Yayın no. 344840) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bindman, S. W., Pomerantz, E. M., & Roisman, G. I. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy supportive parenting and achievement through high school? *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 756–770.
- Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Düzeyleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 2438-2453.
- Biondo, J., & MacDonald Jr, A. P. (1971). Internal-external locus of control and response to influence attempts 1. *Journal of Personality*, 39(3), 407-419.
- Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3 (4), 421–433.
- Blankstein, K. R. (1984). Psychophysiology and perceived locus of control: Critical review, theoretical speculation, and research directions. *Research with the locus of control construct*, 73-208.

- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological methods & research*, 17(3), 303-316.
- Borman, G. D., & Rachuba, L. T. (2001). Academic Success among Poor and Minority Students: An Analysis of Competing Models of School Effects.
- Bozorgi, S. (2009). On the Relationship between Locus of Control and the Grade Point Average of the Iranian Azad University EFL Students. Online Submission. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505569.pdf>
- Braybrooke, D. (1987). Meeting needs. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Bridges, S., Marcum, W., & Harrison, J. K. (2003). The relation between employee perceptions of stakeholder balance and corporate financial performance. *SAM Advanced Management Journal*, 68(2), 50.
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383-394.
- Brown, R. (1990). The construct and concurrent validity of the social dimension of the Brown Locus of Control Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 50, 377-382.
- Brown, S. L. (2009). *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Penguin.
- Bruch, H. (1973). Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within. New York: Basic Books.
- Bullers, S., & Prescott, C. A. (2001). An exploration of the independent contributions of genetics, shared environment, specific environment, and adult roles and statuses on perceived control. *Sociological inquiry*, 71(2), 145-163.
- Bugay, A. (2012). The Turkish Version of the Ruminative Response Scale: An Examination of Its Reliability and Validity Özgür Erdur Baker Middle East Technical University, Turkey. *International Journal*, 10, 2.
- Butkovic, A., Tomas, J., Spanic, A. M., Vukasovic Hlupic, T., & Bratko, D. (2020). Emerging adults versus middle-aged adults: Do they differ in psychological needs, self-esteem and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 779-798.
- Butkovic, A., Vukasovic, T., & Bratko, D. (2014). Sleep duration and personality in Croatian twins. *Journal of Sleep Research*, 23(2), 153-158.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346.
- Butler, L. D., Koopman, C., Classen, C., & Spiegel, D. (1999). Traumatic stress, life events, and emotional support in women with metastatic breast cancer: Cancer-related traumatic stress symptoms associated with past and current stressors. *Health Psychology*, 18(6), 555-560. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.18.6.555>

- Büyüköztürk, Ş. (2004) Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı istatistik, Araştırma Deseni SPSS uygulamaları ve Yorum. 4. Baskı, Ankara, Pegem yay. 118-120-165.
- Büyüköztürk, Ş., Şekercioğlu G., & Çokluk, Ö. O. (2016). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canbay, S. (2007). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumu ve denetim odağı ilişkisi* (Yayın No. 211475) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Carrim, N., Basson, J., & Coetzee, M. (2006). The relationship between job satisfaction and locus of control in a South African call centre environment. *South African Journal of Labour Relations*, 30, 66 – 81.
- Carson, J. (1993). Army alpha, army brass, and the search for army intelligence. *Isis*, 84(2), 278-309.
- Carton, J. S., & Nowicki, S. (1994). Antecedents of individual differences in locus of control of reinforcement: A critical review. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 120 (1), 33-81.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19–35.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J.K., (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F., & Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 564-571. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/16066350802100822>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., et al. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236.
- Cheng, C., Cheung, S. F., Chio, J. H. M., & Chan, M. P. S. (2013). Cultural meaning of perceived control: a meta-analysis of locus of control and psychological symptoms across 18 cultural regions. *Psychological bulletin*, 139(1), 152.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97.
- Choice Theory Basics (2017) içinde https://www.usmceu.edu/Portals/218/Choice%20Theory%20Basics%20by%20Dr_%20Glasser.docx

- Collins, B. E. (1974). Four components of the Rotter Internal External Scale: Belief in a difficult world, a just world, a predictable world, and a politically responsive world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 381-391.
- Cromwell, R. L., Butterfield, E. C., Brayfield, F. M., & Curry, J. J. (1977). Acute myocardial infarction: Reaction and recovery. *Nursing Research*, 26(3), 239.
- Coelho, G. V. (Ed.). (1970). *Coping and adaptation: A behavioral sciences bibliography* (No. 2087). National Institute of Mental Health.
- Coleman, J. S., Campbell, E., Hobson, C., McPartland, J., Mood, A., Weinfeld, F., & York, R. (1966). The coleman report. *Equality of Educational Opportunity*, 3(18), 1-32.
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 61(5), 286-301.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425.
- Conway, M., Mendelson, M., Giannopoulos, C., Csank, P. A., & Holm, S. L. (2004). Childhood and adult sexual abuse, rumination on sadness, and dysphoria. *Child abuse & neglect*, 28(4), 393-410.
- Culpin, I., Stapinski, L., Miles, Ö. B., Araya, R., & Joinson, C. (2015). Exposure to socioeconomic adversity in early life and risk of depression at 18 years: the mediating role of locus of control. *Journal of affective disorders*, 183, 269-278.
- Cunningham, A. J., Lockwood, G. A. & Cunningham, J. A. (1991). A relationship between perceived self-efficacy and quality of life in cancer patients. *Patient Education and Counseling*, 17, 71-78.
- Çağlar, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile affetme arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün aracı rolü* (Yayın No. 650029) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çam, O., & Büyükbayram, A. (2015). The Results of Nurses' Increasing Emotional Intelligence and Resilience. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 6(3).
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Çetinkaya, H. Z., Alpar, G., & Arıca, O. T. (2018). Moderating Effect of Resilience between Childhood Trauma and Depression, Rumination in Turkish University Students. *Yeni Symposium*, 55(4), 10-16. DOI:10.5455/NYS.20180114113242
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.

- Dağ, İ. (1991b). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2 (1), 5-12.
- Dağ, İ. (1991c). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2 (1), 269-274.
- Dağ, İ. (1999). The relationships among paranormal beliefs, locus of control and psychopathology in a Turkish college sample. *Personality and Individual Differences*, 26 (4), 723-737.
- Dağışan, A. (2023). Investigation of university students' basic needs satisfaction, rumination and readiness for being a teacher in terms of various variables: University students' basic needs satisfaction, rumination and readiness for being a teacher. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(2), 1077-1095.
- David, D., Lynn, S. J., & Das, L. S. (2013). Self-acceptance in Buddhism and psychotherapy. *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*, 19-38.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Demirtas, A. S., Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2017). General belongingness and basic psychological needs as predictors of self-esteem in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(2).
- Derogatis, L. R. (1992). SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II for the (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series. *Clinical Psychometric Research*, 1-16.
- Deutchman, I. E. (1985). Internal-external locus of control, power and political participation. *Psychological reports*, 57(3), 835-843.
- De Waal, F. (2009). The age of empathy: Nature's lessons for a kinder society. New York: Crown Archetype.
- Di Domenico, S., & Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in Self-Determination Research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 145.
- Dill, P. L., & Henley, T. B. (1998). Stressors of college: A comparison of traditional and nontraditional students. *The Journal of Psychology*, 132(1), 25-32.
- Dion, K. L., & Dion, K. K. (1973). Correlates of romantic love. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(1), 51.
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., & Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354.
- Doğan, M. & Ceyhan, E. (2008). Genel lise öğrencilerinin aile işlevlerinin ve denetim odaklarının incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 4 (15), 67-82.

- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Academic Review*, 12(3).
- Dora, A. G. (2012). *The contribution of self-control, emotion regulation, rumination, and gender to test anxiety of university students* (Yatın No. 321034) [Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doyal, L., & Gough, I. (1991). A theory of human need. New York: Guilford Press.
- Döring, N., & Jürgen B., (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin, et al.: Springer, <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>. Accessed: 27 November 2022.
- Dryden, W. (2003). Managing low self-esteem . London: Whurr.
- Dryden, W., Neenan, M., & Yankura, J. (1999). Counselling individuals. A rational emotive behavioural handbook (3rd ed.). London: Whurr Publisher.
- Duffy, P. J., Shiflett, S., & Downey, R. G. (1977). Locus of control: Dimensionality and predictability using Likert Scales. *Journal of Applied Psychology*, 62, 214-219.
- Durna, U., & Şentürk, F. K. (2012). Üniversite öğrencilerinin denetim odaklarını çeşitli değişkenler yardımıyla tespit etmeye yönelik bir çalışma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(15), 37-48.
- Dyal, J. A. (1984). Cross-cultural research with the locus of control construct. H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct* (Vol. 3). New York: Academic Press.
- Ehrlich, P. R. (2000). Human natures: Genes, cultures, and the human prospect. Washington, DC: Island Press.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973). Humanistic psychotherapy . New York: McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp. 99–112). New York: Springer.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13, 85–89.
- Ellis, A. (2005). The myth of self-esteem . Amherst, NY: Prometheus.
- Ellis, A., & Robb, H. (1994). Acceptance in rational-emotive therapy. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, 91-102.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*, 3-22.
- Erden Akı, Ş. Ö., Arıkan, Z., & Işıklı, S. (2008). Erken remisyonadaki alkol bağımlıları, en az bir yıldır remisyonunda olan alkol bağımlıları ve kontrol

- grubunun başa çıkma mekanizmaları yönünden karşılaştırılması. Nöropsikiyatri Arşivi.
- Erdur, O. (2002). Psychological reactions of Turkish earthquake survivors Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Texas at Austin, Austin, Texas.
- Erdur-Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' depressive symptoms. *The Journal of psychology*, 143(1), 78-90.
- Erickson, G. M. (1973). Maslow's basic needs theory and decision theory. *Behavioral Science*, 18(3), 210-211.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F., & Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 5, 3, 147-152.
- Ertaç, B. (2021). Yetişkin bireylerde obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki ilişkisinin incelenmesi (Yayın No.656786) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eşici, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(2), 443-454.
- Evlüce, M. C. (2023). Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolü (Yayın No. 802474) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Faustino B. (2020). Transdiagnostic Perspective on Psychological Inflexibility and Emotional Dysregulation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-14. doi:10.1017/S1352465820000600
- Faustino B., Vasco A. B. (2020a). Schematic functioning, interpersonal dysfunctional cycles and cognitive fusion in the complementary paradigmatic perspective: Analysis of a clinical sample. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 47–55. doi:10.1007/s10879-019-09422-x
- Faustino B., Vasco A. B. (2020b). Early maladaptive schemas and cognitive fusion on the regulation of psychological needs. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 105–112. doi: 10.1007/s10879-019-09446-3
- Faustino B., Vasco A. B. (2020c). Relationships between emotional processing difficulties and early maladaptive schemas on the regulation of psychological needs. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, doi: 10.1002/cpp.2464
- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N. ve Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2). doi:10.4081/ripppo.2020.442

- Feather, N. T. (1990). *The psychological impact of unemployment*. New York: Springer-Verlag.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 21, 119-138.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2012). Single versus multi-sentence paradigm as a method of stress induction. *International journal of psychology and psychological therapy*, 12(2), 127-138.
- Frazier, P., Keenan, N., Anders, S., Perera, S., Shallcross, S., & Hintz, S. (2011). Perceived past, present, and future control and adjustment to stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 749 –765. <http://dx.doi.org/10.1037/a002240>
- Freiberg, J. (1999). *Perceiving, behaving, behaving, becoming: Lessons learned*. Alexandria, VA: Association for Supervision & Curriculum Development.
- Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York: Rinehart.
- Gale, C. R., Batty, G. D., & Deary, I. J. (2008). Locus of control at age 10 years and health outcomes and behaviors at age 30 years: The 1970 British Cohort Study. *Psychosomatic Medicine*, 70, 397-403.
- Galvin, B. M., Randel, A. E., Collins, B. J., & Johnson, R. E. (2018). Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39(7), 820-833.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Gaspar, D. (2007). Conceptualising human needs and wellbeing. In I. Gough & J. A. McGregor (Eds.), *Wellbeing in developing countries: From theory to research* (pp. 47–70). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Georgiou, S. N., Loannou, M., & Stavriniades, P. (2016). Parenting Styles and Bullying at School: The Mediating Role of Locus of Control. *International Journal of School & Educational Psychology*, 5(4), 226-242.
- Gestalt Psychology, Basic Needs and Schemas. (2019, 30 Ocak). Youtube İçinde. <https://youtu.be/ALCoOS1dITY?si=GfhDwG0oZyY08oQe>
- Gilbert, P. (2006). Evolution and depression: Issues and implications. *Psychological medicine*, 36(3), 287-297.
- Glasser, W., (1989). *Control theory in the practice of reality therapy: Case Studies*. New York, NY: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperPerennial.
- Glasser, W. (2003). *Seçim teorisi* (Çev: Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.

- Glasser, W. (2011). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. IUniverse.
- Goldstein, K. (1939). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. New York: American Book Company.
- Gomez, R. (1998). Locus of control and avoidant coping: Direct, interactional and mediational effects on maladjustment in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 24, 325-334.
- Gonzalez, D. M. (2002). Client variables and psychotherapy outcomes. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 559–578). Washington, DC: American Psychological Association.
- Goodie, A. S. (2005). The role of perceived control and overconfidence in pathological gambling. *Journal of gambling studies*, 21, 481-502.
- Goodman, S. H., Cooley, E. L., Sewell, D. R., & Leavitt, N. (1994). Locus of control and self-esteem in depressed, low-income African-American women. *Community Mental Health Journal*, 30(3), 259-269.
- Gordon, D., Nowicki, S., & Wichern, F. (1981). Observed Maternal and Child Behaviors in a Dependency Producing Task as a Function of Children's Locus of Control Orientation. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 27(1), 43-51
- Gorsuch, R. L. (1997). Exploratory factor analysis: Its role in item analysis. *Journal of Personality Assessment*, 68, 532-560
- Gökmen, G. ,& Çakır, S.G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendi kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi dergipark.org.tr, 4(1), 1-7.
- Graham, S., & Weiner, B. (1996). Theories and Principles of Motivation. D. C. Berliner, & R. Calfee (Ed.), *Handbook of educational psychology* içinde (s. 63-84). New York: Macmillan.
- Greco, F. (2023, 10 Ağustos). What are your emotional core needs?. <https://www.yourpsychologist.net.au/what-are-your-emotional-core-needs>
- Grob, A., Flammer, A., & Wearing, A. J. (1995). Adolescents perceived control: Domain specificity, expectations, and appraisal. *Journal of Adolescence*, 18, 403–425.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y., & Li, H. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity*, 2020.
- Gürbüz, S. (2019). Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Gürdil, G. (2007). *Üniversite öğrencilerinde travma yaşantısı, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı inancı ile riskli alkol kullanımı arasındaki ilişki*. (Yayın no. 229099) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Haica, C. C. (2013). Gender differences in quality of life, intensity of dysfunctional attitudes, unconditional self-acceptance, emotional distress and dyadic adjustment of infertile couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 506-510.
- Hale, M. D., Graham, D. L., & Johnson, D. M. (2009). Are students more satisfied with academic advising when there is congruence between current and preferred advising styles?. *College Student Journal*, 43(2), 313-325.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Assleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 35-44.
- Hamilton, L. A. (2003). *The political philosophy of needs*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Harrow, M., Hansford, B. G., & Astrachan-Fletcher, E. B. (2009). Locus of control: Relation to schizophrenia, to recovery, and to depression and psychosis—A 15-year longitudinal study. *Psychiatry research*, 168(3), 186-192.
- Harvey, V. S., & Retter, K. (2002). Variations by gender between children and adolescents on the four basic psychological needs. *International Journal of Reality Therapy*.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99–110.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer Science + Business Media LLC.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Healy, H. A., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, C., Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An experimental test of a cognitive defusion exercise: Coping with negative and positive self-statements. *The Psychological Record*, 58, 623–640.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard?. *Psychological review*, 106(4), 766.
- Heissel, A., Pietrek, A., Kangas, M., Van der Kaap-Deeder, J., & Rapp, M. A. (2023). The Mediating Role of Rumination in the Relation between Basic Psychological Need Frustration and Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Medicine*, 12(2), 395.

- Hill, R. (2011). *Teach internal locus of control: A positive psychology app*. Will to Power Press.
- Hisli Şahin, N., Basım, N. & Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 20(2):153-163.
- Hodges, K., & Winstanley, S. (2012). Effects of optimism, social support, fighting spirit, cancer worry and internal health locus of control on positive affect in cancer survivors: a path analysis. *Stress and Health*, 28(5), 408-415.
- Hoffman, L., Lopez, A. J., & Moats, M. (2013). Humanistic psychology and self-acceptance. *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*, 3-17.
- Hollifield, C. R., & Conger, K. J. (2015). The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143-153.
- Hooke, G. R., & Page, A. C. (2002). Predicting outcomes of group cognitive behavior therapy for patients with affective and neurotic disorders. *Behavior modification*, 26(5), 648-658.
- Howell, R. T., Chenot, D., Hill, G., & Howell, C. J. (2011). Momentary happiness: The role of psychological need satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1-15.
- Hrbáčková, K., Hladík, J., & Vávrová, S. (2012). The relationship between locus of control, metacognition, and academic success. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1805-1811.
- Hwang, K., Baik, S. H., & Huan, F. (2012). Discussion of glasser's "basic needs" among medical students pertaining to their self-understanding and self-awareness. *Int J Choice Theory Real Ther*, 5, 42-7.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- İmam, F. Z. (2001). Pakistan ve Türkiye'deki Gençler Arasında Algılanan Ebeveyn Sıcaklığı, Ebeveyn Kontrolü ve Bunların Benlik Değeriyle ve Denetim Odağıyla İlişkileri. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi
- Jang, H., Kim, E. J., & Reeve, J. (2016). Why students become more engaged or more disengaged during the semester: A self-determination theory dual-process model. *Learning and instruction*, 43, 27-38.
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2013). Psychologically flexible self-acceptance. In *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 73-92). New York, NY: Springer New York.
- Jibeen, T. (2017). Unconditional Self Acceptance and Self Esteem in Relation to Frustration Intolerance Beliefs and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2), 207-221.

- Joe, V. C. (1971). Review of the internal-external control construct as a personality variable. *Psychological Reports*, 28, 619-640.
- Joe, V. C., & Jahn, J. C. (1973). Factor structure of the Rotter I-E Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 29, 66-68.
- Kalfa, E. (2019). *Algılanan anne tutumu, mükemmeliyetçilik ve psikolojik sağlık ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: üstün yetenekli ergenlerle bir çalışma* (Yayın No. 584793) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kam, S. Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2). doi:10.11591/ijere.v10i2.21238
- Kang, Y., O'Donnell, M. B., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2017). Dispositional mindfulness predicts adaptive affective responses to health messages and increased exercise motivation. *Mindfulness*, 8(2), 387-397.
- Kapıkıran, N. A., & Kapıkıran, Ş. (2010). Koşulsuz kendini kabul ölçeğinin türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 18 (1): 33-44.
- Kaplánová, A., & Gregor, A. (2021). Self-acceptance, shame withdrawal tendencies and resilience as predictors of locus of control of behavior. *Psychological Studies*, 66, 85-91.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). The effect of self-esteem and locus of control on resilience: The mediating role of affects. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 30-41.
- Karakaş, S. (2019). *Sigaraya geri dönüşte etkili psikolojik faktörlerin incelenmesi*. (Yayın no. 579531) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri (Research methods).
- Karataş, Z., & Öksüz, M. (2020). Sosyal çalışmacı adaylarının koşulsuz kendini kabul etme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2547-2559. doi:10.33206/MJSS.721325
- Karayurt, Ö., & Dicle, A. (2008). The Relationship between Locus of Control and Mental Health Status among Baccalaureate Nursing Students in Turkey. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 36, 919-930. <http://www.sbpjournal.com/index.php/sbp/article/view/1772> <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2008.36.7.919>
- Karstoft, K. I., Armour, C., Elklit, A., & Solomon, Z. (2015). The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD-trajectories after combat exposure. *Journal of anxiety disorders*, 32, 89-94.
- Kaşdarma, E., & Kantar, A. (2021). Kontrol odağı ile depresyon: stresle baş etme stratejilerinin çoklu aracılık rolü. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 21-41.

- Keeton, C. P., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2008). Sense of control predicts depressive and anxious symptoms across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22, 212-221.
- Kelley, T. M., & Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control. *Adolescence*, 35, 139.
- Kennedy, B. L., Lynch, G. V., & Schwab, J. J. (1998). Assessment of locus of control in patients with anxiety and depressive disorders. *Journal of clinical Psychology*, 54(4), 509-515.
- Kenworthy, T. P., & Chiasson, M. (2017). A shaped fate: interpreting opportunity through an actor network lens. *Research handbook on entrepreneurial opportunities: reopening the debate*. UK, Edward Elgar, 190-211.
- Keshavarz, S., & Baharudin, R. (2013). Perceived Parenting Style of Fathers and Adolescents' Locus of Control in a Collectivist Culture of Malaysia: The Moderating Role of Fathers' Education. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 143(3), 253-270.
- Keskin, Ş. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki uzaklaşma, algılanan anne-baba tutumu ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 701746) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kieffer, C. H. (1984). Citizen empowerment: A developmental perspective. J. Rappaport & R. Hess (Ed.), *Studies in empowerment: Steps toward understanding and action* içinde (pp. 9 –36). New York, NY: Hawthorne Press.
- Kim, K. H. (2002). The Effect of a Reality Program on the Responsibility for Elementary School Children in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 22(1).
- Kiş, F. A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabulün algılanan stresle ilişkisi ve anne kabul/reddinin bu ilişkideki aracı rolü* (Yayın No. 579414) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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(1), 150.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (1996). Distinguishing reactive versus reflective autonomy. *Journal of Personality*, 64(2), 465–494.
- Kohlberg, L. (1966). Moral education in the schools: A developmental view. *The School Review*, 74(1), 1-30.
- 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*, 6.1., 1-10.

- Kren, L. (1992). The moderating effects of locus of control on performance incentives and participation. *Human Relations*, 45(9), 991-1002.
- Kuran, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve psikolojik sağlık düzeyleri ile doğum sırası arasındaki ilişki* (Yayın No. 806067) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kuther, T. L. (1998). Sex and sex-role differences in locus of control. *Psychological Reports*, 82, 188-190.
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2016). Analysis of social and emotional loneliness according to glasser's basic needs. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 128.
- Küçükkaragöz, H. (1998). *İlkokul öğretmenlerinde kontrol odağı ve öğrencilerinin kontrol odağının oluşmasına etkileri* (Yayın No. 72893) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Lale, Z. & Gülaçtı, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 201-231.
- Lau, R. R., & Ware, J. E. (1981). Refinements in the measurement of health-specific locus-of- control beliefs. *Medical Care*, 19, 1147-1158.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lefcourt, H. M. (1972). Recent developments in the study of locus of control.
- Lefcourt, H. M. (1982). *Locus of control: Current trends in theory and research*. New York: Wiley and Sons.
- Lefcourt, H. M., Gronnerud, P., & McDonald, P. (1973). Cognitive activity and hypothesis formation during a double entendre word association test as a function of locus of control and field dependence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 5(2), 161.
- Lefcourt, H. M., Martin, R. A., Fick, C. M., & Saleh, W. E. (1985). Locus of control for affiliation and behavior in social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 755.
- Leone, C., & Burns, J. (2000). The measurement of locus of control: assessing more than meets the eye?. *The Journal of psychology*, 134(1), 63-76.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76, 95–126. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-005-4858-3>
- Leotti, L. A., Iyengar, S. S., & Ochsner, K. N. (2010). Born to Choose: The Origins and Value of the Need for Control. *Trends in Cognitive Sciences*, 14, 457-463. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2010.08.001>
- Levenson, H. (1973b). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 397-404.

- Levenson, H. (1974). Activism and powerful others: Distinctions within the concept of internal - external control. *Journal of Personality Assessment*, 38, 377-383.
- Lifshitz, M. (1973). Internal-external locus-of-control dimension as a function of age and the socialization milieu. *Child Development*, 44, 538-546.
- Littunen, H., & Storhammar, E. (2000). The indicators of locus of control in the small business context. *Journal of Enterprising Culture*, 8, 343- 360. <http://dx.doi.org/10.1142/S0218495800000188>
- Liu, A., Yu, Y. & Sun, S. (2023). How is the Big Five related to college students' anxiety: The role of rumination and resilience. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111901>
- Lloyd, T., & Hastings, R. P. (2009). Parental Locus of Control and Psychological Well-Being in Mothers of Children with Intellectual Disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34, 104-115. <http://dx.doi.org/10.1080/13668250902862074>
- Lohman, B., & Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15-43.
- Lombardo, J. P., & Berzonsky, M. D. (1975). Locus of reinforcement control, self-image disparity, and self-acceptance: A replication. *The Journal of Genetic Psychology*, 127(1), 147-148.
- Loo, C. W., & Choy, J. L. F. (2013). Sources of self-efficacy influencing academic performance of engineering students. *American Journal of Educational Research*, 1(3), 86-92.
- Loosemore, M., & Lam, A. S. Y. (2004). The locus of control: A determinant of opportunistic behaviour in construction health and safety. *Construction management and economics*, 22(4), 385-394.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 339.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Malhotra, R., & Suri, S. (2017). Locus of control and well-being among college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 231-236.
- Marsiglia, C. S. (2002). An Examination of the Relationship Between Perceived Parenting S tyles and Psychosocial Development and Locus of Control Orientation in College Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ruston, Louisiana: Louisiana Tech University.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of personality*, 84(6), 750-764.

- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Martin, L. L., Strack, F., & Stapel, D. A. (2001). How the mind moves: Knowledge accessibility and the fine-tuning of the cognitive system. In: A. Tesser & N. Schwarz (eds), *Blackwell International Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes* (Vol. 1, pp. 236–256). London: Blackwell.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Ruminative thoughts*, 9(1996), 1-47.
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting by not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. Wegner, & C. Papageorgiou (Eds.), *Handbook of Mental Control* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Martin, R., Thomas, G., Charles, K., Epitropaki, O., & McNamara, R. (2005). The role of leader-member exchanges in mediating the relationship between locus of control and work reactions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 141–147. [http://dx.doi.org/ 10.1348/096317904X23763](http://dx.doi.org/10.1348/096317904X23763)
- Maslow, A. H., (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of personality*.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The SREF Model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- May, R. (1983). *The discovery of being*. New York, NY: W.W. Norton.
- May, R. (1998). *Power and innocence: A search for the sources of violence*. WW Norton & Company.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*. Harlow: Pearson Education Limited.
- McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott Foresman.
- Mcclun, L. A., & Merrell, K. W. (1998). Relationship of Perceived Parenting Styles, Locus of Control Orientation, and Self-Concept Among Junior High Age Students. *Psychology in the Schools*, 35(4), 381-390.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186-193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- McLeod, S. (2018). Maslow's hierarchy of needs. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>, 15.08.2023.

- Metin, Y. (2022). Ruminasyon düzeyinin ve irrasyonel inanışların yetişkin bireylerde depresif belirtiler ve umutsuzluk üzerine etkisi (Yayın No.731736) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M. & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(5), 307-317. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/da.20228>
- Mineka, S., & Hendersen, R. W. (1985). Controllability and predictability in acquired motivation. *Annual review of psychology*, 36(1), 495-529.
- Mlott, S. R., & Lira, F. T. (1977). Dogmatism, locus of control, and life goals in stable and unstable marriages. *Journal of Clinical Psychology*, 33(S1), 142-146.
- Mohammadi, K., Zarei, E., & Chaleshgar, M. (2013). Study of rumination and locus of control roles in depression of female employees of the university of medical sciences, Rasht, Iran. *Journal of Educational and Management Studies*, 3(4), 401-404.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662.
- Moreland, A. D., Felton, J. W., Hanson, R. F., Jackson, C., & Durmas, J. E. (2016). The Relation Between Parenting Stress, Locus of Control and Child Outcomes: Predictors of Change in a Parenting Intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 2046-2054
- Morelli, G., Krotinger, H., & Moore, S. Neurotism and Levenson's locus of control scale. *Psychological Reports*, 1979, 44, 153-154.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of personality and social psychology*, 58(3), 519.
- Munoz, R. T., Brady, S., & Brown, V. (2017). The psychology of resilience: A model of the relationship of locus of control to hope among survivors of intimate partner violence. *Traumatology*, 23(1), 102.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Mynors-Wallis, L. (2005). *Problem-solving treatment for anxiety and depression: A practical guide*. Oxford university press.
- Naditch, M. P. (1974). Locus of control, relative discontent and hypertension. *Social psychiatry*, 9(3), 111-117.
- Natale, M. (1978). Effect of induced elation and depression on internal-external locus of control. *The Journal of Psychology*, 100(2d Half), 315-321.
- National Center for Education Statistics, Institute of Education Sciences, “National Household Education Surveys Program of 2007” (Washington, DC: US Department of Education, 2007), https://nces.ed.gov/nhes/pdf/userman/NHES_2007_Vol_I.pdf.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Newby, R. W., & Davis, J. B. (2004). Relationships between locus of control and paranormal beliefs. *Psychological reports*, 94(3_suppl), 1261-1266.
- Ng, T. W., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(8), 1057-1087.
- Nisbet, R. A. (1970). *The social bond: An introduction to the study of society*.
- Nishino, S., Ripley, B., Overeem, S., Lammers, G. J., & Mignot, E. (2000). Hypocretin (orexin) deficiency in human narcolepsy. *The Lancet*, 355(9197), 39-40.
- Nishimura, T., & Suzuki, T. (2016). Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: controlling for the big five personality traits. *Japanese psychological research*, 58(4), 320-331.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). Contributors to the gender difference in rumination. Paper presented to the Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S. (2002). Gender differences in depression. In: I. Gotlib & C. Hammen (eds), *Handbook of Depression* (pp. 492–509). New York: Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Style Theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* West Sussex, England: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.

- Nowicki, S. (2016). *Choice or Chance: Understanding your locus of control and why it matters*. Prometheus Books.
- Nowicki, S., & Duke, M. P. (2016). Foundations of locus of control. *Perceived control: Theory, research, and practice in the first*, 50, 147-170.
- Nowicki, S., Iles-Caven, Y., Kalechstein, A., & Golding, J. (2021). Locus of Control: Antecedents, Consequences and Interventions Using Rotter's Definition. *Frontiers in Psychology*, 12, 698917.
- Nowicki, S., & Strickland, B. R. (1973). A locus of control scale for children. *Journal of consulting and clinical psychology*, 40(1), 148.
- Nunn, G. D. (1988). Concurrent validity between the Nowicki-Strickland locus of control scale and the state-trait anxiety inventory for children. *Educational and Psychological Measurement*, 48(2), 435-438.
- Nunn, G. D., & Parish, T. S. (1992). The psychosocial characteristics of at-risk high school students. *Adolescence*, 27(106), 435.
- O'Brien, G. E. (1984). Reciprocal effects between locus of control and job attributes. *Australian Journal of Psychology*, 36(1), 57-74.
- Oliver, J. E., Jose, P. E., & Brough, P. (2006). Confirmatory factor analysis of the work locus of control scale. *Educational and psychological measurement*, 66(5), 835-851.
- O'Neill, J. (2011). The overshadowing of needs. In F. Rauschmayer, I. Omann, & J. Fruhmman (Eds.), *Sustainable development: Capabilities, needs and well-being* (pp. 25-42). New York: Routledge.
- Opris, D. & Macavei, B. (2007) The Profile of Emotional Distress; Norms for the Romanian Population. *J Cog Behav Psychotherap*, 7: 139-158.
- O'reilly, A., Choby, D., Séjourné, N., & Callahan, S. (2014). Feelings of control, unconditional self-acceptance and maternal self-esteem in women who had delivered by caesarean. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(4), 355-365.
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 936.
- Osborn, A. F., & Milbank, J. E. (1987). The effects of early education.
- Ozolins, A. R., & Stenström, U. (2003). Validation of health locus of control patterns in Swedish adolescents. *Adolescence*, 38(152).
- Ören, N. (1991). Denetim odağı ve kendini kabul arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 1(2), 20-28.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri* (Yayın No. 228362) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Öztemel, K. (2012). Kariyer kararsızlığı ile mesleki karar verme öz yetkinlik ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 459-477.
- Paguio, L. P., Robinson, B. E., Skeen, P., & Deal, J. E. (1987). Relationship between fathers' and mothers' socialization practices and children's locus of control in Brazil, the Philippines, and the United States. *Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 148, 303–313. doi:10.1080/00221325.1987.9914560
- Pal, S., Joy, S., Kumbhar, P., Trimukhe, K. D., Gupta, R., Kuhad, R. C., ... & Padmanabhan, S. (2017). Pilot-scale pretreatments of sugarcane bagasse with steam explosion and mineral acid, organic acid, and mixed acids: synergies, enzymatic hydrolysis efficiencies, and structure-morphology correlations. *Biomass Conversion and Biorefinery*, 7, 179-189.
- Paloş, R., & Vişcu, L. (2014). Anxiety, automatic negative thoughts, and unconditional self-acceptance in rheumatoid arthritis: a preliminary study. *International Scholarly Research Notices*, 2014.
- Pannells, T. C., & Claxton, A. F. (2008). Happiness, creative ideation, and locus of control. *Creativity research journal*, 20(1), 67-71.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001a). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160–164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Parkes, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668.
- Perenc, L., & Radochonski, M. (2016). Psychological predictors of seeking help from mental health practitioners among a large sample of Polish young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1049.
- Peterson, C., & Stunkard, A. J. (1992). Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style. *Applied and Preventive Psychology*, 1, 111-117.
- Petrosky, M. J., & Birkimer, J. C. (1991). The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting. *Journal of clinical psychology*, 47(3), 336-345.
- Phares, E. J. (1965). Effects of reinforcement value on expectancy statements in skill and chance situations. *Perceptual and Motor Skills*, 20(3), 845-852.
- Phares, E. J. (1976). Locus of control in personality.
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., & Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: A look at well-being. *Journal of personality*, 79(5), 905-938.

- Plant, R., Lesser, H., & Taylor-Gooby, P. (1980). Political Philosophy and. *Social Welfare*.
- Popov, S. (2019). When is unconditional self-acceptance a better predictor of mental health than self-esteem?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 251-261.
- Popov, S., Radanović, J., & Biro, M. (2016). Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context. *Suvremena psihologija*, 19(1), 71-79.
- Popper, K., & Eccles, J. (1981). The Self and its Brain: An Argument for Interactionism . New York: Springer.
- Pourabdolisardroud, M. (2011). Investigation the Role of Mother's Parenting Styles on Locus of Control and Self-Concept of Children. *European Psychiatry*, 26, 336. doi:10.1016/s0924-9338(11)72045-4
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta psychologica*, 104(1), 1-15.
- Pudrovska, T., Schieman, S., Pearlin, L. I., & Nguyen, K. (2005). The sense of mastery as a mediator and moderator in the association between economic hardship and health in late life. *Journal of Aging Health*, 17, 634-660.
- Pufal-Struzik, I. (1999). Self-actualization and other personality dimensions as predictors of mental health of intellectually gifted students. *Roeper Review*, 22(1), 44-47.
- Qazi, T. (2009). Parenting Style, Locus of Control and Self-efficacy: A Correlational Study. *Revista Costarricense de Psicología*, 28(41), 75-84.
- Ramya, N., & Parthasarathy, R. (2009). A study on coping patterns of junior college students. *Indian journal of psychological medicine*, 31(1), 45-47.
- Rapee, R. M., Craske, M. G., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1996). Measurement of perceived control over anxiety-related events. *Behavior Therapy*, 27(2), 279-293.
- Raskin, D. C. (1973). Attention and arousal. *Electrodermal activity in psychological research*, 125-155.
- Reader, S. (Ed.). (2005). *The philosophy of need* (Vol. 57). Cambridge University Press.
- Reardon, K. K., & Aydin, C. E. (1993). Changes in lifestyle initiated by breast cancer patients: Who does and who doesn't. *Health Communication*, 5(4), 263-282.
- Reid, D. W., & Ware, E. E. (1974). Multidimensionality of internal vs. external control: Addition of a third dimension and non-distinction of self vs. others. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 6, 131-142.
- Reis, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Rippere, V. (1977). “What’s the thing to do when you’re feeling depressed?”: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185–191.
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Malters, M. (2017). A comparison of choice theory and reality therapy to Adlerian Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 283-294.
- Rodriguez, M. A., Xu, W., Wang, X., & Liu, X. (2015). Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress. *Psychological reports*, 116(2), 513-522.
- Roger, D., & Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extroversion, neuroticism, and emotional control. *Personality and Individual differences*, 9, 721–726.
- Rogers, C. R. (1940). The process of therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 60 , 163–164.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy* . Boston, MA: Houghton Miffl in.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance means to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 35, 7–22.
- Rothbaum, F., Weisz, J., & Snyder, S. (1982). Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5–37.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56.
- Rotter, J.B. (1982). *The development and application of social learning theory*. New York: Praeger.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American psychologist*, 45(4), 489.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Vol. 1. Theory and method* (3rd ed., pp. 385–438). New York: Wiley.
- 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*, 50(3), 550.
- Ryan, R. M., & Hawley, P. (2016). Naturally good?: Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. In K. W. Brown & M. Leary (Eds.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (pp. 205–222). New York: Oxford University Press
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryon, H. S., & Gleason, M. E. (2014). The role of locus of control in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(1), 121-131.
- Sağlam, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi- oluşun sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayın No. 782590) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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(4), 149-156.
- Sarı, T., & Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45, 291-302.
- Scaglia, O. (2008). *Homelessness and helplessness: correlating learned helplessness, locus of control, and perceived social support with chronic homelessness*. Capella University.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modelling*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(1). doi:10.1007/s10942-006-0032-3
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive therapy and Research*, 24, 671-688.
- Seligman M. E. (1972) Learned helplessness. *Annual Review of Medicine* 23(1): 407–412.

- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1.
- Sergici, M. (2013). *Sigara içen üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ile sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayın no. 344773) [Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Shahi Senobari, S., Aali, S., & Shidanbarani, B. (2022). The Relationship between Basic Psychological Needs and Health-Promoting Lifestyle: The Gender-Modifying Role. *Islamic Life Journal*, 6(3), 10-18.
- Shapiro, D. H., Schwartz, C. E., & Astin, J. A. (1996). Controlling ourselves, controlling our world: Psychology's role in understanding positive and negative consequences of perceived control of seeking and gaining control. *American Psychologist*, 51, 1213–1230. doi:10.1037/0003-066X.51.12.1213
- Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16 (2) , 139–160.
- Shojaee, M., & French, C. (2014). The relationship between mental health components and locus of control in youth. *Psychology*, 2014.
- Shultz, D.P & Shultz, S.E (2005) theories of personality (8th ed) wadsworth thomson.
- Siddiquah, A. (2019). Effect of gender, age, grade level, subjects, and family income on the locus of control of secondary school students. *SAGE Open*, 9(1), 2158244018823429.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness*. London: Oneworld Publications.
- Siegle, G. J., Sagrati, S., & Crawford, C. E. (1999). Effects of rumination and initial severity on response to cognitive therapy for depression. Paper presented at the 33rd Annual Convention of Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans.
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of locus of control. *J. Pers. Soc. Psychol.* 71, 549–570. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.549
- Slišković, A., Maslić Seršić, D., & Burić, I. (2011). Work locus of control as a mediator of the relationship between sources and consequences of occupational stress among university teachers. *Review of psychology*, 18(2), 109-118.
- Slocum, K. (2018). *Haşimoto hastalığı tanısı almış kadın hastalarda travmatik yaşantıların ve koşulsuz kendini kabulün psikanalitik yönelimli klinik görüşme çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yayın No. 527768) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128.
- Soenens, B., Park, S. Y., Vansteenkiste, M., & Mouratidis, A. (2012). Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South Korean adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(2), 261–272.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 405-419.
- Spasojević, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoun, D., & Robinson, M. S. (2003). Reactive rumination: Outcomes, mechanisms, and developmental antecedents. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 43-58.
- Spinks, R., Arndt, S., Caspers, K., Yucuis, R., McKirgan, L. W., Pfalzgraf, C., & Waterman, E. (2007). School achievement strongly predicts midlife IQ. *Intelligence*, 35(6), 563-567.
- Stanković, S., Matić, M., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2015). Frustration intolerance and unconditional self-acceptance as mediators of the relationship between perfectionism and depression. *Psihologija*, 48(2). doi:10.2298/PSI1502101S
- Sterling, M. R. (2007). "Effects of rumination on internal and external locus of control" Theses and Dissertations. 847.
- Stotland, S., & Zuroff, D. C. (1990). A new measure of weight locus of control: The Dieting Beliefs Scale. *Journal of Personality Assessment*, 54, 191-203.
- Strickland, B. R. (1978). Internal–external expectancies and health-related behaviors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 46(6), 1192.
- Suizzo, M.-A., & Soon, K. (2006). Parental academic socialization: Effects of home-based parental involvement on locus of control across U.S. ethnic groups. *Educational Psychology*, 26, 827– 846. doi:10.1080/01443410600941961
- Szymanska, K. (2010). Unlocking psychological health: Unconditional self-acceptance. *The Coaching Psychologist*, 6(2), 122-123.
- Szentagotai, A., & David, D. (2013). Self-acceptance and happiness. *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*, 121-137.
- Şahin, N. H., Basim, H. N., & Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1994) Kısa semptom envanteri. I Şavaşır, NH Şahin (Ed), Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekleri. Ankara: TPD Yay. s.115-122.

- Şahin, N. H. & Şahin, N. (1992) Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği-A formu I Şavaşır, NH Şahin (Ed), Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekleri. Ankara: TPD Yay. s.46-53.
- Şahin, N. H., Ulusoy, M. & Şahin, N.(1993). Sosyotropi-otonomi ölçeği. I Şavaşır, NH Şahin (Ed), Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekleri. Ankara: TPD Yay. 1993, s,54-60.
- Şara, P. (2012). *Sınıf öğretmeni adaylarının öğrenme ve ders çalışma stratejileri, problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 313081) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şenel, B., Çolak, B., Duman, B., & Öncü, B. (2019). Kadın ve erkeklerde kontrol odağı algısındaki farklılıklar ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 27(2), 79-85.
- Tasman, D. R., & Aydoğmuş, M. E. (2022). ilişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir derleme. *Nesne Dergisi*, 10(24).
- Taşdan, M. & Erdem, M. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş yaşamı kalitesi ile örgütsel değer algıları arasındaki ilişki düzeyi. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 92-113.
- Tekeli, M., & Tekeli, E. K. (2021). Kontrol Odağının Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinde Duygusal Zekânın Aracı Rolü: Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama (The Mediating Role of Emotional Intelligence on the Impact of Locus of Control on Psychological Resilience: An Application for Hotel Businesses). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 9(1), 1-23.
- Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An interpretive model of intrinsic task motivation. *Academy of Management Review*, Vol. 15, pp. 666-681.
- Thompson, R. A. (2006). The development of the person: Social understanding, relationships, self, conscience. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 226–299). New York: Wiley
- Thompson, S. C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological bulletin*, 90(1), 89.
- Thompson, S. C., Armstrong, W., & Thomas, C. (1998). Illusions of control, underestimations, and accuracy: A control heuristic explanation. *Psychological Bulletin*, 123, 143–161.
- Thompson, S. C., Nierman, A., Schlehofer, M. M., Carter, E., Bovin, M. J., Wurzman, L., & Vonasch, A. (2007). How do we judge personal control? Unconfounding contingency and reinforcement in control judgments. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 75-84.
- Thompson, S. C., & Schlehofer, M. M. (2020). Behavioral Research Program. <https://cancercontrol.cancer.gov/brp/research/constructs/perceived-control>

- Thompson, S. C., & Spacapan, S. (1991). Perceptions of control in vulnerable populations. *Journal of Social Issues*, 47, 1-21.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126.
- Thompson, S. C., & Wierson, M. (2000). Enhancing perceived control in psychotherapy. R. C. Snyder & R. E. Ingram (Ed.), *The handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century* içinde (pp. 177–197). New York, NY: Wiley.
- Thorne, B. (2003). Carl Rogers. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tiffany, D. W., & Tiffany, P. G. (1996). Control across the life span: A model for understanding self-direction. *Journal of Adult Development*, 3, 93-108.
- Tillich, P. (2000). The courage to be (2nd ed.). New Haven, CT: Yale Nota Bene.
- Tobacyk, J. J., Nagot, E., & Miller, M. (1988). Paranormal beliefs and locus of control: A multidimensional examination. *Journal of Personality Assessment*, 52, 241-246.
- Topcu, M., K ro lu, D.,  nceler, Y. C., & Gen oz, F. (2019). The effect of locus of control in responsibility among participants with traumatic event history. DOI: 10.36315/2019inpact007
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu-hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırteci ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports ve Science Education (IJTASE)*, 1(3), 67-75.
- Toruno lu, A.  . (2023). *Psikolojik belirtilerin riskli davranışlarla ilişkisinde i şelleştirilmiş ve sosyal damgalanma, kontrol odağı, umut ve öz-şefkatin etkisi: türkiye  niversite örnekleminde bir inceleme* (Yayın No. 777363) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tosun, N., Geçer, A., & Kaşıkçı, D. N. (2016). Öğretmen adaylarının internet etiğı algıları ve kontrol odağı algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 82-103.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- Turgeon, S., Martin, L., Rathwell, S., & Camir , M. (2022). The influence of gender on the relationship between the basic psychological needs and mental health in high school student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-18.
- Turgut, T., & Yücel, S. (2020). Beliren ve genç yetişkinlerde koşulsuz kendini kabul ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolünün incelenmesi. *dergipark.org.tr*, 2(3), 316-334. doi:10.47793/hp.790598
- Tümkaya, S. (2000).  lkokul   retmenlerindeki denetim odağı ve tükenmişlikle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 61-68.

- Türk, S. (2013). *Akademisyenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve ihtiyaç doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 341863) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Yayın No. 263324) [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Uslu, M. (1999). *Resmi eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışma ve rehberlik uzmanlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin danışmanların denetim odağı ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması* (Yayın No. 97429) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uzman, E. (2014). Basic psychological needs and psychological health in teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3629-3635.
- Van Prooijen, J. W., & Van Der Kloot, W. A. (2001). Confirmatory analysis of exploratively obtained factor structures. *Educational and Psychological Measurement*, 61(5), 777-792.
- Vander Schee, B. A. (2009). Do students really know their academic strengths? *Teaching Professor*, 23, 2.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 3, 263-280.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, 44, 1-31.
- Varcıer, Ş.E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri*. (Yayın No. 594109) [Yüksek Lisans Tezi, İbni Haldun Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Verme, P. (2009). Happiness, freedom and control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 71(2), 146-161.
- Vuger-Kovačić, D., Gregurek, R., Kovačić, D., Vuger, T., & Kalenić, B. (2007). Relation between anxiety, depression and locus of control of patients with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal*, 13(8), 1065-1067.
- Wallston, K.A., & Wallston, B.S. (1982). Who is responsible for your health? The construct of health locus of control. G. S. Sanders & J. Suls (Ed.), *Social psychology of health and illness* içinde (pp. 65-95). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wang, J. L., Zhang, D. J., & Jackson, L. A. (2013). Influence of self-esteem, locus of control and organizational climate on psychological empowerment in a sample of Chinese teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1428-1435.

- Ward, C., & Kennedy, A. (1992). Locus of control, mood disturbance, and social difficulty during cross-cultural transitions. *International journal of intercultural relations*, 16(2), 175-194.
- Watkins, E. (2004a). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research & Therapy*, 42, 1037-1052.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163
- Watkins, E. R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Publications.
- Watkins, E., & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 72(3), 400-402. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1136/jnnp.72.3.400>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive-affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, 14(2), 224-228
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of educational research*, 42(2), 203-215.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of educational psychology*, 71(1), 3.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.
- Weinstock, L., & Whisman, M.A. (2007). Rumination and Excessive ReassuranceSeeking in Depression: A Cognitive-Interpersonal Integration. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 333-342. DOI: 10.1007/s10608-006-9004-2
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation.
- Wells, A. (2000). Treating pathological worry and generalized anxiety disorder. *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*, 155-178.
- Wells, A. (2008). Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 36(6), 651-658.
- Wells, A. (2010). Effect of instruction in Metacognitive self-assessment strategy on Chemistry Students self-efficacy and achievement.

- Wells, A. & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.
- Wiggins, D. (2005). An Idea we Cannot do Without: What difference will it make (eg. to moral, political and environmental philosophy) to recognize and put to use a substantial conception of need?. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, 57, 25-50.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30 (1), 5–56.
- Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 483-498.
- Wittek, C. M. (2000). Helping children make choices for life: Glasser's choice theory at work in a third grade classroom. *International Journal of Reality Therapy*, 20(1), 30-33.
- Woldt, A. L., & Toman, S. M. (Eds.). (2005). *Gestalt therapy: History, theory, and practice*. Sage.
- Wong, P. T., & Sproule, C. F. (1984). An attribution analysis of the locus of control construct and the Trent Attribution Profile. *Research with the locus of control construct: Extensions and limitations*, 3, 309-360.
- Yağışan, N., Sünbül, A. M., & Yücalan, Ö. B. (2007). Eğitim fakültesigüzel sanatlar ve diğer bölüm öğrencilerinin benlik imgesive denetim odaklarının karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 595-607.
- Yalçın, B., Tetik, S., & Açıkgöz, A. (2010). Yüksekokul öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları ile kontrol odağı düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 19-27.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Z. İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q., & Yang, Q. (2020). Epidemic rumination and resilience on college students' depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: the mediating role of fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>
- Yeşiltepe, M. (2023). Çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracı rolü (Yayın No. 822122.) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 5-18.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (1999). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11 baskı: 1999-2018).

- Yu, X., & Fan, G. (2016). Direct and indirect relationship between locus of control and depression. *Journal of health psychology*, 21(7), 1293-1298.
- Zbronic-Chimenti, J. (30 Ocak 2019). Gestalt psychology, basic needs and schemas. <https://youtu.be/ALCoOS1dITY?si=JgPUnYfVnt1MmLVL>
- Zhang, W., Liu, H., Jiang, X., Wu, D., & Tian, Y. (2014). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder symptoms and its relationship with coping skill and locus of control in adolescents after an earthquake in China. *PloS one*, 9(2), e88263.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community le&ls of analysis. J. Rappaport & E. Seidman (Ed.), *Handbook of community psychology* içinde (pp. 43– 63). New York, NY: Plenum Press. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_2
- Zuckerman, M., Bruce, M., Kieffer, S., Knee, C. R., & Rawsthorne, L. (1996). *Realistic and Unrealistic Control Scales*. Duke University Press.
- Zuroff, D. C., Mongrain, M., & Santor, D. A. (2004). Conceptualizing and measuring personality vulnerability to depression: Comment on Coyne and Whiffen (1995). *Psychological Bulletin*, 130(3), 489–511.

EKLER

Ek 1. Yüksek Lisans Tez Araştırması Bilgilendirilmiş Onay Formu

DENEKLERİN GÖNÜLLÜLÜĞÜ VE AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Sevgili katılımcılar,

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile kontrol odağı arasındaki ilişkide kendini kabul etme ve ruminasyonun aracı rolünün inceleneceği bir yüksek lisans tezi kapsamındadır. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve elde edilecek bilgiler bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu araştırma ve sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için Esmanur BOLAT (bolatesmanur@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını,

Kabul ediyorum () Kabul etmiyorum ()

Esmanur BOLAT

Yıldız Teknik

Üniversitesi

Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: 1) Kadın () 2) Erkek ()

Annenizin Size Karşı Tutumu:

1) Sevgi Dolu/İlgili/Demokratik ()

2) İlgisiz ()

3) Otoriter ()

Babanızın Size Karşı Tutumu:

1) Sevgi Dolu/İlgili/Demokratik ()

2) İlgisiz ()

3) Otoriter ()

Ek 3. Denetim Odağı Ölçeği

Bu anket insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin sizin düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey söz konusu değildir. Lütfen tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplayınız.



		Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.	1	2	3	4	5
2	İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.	1	2	3	4	5
3	Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.	1	2	3	4	5
4	İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.	1	2	3	4	5
5	İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.	1	2	3	4	5
6	Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.	1	2	3	4	5
7	İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.	1	2	3	4	5
8	İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz.	1	2	3	4	5
9	Bir çok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.	1	2	3	4	5
10	Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.	1	2	3	4	5
11	Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.	1	2	3	4	5
12	İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.	1	2	3	4	5
13	Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.	1	2	3	4	5
14	İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider.	1	2	3	4	5
15	Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.	1	2	3	4	5
16	Aslında şans diye bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
17	Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.	1	2	3	4	5
18	Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur.	1	2	3	4	5
19	İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.	1	2	3	4	5
20	Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.	1	2	3	4	5
21	İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.	1	2	3	4	5
22	İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.	1	2	3	4	5

23	Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.	1	2	3	4	5
24	Bir çok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir.	1	2	3	4	5
25	İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.	1	2	3	4	5
26	İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur.	1	2	3	4	5
27	İnsan kendisini ilgilendiren bir çok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.	1	2	3	4	5
28	Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.	1	2	3	4	5
29	Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabilir.	1	2	3	4	5
30	Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.	1	2	3	4	5
31	Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.	1	2	3	4	5
32	İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.	1	2	3	4	5
33	İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.	1	2	3	4	5
34	İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır.	1	2	3	4	5
35	İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir.	1	2	3	4	5
36	İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.	1	2	3	4	5
37	Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.	1	2	3	4	5
38	Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
39	İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşılabilecek bir çok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.	1	2	3	4	5
40	Bir İnsan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansı yaver gitmezse başarılı olamaz.	1	2	3	4	5
41	İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.	1	2	3	4	5
42	Kaderin İnsan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır.	1	2	3	4	5
43	Kararlılık bir İnsanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.	1	2	3	4	5
44	İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.	1	2	3	4	5
45	İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.	1	2	3	4	5
46	İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler.	1	2	3	4	5
47	Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.	1	2	3	4	5

Ek 4. Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Aşağıdaki maddeler sizin hayatınızda karşılaştığınız durumlarla ilgilidir. Her bir maddenin duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 5 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.



		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Genellikle	Her zaman
1	Ailem bana her fırsatta beni sevdiğini hissettirir	1	2	3	4	5
2	Ailem beni sevgi ve şefkatle dinleyerek anlamaya çalışır	1	2	3	4	5
3	Ailem benimle vakit geçirmekten hoşlanır	1	2	3	4	5
4	Ailemdeki bireyleri seviyorum	1	2	3	4	5
5	Aileme bağımın çok güçlü olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
6	Ailemle gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
7	Ailemle vakit geçirmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5
8	Arkadaşlarımın fikirlerini alsam da son kararı ben veririm	1	2	3	4	5
9	Hayatımda tercihlerimi kendim yaparım	1	2	3	4	5
10	Herkes karşı çıksa da kafama koyduğum bir şeyi gerçekleştiririm	1	2	3	4	5
11	Kendi hayatımla ilgili kontrolün benim elimde olduğunu hissederim	1	2	3	4	5
12	Kendim için beğendiğim bir şeyi kimseye danışmadan alırım	1	2	3	4	5
13	Başkaları tarafından bana değer ve önem verildiğini hissederim	1	2	3	4	5
14	Çevremde/okulumda/mahallemde yeterince tanındığımı düşünüyorum	1	2	3	4	5
15	Hayatta başarılı bir insan olduğumu düşünüyorum	1	2	3	4	5
16	Kendimi aşmak için gayret gösteririm	1	2	3	4	5
17	Sahip olduğum becerileri yeterince sergilediğimi düşünüyorum	1	2	3	4	5
18	Eğlenmek için uğraşlar edinirim	1	2	3	4	5
19	Katıldığım etkinliklerde zamanın nasıl geçtiğini anlamam	1	2	3	4	5
20	Kendimi mutlu hissettiğim etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5
21	Keyifli zaman geçirmenin bir yolunu bulabilirim	1	2	3	4	5
22	Kitap, dergi gibi yayınları zevk alarak okurum	1	2	3	4	5
23	Tatil veya gezilerde hoşça vakit geçirebilirim	1	2	3	4	5
24	Yeni bir şeyler öğrenirken keyif alırım	1	2	3	4	5
25	Zaman ilerledikçe bilgi ve becerilerimin geliştiğini fark ediyorum	1	2	3	4	5

Ek 5. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz.Sizin için ne derece geçerli olduğunu uygun şekilde işaretleyiniz. 1. <i>Hemen hemen her zaman geçersiz</i> 2. <i>Genellikle geçersiz</i> 3. <i>Geçersizliği geçerliğinden daha fazla</i> 4. <i>Geçerliği geçersizliğine eşit</i> 5. <i>Geçerliği geçersizliğinde daha fazla</i> 6. <i>Genellikle geçerli</i> 7. <i>Hemen hemen her zaman geçerli</i>	1	2	3	4	5	6	7
1. Takdir edilmek bir birey olarak kendimi daha değerli hissetmemi sağlar.							
2. Çok önemli hedeflerimi yerine getiremesem bile, kendimi değerli hissederim.							
3. Olumsuz geri bildirim aldığımda, bunu davranışlarımı veya performansımı geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.							
4. Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.							
5. Büyük bir hata yapmak hayal kırıklığı yaratabilir, fakat genel olarak kendimi nasıl hissettiğimi tamamen değiştirmez.							
6. Bazen kendimi iyi bir insan mı yoksa, kötü bir insan mı olduğumu düşünürken bulurum.							
7. Kendimi değerli bir insan olarak hissedebilmem, benim için önemli olan insanlar tarafından sevilmemeye bağlıdır.							
8. Beni mutlu (ya da daha mutlu) edecekleri ümidiyle kendime hedefler belirlerim.							
9. Bir çok şeyde başarılı olmanın, genel olarak birisini iyi							

bir insan yaptığını düşünürüm							
10. Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla yaptığım karşılaştırmalara (kıyaslamalara) çok bağlıdır.							
11. Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.							
12. Olumsuz geri bildirim aldığımda, çoğu kez kişinin benim hakkımda söylediklerine açık olmakta zorlanırım (duymak istemem).							
13. Benim değerimi kanıtlayacağını umduğum hedefler oluşturmaya ümit ediyorum.							
14. Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.							
15. Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli insanlar olduklarını düşünürüm							
16. Ödüllendirilmenin en iyi yönünün kendi güçlü yanlarımdan neler olduğunu bilmeme yardım etmesi olduğunu düşünürüm.							
17. Diğer insanlar beni onaylamadıkları zaman bile kendimi değerli bir insan olarak görürüm.							
18. Değerli bir insan olup olmadığımı karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.							
19. Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.							
20. Bir birey olarak kendi değerimi yargılamanın (kendime değer biçmenin) iyi bir fikir olmadığını düşünürüm.							

Ek 6. Ruminasyon Ölçeği

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman

1. ___ “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
2. ___ Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye “ne sıklıkla düşünüyorsun?”
3. ___ “Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
4. ___ Bir köşeye çekilip “neden bu şekilde hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
5. ___ Ne sıklıkla, düşüncelerini yazıp, çözümlemeye ve anlamaya çalışıyorsun?
6. ___ Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında “Keşke daha iyi sonuçlansaydı” ne sıklıkla düşünüyorsun?
7. ___ “Niye benim problemlerim var da, diğer insanların yok” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
8. ___ “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
9. ___ Kişilik özelliklerini analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” ne sıklıkla düşünüyorsun?
10. ___ Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?