

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



**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
KARŞILANMA DÜZEYİNİN İLİŞKİ DOYUM ve YAŞAM
DOYUM DÜZEYİNE KATKISININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eda YARKIN

115201160

Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İstanbul, 2013



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
KARŞILANMA DÜZEYİNİN İLİŞKİ DOYUM ve YAŞAM
DOYUM DÜZEYİNE KATKISININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Eda YARKIN**

Danışman: **Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK**

İstanbul, 2013

KABUL VE ONAY

Eda Yarkın tarafından hazırlanan “Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : **Doç. Dr. Ömer FARUK ŞİMŞEK**

Üye :

Üye :

Üye :

Üye :

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ümit Ataman

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Eda YARKIN

ONAY

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

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Eda YARKIN

ÖZET

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KARŞILANMA DÜZEYİNİN İLİŞKİ DOYUM ve YAŞAM DOYUM DÜZEYİNE KATKISININ İNCELENMESİ

Eda YARKIN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ömer FARUK ŞİMŞEK

Haziran, 2014

Toplumu oluşturan kişilerin sosyal hayat içinde gelişimi ve bütünleşmelerini doğru bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için temel psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi, bu ihtiyaçların doyurulması ve bütün bunlar olurken sosyal çevrenin bu eğilimleri ve davranışları desteklemesi gerektiği bilinmektedir. Araştırmanın amacı temel psikolojik ihtiyaçların partner tarafından karşılanma düzeyinin yaşam doyumu ve ilişki doyumuna katkısını belirlemektir.

Araştırmaya en az bir senedir ilişki içerisinde olan 204 çift katılmıştır. Partnerlerden birine partnerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin belirlenmesi amacıyla “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, diğer partnere de yaşam doyumunu belirlemek amacıyla “Duygusal İyi Oluş Ölçeği”, ilişki doyumunu belirlemek amacıyla “İlişki Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmaya katılanların ilişki doyumlarına ve yaşam doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça ilişki doyumunun arttığı bulunmuştur ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Yaşam Doymu, İlişki Doymu

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF CONTRIBUTION TO BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS LEVEL FOR LIFE AND RELATIONSHIP SATISFACTION

Eda YARKIN

Master Thesis, Department of Psychology

Consultant: Assoc. Prof. Ömer Faruk ŞİMŞEK

June, 2014

To correctly realize the social life development and integration of persons who form the society, determining the basic psychological needs and saturating these needs and while all these happen, it is known that social environment should support these trends and behaviors. The purpose of this study is to determine the contribution of basic psychological needs level satisfying by their partner's to life satisfaction and relationship satisfaction.

204 couples who are in a relationship at least a year have participated to this research. To determine the level of satisfying of the basic pschological needs, for one of the partner, "Basic Psychological Needs Scale" is used, and to determine life satisfaction "Emotional Well-Being Scale—EWBS" is used for he other partner and to determine relationship satisfaction "Relationship Assesment Scale" is used.

The results of the analysis in order to determine the contriution of satisfying of the partner's basic pschological needs of the partners who has participated to this research, relationship satisfacton and life satisfaction are statistically significant. It is found that while the satisfying autonomy needs level -which is one of the basic pschological needs- increase, the relationship satisfaction increase gradually ($p < 0.05$).

Key words: Basic Psychological Needs, Life Satisfaction, Relationship Satisfaction

ÖNSÖZ

Çalışmanın planlanmasında ve tamamlanmasında çalışma boyunca yardımını, desteğini benden esirgemeyen, her aşamasında sabırla yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarımın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen Cavit NİŞLİ'ye, çevirilerin kontrolünde yardımını esirgemeyen Hilal GENÇ'e ve veri toplama aşamasında yardımını esirgemeyen Esat YARKIN ve Merve KULAKOĞLU'na teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Hayatımın her döneminde desteklerini esirgemeyen, hayatımı kolaylaştıran annem Mualla YARKIN'a, kardeşim Sevde YARKIN'a, dualarıyla yanımda olan babannem Beyhan YARKIN'a, dostum Defne UZUNÖMEROĞLU'na ve varlığıyla yaşam doyumumu arttıran sevgili nişanlım Eser COŞAR'a tez sürecindeki destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Eda Yarkın

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YEMİN METNİ.....	ii
ONAY.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Öz Belirleme Kuramı.....	5
1.2. Öznel İyi Oluş.....	17
1.3. İlişki Doyumu.....	26
1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İyi Oluş.....	31
1.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İlişki Doyumu.....	33

BÖLÜM II

YÖNTEM.....	39
2.1. Araştırma Modeli.....	39
2.2. Evren ve Örneklem.....	40
2.3. Verilerin Toplanması.....	41
2.4. Veri Toplama Araçları.....	42
2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	42
2.4.2. İlişki Değerlendirme Ölçeği.....	43
2.4.3. Duygusal İyi Oluş Ölçeği.....	43
2.4.4. Kişisel Bilgi Formu.....	44
2.5. Uygulama.....	45
2.6. Verilerin Çözümlemesi.....	45

BÖLÜM III

BULGULAR.....	46
3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	46
3.2. İlişki Doyumu ve Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	47
3.3. Yaşam Doyumu ve Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	47
3.4. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Bulgular.....	47
3.4. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Bulgular.....	5

BÖLÜM IV

TARTIŞMA.....	54
4.1. Sonuç, Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	59
KAYNAKLAR.....	61
EKLER.....	76

KISALTMALAR LİSTESİ

RAS (Relationship Assesment Scale): İlişki Doyumu Ölçeği

DİOÖ : Duygusal İyi Oluş Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Örneklemin Betimsel Özellikleri.....	41
Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	46
Tablo 3.2. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Çoklu Regresyon Analizinde Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	48
Tablo 3.3. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Modelinin Regresyona Uygunluğu için Yapılan ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 3.4. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar için Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 3.5. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Çoklu Regresyon Analizinde Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	50
Tablo 3.6. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar için Korelasyon Sonuçları.....	51
Tablo 3.7. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Modelinin Regresyona Uygunluğu için Yapılan ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 3.8. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar için Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	52

EKLER LİSTESİ

Ek. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
Ek. 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	78
Ek. 3. İlişki Değerlendirme Ölçeği (RAS).....	78
Ek. 4. Duygusal İyi Oluş Ölçeği (DİOÖ).....	79

BÖLÜM I

GİRİŞ

Toplumunu oluşturan kişiler zaman içinde büyümekte, gelişmekte ve yaşamları boyunca birtakım mücadelelere girmektedir. Girdikleri bu hayat mücadelesinde çeşitli davranışlarla hayatlarını sürdürmektedir. Bunu yaparlarken farklı seçenekler denemekte ve en iyisini, en doğrusunu bulmaya çalışmaktadır. Fakat bu seçimler her zaman en iyi veya en doğru olmayabilmektedir. Kişilerin yaptıkları seçimler yaşantılarına doğru veya yanlış olarak yansıyabilmekte, pozitif veya negatif değişikliklere yol açabilmektedir. Kişiler çeşitli davranışlar sergilemektedir. Bu davranışlar kişilerin toplum içinde girişken veya pasif olmalarına, çalışkan veya tembel olmalarına, sosyal ve asosyal olma durumlarına yol açabilmektedir. Böylece kişiler toplum içinde bir yer edinmekte ve kişiliğini belirlemektedir.

Toplumunu oluşturan kişilerin sosyal hayat içinde gelişimi ve bütünleşmelerini doğru bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için temel psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi, bu ihtiyaçların doyurulması ve bütün bunlar olurken sosyal çevrenin bu eğilimleri ve davranışları desteklemesi gerekmektedir. Bu araştırmanın temelini teşkil eden Öz Belirleme Kuramı; doğal psikolojik ihtiyaçların ve psikolojik gelişimi sağlayan eğilimlerin, kişiliğin bütünleşmesinde ve olgunlaşmasında rol oynamasını

incelemektedir. Kişilerin yaşadığı sosyal çevre ve bulunduğu toplum, kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasında etkili olmaktadır. Sosyal çevrenin destek vermesi ihtiyaç doyumlarını olumlu etkilemekte, destek olunmaması veya kararlarının sorgulanması ihtiyaç doyumunu olumsuz etkilemektedir. İhtiyaçların doyurulması da kişinin iyi oluş düzeyini belirlemektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Üç temel psikolojik ihtiyaç olarak sayabileceğimiz yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı Öz Belirleme Kuramı'nın ana konularıdır. Bu ihtiyaçlar, doğuştan gelen ancak çevre ile ilişkiden etkilenen ve kişilerin yaşamlarının farklı alanlarında, bilinçli ya da bilinçsiz olarak karşılamaya çalıştığı ihtiyaçlar olarak görülmektedir. Bu temel ihtiyaçların doyurulmasında veya doyurulmada hissedilen eksikliklerde sosyal çevre, destek olma veya engelleyici olma noktasında önem kazanmaktadır. Temel ihtiyaçlar doyurulursa ve gerek sosyal çevreden gerekse toplumdan yeterli destek sağlanırsa kuramın içinde ayrıca vurgulanan gelişme eğilimi de kendini göstermektedir. Bu gelişme süreci içinde kişiler kendi kararlarını kendi iradeleri ile doğru ve kabul edilebilir bir şekilde verebilmeli, kararlarının ve davranışlarının yeterliliğini görebilmeli ve bunları uygularken toplum ile ilişki içinde olmalıdır. Kişiler kararlarında ve davranışlarında, bulunduğu sosyal çevreden ne kadar çok destek alırlarsa bir diğer deyişle temel psikolojik ihtiyaçları ne kadar doyurulursa iyi oluş o kadar çok artmaktadır. Sosyal çevre yeterli desteği vermediğinde yani temel psikolojik ihtiyaçları yeterince doyurulmadığında, hatta engelleyici ve aynı zamanda sorgulayıcı olduğunda kişilerin iyi oluş düzeyleri değişiklik gösterebilmekte ve sinüzoidal bir grafik çizmesine yol açabilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanan kişiler daha mutlu,

yüksek motivasyonlu ve kendine güvenli görülürken, temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanmayan kişilerin ruh sağlıkları bozulmakta, toplum içinde pasifize olduklarını düşünmekte, mutluluk ve yaşam kaliteleri azalmakta, kendilerini pasif ve toplum içinde yetersiz görmektedirler (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu genel anlamda öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda kişiler kendilerini mutlu hissetmekte ve iyi oluş düzeyleri artma eğilimi göstermektedir (Ryan, 2000). Bundan dolayı duyarlı bakıcılar ya da ilişki partnerleri, kişinin ihtiyaçlarında gerekli sorumluluğu göstermeleri öznel iyi oluş için önem arz ettiği düşünülebilmektedir.

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamına ilişkin sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir (Türkdoğan, 2010). Kişilerdeki öznel iyi oluş düzeyi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Rask, Astedt ve Laippala'a (2002) göre öznel iyi oluş aynı zamanda yaşam doyumundan direkt etkilenebildiği gibi günlük yaşam, günlük yaşamda ortaya çıkan engellemeler, maddi durumlar, hayatın sirkülasyonu, kişisel hedefler ve amaçlardan da etkilenebilmektedir.

Öz-Belirleme kuramı içinde duyarlılık ve sorumluluk kavramları doğuştan geldiğine inanılan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olmak üzere üç psikolojik ihtiyaca göre ayrılmıştır. Bu açıdan, ilişkideki duyarlı partnerler bireyin yaşadığı tatmine bu üç psikolojik gereksinime göre cevap verenlerdir (Deci ve Ryan, 1991; Grolnick, Deei, ve Ryan, 1997; Ryan ve Deci, 2000). Bir kişinin belirli bir partnere olan bağlanma stiline, o partnerle yaşadığı ihtiyaç tatminiyle belirlendiği düşünülmektedir. Yetişkin

ilişkilerinde duyarlılık, başkalarıyla ilişkili olma, özerklik ve yeterlilik gereksinimlerinin desteklenmesi olarak anlaşılabilir. Duyarlılık ve cevaplanabilirliğin bireyin ilişkili olma gereksinimini desteklediği bilinmektedir. Bunun yanında, özerkliği destekleme fikri de güvenli bağlanmada sağlıklı yetişkin ilişkilerinin karşılıklı olmasını sağladığı için son derece önemli bulunmaktadır. Öte yandan, sağlıklı yetişkin ilişkileri için her bir partnerin karşısındakinin özerkliğini desteklenmesi gerekmektedir. Katılımcılardan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gereksinimlerini karşılayanlar daha güvenli bağlanmışlardır. Bu çalışmalar hem kişilerin refahı hem de refah ve işlevin ilişkisi adına gereksinim gidermenin büyük bir rolü olduğunu göstermektedir (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000).

Deci ve arkadaşları (2000) ilişkide kişinin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi gereksinimlerini giderebildiğinde karşısındaki kişiye duygusal açıdan daha çok güvendiğini göstermiştir. Araştırmada, özerklik desteğinin algılanması, daha fazla gereksinim giderme, duygusal güven, güvenli bağlanma, çift uyumu ve muhatap olunan kişiyi kendi benliğine dahil etme ile ilişkilendirilmiştir. Flört yapan çiftler arasında yapılan araştırmaya göre daha çok gereksinim giderimi duygusal farkındalık, değişen duygulardaki açıklık ve partnere karşı duygularını belli etme ile özdeşleştirilmiştir (La Guardia ve Patrick, 2008).

Branden (1988), romantik aşk ile insanların bir takım gereksinimlerini karşıladığından bahsetmektedir. Bu gereksinimler arasında; duyguları paylaşmak, duygusal kapasiteyi ortaya koymak, diğer insanların gözünde değerli olduğunu

hissetmek, cinsel doyum, heyecanları canlı tutma gibi gereksinimler yer almaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanması kişilerin yaşamlarını daha güzel tanımlamalarına olanak sağlamakta ve bu değerler romantik aşka olan gereksinimi düşündürmektedir (Eryılmaz, 2004). Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının romantik ilişki partneri tarafından doyurulduğu veya doyurulmadığının partneri tarafından ifade edilmesinin ilişki doyumu ve yaşam doyumunu ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme; davranışların toplum normlarından, grup baskısından, gelenek ve görenekler gibi dış etkenlerden ziyade, kişinin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi, kararlarını kendi iradesiyle vermesi olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin kendi iradeleriyle verdikleri kararlarında etkili olan ilk kriter dış etki, dış baskı veya ödül değil, kişinin davranışlarının kendi kararları ile belirlenmesidir. Kişiler davranışlarına baskı altında kalmadan kendi ilgi ve değerlerine göre karar verdiklerinde öz belirleme gerçekleşmektedir (Cihangir Çankaya, 2005). Kişilerin davranışlarını kendi hür iradeleri ile seçmeleri, kendi hür iradeleri ile başlangıç yapmaları ve yine kendi hür iradeleri ile sürdürmeleri öz-belirleme kuramının temelini oluşturmaktadır.

Edward Deci ve Richard Ryan kişilerin, grupların, toplumların sağlıklı bir biçimde gelişmesini sağlayan koşulları belirlemek ve büyüme, bütünleşme, iyi oluş sürecinde etkin olan faktörleri tanımlamak amacıyla kuramı geliştirmişlerdir. Öz-belirleme kuramı hakkında ilk çalışmaları 1970 yıllarda Edward Deci ve Richard Ryan adlı araştırmacılar başlatmışlardır (Budak, 2000).

Öz-belirleme kuramı, kişilerin yaşantılarında amaçlarının olduğunu, bu amacı gerçekleştirmek için çabaladığını ve amaca ulaştığında psikolojik doyuma ulaşabileceğini söylemektedir. Öz Belirleme Kuramı insanların kişilik gelişimini temel kavram olarak ele alıp bu kişilik çerçevesinde kişileri özüne bağlı, gereken yerlerde ve zamanlarda doğru adımlar atabilen karşısına çıkan engelleri ekarte edebilen faal varlıklar olarak tanımlamaktadır. Öz-belirme kuramı kişilerin toplum içinde, pasif olmak istemeyen, çevresini ve ilişkide olduğu toplumu bir şekilde etkileyen aktif kişiler olduğunu öngörmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Öz belirleme kuramı kişilerin zaman içindeki davranış ve gelişme eğilimlerini, bu davranış ve eğilimlerin sosyal çevre tarafından nasıl ve ne şekilde etkilendiğini ve kişinin bu etkilenmeye verdiği tepkileri de kapsamaktadır. Bu kuram; aynı sosyal çevrenin farklı kişilerdeki etkisini incelediği gibi aynı kişilerin farklı sosyal çevrelerdeki etkilenme düzeyini de incelemektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Öz Belirleme Kuramı, motivasyonu bireyin kişilik gelişimini destekleyen ve doğuştan gelen bir güç olarak ele almaktadır. Öz belirleme kuramı, dışsal ve içsel motivasyonları ele alan önemli motivasyon teorilerinden biri olarak görülmektedir.

İçsel motive olan kişiler kendilerini tamamen bağımsız hissetmekte ve davranışlarının kendilerini ifade ettiğini düşünmektedir. Boiche ve Sarrazin (2007), dışsal motive olan kişilerin ise davranışlarını ödül almak, suçluluk duygusu yaşamamak ya da onay almak için gerçekleştirdiklerini belirtmektedir.

Öz Belirleme Kuramı'na göre kişinin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olmak üzere doğuştan getirdiği üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Eğer bu üç evrensel ihtiyaç yeterince karşılanırsa kişi kendi potansiyelinin en üst seviyesine ulaşabilmektedir. Öz belirleme kuramı kişilerin kalımsal potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için kişilerin sosyal çevrelerinden destek görmeye ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Pekiştireç, destek, hediye gibi dışsal motivasyonları kapsadığı gibi önemseme, merak gibi içsel motivasyonları da kapsamaktadır. Kişiler genelde dış etkenler kapsamında hareket ederler. Örneğin kişiye uygulanan pozitif pekiştireç veya not sistemleri yahut değerlendirmeler birer dış motivasyon kaynağı sayılabilmektedir. Bununla beraber kişiler aynı zamanda ödüllendirilme ve destekleme olmaksızın insanın içinde var olan ilgi alanı veya merak gibi motivasyon kaynaklarıyla da motive olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Öz Belirleme Kuramı'na göre kişinin sağlıklı gelişimi için gerekli olan 3 temel ihtiyacının karşılanması durumunda, kişinin iradeli ve kaliteli motivasyona, aktivite devamlılığına, artan performansına, istikrarlılık ve yaratıcılığına olumlu katkı sağladığı belirtilmektedir. Dolayısıyla kişiler temel psikolojik ihtiyaçları karşılandığında amaçları için çabası artmakta kapasitelerini daha verimli kullanmakta ve buna bağlı olarak iyi

oluş düzeylerini arttırmaktadır. Deci ve Ryan'a (2002) göre temel ihtiyaçlar, bir istek veya amaç varsa anlam kazanmaktadır. Aynı zamanda karşılanan ihtiyaç amacımıza uygun değilse yani amacımızı direk karşılayamıyorsa gerçek doyum sağlamamaktadır.

Öz Belirleme Kuramına göre özerklik, kişinin kendi eylemlerini başlatabilmesi, düzenleyebilmesi, seçim yapabilmesi, kendi davranışlarının arkasında durabilmesi ve kendini yönetebilmesi olarak ele alınmaktadır. Başka bir ifadeyle öz-belirleme kuramında özerklik; kişinin kendisini bağımsız hissetmesi yaşamı ile ilgili kendi kararlarını kendi hür iradesiyle vermesi ve davranışlarında kendini özgür hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Özerk kişiler, önce amacını belirlemekte, bu amaç için gereken seçimi yapmakta, yaptığı bu seçimi uygulamaya koymakta, uyguladığı kararın veya davranışın arkasında durmakta ve sonucuna katlanabilmektedir. Böylece kişiler kendi etkinliklerini ve durumlarını kendileri yönlendirmiş ve yönetmiş olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Özerk olabilmek için kişilerin davranışlarının, değerlerinin ve ilgi alanlarının uyum içerisinde olması gerekmektedir. Özerk kişiler, kendi değerleri doğrultusunda hareket etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Kişi kendi davranışlarının kaynağı olarak kendini gördüğünde bu gereksinim karşılanmaktadır (Özdemir, 2009). İstenen özerkliğe ulaşıldığında pozitif sonuçlar, yüksek performans ve iyi oluş durumu ortaya çıkmaktadır (Vansteenkiste, Ryan ve Deci, 2008).

Ryan ve Lynch'e (1989) göre özerklik, toplumsal bağların koparılması anlamına gelmemektedir. Birbirine yakın destekleyici sosyal ilişkiler, güçlü duygusal bağlar özerkliği desteklemektedir. Tanım olarak özerklik bağımsızlık ile eş anlamlı görülse de

kuram içerisinde farklı anlamda algılanması gerekmektedir. Bağımsızlıkta kişi, başka kişilerin ilgisine, desteğine yardımına ihtiyaç duymamakta ve dış baskıların etkisinde kalmayarak kendi doğrusu ile hareket etmektedir. Bağımlılıkta ise başkalarının liderliğine, onların verdiği maddi ve manevi desteğe güvenmekte ve kendisini başkalarının verdiği desteğe muhtaç görmektedir (Cihangir Çankaya, 2005). Bu kuram içinde özerk olduğu düşünülen kişiler kendi hür iradeleri, ilkeleri ve ilgileri ile kendi değerlerine uyan davranışlar sergilemektedir. Kişiler kendi istekleri doğrultusunda, özerk olarak bağlı olabilmekte ya da kendi isteklerinden bağımsız, zorlanarak, kontrol edilerek diğerlerine bağlı olabilmekte ve itimat edebilmektedir (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, ve Kim, 2005).

Öz Belirleme Kuramına göre, özerk olan kişiler kendilerini telkin edebildikleri için davranışlarını kendileri organize edebilmekte ve başlatabilmektedir (Ryan, 1995). Kişiler kararlarını seçme noktasında içinde buldukları ortamdan ne kadar çok özerklik desteği alırsa (takip edilmeme, baskıya ve zorlamaya maruz kalmama vb.) kararlarındaki öz belirleme düzeyi de o kadar çok artmaktadır. Eğer davranışlar tamamıyla özerk ise, kişi samimi bir şekilde davranışlarını gerçekleştirebilmekte, arkasında durabilmektedir. Ayrıca özerk kişiler kendilerini keşfetmeye karşı açık ve ilgili olabilmektedir. Kendi duygularının farkındalığından istifade edebilmekte ve uyumlu tarzda hareket etme ihtiyacı duymaktadır. Kararları desteklenen kişiler daha çok sorumluluk almakta, bu çerçevede işe yaradıklarını düşünmekte ve hayata olumlu gözle bakmaktadır. Kişilerde güçlü bir özerklik olduğunda, davranış seçimlerinde, kararlarında ve uygulamalarında edindikleri güçlü özerkliğin etkisi görülmektedir (Ryan ve Connell, 1989).

Düşük özerklik ise yaygın anlamda kişinin davranışlarının kişiyi kontrol eden etkenler tarafından ayarlandığı ve kişinin sosyal baskılardan ve dışsal durumlardan etkilendiği anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan 1985b) Düşük özerkliği olan kişiler, kendi davranışlarını kontrol edemediğinden kararlarında özerk olamayıp çeşitli tehdit ve ödüllendirmelerle kararlarını verebilmektedir. Gelişimlerine engel konan, bir şekilde kararları sorgulanan kişiler sorumluluk almaktan korkmakta ve yaşantılarında daha durağan bir hale gelmektedir. Bu durum hayata bakışlarını değiştirebildiği gibi kararlarında sorgulanma hissi uyandırmakta ve hayata olumsuz bakabilmelerine yol açmaktadır. Yapılan seçimlerin desteklenmemesi kişilerde özerk olmadığı hissini ortaya çıkarmaktadır. Kişileri bu hale getiren onların pasif olma istekleri değil, psikolojik doyuma ulaşma amaçlarının kaybolması olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Ryan ve Lynch (1989) özerkliği; duyguların ağırlıkta olduğu özerklik, davranışların ağırlıkta olduğu özerklik, ve değer yargılarının ağırlıkta olduğu özerklik olarak ayırmaktadır. Schwartz (1999) ise özerkliği zihinsel ve duygusal olarak ikiye ayırmış ve toplumun özerkliği bu iki kavram üzerinden etkileyebildiğini belirtmiştir. Buna göre kişi kendi zihnindeki başkaları tarafından yönlendirilmeden ortaya koyabilirse özerktir. Benzer şekilde duygularını da başkaları tarafından yönlendirilmeden ortaya çıkarabiliyorsa özerktir.

Kişiler, davranışlarında iki tür özerklik gösterebilmektedir. Sosyal çevre kişiye destek vererek tam özerklik veya kişiyi kontrol ederek kontrollü özerklik verebilmektedir. Kişi davranışlarını özerk olarak sosyal çevrenin etkisinde ve baskısında

kalmadan hür irade ve isteği ile yapabilmekte veya bulunduğu çevre bir çeşit kontrol mekanizmaları ile kişiyi etkileyerek davranışlarını irdelemekte, gereken durumlarda sorgulamakta, davranışlarının yönünü ve biçimini değiştirebilmektedir. Kontrollü özerklik ile ortaya çıkan davranışlarda; kişi davranışını veya kararını dışsal bir etmene bağlı olarak değiştirebilmektedir. Dışsal etmen olarak ödül, korku, zorunluluk gibi etmenlerden etkilenen kontrollü davranışlar kişinin kendi seçimleri olmamaktadır. Bu durum kişilerin davranışlarında ve kararlarında baskı ve sorgulanma hissi uyandırmakta, kararlarını ve davranışlarını istemediği halde çevresinin isteğine göre yapmaya çalışmakta ve bu durum hata yapma şansını artırabildiği gibi iyi oluş düzeyini de azaltabilmektedir. Özerk olma durumunda ise kişiler amacına uygun olarak kararını kendi verebilmekte, seçimini kendi iradesiyle yapabilmekte, uygulayabilmekte ve amacına ulaşmış olmaktadır (Deci ve Ryan, 1987)

Williams, Minicucci, Koudies, Levesque, Chirkov, Ryan ve Deci (2001) göre kişinin özerk olduğunu hissetmesi sadece kendi benliği ve kişiliği ile ilgili olmamaktadır. Sosyal çevrenin de desteklemesi kişinin kendisini özerk olduğunu hissetmesine yol açabilmektedir. Sosyal çevre ne kadar çok destek verirse kararlar o kadar kolay verilebilmekte (içsel güdülenmeye bağlı olarak) ve kapasitenin en üst seviyesine çıkılabilmektedir. Kasser ve Ryan'a (1999) göre sağlam bir özerklik kişilerde sağlam bir özgüven oluşmasına yol açmaktadır. Sosyal çevrenin özerkliği olumlu yönde ve teşvik edici şekilde desteklemesi, kişilerin özgüveninin artmasına, yapabile isteklerinin çoğalmasına kısaca davranış ve kararlarına olumlu yönde katkı sağlmasına yol açmaktadır. Kişiler daha kolay bir şekilde sorumluluk alabilmektedir. Sosyal

çevrenin kuşkulu bakması, sorgulaması özgüven kaybına yol açabilmekte ve olumsuz yansımalar olabilmektedir. Bu gibi durumlarda sorumluluktan kaçma ve pasifleşme görülmektedir.

Yeterlilik, kişinin bir işi yapabilmek için yeterli güce, bilgiye ve beceriye sahip olduğuna inanması olarak tanımlanmaktadır. Yeterlilik ihtiyacı, kişinin çevresiyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunmaya, çevreyi etkileyebilmeye ve kendini yeterli hissetmeye duyduğu ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır. Yeterlilik ihtiyacı karşılanan kişiler, bilgi ve beceri sahibi olduğuna, bu bilgi ve beceriyi kullanabileceğine, çıkabilecek sorunlarla baş edebileceğine, yeterli tecrübesinin olduğuna ve bunun için gereken eylem ve davranışları gerçekleştirebileceğine inanmaktadır. Aynı işi yapan, bilgi ve becerileri birbirine yakın düzeyde olan kişilerde yeterlilik inançları farklılık gösteriyorsa çıkarabilecekleri performanslarda da farklılıklar oluşmaktadır (Deci ve Ryan 1985). Bandura'ya (1996) göre kendi yeterliliklerine inanan kişiler, inanmayanlara göre amaçlarına ulaşmak için harekete geçmekte zorlanmamakta ve yeterliliklerine inanmaları, zorluklarla karşılaştıklarında baş edebilmelerine yardımcı olmaktadır. Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk'ün (2011) yaptıkları araştırmada öğrencilerin öz-yeterlilik algılarının yükseltilmesi ve sürekli kaygılarının düşmesi için temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiği sonucuna varılmıştır. Başarılı bir şekilde yaptığı işlerin üstesinden gelebilen ve yaptığı işler takdir edilerek yeterliliğini fark eden kişilerde bu ihtiyacının karşılandığı düşünülmektedir.

Kişilerin toplum ve sosyal çevre içinde hayatlarını tek başına sürdürebilmeleri zor olmaktadır. Kişilerin toplum içinde birbirlerine ihtiyaçları olmaktadır. Kişilerin çevresi ile dolayısıyla diğer kişilerle bağlantılı olma ihtiyacı, ilişkili olma kavramını ortaya çıkarmıştır. İlişkili olma ihtiyacı, kişinin başkaları ile ilişkili olma ve ait olma duygusu ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. (Deci ve Ryan, 2000). Kişilerin buldukları çevrede yer edinmeye ve o yere ait olduklarını hissetmeye ihtiyaçları vardır. Andersen'e göre (2000) ilişkili olma ihtiyacı saygıyı, özeni ve güven duygusunu gerektirmekte ve duyarlılığı, sıcaklığı, duygusal kabulü içermektedir. Kişiler ilişki ihtiyacını giderirken, ilişkinin başlaması ve kontrolünü kendi elinde bulundurmaya istemektir. Kişiler birbirleri ile ne kadar çok ilişkili ve bağlı ise o derece ihtiyaçlarının doyumları ve iyi oluşları artmaktadır. (Kesici, 2008).

Temel psikolojik ihtiyaçları giderme bahsinde kişiler bir tetikleyiciye ihtiyaç duymaktadırlar. İşte bu tetikleyici güdü olarak tanımlanan, organizmayı bir işi yapmaya iten, içten gelen, bilinçli veya bilinçsiz olabilen, kişilerin amacına ulaşmasına yol açan, buna yönlendiren ilk hareket veya ilk tepkidir (Budak, 2000). Güdülenme bir ihtiyaçtan doğmaktadır. Gdü amacı, amaç davranışı, davranış amaca ulaşmayı, amaca ulaşmak ise rahatlamayı getirmektedir. Bu şekilde kendi içinde bir döngü oluşmaktadır. Organizmada bir ihtiyaç oluştuğunda, organizma bu ihtiyacı gidermeye yönelik davranışlar sergilemektedir. Davranışları başlatan itici güç güdüdür. Güdülenme bazen fizyolojik olarak bazen de tecrübeyle ve öğrenme yoluyla ortaya çıkabilmektedir (Öztürk, 2001).

Kişilerde oluşan güdülenme, kişinin kendi istek ve ihtiyacıyla ortaya çıkıyorsa içsel güdülenme, çevrenin, başkalarının isteği veya baskısıyla oluşuyorsa dışsal güdülenme olarak tanımlanmaktadır. Öz belirleme kuramı çerçevesinde konuya değinirsek; kişiler özerk davranırlarsa yani özerk olduklarını tam anlamıyla yansıtırlarsa içsel güdülenme daha belirleyici olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durum öz belirleme açısından içsel güdülenmenin önemini açıkça vurgulamaktadır. Dolayısıyla özerkliğini iyi yansıtan kişiler daha sağlıklı ve belirleyici güdülenmeye, verdikleri kararlarla ve ortaya koydukları davranışlarla ihtiyaç doyumlarını gidermeye ve yüksek iyi oluş seviyesine ulaşabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

İhtiyaç doyumlarının, ne kadar doyurulabildiği, sosyal çevreden etkilendiği gibi kültürel farklılıklardan da etkilenebilmektedir. Temel ihtiyaçlar farklı kültürlerde ve yaş gruplarında farklılaşsa da, genel olarak temel psikolojik ihtiyaçların herkes için evrensel olduğu kabul edilmektedir. Farklı kültürlerdeki farklı değerlerden dolayı kişilerin özerkliği, yeterliliği ve diğer kişilerle ilişki ihtiyaçlarının doyurulma biçimi farklılaşmaktadır. Özet olarak; kişiler içinde buldukları sosyal çevre, toplum ve kültürel yapı tarafından desteklendiklerinde amaçlarına ulaşabilmeleri kolaylaşmakta, ihtiyaçları doyurulmakta ve iyi oluş düzeyleri artmaktadır(Deci ve Ryan, 2000).

Yukarıda değindiğimiz gibi ihtiyaç ve ihtiyaçların doyumunu farklı kültürlerde farklı algılanabilmekte ve farklılık gösterebilmektedir. Bazı kültürlerde kişiler sadece kendi içselliği ile hareket etmekte ve kendi ilkeleri, kendi doğruları ile kendisini düşünerek davranış ve karar sergileyebilmektedir. Bu durum bireycilik olarak

adlandırılmaktadır. Bu durumu yansıtan kültürlerde ilk kriter kişinin kendisi olmakta ve kendisini baz alarak bir çerçeve oluşturmaktadır. Kişi kendilerini ayırık görmekte toplum içinde toplum ile çok içli dışlı olmamaktadır. Kendi amaçlarını ön planda tutmaktadır. Hayata tutunmak için kendisine inanmakta ve kendisine güvenmektedir. Davranışlarında kendi kararlarına güvenmeyi ve bu yönde karar almayı tercih etmektedir. Bireyci toplumlar dışsal olaylardan ve kendilerinin dışındaki normlardan daha az etkilenmektedir. Önce kendi, sonra toplum mantığı işlemektedir. Bazı kültürlerde ise kişiler sadece kendi üzerlerinden değil toplum ve topluluk değerlerini düşünerek davranış sergileyebilmektedirler. Bu durum ise toplumculuk kavramını ortaya çıkarmaktadır. Toplumcu kültürlerde, ilk kriter kişinin kendisi değil, toplumun değer yargıları, davranışları ve toplumun ortak değerleri olarak görülmektedir. Kişiler kendisini grubun bir üyesi olarak görmektedir. Kişilerin grup içinde belli bir ağırlığı ve pozisyonu bulunmaktadır. Kişi kendi amaçlarından ziyade grup veya toplumun amaçlarını ön planda tutmakta, davranışlarını grup amacına uygun olarak belirlemektedir. Kişiler grup içinde oldukları için birbirleri ile sosyalleşmekte ve birbirleri ile iyi ilişkiler kurmaktadır. Kişiler hayata tutunmanın grup veya gruplar içinde olmalarına bağlı olduğuna inanmaktadır. Karar verme noktasında, grup kararına uymaya çalışmakta ancak onay konusunda nadir de olsa çatışma yaşayabilmektedir. Toplumcu kültürler olayların birbirine bağlı olduğuna inanmakta ve birbirlerini etkilediklerini düşünmektedir. Grupların uyumu ve grupların çıkarı kişinin kendisinininkinden öncelikli görülmektir (Kağıtbaşı, 1999).

Kağıtçıbaşı'na (2004) göre bireycilikte kişiler ayrışık görünmekte, toplumculukta ise kişiler beraber görünmektedir. Kişiler duruma göre hem bireyci hem toplumcu olabilmektir. Bireycilik kavramını kabullenen kişi gereken durum ve oluşan şartlar çerçevesinde toplumcu olabilmekte, aynı şekilde toplumcu olan bir kişi gereken durum ve oluşan şartlarda bireyci olarak davranış sergileyebilmektedir. Başka bir deyişle, bireyci toplumlarda hem tam özerk olma, hem de kontrollü özerk olma durumu olabileceği gibi toplumcu toplumlarda hem tam özerk olma, hem de kontrollü özerk olma durumu görülebilmektedir.

Farklı kültürlerde psikolojik ihtiyaçların önem sırası farklı olabilmektedir. Hui ve Villareal'in (1989) Çin de öğrenciler üzerine yaptığı çalışma baz alındığında toplulukçu kültürlerde yetişen kişiler, bireyci kültürlerde yetişen kişilere göre özerkliğe daha az ihtiyaç duymaktadır. Amerika'daki öğrenciler üzerine yapılan benzer çalışmada ise toplumcu kişilerin bireyci kişilere göre az özerkliğe ihtiyacı olduğu belirlenmiştir. Yapılan başka araştırmalarda ise özerklik bireycilik ve toplumculuk ile karşılaştırılmış özerkliğin toplumculukla olan ilişkisi bireycilikle olan ilişkisinde daha yüksek çıkmıştır.(Deci ve Ryan, 2000)

Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan'ın (2003) yaptığı çalışmada iyi oluş ve özerklik, bireycilik ve toplulukçuluk açısından incelenmiş özerklik ile iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Kişinin toplumcu veya bireyci olmasından ziyade özerk olabilme durumu iyi oluş düzeyini belirleyen bir faktör olarak görülmektedir. Buradan özerkliğin psikolojik ihtiyaçların doyumunda önemli kriter olduğu sonucu çıkmaktadır.

Özet olarak, temel ihtiyaçların doyumu tüm kültürlerde farklı öneme sahiptir ve ihtiyaçların önem sırası da değişebilmektedir. İhtiyaçların doyurulması da iyi oluş düzeylerini belirlemektedir.

1.2. Öznel İyi Oluş

Mutluluk, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan doğan kıvanç durumu olarak tanımlanabilen göreceli bir kavramdır (TDK). Mutluluk, moral vb. kavramlar değişik açılardan iyi oluş halini ifade etmektedir. Günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun, olumsuz duygudan fazla olduğu anlamına gelmektedir (Vara, 1999). Psikolojide mutluluk kavramı ise öznel iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öznel iyi oluş, kişilerin yaşantılarını nasıl ve ne kadar değerlendirdiği ile yakından ilişkili görülmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamına ilişkin sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir (Türkdoğan, 2010). Psikoloji literatüründe 'öznel iyi oluş' olarak ifade edilen kavram, günlük yaşantıda 'mutluluk' olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi-oluş, kişilerin duygusal tepkilerini, memnuniyet yaratan alanlarını ve evrensel anlamda yaşam doyumlarını kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1999). Diener (1984) mutluluğun kişisel bir değer olduğunu belirtmektedir. Kişinin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı değerlendirme, öznel iyi oluş olarak tarif edilmektedir. Kişinin yaşamdan aldığı doyumu, hayatı boyunca karşılaştığı olumlu veya olumsuz duygularla bütünleştirmesi ve karşılaştırıp değerlendirmesidir.

Öznel iyi oluş kavramı, iyi oluşun kişisel bir değerlendirme ile sadece kendisinin değerlendirebilmesini de kapsamaktadır. Kişisel değerlendirmeyle belirlendiği düşünüldüğünde farklı kişilerin iyi oluş kaynaklarının farklılaşabileceği görülmektedir. Öznel iyi oluşun kaynaklarına ilişkin farklı kuramlar olsa da kaynakları açıklamaya çalışan ihtiyaç kuramlarının daha önemli yer tuttuğu görülmektedir (Türkdoğan, 2010). Wilson'a (1967) göre, kişiler ihtiyaçlarının karşılanması durumunda mutluluk, karşılanmaması durumunda mutsuzluk yaşamaktadır.

Kişilerin iyi oluşu üzerine uzun yıllar öncesinde odaklanılmış olsa da, konu üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda artmıştır. Yapılan araştırmalarda öznel iyi oluş kavramı, iki ayrı boyutta ele alınmaya başlanmıştır. İlk boyutu olumlu ve olumsuz duygulanım olarak karşımıza çıkan duygusal boyut oluşturmaktadır. Diğer boyut ise yaşam doyumu olarak adlandırılırken, duygusal boyutun bütünsel olarak değerlendirilmesinden oluşmaktadır (Diener, Kesebier ve Lucas 2008, Pavat ve Diener 2008, Diener 1996; aktaran Morsünbül, 2011). Pozitif duygu, kişinin olumlu duyguları yaşama eğilimini ifade ederken, negatif duygu ise olumsuz duygu yaşama eğilimini ifade etmektedir. Yaşam doyumu ise kişinin yaşamına ilişkin öznel doyum değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Robinson, Solberg, Vargas ve Tamir). Bir başka deyişle, olumlu duygulanım, istekli, enerjik, ilgili, neşeli gibi duyguların hissedilmesini ifade ederken, olumsuz duygulanım, bıkkın, üzgün, kaygılı, kızgın, suçlu, değersizlik gibi olumsuz duyguların hissedilmesini ifade etmektedir. Yaşam doyumu ise kişinin yaşamını, kendi kriterlerine göre bütüncül olarak değerlendirmesidir (Morsünbül, 2011).

Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) yaşam doyumunu; "insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç" olarak tanımlanmıştır. Bir diğer deyişle kişinin kendi belirlediği kriterlere uygun biçimde tüm yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesidir. Yaşam doyumunu kavramı, kişinin yaşamının tüm boyutlarını kapsayan genel bir doyumunu kapsamaktadır. Diener, Emmons, Larsen ve Griffen (1985) yaşam doyumunu, bilişsel kurama bağlı olarak kişinin kendi yaşam koşullarını içinde bulunduğu toplum standartlarına göre karşılaştırması sonucu ortaya çıkan bilişsel yargısı olarak tanımlarken, Frish (2006) kişinin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguların toplamından çıkan duygu olarak tanımlamaktadır.

İyi oluş düzeyini etkileyen faktörlere ilişkin yapılan araştırmalar öz saygı ve kaygının önemli faktörlerden olduğunu göstermektedir. Öz saygı, kişinin kendi varoluşunu, inançlarını, duygularını ve davranışlarını kendisi hakkında düşüncelerini konumuna ve gelişimine göre değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Pişkin'e (2003) göre öz saygı yaşam boyu canlılığını sürdüren, çevresel değişkenlerden ve kişisel ilişkilerden etkilenebilen, kendiliğinden, inançlarına ve bilincine dayalı olarak, kişilerin davranış ve eylemleriyle ortaya çıkmaktadır. Öz saygı durumu kişinin zekası, görünümü, bedeni gibi doğal özelliklerinin üzerine gelişir ve hayattan aldığı tecrübelerle, yaşadığı sosyal çevre ve aile ortamı ile bütünleşerek biçimlenmektedir. Diener'e (1984) göre öz saygısı yüksek olan kişilerde bir işi başarabilme isteği ve becerisi daha yüksek görülmektedir. Bu kişiler zorluklara karşı daha dirayetli olabilmekte yeni fikirlere ve düşüncelere açık olabilmektedirler. Bütün bu özelliklerin aynı zamanda iyi oluş

seviyesinin yüksek olduğu kişilerde de olması öz saygı ile öznel iyi oluş arasındaki anlamlı bir ilişkinin varlığını düşündürmektedir. Öz saygısı yüksek olan kişilerin iyi oluş düzeyleri yüksek bulunurken, öz saygısı düşük olan kişilerin iyi oluş düzeyleri düşük bulunabilmektedir. Kaygı ise tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan; duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikler olarak tanımlanmaktadır. (Budak2000). Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu ortam ve stresten dolayı ortaya çıkarken, sürekli kaygı ise, kişinin dışarıdan bir tehdit aldığını düşündüğünde ortaya çıkmaktadır. Durumluk kaygı, geçici olup her kişinin sınav zamanı, ameliyat öncesi gibi belli dönemlerde yaşadığı kaygıyı ifade etmektedir. Forsberg ve Björvell'e (1993) göre kişilerin kaygı duyması veya kaygılı olma hali kişiyi fiziksel ve ruhsal olarak etkileyebildiği gibi, kişinin fiziksel ve ruhsal rahatsızlık içinde olması kişiyi kaygı yönünden etkileyebilmektedir. İki durumda da kişilerin öznel iyi oluş düzeyi, kişinin kaygılı olma halinden etkilenebilmektedir.

Öznel iyi oluş kavramını daha iyi açıklamak ve anlamak için konu ile ilgili birkaç kuramı açıklamak gerekmektedir. Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına göre kişiler kendilerini değerlendirebilme noktasına geldiklerinde kendilerini etrafındaki benzer özellikler gösteren veya benzer özellikler göstermeyen kişilerle karşılaştırmaktadır. Böylece kendilerinin olumlu veya olumsuz değerlerini başkalarının olumlu ve olumsuz değerleriyle eşleştirmektedirler. Kendisini daha iyi durumdaki (olumluluğu daha fazla olan) kişilerle karşılaştırdığında kıskançlık, gıpta, rekabet, onlara erişebilme gibi duygulara sahip olup, kendisini düşük görebilmektedir. Kendisini daha alt seviyedeki kişilerle karşılaştırdığın da ise kendisini daha üstün ve daha iyi

konumda hissedebilmektedir. Kişiler bir grup içinde, eğer kendilerini maddi veya manevi olarak daha iyi ve daha üstün görürse (karşılaştırma yaptığı standart kişiler kendisinden daha alt seviyede ise) mutlu görünebilmekte (iyi oluş düzeyleri yüksek), karşılaştırma yaptığı kişiler kendisinden daha iyi konumda ise (kendisinden üst seviyede) ise kişiler bu durumdan rahatsızlık duyabilmekte iyi oluş düzeyleri azalmış olarak karşımıza çıkabilmektedir. Dolayısıyla kişinin kendisini kendisinden daha üst seviyede bulunan kişilerle karşılaştırması, kendisine yeni hedefler koymasına yol açabileceği düşünülebilmektedir. Yaşam doyumu bu durumda kişinin belirlediği hedeflere ulaşmasından oluşmaktadır. Kişisel hedeflere ulaşma düzeyinin artması, yaşam doyumunu artırmaktadır (Özden 2004).

Bir başka kuram olan amaç (erek) kuramında ise, kişiler amaçlarına ve belirledikleri hedefe ulaşabildiklerinde mutlu olabilmekte, dolayısıyla iyi oluş seviyeleri artmış olarak görülebilmektedirler (Yetim, 2000; Cihangir ve Çankaya, 2005). Diener (2000) göre kişilerin ihtiyaçları ve amaçları farklılık gösterebilmekte buna paralel olarak kişileri mutlu eden olaylar da farklılıklar gösterebilmektedir. Bazı kişiler çok basit bir olay gerçekleştiğinde mutlu olabilmekte, bazı kişiler ise daha zorlu uğraşlar ve başarılar sonucunda mutlu olabildiğini hissetmektedir. Rask ve arkadaşlarının (2002) yaptığı araştırmaya göre mutluluğa ulaşabilmede, kişinin hedefleriyle, bu hedeflere hangi ölçüde ulaşabildiği konusundaki fikirleri arasındaki uyum ya da uyumsuzluğun belirleyici rol oynadığı öne sürülmektedir.

Etkinlik kuramı ise amaçların değil, amaçlara ulaşabilmek için yapılan eylemlerin, bunun uğruna sarf edilen gayretin mutluluğu oluşturduğunu belirtmektedir. Kurama göre ilk hedef amaç değil, bu amaca ulaşmak için harcanan çabanın verdiği hazzı tatmaktır. (Canbay, 2010).

Csikszentmihaly'ın (2005) akış kuramına göre; akış kişilerin bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır. Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini belirleyebilmektedir. Bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve kişilerin yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel durumu ifade etmektedir. Bu kurama göre akış üreten etkinlikler, mutluluğa katkı sağlamaktadır.

Wilson (1967) tarafından ortaya atılan aşağıdan yukarıya kuramına göre, kişi yaşamdan ne kadar zevk alıyorsa o kadar mutlu olmaktadır. Yani kişi yaşamdan keyif aldığı sürece mutludur. Bu görüşe göre gündelik hayattaki sıkıntılar, coşkular, sevinç ve hüznler, mali sorunlar, cinsiyet, eğitim gibi faktörler kişilerin mutluluğunu direkt olarak etkileyebilmektedir. Kişiye öznel iyi oluş açısından mutluluk sağlayan; kişinin okul, aile, iş ve arkadaşlık gibi yaşam alanı olarak kullandığı durumlardan sağladığı doyumların toplamıdır.

Yukarıdan aşağıya kuramı ise mutluluğu, çeşitli faktörlerin kişiler üzerinde bıraktığı kişilik özelliklerinin bir yansıması olarak savunmaktadır. Bu görüşe göre kişiler karşısına çıkan olaylara ve eylemlere kişisel özelliklerinin verdiği eğilimle, nasıl

baktığına (olumlu veya olumsuz) ve yorumladığına göre mutluluk (seviyesi) kavramını belirleyebilmektedir. (Diener, 1984)

Michalos'un (1985) ortaya attığı beklenti düzeyi kuramına göre kişilerin beklentilerinin aşırı yüksek ve aşırı düşük olması mutluluk seviyelerini belirleyebilmektedir. Kişilerin hedeflerini çok yüksek tutması, bunlara ulaşmanın zor ve imkansız olduğu durumlarda kişinin bunun farkına varmasına ve mutsuz bir kişi olmasına yol açabilmektedir. Benzer şekilde kişiler düşük amaçlar ve beklentiler içine girdiğinde ise kendisini onlar gibi düşük ve ezik hissedecek ve yine mutsuz olabilecektir. Bu sebeple kişilerin mutlu olabilmesi için kendilerine erişebileceği ve ezilmeyeceği makul hedefler seçmesi gerekmektedir (Cihangir Çankaya, 2005).

Bir başka kuram olan uyum /denge kuramına göre; kişilerin olaylar karşısındaki tutumlarının gerek mutluluk, gerekse mutsuzluk durumlarının zaman içinde bir dengeye oturacağını savunmaktadır. Kişiler mutluluk verici veya mutsuzluk verici olaylarla karşılaştıklarında, ne kadar yoğun duygular hissetmiş olsalar bile, belirli bir süre sonucunda normal duygusal durumlarına dönmektedir. Yani, mutluluğun da mutsuzluğun da bir süresi bulunmaktadır. Girdikleri hayat mücadelesinde ve oluşan şartlar kişileri mutluluk konusunda bir denge pozisyonuna getirmektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999).

Ryff'nin (1989) iyi oluş kuramı kişinin yaşadığı hayattaki olumlu işlevselliğini ön planda tutmaktadır. 6 alt boyutu vardır. Kişinin toplum içinde kendini kabulü, bireysel olarak gelişim içinde olması, amacının olması, çevresiyle ilişkili olması, çevresinde hakimiyetinin olması ve otonom bir yapı olarak kendi başına karar alması ve karar verebilmesi iyi oluşunu belirlemektedir.

Öznel iyi oluş birçok faktörden etkilenebilmektedir. Öznel iyi oluş, yaşam doyumundan direkt etkilenebildiği gibi günlük yaşam, günlük yaşamda ortaya çıkan engellemeler, maddi durumlar, hayatın sirkülasyonu, bireysel hedef ve amaçlardan da etkilenebilmektedir. Bireysel ve kültürel değer sistemleri de öznel iyi oluşla yakından ilişkilidir (Rask ve ark., 2002).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda kişiler kendilerini mutlu hissetmekte ve öznel iyi oluş düzeyleri artma eğilimi göstermektedir (Ryan, 2000).

Evlilik; aile bağlarının güçlü olmasına, sevginin var olmasına, annelik, babalık, evlatlık duygularının ağır basmasına ve duyguların baskın olmasına neden olduğu için, öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Evli dolayısıyla aile ortamında olan kişiler, evli olmayanlara göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine ulaşmaktadır. (Blanchflower ve Oswald, 2004; Selim, 2008; Clark ve Oswald, 1994; aktaran Türkdoğan, 2010).

Kültür, kişilerin toplumda belli bir yer edinmesine sebep olan, öznel iyi oluşu etkileyen etkenlerden biri olarak görülmektedir. Bireyci kültürlerdeki kişiler daha fazla özgüvene sahip olmaları, kararlarını kendi fikir ve amaçları doğrultusunda verebilmeleri nedeniyle toplumcu kültürlerdeki kişilere göre daha iyi öznel iyi oluşa sahip görülmektedir. Toplumcu kültürlerdeki kişilerde ise önce toplum düşüncesi hakim olduğundan öznel iyi oluş seviyesi farklılık gösterebilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Kişilerin dine verdikleri önem, dinin verdiği maneviyat, dinsel kader anlayışı, dinin gereklerini yerine getirme ve sosyal bağlamda ilişki düzeyine katkısı kişilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemekte, haz almalarına yol açmaktadır. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip kişileri bir araya getirerek öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Diener ve arkadaşları, 1999)

Kişilerin eğitimleri, evliliğinde (eş seçiminde), konumunda (iş, mevki), yaşantısında değişikliklere yol açabilmekte, kişinin toplumdaki yerini belirleyebilmektedir. Bu durum öznel iyi oluş düzeyini olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Wagner'a (2006) göre bir toplumdaki kişilerin öznel iyi oluş düzeyinin, temel olarak o toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkili olduğuda öne sürülmektedir. Chow'a (2005) göre eğitim olanakları ve hizmetleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili doyum arttıkça, yaşam doyumunun arttığı bildirilmektedir.

Kişilik, kişilerin olaylara nasıl baktığını, olayları nasıl algıladığını, nasıl yorumladığını ve olaylar karşısında nasıl tepki verdiğini etkileyebilmekte, dolayısıyla öznel iyi oluş üzerinde de etkili olabilmektedir. Kişiliğin önemli faktörlerden biri olmasının nedeni kişilerin kişiliğinde özgüven kavramının ortaya çıkmasını sağlaması ve bu özgüvenin sağladığı olanak ve seçimlerin iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yapmasıdır (Yetim 2001) Yaşam doyumu birçok etkenden olumlu veya olumsuz olarak etkilenmektedir. Bu faktörler yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, iş ortamı, iş konumu, eğitim seviyesi, evlilik, aile, gelir düzeyi, sosyal çevre vb. sayılabilmektedir. Her bir faktörün bireylerin yaşam doyumu üzerinde farklı etkileri olduğu gibi aynı faktörlerin farklı bireylerdeki etkisi de farklı olabilmektedir.

1.3. İlişki Doyumu

Arkadaşlık ilişkileri, anne-baba ve çocuk arasındaki aile ilişkileri ve romantik ilişkiler de dahil olmak üzere ilişki türlerinin tamamına yakın ilişki denilmektedir. İlişkinin niteliğine göre yakınlık etkileşimlerinin farklılık göstermesi bu ilişkilerin birbirinden ayrılmasını sağlamaktadır (Eryılmaz, 2004). Bahsedilen yakınlık etkileşimleri ise yakınlık davranışları ve yakınlık deneyimlerinin birleşiminden oluşmaktadır. Kişinin yakın ilişkilerinde sergilemiş olduğu gözlenebilir davranışlar, yakınlık davranışları olarak tanımlanmaktadır. Kişinin yakınlık etkileşimleri boyunca sıcaklık, çekicilik, zevk, sevgi gibi algıladıkları ve hissettiklerinin tamamından yakınlık

deneyimleri olarak bahsedilmektedir. (Prager, 1995). Yakın ilişkiler yaşam içerisinde pek çok farklı kişiyle kurulabilmektedir. Sevgili veya evli çiftlerin kurmuş olduğu yakınlık romantik ilişki olarak adlandırılmaktadır (Berscheid ve Peplau, 1983)

Branden (1988), romantik aşk ile insanların bir takım gereksinimlerini karşıladığından bahsetmektedir. Bu gereksinimler arasında; duyguları paylaşmak, duygusal kapasiteyi ortaya koymak, diğer insanların gözünde değerli olunduğunu hissetmek, cinsel doyum, heyecanları canlı tutma gibi gereksinimler yer almaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanması kişilerin yaşamlarını daha güzel olarak tanımlamalarına olanak sağlamak ve bu değerler romantik aşka olan gereksinimi düşündürmektedir.

Romantik ilişkilerin oluşumu ve gelişimi sırasında bir takım aşamalar bulunmaktadır. Bu aşamalardan, iki tarafın da içlerinde bir çekim ve uyarılma hissetmeleri ile kendini göstermektedir. İlk aşamaya bakıldığında yaşanan çekim ve uyarılma genellikle karşı tarafın fizyolojik özelliklerine bağlanabilmektedir. Bir sonraki aşamaya geçildiğinde ise fiziksel özelliklerin ötesinde kişilerin duygu düşünce ve değerlerinin ortak yönlerini bulmaları onlar arasındaki etkileşimin gücünü arttırmaktadır. Bu yaşanan aşamaların süresi birbirinden farklı olmakla birlikte, bu süre ne kadar olursa olsun romantik ilişkiye dönüşebilmektedir. Fakat bu aşamaların varlığında her zaman romantik ilişki doğmamaktadır (Ömüriş, 2007).

Taraflar arasındaki yakınlığın derecesi, iletişim, tutku, taraf ya da taraflar için ilişkideki olası ödüller ve kişilik özellikleri gibi faktörler romantik ilişkinin

başlamasında ya da başlamamasında ve başlasa bile ilişkinin sürüp sürmeyeceğinde etkili olan faktörlerden birkaçını oluşturmaktadır. (Ömürüş, 2007). Romantik ilişkiler, genellikle uzun süreli ve mutlu bir birliktelik beklentisiyle kurulurlar ve her romantik ilişkinin uzun süreli olması ya da uzun süreli olan her romantik ilişkinin mutlu bir romantik ilişki olarak tanımlanmasından bahsedilememektedir (Beştav, 2007).

Sevgili ve evli çiftler arasında gelişen romantik ilişkiler genellikle insanların gönüllülüğü çerçevesinde gelişen tutku, bağlanma ve yakınlıkla tanımlanan birliktelik türü olarak değerlendirilmektedir (Sternberg, 1986) Aynı zamanda kişiler arası yakın ilişkilerin bir türü olan romantik ilişkiler, birbirine açılma, çekim duygularının yoğunluğu, içtenlik, birbiri hakkında başkalarının sahip olmadığı bilgilere sahip olma gibi özellikler taşımaktadır (Özdemir, 2006). Romantik ilişkilerde partnerlerin ilişkideki sağlığı, rahatlığı önem taşımaktadır. Kişiler eşlerine çeşitli yardımlarda bulunmaktadır. İlişkide gereksinimlerin karşılanması ön planda tutulmaktadır. İlişkide kişinin eşine bulunduğu yardımlar; bilgisini, sevgisini, ilgisini, zamanını, arkadaşlığını verme şeklinde olabilmektedir. Bu yardımlar karşılık beklemeden yapılmaktadır (Mills ve Clark 2001). Tüm bu yardımların ilişkiden sağlanan doyumla yakından ilişkili olduğu düşünülebilmektedir.

İnsan hayatının birçok yönünde kendisini gösteren ilişkiden sağlanan doyumun, birçok tanımı bulunmaktadır. Vaughn ve Baier'e (1999) göre ilişki doyum kavramı, kişinin ilişkisine ilişkin öznel değerlendirmesidir. Değerlendirmelerin olumlu yönde olması ilişkiden doyum sağlandığına, olumsuz yönde olması da doyum sağlanmadığına

işaret etmektedir. İlişkiden doyum sağlanması kişilerin mutluluğu ve ilişkinin sürmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Spainer ve Lewis'e (1980) göre ilişki doyumu, sadece genel doyum değil; ilişkideki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da kapsamaktadır. İlişki doyumu, kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Nicholas, 2005; akt. Canel, 2007). Ayrıca ilişkiden doyum sağlanması, kişilerin mutluluğuna ve duygusal iyilik haline olumlu etkisi olduğu gibi ilişkinin sürmesi açısından da önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (Hendrick ve Hendrick; 1988).

Kocadere'ye (1995) göre, genel olarak kötü ilişkisi olan kişiler ilişkilerini değerlendirirken, her yönüyle olumsuz değerlendirmektedir. Partnerlerin güven, aşk, sadakat, saygı, samimiyet ve düşmanca davranışlarının kontrolü ilişki doyumu için önemli görülmektedir (Hünler ve Gençgöz, 2005). İlişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmaların yanında evlilik doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Yıldırım (1992) küçük yaşta evlenmenin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği, evlilik biçimi, eşlerin ev işlerini paylaşmaları, eşlerin cinsel yaşamda anlaşmaları, akraba evlilikleri ve sosyal destek değişkenlerinin evli kişilerin ilişki doyumlarını etkilediğini belirtmiştir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler kişilerin bulunduğu kültürlerle göre değişebilmektedir. Kamo (1993), erkeğin kazancının; Japonlar için önemli olduğunu ancak Amerikalılar için önemli olmadığını, ancak evlilik etkileşiminin Amerikalılar ve Japonlar için aynı öneme sahip olduğunu belirten araştırmalar yapmıştır.

Çimen'in (2007) yapmış olduğu araştırmada ilişki doyumu ile belirtilen kıskançlık düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Yani, ilişki doyumu arttıkça belirtilen kıskançlık düzeyi de artmaktadır; çünkü kişiler doyum sağladıkları ilişkileri kaybetmek istemezler ve ilişkiye yönelik bir tehdit algıladıklarında daha fazla kıskançlık gösterirler. Benzer şekilde Demirtaş (2008) yaptığı araştırma sonucunda ilişki doyumu ve kıskançlık düzeyi arasında olumlu bir ilişki saptamıştır.

Literatürlerde; evlilikte ilişki doyumu ile aşka ilişkin tutumlar üzerine de araştırmalar bulunmaktadır. Lee'ye göre (1988) aşk biçimlerinin farklı olması eşlerin ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları ele alışlarında, ilişkilerinde yoğunlaştıkları konularda ve birbirlerinin davranışlarına ilişkin yüklemelerinde farklılıklar yaratarak ilişkiden sağlanan doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Buna karşı, aşk biçimlerindeki benzerlik, eşlerin ilişkide karşılaştıkları sorunlara benzer şekilde çözüme kavuştırmaya çalışmalarına, ilişkilerinde dikkatlerini aynı noktalar üzerine odaklamalarına ve birbirlerinin davranış nedenlerine benzer açıklamalar getirmelerine yol açarak ilişkiden sağlanan doyumunu arttırmaktadır. Beştav'ın araştırmasında (2007) romantik ilişki doyumu ile bazı aşk türleri arasında ilişki bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, tutkulu aşkın ilişki doyumuna pozitif yönde katkı yaptığı, oyun gibi aşkın ise negatif yönde katkısı olduğunu ve özgeci aşk biçiminin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Romantik ilişkiler genç yetişkinlik döneminin önemli bir bileşenidir; çünkü bu dönemde kişiler yaşadıkları romantik ilişki ile çok fazla meşguldür ve bu ilişkiler yaşamları için itici bir güç olmaktadır. (Bahadır, 2006). Geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde gençler yetişkin rollerini geliştirme sürecine girmektedirler. Bu dönemde yaşanan romantik ilişkiler, yetişkin rollerini geliştirmede önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma merkezlerine başvurularının en önemli etkenlerinden birisi, içinde buldukları romantik ilişkilere (Sarı, 2008). Psikolojik danışma ve rehberlik servislerine ilişkileri ile ilgili problem yaşadığını belirterek başvuran pek çok kişi bulunmaktadır ve başvurularına neden olan ilişkilerle ilgili birçok değişken hakkında araştırmalar yapılmıştır. Araştırmalar, bu değişkenlerin bireyler arasında bağlanma, ilişki süreci, ilişki doyumu, gelecek beklentileri, cinsiyet farklılıkları, yalnızlık, benlik saygısı, stres belirtileri olduğunu göstermektedir. (Özdemir, 2006).

1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İyi Oluş

İhtiyaç insanların doğasında, doğuştan var olan herhangi bir şeyin eksikliğini hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler kendilerinde eksiklik fark ettiklerinde, eksikliği gidermek için gereken davranışı göstermektedir. Kuram çerçevesinde psikolojik ihtiyaçları değerlendirildiğinde, ihtiyacın fark edilebilmesi için içten gelen bir dürtü veya güdünün ortaya çıkması, ihtiyacını gidermek için bir hedef belirlemesi ve ihtiyaç karşılandığında kişinin iyi oluş durumunda artma olabileceği söylenebilmektedir.

Öz Belirleme kuramına göre bu ihtiyaçların doyurulması; kişilerin büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi oluşları için gereklidir. Kişilerin psikolojik ihtiyaçları doyurulduğunda yaşamdan aldıkları zevk artmakta, yaşama ait kaygıları azalmaktadır. Kişilerin sağlıklı gelişebilmeleri için gereksinim duydukları 3 temel ihtiyacın yeterince karşılanmaması veya engellenmesi durumunda kişilerin motivasyon ve performanslarında düşme, iyi oluşta azalma ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla karanlık yanlarının ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Bu karanlık yanlardan bazıları, psikopatoloji, ön yargı, agresyondur (Deci ve Ryan, 2000). İhtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuş, ayrıca ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya konulmuştur.

Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser'e (2004) göre kişinin kendisini tanıması, kendisini topluma kabul ettirmesi, samimiyet ve yardımseverlik gibi içsel amaçlara ulaşılması; zengin olma, tanınmış olma isteği ve popülerite gibi dışsal amaçlara göre iyi oluş hallerini daha olumlu etkilemektedir. Dışsal amaçlar da bazı durumlarda kişilerin ihtiyaçlarını doyurabilmektedir. Ancak kişilerin mutluluğunda katkısı net olarak belirlenememekte ve katkı kişiden kişiye veya durumdan duruma değişebilmektedir. Kişiler gerek içsel, gerekse dışsal amaçları kullanarak ihtiyaçlarını doyurabilme hakkına sahiptir. Ancak içsel amaçlar, dışsal amaçlara göre daha fazla iyi oluş sağlamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaı, iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu temel ihtiyaçlar doyrulduğu zaman, kişilerin amaçlarına ulaşabilmesi, özerk bir şekilde seçimlerini yapabilmesi, kararlarını ve davranışlarını yaptığı seçim çerçevesinde uygulaması, bu davranışı yapabilecek kapasitede ve kararlılıkta olması ve bütün bunları ilişkide olduğu toplum ile yapması, kişinin iyi oluş düzeyini belirleyebildiği görülmektedir.

1.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İlişki Doyumu

Başarılı ilişkiler birçok insanın mutluluğunun ve hayatının anlamlı olmasının temelini oluşturur (Işımsu, 2003). Burger'e (2006) göre, yaşamdaki değerli şeyler sıralandığında çoğunlukla yakın ilişkide olunan kişi, kişisel başarılar ve maddi varlıklardan önce gelmektedir. Romantik ilişki de yakın ilişki türlerinden biri olarak ele alınmaktadır. Sevgililer ve evli çiftler arasında kurulduğu kabul edilen romantik ilişkilerin de diğer yakın ilişkiler gibi üç temel özelliği vardır. Bunlar; bağlanma, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve karşılıklı bağımlılıktır. (Berscheid ve Peplau, 1983)

Duyarlı bakıcılar ya da ilişki partnerleri, bireyin ihtiyaçlarında gerekli sorumluluğu göstermelidirler. z-Belirleme kuramı içinde duyarlılık ve sorumluluk kavramları doğuştan geldiğine inanılan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olmak üzere üç psikolojik ihtiyaa göre ayrılmıştır. Bu açıdan, ilişkideki duyarlı partnerler bireyin ihtiyaç duyduğu tatmine bu üç psikolojik unsura göre cevap verenlerdir (Ryan ve Deci,

2000). Bir kişinin belirli bir partnere olan bağlanma stilinin, o partnerle yaşadığı ihtiyaç tatminiyle belirlendiği düşünülmektedir. Yetişkin ilişkilerinde, duyarlılık başkalarının ilişkili olma, özerklik ve yeterlilik gereksinimlerinin desteklenmesi olarak anlaşılabilir. Duyarlılık ve cevaplanabilirliğin bireyin ilişkili olma gereksinimini desteklediği bilinmektedir. Bunun yanında, özerkliği destekleme fikri de güvenli bağlanmada sağlıklı yetişkin ilişkilerinin karşılıklı olmasını sağladığı için son derece önemli bulunmaktadır. Öte yandan, sağlıklı yetişkin ilişkilerinde her bir partnerin karşısındakinin özerkliğini desteklemesi gerekmektedir. Fakat bu desteği sağlamak bazen karmaşık ve zor olabilmektedir. Kişiler kendi performanslarını sürekli eleştirenlerle yakın ilişkiler geliştirmek istemeyebilir ve doğal olarak bir kişinin kendi yeterlilik gereksinimine engel olan bir bireyle güvenli bağlanma geliştirmesini beklenmemektedir (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'a (1978) göre araştırmaların çoğu bağlanma türlerinin gelişiminin ilk bebeklik zamanlarında bakıcılarla etkileşimine bağlı olarak bireysel farklılık gösterdiği konusunda yoğunlaşmıştır. Bowlby (1973, 1980) erken yaşlarda oluşan bağlanma stilinin yetişkinlik yaşamına kadar uzandığını belirtmektedir. Böylece ilk bağımlılık ilişkilerinin, sonraki kişiler arası davranış ve duygularını düzenlemede etkili olması beklenmektedir. Elde edilen bulgular yetişkin bağlanma türlerinde güvenli bağlanmanın, çevreyle olan sağlıklı ilişkiler açısından ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Son yıllarda yapılan araştırma sonuçlarına göre bireyin belli bir kişiye bağlılığı sadece muhatap olduğu model bireye karşı değil, belirli bir zaman içinde o bireyden edindiği tecrübeler vasıtasıyla çevresine karşı da etkili olabilmektedir.

Böyle bir görüş, sadece bireyin belirli bir kişiye bağlanma türünün değişebileceğini değil, insanların farklı ilişkilerde farklı bağlanma türlerine sahip olabileceği ihtimalini de vermektedir (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000).

Cook (2000) dört kişiden oluşan ailelerdeki bağlanma stillerini incelemiş ve aile içi bağlanmaların özel ilişkilere göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma, sadece aile içi ilişkileri değil en iyi arkadaş ya da romantik bir çiftin ilişkilerini inceleyerek de genişletilebilmektedir. Klasik olarak, bağlanma kuramcılarını güvenli bağlanmanın ilk bakıcıların duyarlılığı ve sorumluluğunun bir eseri olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu klasik formül hayatta karşılaşılan sonraki ilişkiler dahil olmak üzere, ilişkilerin niteliği ve sorumluluğunun kişilerin birey içi farklılığına izin vererek belirli ilişkilerindeki güvenli bağlanma derecesine etki edebileceği yönünde genişletilmektedir.

Kişiler farklı ilişki partnerlerinde farklı bağlanma türlerine sahip olabilirler. Çalışmalarda, bağlanmada birey içi çeşitlilik ile ilgili güçlü kanıtlar ortaya çıkmıştır. Bağlanma arkadaş, aile, sevgili, oda arkadaşları veya öğretmen gibi önemli yetişkin figürlerin bulunduğu birçok bağlanma figürleriyle değerlendirilmiştir. Ve bu bağlanma figürlerinde önemli bir bölümü birey içi farklılığa yer vermektedir. Daha da önemlisi, bağlanmada birey içi farklılık, gereksinim giderme ile tahmin edilmiştir. Katılımcılardan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gereksinimlerini karşılayanlar daha güvenli bağlanmışlardır. Bu çalışmalar kişilerin hem refahı hem de refah ve işlevin ilişkisi adına gereksinim gidermenin büyük bir rolü olduğunu göstermektedir (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000). Leak ve Cooney (2001) güvenli bağlanmanın ilişkilerdeki

daha fazla özerklikle, korkulu-kaçınan (güvensiz türler) bağlanmanın ise olumsuz özerklik alanlarıyla ilgisi olduğunu göstermişlerdir. Kişi, karşısındaki partnerin davranışlarından memnun kaldıkça ve gereksinimlerini karşıladıkça güvenli bağlama gerçekleşmektedir. Gereksinim giderme, ilişkilerdeki bağlanma durumlarında teşvik edici bir rol oynamaktadır. Gereksinim gidermenin partnere duyulan duygusal güvene etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, bir ilişkide kişinin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi gereksinimleri giderildiğinde karşısındaki kişiye duygusal açıdan daha çok güvendiğini göstermiştir (La Guardia ve Patrick, 2008).

Öz-Belirleme kuramında, özerklik desteği almanın temel ihtiyaçları karşılama konusunda tatmin oluşturacağı için yararlı olduğu belirtilmiştir. Deci, La Guardia, Moller, Scheiner ve Ryan (2006) yaptıkları araştırmada, özerklik desteğinin algılanması, daha fazla gereksinim giderme, duygusal güven, güvenli bağlanma, çift uyumu ve muhatap olunan kişiyi kendi benliğine dahil etmekle ilişkilendirmiştir. Çift seviyedeki varyans kontrol altına alındığında, farkedilen (hissedilen) özerklik desteği ve değişkenler arasındaki nitelik önemini yitirmiş fakat alınan özerklik desteği ve gereksinim giderme arasındaki ilişki devam etmiştir. İkinci çalışmada ise araştırmasını, her iki bireyin de hissettiği özerklik desteği aralarındaki ilişkinin niteliğini ve kişisel refahı nasıl etkilediği yönünde geliştirmiştir. Partnerlerin hissettiği özerklik desteğinin, ilişkinin niteliğine ve refahına olumlu katkı sağladığı sonucuna varmıştır.

Birçok farklı bakış açısı yakın ilişkilerde gereksinim gidermenin önemini tartışmıştır. Bu bakış açılarından çoğu özerklik kuramındaki özerklik ve yeterlilik gereksinimlerini göz ardı ederek ilişkili olma gereksinimlerine oldukça geniş yer vermiştir. Drigotas ve Rusbult (1992) romantik ilişkilerde beş tür gereksinim belirtmişlerdir: samimiyet gereksinimi, dostluk gereksinimi, cinsellik gereksinimi, güvenlik gereksinimi ve duygusal içerikli gereksinimler. Samimiyet gereksinimi sınırlarını saklamamak, düşüncelerini paylaşmak ve duygularını belli etmek ile özdeşleştirilmiştir. Dostluk gereksinimi, beraber vakit geçirip yapılan aktivitelerden memnun kalmayı içerir. Cinsel gereksinimler, elini tutmaktan cinsel birlikteliğe kadar bütün fiziksel eylemleri içerir. Güvenlik gereksinimi ilişkideki kararlılığı ve hayatı daha güvenli hissedebilmek için ilişkide bir kişinin ihtiyaç duyduklarını içerir. Duygusal gereksinimler karşıdaki partnerin duygusal durumundan etkilenme derecesiyle ilişkilendirilir. Özerklik kuramında bu beş ihtiyaç, ilişkili olma gereksinimi altındadır ve romantik ilişkilerde özerklik ve yeterlilik gereksinimlerini gözardı etmektedir.

La Guardia ve Patrick'e (2008) göre flört yapan çiftlerde gereksinim giderimi daha çok duygusal farkındalık, değişen duygulardaki açıklık ve partnere karşı hissedilen duyguları belli etmekle özdeşleştirilmiştir. Çalışmalardaki bulgular, bağlanma, samimiyet ve duygusal güven aşamalarını içeren bu süreçte gereksinim tatmininin önemini vurgulamaktadır.

Tüm bu literatüre bakıldığında toplumu oluşturan kişilerin sosyal hayat içinde gelişimi ve bütünleşmelerini doğru bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için temel psikolojik ihtiyaçların belirlenmesinin ve bu ihtiyaçların doyurulmasının önemli olduğu anlaşılmaktadır. Kişilerin sosyal çevresinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması kişide olumlu etki oluştururken karşılamaması olumsuz etki oluşturmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacı, doyurulduğu zaman, kişilerin amaçlarına ulaşabilmesi, özerk bir şekilde seçimlerini yapabilmesi, kararlarını ve davranışlarını yaptığı seçim çerçevesinde uygulaması, bu davranışı yapabilecek kapasitede ve kararlılıkta olması ve bütün bunları ilişkide olduğu toplum ile yapması, kişinin iyi oluş düzeyini belirleyebildiği görülmektedir. Bununla birlikte, kişilerin hayatında önemli yer tutan partnerleriyle yaşadıkları ilişkiden sağladıkları ilişki doyumlarının kişilerin iyi oluşlarında belirleyici olduğu görülmektedir. Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının kişilerin hayatında önemli yer tutan romantik ilişki partneri tarafından doyurulması veya doyurulmamasının partneri tarafından ifade edilmesinin ilişki doyumu ve yaşam doyumunu ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca kişilerin iyi oluşuna katkı sağlayan temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda partnerin rolünün önemi araştırılacaktır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Araştırma raporunun bu bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma işlemleri ve toplanan verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma partnerin kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının boyutlarını (özerklik, ilişki, yeterlilik) karşılama düzeyinin kişinin yaşam doyumu ve ilişki doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının karşılama düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumunu ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Bu nedenle söz konusu çalışma ilişkisel araştırma modeline uygun olarak planlanmıştır.

İlişkisel tarama modelleri, “iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arasındaki ilişkiler, “korelasyon türü” ve “karşılaştırma türü” olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel taramada, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; eğer birlikte değişim var ise, bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılırken; karşılaştırma türü ilişkisel tarama modellerinde ise, en az iki değişken bulunup, bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak diğer değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2002).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 204 çiftten (kadın ve erkek) oluşmaktadır. Kadın partner ve erkek partnere yönelik ayrıntılı bilgi aşağıda aktarılmaktadır. Katılımcıların yaşları 17- 64 arasında değişmektedir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında %59'u (n=239) ilköğretim ve lise mezunu, %41'inin (n=169) üniversite ve yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların ilişki süreleri 1yıl- 40yıl arasında değişmektedir. Örnekleminin betimsel özelliklerine ilişkin sayısal değerler Tablo 2.1'de sunulmaktadır.

Tablo 2.1. Örneklemin Betimsel Özellikleri

Değişken	Sayı/Yüzde
Cinsiyet	
kadın	%50
erkek	%50
Yaş aralığı	17-64
Yaş ortalaması	35
Eğitim durumu	
ilköğretim ve lise	%59
üniversite ve üstü	%41
Evlilik süresi	1-40 yıl
Evlilik Süresi Ortalaması	11 yıl

2. 3. Verilerin Toplanması

Bu başlık altında sırasıyla; araştırmanın verilerinin toplanmasında kullanılan veri toplama araçları tanıtılmış ve yapılan uygulama hakkında bilgi verilmiştir.

2. 4. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özellikleri ve ilişki sürelerine ilişkin bilgi almak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgili veriler “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, ilişki doyumuyla ilgili veriler “İlişki Değerlendirme Ölçeği” yaşam doyumuyla ilgili veriler “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile toplanmıştır.

2. 4. 1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Deci ve Ryan (2000) tarafından oluşturulan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği bir ölçekler ailesi olarak tanımlanmaktadır. Biri kişinin genel olarak tatmin olma ihtiyacını vurgularken, diğerleri spesifik ilgi alanlarında tatmin olma ihtiyacını vurgulamaktadır. Diğerleri ise çalışma alanını ve kişiler arası ilişkiler alanını kapsamaktadır. Ölçeğin orijinali genel ve çalışma versiyonunu kapsadığı haliyle 21 soru bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkiler sürümünde 9 soru bulunmaktadır. Bu araştırmada kişilerarası ilişkiler sürümü kullanılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların üç alt ölçeği olan özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarına ilişkin 3'er soru bulunmaktadır. 5'li likert tipi dereceli bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Kesici, Bozgeyikli, Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirten iç tutarlık katsayıları özerklik ihtiyacı için 0.73, yeterlilik ihtiyacı için 0.61 ve ilişkili olma ihtiyacı için 0.73'dür. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.76 bulunmuştur. Bu araştırmada kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının partner tarafından karşılanıp karşılanmadığı

kişinin partnerine sorulmuştur. "Partnerimle birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissederim" yerine Partnerlerim benimle birlikteyken oldukları gibi davranmakta özgür hissederler" şeklinde uyarlanmıştır. Yüksek puan, bireyin ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığına dair algısına işaret etmektedir.

2. 4. 2. İlişki Değerlendirme Ölçeği (RAS- Relationship Assesment Scale)

İlişki Değerlendirme Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından evli bireylerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Curun (2001) tarafından türkçe uyarlaması yapılmıştır. 7 maddelik ve 5'li likert tipi dereceli bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ters puanlanan negatif maddeler 4 ve 7'dir. Romantik ilişkisi bulunan 140 öğrenciye uygulanan ilişki doyumu ölçeğinin faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü olduğu ve bu faktörün toplam varyansın % 52'sini açıkladığı ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olduğu bulunmuştur.

2. 4. 3. Duygusal İyi Oluş Ölçeği (DİOÖ)

Duygusal İyi Oluş Ölçeği, Şimşek (2011) tarafından yaşamın duygusal değerlendirilmesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve hazırlanmıştır. DİOÖ, diğer öznel iyi oluş ölçeklerinden farklı olarak bireyin "yaşama ilişkin" duygularının yoğunluğunu ölçmektedir. Bilindiği üzere diğer duygusal iyi oluş ölçekleri genel anlamda duyguların günlük yaşamda yaşanmasına ilişkin ölçüm sağlarken, DİOÖ, kişinin kendi yaşamına bir bütün olarak baktığında yaşadığı duyguların yoğunluğunu ölçmektedir.

Doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizlerine göre yeni duygu vasıflarıyla tasarlanmış söz konusu ölçek, duygu üzerine önceden yapılan araştırmalarla tutarlı bir şekilde pozitif ve negatif duygulardan oluşan yaşam değerlendirmeleri olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bu iki boyut varyansın %54 ünü oluşturduğu ve iyi bir iç tutarlılığa (.85 her ikisi içinde) sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ikili faktör yapısı, doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda da iyi uyum indeksleri değerleri üretmiştir. Pozitif ve negatif boyutların geçerliliği testin tekrarında genel duygulanım istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra bireylerin değerlendirmeleri sabit kalmıştır. Buna ek olarak artırıcı geçerliliğine (incremental validity) ilişkin bulgular, DİÖÖ'nin beş faktör kişilik boyutlarından (Benet-Martinez ve John, 1998) ve genel duygulanım (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) puanları istatistiksel olarak kontrol edildiğinde, mutluluk (Şimşek, 2011) ve yaşam doyumunun (Şimşek, 2011) yordanmasına anlamlı bir şekilde katkı yaptığını göstermektedir.

2. 4. 4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların demografik bilgilerini edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların bazı demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi) ve ilişkinin süresi ile ilgili sorular yer almaktadır. Formda katılımcıların kimlik bilgilerini açığa çıkartabilecek soru bulunmamaktadır.

2. 5. Uygulama

Araştırmanın verileri "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği", ilişki doyumuyla ilgili veriler "İlişki Değerlendirme Ölçeği" yaşam doyumuyla ilgili veriler "Yaşam Doyumu Ölçeği" ile toplanmıştır. Demografik bilgi formu, bütün katılımcılarda ön sayfada yer almıştır. Uygulama, araştırmacı tarafından, gerekli izinler alındıktan sonra, belirlenen gün ve saatlerde yapılmıştır. Katılımcılara, araştırma hakkında gerekli bilgilendirme yapılarak, ilgili ölçekler bir zarf içinde verilmiştir. Ölçek soruları özel hayatla ilgili sorular içerdiğinden katılımcıların kimliklerine ilişkin bilgiler sorulmamıştır. Uygulama esnasında zaman kısıtlaması yapılmamıştır. Katılımcı çiftlerden birine ilişki doyumu ve yaşam doyumunu ölçmek amacıyla "İlişki Değerlendirme Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" verilirken eş zamanlı olarak diğerine partnerlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyine ilişkin algısını ölçek amacıyla uyarlanmış "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" verilmiştir. Partnerlerin birbirlerinin cevaplarını görmesi, bilmesi engellenmiştir.

2. 6. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgileri ile ilgili özelliklerinin belirlenmesi amacıyla, betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının karşılama düzeyinin ilişki doyumu ve duygusal iyi oluşu ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Araştırma raporunun bu bölümünde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlmelerine ilişkin bilgilere, bu çözümlmeler sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Min.	Mak.	X	Sd
İlişki Doyumu	7	35	30	6
Yaşam Doyumu	14	70	55	10
Temel Psikolojik İhtiyaçlar				
Özerklik	3	15	11	3
Yeterlilik	3	15	12	2
İlişkili Olma	3	15	12	3

3.2. İlişki Doyumu ve Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre ilişki doyumlarının farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konulması amacıyla yapılan bağımsız t-testleri sonucunda ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre ilişki doyumlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü ANOVA testleri sonucunda ilişki doyumunun eğitim durumuna göre de farklılaşmadığı bulunmuştur.

3.3. Yaşam Doyumu ve Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre yaşam doyumlarının farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konulması amacıyla yapılan bağımsız t-testleri sonucunda yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre yaşam doyumlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü ANOVA testleri sonucunda yaşam doyumunun eğitim durumuna göre de farklılaşmadığı bulunmuştur.

3.4. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların yaşam doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.2. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Çoklu Regresyon Analizinde Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam Doyumu	55.43	9.98
Özerklik İhtiyacı	11.44	2.63
Yeterlilik İhtiyacı	12.18	2.27
İlişkili Olma İhtiyacı	11.92	2.50

Yukarıdaki tabloda betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Yaşam doyumu değişkeninin ortalaması 55.55 ± 9.98 , özerklik ihtiyacının ortalaması 11.44 ± 2.63 , yeterlilik ihtiyacı 12.18 ± 2.27 ve ilişkili olma ihtiyacının ortalaması ise 11.92 ± 2.50 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.3. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Modelin Regresyona Uygunluğu için Yapılan ANOVA Sonuçları

Model	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Değeri
Regresyon	1273.95	3	424.653	4.504	0.004*
Residual	16971.49	180	94.286		
Toplam	18245.45	183			

* $p < .05$

Modelin regresyona uygunluğunu test etmek için yapılan ANOVA istatistiği Tablo 3.3’de de görüldüğü üzere söz konusu modelin anlamlı olduğunu göstermiştir ($F = 4.504, p < .05$).

Tablo 3.4. Yaşam Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar için Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Standart Hata	Beta	t	Anlamlılık Değeri
Sabit	44.135	4.112		10.732	0.000*
Özerklik	0.851	0.362	0.225	2.351	0.020*
Yeterlilik	-0.442	0.483	0.101	-0.916	0.361
İlişkili Olma	0.593	0.402	0.148	1.475	0.142

*p<0.05

Yaşam doyumu bağımlı değişkenini en iyi açıklayan bağımsız değişken $\beta = 0.225$ katsayısıyla özerklik ihtiyacı olarak bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyacının etkisine ilişkin olarak belirlenen parametre değerinin $\beta = 0.101$ ($p > .05$) ve ilişkili olma ihtiyacı değişkeninin etkisine ilişkin olarak da $\beta = 0.148$ ($p > .05$) değerleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, yeterlilik ihtiyacının yaşam doyumu değişkenindeki açıklanan varyansa katkısının anlamlı olmadığı, buna karşın özerklik ve ilişki boyutlarının, mutluluk değişkenindeki varyansın %7'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

3.4. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların ilişki doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.5. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Çoklu Regresyon Analizinde Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ortalama	Standart Sapma
İlişki Doyumu	29.91	5.70
Özerklik İhtiyacı	11.48	2.61
Yeterlilik İhtiyacı	12.19	2.26
İlişkili Olma İhtiyacı	11.91	2.49

İlişki Doyumu 12.91 ± 5.70 , özerklik ihtiyacı 11.48 ± 2.61 , yeterlilik ihtiyacı 12.19 ± 2.26 ve ilişkili olma ihtiyacı ise 11.91 ± 2.49 ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.6. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar için Korelasyon Sonuçları

		İlişki Doyumu	Özerklik İhtiyacı	Yeterlilik İhtiyacı	İlişkili Olma İhtiyacı
Pearson Korelasyon	İlişki Doyumu	1.000	0.351	0.331	0.290
	Özerklik İhtiyacı	0.351	1.000	0.638	0.573
	Yeterlilik İhtiyacı	0.331	0.638	1.000	0.696
	İlişkili Olma	0.290	0.573	0.696	1.000
	İlişki Doyumu		0.000	0.000	0.000
Anlamlılık Değeri	Özerklik İhtiyacı	0.000		0.000	0.000
	Yeterlilik İhtiyacı	0.000	0.000		0.000
	İlişkili Olma	0.000	0.000	0.000	

* p < .05

İlişki doyumu bağımlı değişken, özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı bağımsız değişkenleri olarak korelasyon uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda Tablo 3.6'da görüldüğü üzere değişkenler arasında korelasyonun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($0.000 < 0.05$).

Tablo 3.7. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Modelinin Regresyona Uygunluğu için Yapılan ANOVA Sonuçları

Model	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	Anlamlılık Değeri
Regresyon	858.936	3	286.312	10.130	0.000 ^a
Residual	5087.673	180	28.265		
Toplam	5946.609	183			

* p <.05

Modelin regresyona uygunluğunu test etmek amacıyla yapılan ANOVA istatistiği Tablo 3.3’de görüldüğü üzere söz konusu modelin anlamlı olduğunu göstermiştir ($F = 10.130, p <.05$).

Tablo 3.8. İlişki Doyumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar için Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Standart Hata	Beta	<i>t</i>	Anlamlılık Değeri
Sabit	18.178	2.255		8.059	0.000*
Özerklik	0.487	0.201	0.223	2.423	0.016*
Yeterlilik	0.368	0.265	0.146	1.390	0.166
İlişkili Olma	0.139	0.226	0.061	0.616	0.538

*p<0.05

İlişki doyumu bağımlı değişkenini en iyi açıklayan bağımsız değişken $\beta = 0.223$ katsayısıyla özerklik ihtiyacı olarak bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyacının etkisine ilişkin olarak belirlenen parametre değerinin $\beta = 0.146$ ($p > .05$) ve ilişkili olma ihtiyacı değişkeninin etkisine ilişkin olarak da $\beta = 0.061$ ($p > .05$) değerleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yeterlilik ihtiyacının ve ilişkili olma ihtiyacının varyansa katkısının anlamlı olmadığı, buna karşık özerklik ihtiyacının anlamlılık değeri $\beta = 0.016$ ($p < 0.05$) belirlenmiş, varyansa katkısının anlamlı olduğu tespit edilmiştir

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Çalışmada katılımcıların yaşam doyumlarının ve ilişki doyumlarının demografik değişkenlerle ilişkisine, sonrasında araştırmaya katılanların yaşam doyumlarına ve ilişki doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısına bakılmıştır. Buna göre, incelenen konulara göre sırasıyla şu bulgular elde edilmiştir.

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre ilişki doyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. İlişki doyumunun cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan çalışmalar, farklı bulgular elde edilese de (Kurdek, 2005) genel olarak cinsiyetin belirleyici bir rolü olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin Beştav'ın (2007) araştırmasında romantik ilişkilerden sağlanan doyum açısından cinsiyete göre bir farklılaşma görülmemiştir. Benzer şekilde Cihangir-Çankaya (2009b) yaptığı araştırmada öğrencilerin iyi olma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Kurdek (2005) araştırmasında cinsiyete göre küçük farklılıklar olduğunu belirtmiş olsa da, bu farklılığı biyolojik olarak değil, kültürel ve benimsenmiş cinsiyet özellikleriyle açıklamıştır. Bu çalışmada da, ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı, dolayısıyla cinsiyet faktörünün ilişki doyum düzeyi üzerinde belirleyici olmadığı sonucu diğer birçok çalışma ile tutarlılık göstermektedir. İlişki doyumunu oluşturan temel

öğelerin (samimiyet, iletişim kalitesi, sıcaklık vs.) kadın olsun erkek olsun her birey için ilişkinin değerlendirilmesinde her cins için eşit derecede önemli olabileceğini düşündüğümüzde, cinsiyetler arasında bir farklılık çıkmaması oldukça normal bir durum gibi görünmektedir.

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre yaşam doyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde bir farklılaşma sağlayıp sağlamadığına ilişkin yapılan araştırmalarda da tutarlı bir sonuca varılmamıştır. Dost (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Taş (2011) ise öğretmenlerle yaptığı araştırmasında kadın öğretmenlerin yaşam doyumlarının erkek öğretmenlerin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Diener ve Diener (1996) gelir ve sosyal statünün yaşam doyumuyla ilişkisinin cinsiyetten daha fazla olduğunu belirtmiştir. Kadın öğretmenlerin yaşam doyumlarının erkek öğretmenlere göre daha yüksek çıkması öğretmenlik mesleğinin sağladığı gelir ve sosyal statünün kadınların doyum sağlayıcı algıladığını düşündürebilmektedir. Şimşek (2011b) yaptığı araştırmasında kadınların yaşam doyum puanlarının erkeklerin yaşam doyum puanlarından yüksek olduğunu ancak aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre ilişki doyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. İlişki doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Eğitim düzeyinin ilişki doyumunu etkileyen

faktörlerden biri olmadığını düşünülmektedir. Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre yaşam doyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçla tutarlı olarak Taş (2011) araştırmasında katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Genel olarak eğitim düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisi olacağı, eğitim düzeyi artışının mevki, statü, gelir, iletişim becerileri, sosyal beceriler gibi iyi oluşu arttıracak özelliklere sebep olacağı beklendiğinden, artışın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olacağı beklenmektedir. Ancak literatürde araştırmalar tutarlı görülmemiştir.

Araştırmaya katılanların ilişki doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. İlişki doyumu bağımlı değişken olarak alındığında, bağımlı değişkeni en iyi açıklayan bağımsız değişken özerklik ihtiyacı olarak bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı ise ilişki doyumuna anlamlı katkı sağlamadığı belirlenmiştir. İlişki doyumunu etkileyen faktörler kişilerin bulunduğu kültürlere göre değişebilmektedir. Kamo (1993), erkeğin kazancının; Japon'lar için önemli olduğunu ancak Amerikalılar için önemli olmadığını, ancak evlilik etkileşiminin Amerikalılar ve Japonlar için aynı öneme sahip olduğunu belirten araştırmalar yapmıştır. Hofstede'e (1991) Türkiye'yi, toplulukçu bir kültür olarak değerlendirmiştir. Ona göre bireyci toplumlarda kişiler toplumdaki sosyal sistemden duygusal olarak bağımsız iken toplulukçu toplumlarda aile, akrabalar gibi sosyal sistemlere duygusal olarak bağımlı olmaktadır. Markus ve Kitayama (1991) bir kültürdeki benlik, özerk benlik ya da ilişki benlik yönünde gelişmektedir. Ancak bu

araştırmada toplulukçu kültür olarak değerlendirilen Türkiye’de özerklik desteğinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kağıtçıbaşı (2007) bu durum için ‘zerk-ilişkisel benlik’ kavramını önermiştir. zerk-ilişkisel benliğe göre, sosyal çevreyle duygusal bağların önemli olduğu kültürlerde kentleşme ve sanayileşme artsa bile bağlar devam etmektedir. Ona göre kişiler aynı anda hem toplulukçu hem de bireyci olabilmektedir. Türk kültüründe ilişki doyumunu ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yapılmış araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada, Türk kültürü için de kişilerin kendi değerleri doğrultusunda hareket edebilmesi yani özerklik ihtiyaının tatmininin sağlanması ilişki doyumunu için önemli olduğu ortaya konmuştur.

Araştırmaya katılanların yaşam doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yaşam doyumunu bağımlı değişken olarak alındığında, bağımlı değişkeni en iyi açıklayan bağımsız değişken özerklik ihtiyaı olarak bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyaı ve ilişkili olma ihtiyaı ise yaşam doyumuna anlamlı katkı sağlamadığı belirlenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu genel anlamda öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda kişiler kendilerini mutlu hissetmekte ve iyi oluş düzeyleri artma eğilimi göstermektedir (Ryan, 2000). Bu araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerkliğin desteklenmesinin kişilerin iyi oluşlarına katkı sağladığı bulunmuştur. zerk kişiler, önce amacını belirlemekte, bu amaç için gereken seçimi özerk olarak yapmakta, yaptığı bu seçimi özerk bir şekilde uygulamaya koymakta, uyguladığı kararın veya davranışın arkasında durmakta ve sonucuna katlanabilmektedir.

Ryan ve Lynch'e (1989) göre özerklik, toplumsal bağların koparılması anlamına gelmemektedir. Birbirine yakın destekleyici sosyal ilişkiler, güçlü duygusal bağlar özerkliği desteklemektedir. Dolayısıyla özerklik ihtiyacının destekleniyor olması, ilişkili olma ihtiyacının da karşılandığı anlamına gelebileceği ve ilişkili olma ihtiyacının yaşam doyumuna doğrudan değil, dolaylı etki yaptığı için sonuçların istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı düşünülmektedir.

Cihangir-Çankaya (2009b) benzer şekilde öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmasında temel psikolojik ihtiyaçlar arasında iyi olmanın en güçlü yordayıcısının özerklik ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Ryan, Lynch, Vansteenkiste ve Deci (2011) özerklik ihtiyacının, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacından daha önemli olduğunu belirtmiştir. Yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının karşılanıyor olabilmesi için özerklik ihtiyacının karşılanıyor olması gerekmektedir. Özerk olmayan kişiler kendilerini yeterli hissetmeleri ve tatmin edici ilişkiler kurabilmeleri özerk olanlara göre daha zor görülmektedir. Yani kişilerin özerklik ihtiyacı tatmin olduğunda kendilerini yeterli ve ilişki içinde hissetmektedir. Bu araştırma sonucunda da özerklik ihtiyacının tatminin yaşam doyumunu ve ilişki doyumuna olumlu katkı sağlaması, özerklik ihtiyacının önemini ortaya koymaktadır.

Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan'nın (2000) yaptığı çalışmada özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının tatminin kişinin iyi olmasına olumlu katkı yaptığını ortaya koymuştur. Chirkov ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada iyi oluş ve özerklik, bireycilik ve toplulukçuluk açısından incelenmiş özerklik ile iyi oluş arasında

olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Özerkliğin farklı kültürlerde de benzer algılandığını bulmuşlardır. Kişiler toplulukçu veya bireyci olabilmekte, fakat iyi oluş düzeyini belirleyen faktör olarak özerk olabilme durumu karşımıza çıkmaktadır. Özerklik desteği verilmesinin, psikolojik ihtiyaçların doyumunda önemli kriter olduğu sonucu çıkmaktadır.

4.1. Sonuç, Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Sonuç olarak, bu araştırmanın örneklemini oluşturan çiftler demografik değişkenler açısından benzer bulunmuştur. Bu araştırmada, öncelikle katılımcıların yaşam doyumlarının ve ilişki doyumlarının demografik değişkenlerle ilişkisine, sonrasında araştırmaya katılanların yaşam doyumlarına ve ilişki doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısına bakılmıştır. Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine ve eğitim düzeylerine göre ilişki doyumlarının ve yaşam doyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılanların ilişki doyumlarına ve yaşam doyumlarına, eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin katkısını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türkiye’de son yıllarda yapılan araştırmalarda Öz-Belirleme Kuramını kapsayan araştırmalar artmış olsa da, özellikle partnerin Temel Psikolojik İhtiyaçları karşılamaının önemi üzerinde yeteri kadar durulmamıştır. Bu çalışmanın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalara başlangıç niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Bu amaçla,

gelecek çalışmalar ve araştırmalar için bazı öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma İstanbul ilinde yaşayan, en az bir yıldır devam eden ilişkisi olan, tesadüfi olarak seçilen gönüllü katılmış örneklem grubundan toplanan verilerle sınırlıdır. Ancak Temel Psikolojik İhtiyaçların doyumu veya ihtiyaçların önem sırasının farklı bölgelere göre değişebilir. Bu sebeple benzer çalışmaların farklı bölgelerde yaşayan çiftler üzerinde yapılması daha genel bir sonuca ulaşılmasını sağlayabilir. Örneklemin sadece İstanbul ilinden seçilmiş olması, İstanbul ve diğer illerde benzer araştırmaların yapılmamış veya ulaşılamamış olması sonuçların genellenebilirliğine kısıtlılıklar getirmektedir.

Yaşam doyumu ve ilişki doyumu düşük olan kişilerde özerklik desteğinin bunlara katkısı düşünülerek danışmanlık eğitimleri ve programları geliştirilebilir. Yaşam doyumu ve ilişki doyumuna katkı sağlayan özerklik desteği hakkında eğitim programının yaşam doyumu ve ilişki doyumuna etkisinin araştırılacağı deneysel türde araştırmalar yapılabilir.

Araştırmaya katılan kişilerin veri toplama araçları olan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”, “İlişki Değerlendirme Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu’nda” yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplar verdikleri varsayılmıştır. Aynı araştırmanın farklı örneklem gruplarına aynı ölçeklerle veya aynı konularda geliştirilmiş farklı ölçeklerle uygulanması genellenebilirliği arttıracaktır.

KAYNAKLAR

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, N.J.:Erlbaum.

Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11, (4), 269-276.

Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bandura, A. (1996). Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press.

Benet-Martinez, V., ve John, O. P. (1998). Los cinco grandes accross cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729–750.

Berscheid, E., ve Peplau, L. A. (1983). The emerging science of relationships. In H. H. Kelley, et al., *Close relationships* (pp. 1-19). New York: Freeman.

Beştav, G. (2007). Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Boiché, J. ve Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie Française*, 52, 417- 430.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.

Branden N., (1988). A vision of romantic love. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):218-231. New Haven, Yale University Press.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Can, S. (2006). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin karşı cinsle duygusal ilişkilerindeki çatışma çözme biçimlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.

Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.

Chow HPH (2005) Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Soc Indic Res*, 70: 139-150.

Cihangir-Çankaya, Z., (2005), Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

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

Cihangir-Çankayya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.

Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 285-294.

Curun, F. (2006) Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.

Csikzentmihalyi, M., (2005), *Akış -Mutluluk Bilimi-*, çev.Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara.

Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.

Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 313–327.

Deci E.L., ve Ryan, R. (1985a). The general causality orientations scale: self determination in personality. *Journal Of Research On Personality*, 19, 109- 134.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

Deci E., ve Ryan, R.M., (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 53(6), 1024-1037.

Deci, E. L., ve Ryan, R.M., (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning & Individual Differences*, 8(3), 165-183.

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

Demirtaş, H.A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler).Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being (invited article). *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? An interdependence model of break-ups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 62-87.

Dost, T. M., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22, 132-143.

Eryılmaz, A., (2004). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmada Algılanan Kontrol. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

Frish, M. B. (2006). Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. New Jersey: John Wiley & Sons.

Forsberg, C., & Bjorvell, H. (1993). Swedish population norms for the GHRI, HI and STAI-state. *Quality of Life Research: An International Journal*, 2 (5), 349-356.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93–98.

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks, Calif: Sage.

Hünler, O.S. ve Gençöz, T. (2005). *The Effect Of Religiousness On Marital Satisfaction: Testing The Mediator Role Of Marital Problem Solving Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Middle East Technical University.

Işinsu, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kağıtçıbaşı, Ç., (2004), *Yeni İnsan ve İnsanlar*. Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, Self, and Human Development Across Cultures, Theory and Applications (2nd ed.)*. London: Lawrence Erlbaum Associates.

Kalkan, M. ve Koç, E. H. (2010). Romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimine ebeveynlik stillerinin etkisi: geçici ilişkilere karşılık uzun dönemli bağlanım, Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, 7 (2), 946-959.

Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 551–568.

Kasser, V. ve Ryan, R.M. (1999) “The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Well-Being, and Mortality in A Nursing Home”. *Journal of Applied Social Psychology*, 29:935-954.

Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.

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

Kocadere, M. (1995). İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

Kurdek, L.A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: a growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68-84. La Guardia, J. ve .

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

Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.

Lee, J. A. (1988). *Love Styles*. (Ed: R. J. Sternberg ve M. L. Barners). The psychology of love. NY: Yale University Press.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.

Michalos, A.C., (1985), “Multiple discrepancies theory (MDT)”, *Social Indicators Research*, 16(4), pp.347-413.

Mills, T. J. and R. N. Clark. 2001. Roles of research scientists in natural resource decision-making. *Forest Ecology and Management* 153: 189-198.

Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Neugarten, B.L.; Havighurst, R.J.; Tobin, S.S.(1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 1961, Vol. 16, 134 -143

Ömüriş, E. (2007). İşyerinde romantik ilişkiler: güdüler, yönetim müdahaleleri ve çalışan algılamaları üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Özdemir, K. (2006). Romantik ilişkilerde kendini ayarlama: prototip analiz yöntemiyle ilgili bir uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özdemir, Y. (2009). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özden Y. Eğitim ve Okul Yöneticiliği. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2004

Öztürk, O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology*, Vol. 49, No. 3, 201–209.

Patrick, H., Knee, R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 3, 434–457.

Pişkin, M. (2003). Okullarımızda Yaygın Bir Sorun: Akran Zorbalığı. Yedinci Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İnönü Üniversitesi. Malatya.

Prager, K. J., 1995. *The Psychology of İntimacy*. New York: The Guilford Press.

Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P (2002) Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs*, 38: 254-263.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S.L., Roscoe J., ve Ryan, R.M., “Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, pp. 419–435, 2000.

Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P., & Tamir, M. (2003). Trait as default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 517-527.

Ryan, R. M., ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761

Ryan, R. M., ve Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356

Ryan, R.M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63 (3), 397-428.

Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. ve Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships and cultures. *Personal Relationships*, 12, 145-163.

Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., ve Deci, E. L. (2011). Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A look at Theory and Practice. *The Counseling Psychologist* February 2011 39: 193- 260.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E., ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlilik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.

Schwartz, H. (1999). A theory of cultural values and some implications for work. *Applied Psychology: An International Review*, 48 (1), 23–47.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486

Sternberg, R. J. (1986) A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Şimşek, Ö.F. (2011). An Intentional Model of Emotional Well-Being: The Development and Initial Validation of a Measure of Subjective Well-Being. *J Happiness Stud*, 12:421–442.

Şimşek, E. (2011b). Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Taş, İ., (2011). Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu, Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmit.

Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. In L. Bruni, F. Comim, & M. Pugno (Eds.), *Capabilities and happiness* (pp. 187-223). Oxford, UK: Oxford University Press.

Vara, Ş. (1999). “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yıldırım, İ. (1992). Evli Bireylerin Uyum Düzeyini Etkileyen Bazı Etmenler, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Vaughn, M.j., & Baier, M.E. (1999). Reliability and validity of relationship assesment scale. *American Journal of Family Theraphy*, 27, 137-148.

Wagner C.G., (2006) The well-being of nations. *Futurist*, 40:12.

Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

Williams, G., Minicucci, D., Koudies, R., Levesque, C., Chirkov, V., Ryan, R. ve Deci, E. (2001). Self Determination, Smoking, Diet and Health. *Healt Education Research*.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bullettin*, 67, 294-306.

EKLER

Değerli Katılımcı,

İlişki konusunda yürüttüğüm yüksek lisans tezim için sizlerden bir dizi anketi cevaplamanızı rica ediyorum. Ankette isminizi belirtmenize gerek yoktur. Cevaplarınız yalnızca araştırma için kullanılacak ve size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Ölçeklerde yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz ifadeyi işaretleyiniz. Anketlerde rahatsız olmanıza neden olacak sorular yoktur. Ancak rahatsızlık duymanız halinde anketi bırakabilirsiniz. Ankete gönüllü katılıyor olmanız benim için önemli, gönüllü olmadığınız durumda devam etmeyebilirsiniz. İçtenlikle vereceğiniz yanıtlarınızın araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Soruları boş bırakmamanızı rica ederim. Yardımlarınız için size teşekkür ederim.

EDA YARKIN

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

- Yaşınız:

- Eğitim Düzeyiniz:

Okur yazar değil () İlköğretim () Lise () Üniversite ()

Yüksek lisans/Doktora() Doktora üstü ()

- İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?yılay

Ek.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin genel olarak partnerinizle (sevgiliniz/eşiniz) olan ilişkilerinizi ne ölçüde tanımladığınızı aşağıdaki ölçeklemeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1. Partnerlerim benimle birlikteyken oldukları gibi davranmakta özgür hissederler.	1	2	3	4	5
2. Partnerlerim benimle birlikteyken kendilerini yeterli bir kişi gibi hissederler.	1	2	3	4	5
3. Partnerlerim benimle birlikteyken sevildiklerini ve özen gösterildiklerini hissederler.	1	2	3	4	5
4. Partnerlerim benimle birlikteyken kendilerini yetersiz ve başarısız hissederler.	1	2	3	4	5
5. Partnerlerim benimle birlikteyken olan bitenler hakkında düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilirler.	1	2	3	4	5
6. Partnerlerim benimle birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algılarlar.	1	2	3	4	5
7. Partnerlerim benimle birlikteyken kendilerini oldukça yetenekli ve etkili hissederler.	1	2	3	4	5
8. Partnerlerim benimle birlikteyken ilişkimizde oldukça yakınlık ve samimiyet hissederler.	1	2	3	4	5
9. Partnerlerim benimle birlikteyken belirli açılardan kendilerini kontrol edilmiş ve bastırılmış hissederler.	1	2	3	4	5

Ek. 3. İlişki Değerlendirme Ölçeği (RAS)

	Düşük				Yüksek
1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi bir şekilde karşılıyor?	1	2	3	4	5
2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar doyum sağlıyorsunuz?	1	2	3	4	5
3. Diğer bir çok ilişkiyle karşılaştırıldığında kendi ilişkinizi ne kadar iyi buluyorsunuz?	1	2	3	4	5
4. Ne kadar sıklıkla kendinize "keşke bu ilişkiye hiç başlamasaydım" diyorsunuz?	1	2	3	4	5
5. Şu anki ilişkiniz başlangıçtaki beklentilerinizi ne ölçüde karşılıyor?	1	2	3	4	5
6. Partnerinizi ne kadar çok seviyorsunuz?	1	2	3	4	5
7. İlişkinizde ne kadar çok sorunuz var?	1	2	3	4	5

Ek. 4. Duygusal İyi Oluş Ölçeği (DİOÖ)

Aşağıda yaşamınıza ilişkin olarak hissettiğiniz duyguları yansıtan 14 ifade bulunmaktadır. Lütfen söz konusu ifadelerdeki duyguları GENELDE ne kadar YOĞUN yaşadığınızı aşağıdaki derecelendirmeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Çok az yada hiç	Biraz	Orta düzeyde	Biraz fazla	Oldukça
1. Yaşamdan heyecan duyuyorum.	1	2	3	4	5
2. Yaşadığım hayatla barışık olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Yaşadığım hayat beni hüzünlendiriyor.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım hayat beni endişelendiriyor.	1	2	3	4	5
5. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
6. Yaşamımı her yönüyle olduğu gibi kabulleniyorum.	1	2	3	4	5
7. Yaşamdan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
8. Yaşadığım hayat beni üzüyor	1	2	3	4	5
9. Yaşamım bana acı veriyor.	1	2	3	4	5
10. Yaşadığım hayat beni korkutuyor.	1	2	3	4	5
11. Yaşadığım hayata değer veriyorum.	1	2	3	4	5
12. Yaşadığım hayat moralimi bozuyor.	1	2	3	4	5
13. Yaşamı boşa geçirdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
14. Yaşamdan tatmin sağlıyorum.	1	2	3	4	5

