



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI GENEL PSİKOLOJİ

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İRRASYONEL  
(AKILCI OLMAYAN) İNANIŞLARININ, DUYGU DURUM VE  
AMAÇLARLA İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
MUSTAFA DEMİRBAŞ  
135201133

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

İstanbul, 2018



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI GENEL PSİKOLOJİ

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR  
İRRASYONEL (AKILCI OLMAYAN)  
İNANIŞLARININ, DUYGU DURUM VE  
AMAÇLARLA İLİŞKİSİ**

Tezi Hazırlayan: Mustafa DEMİRBAŞ

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışlarının, Duygu Durum ve Amaçlarla İlişkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

05/01/2018

Mustafa DEMİRBAŞ



## 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.

Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

05/01/2018

**Mustafa DEMİRBAŞ**

## ÖZET

# TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İRRASYONEL (AKILCI OLMAYAN) İNANIŞLARININ, DUYGU DURUM VE AMAÇLARLA İLİŞKİSİ

**Mustafa DEMİRBAŞ**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN**

**Ocak, 2018 – 97 sayfa**

Araştırmamızda ortaokul seviyesindeki ergenlerin Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlarının, duygu durumları ve amaçlarla ve bazı demografik değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmamızın örneklemini, İstanbul'un Çatalca ilçesinde eğitim ve öğretim görmekte olan 188 kız, 160 erkek öğrenciden oluşan toplam 348 orta okul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ve öğrencilerin velilerinden izin alınmıştır. Öğrencilere üç farklı ölçek uygulanmıştır. Bunlar: Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) ve Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği'dir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programında analiz edilmiştir.

İki bağımsız grup arasındaki sürekli niceliksel verilerin analizinde T-testi, Mann Whitney U testi, kullanılmıştır. İki'den fazla bağımsız grup arasındaki sürekli niceliksel verilerin analizinde tek yönlü anova, kruskall wallis testleri kullanılmıştır. Test seçimleri değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmasına göre bakılarak karar verilmiştir. Sürekli değişkenlerin analizinde ise spearman korelasyon ve çoklu lineer regresyon analizi yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Temel Psikolojik ihtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar, Pozitif ve Negatif Duygu, Amaçlar, Ergenlik, Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik.



## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS WHICH ARE ABOUT BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND FEELING STATUS AND GOALS**

**Mustafa DEMİRBAŞ**

**Master's Thesis, Psychology Department**

**Advisor: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN**

**January, 2018 - 97 pages**

In our research, it was aimed to investigate irrational beliefs about the basic psychological needs of adolescents' feeling status and goal levels and whether they relate to some demographic characteristics. The sample of the research consists of total of 348 secondary school students including 188 girls and 160 boys who are studying in Istanbul, Çatalca.

For the research permission of the Provincial Directorate of National Education and student's parents was obtained. Three different scales were implied to students. These were: Rational Affective Self-Determination Scale, PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), Meaning and Purpose of Life Scale, Demographic Form and Personal Information Form. The data obtained in the study were analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 22.0 program.

T-test and mann whitney u test were used to compare quantitative continuous data between two independent groups. One Way Anova and Kruskal Wallis test were used to compare quantitative continuous data among more than two independent groups. Test choices were determined by examining whether variables are consistent with normal distribution or not.

Among the continuous variables of the study Spearman Correlation and Multiple Linear Regression Analysis were conducted.

**Key Words:** Basic Psychological Needs, Irrational Beliefs, Positive and Negative Emotion, Purposes, Adolescence, Relatedness, Autonomy, Competence.





## TEŞEKKÜR

Araştırmam boyunca beni sürekli olarak motive eden ve yol gösteren, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Murat Artıran'a, verileri toplamamda bana yardımcı olan öğretim arkadaşlarım Edip Eser ve Ahmet Akbaba'ya, çalışmalarımnda bana destek olan eşim Halime Demirbaş'a ve sabırla çalışmamın bitmesini bekleyen kızlarım Büşra Nur ile Naciye Nurefşan'a teşekkür ediyorum.

Mustafa DEMİRBAŞ

Ocak, 2018

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
TEŞEKKÜR .....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ .....	xii
EKLER LİSTESİ .....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiv

### 1. BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. Problemin Tespiti .....	1
1.2. Çalışmanın Amacı .....	3
1.3. Çalışmanın Önemi .....	5
1.4. Çalışmanın Varsayımları .....	5
1.5. Çalışmanın Sınırlılık Durumları .....	6

### 2. BÖLÜM

#### KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öz Belirleme Kuramı .....	7
2.1.1. Özerklik .....	10
2.1.2. İlişkili Olma .....	12
2.1.3. Yeterlilik .....	13
2.2. İlk (Erken) Ergenlik Dönemi .....	15
2.3. Ergenlik Dönemi ve Öz Belirlenim Kuramı .....	15
2.3.1. Ergenlik Dönemi ve Özerklik İhtiyacı .....	17
2.3.2. Ergenlik Dönemi ve İlişkili Olma İhtiyacı .....	18
2.3.3. Ergenlik Dönemi ve Yeterlilik İhtiyacı .....	19
2.3. Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram .....	19
2.3.1. Ergenlik Dönemi İrrasyonel İnanışlar.....	21
2.4. Pozitif ve Negatif Duygu Durumları.....	23

2.4.1. Ergenlik Dönemi ve Pozitif Negatif Duygu Durumları.....	25
2.5.Amaç Edinme Durumları.....	27
2.5.1. Ergenlik Dönemi ve Amaç Edinme.....	30

### **3. BÖLÜM**

#### **YÖNTEM**

3.1. Çalışmanın Modeli.....	33
3.2. Çalışmanın Örnekleme.....	33
3.3. Çalışmanın Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği.....	34
3.3.3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği.....	36
3.3.4. Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği.....	37
3.4. Uygulama.....	38
3.4.1. Normal Dağılım Analizi.....	39
3.4.2. İstatistiksel Değerlendirme.....	40

### **4. BÖLÜM**

#### **BULGULAR VE YORUMLAR**

4.1. Örneklemin Tanımlayıcı Özellikleri ile İlgili Bulgular.....	42
4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları, Pozitif Negatif Duygulanım ve Amaçlar Puan Ortalamalarıyla ilgili Bulgular.....	43
4.3. Demografik Özelliklerle İlgili Bulgular.....	48

### **5. BÖLÜM**

#### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1. Sonuç, Tartışma.....	53
5.1.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışları ile Pozitif Negatif Duygulanım Arasındaki İlişkiyle İlgili Tartışmalar .....	53

5.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışlar İle Amaçlar Arasındaki İlişkiyle İlgili Tartışmalar...	57
5.1.3. Demografik Özelliklerle İlgili Tartışmalar.....	60
5.1.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları İle Demografik Değişkenlerle İlgili Tartışmalar.....	60
5.1.3.2. Amaçlar, Pozitif ve Negatif Duygulanım İle Demografik Değişkenlerle İlgili Tartışmalar.....	61
5.2. Öneriler.....	63
5.3. KAYNAKÇA.....	66
5.4. EKLER.....	83
5.5.ÖZGEÇMİŞ.....	97

## TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No
<b>Tablo 1.</b> Araştırmanın ADÖB'e göre güvenilirlik analizi sonuçları.....	35
<b>Tablo 2.</b> Araştırmanın Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğine göre güvenilirlik analizi sonuçları.....	37
<b>Tablo 3.</b> Araştırmanın Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğine göre güvenilirlik analizi sonuçları.....	38
<b>Tablo 4.</b> Kolmogorov Smirnov Z testi.....	40
<b>Tablo 5.</b> Normal dağılım analizi sonuçlarına göre analiz dışı bırakılan örnekler ve uygulanan modeller.....	41
<b>Tablo 6.</b> Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	42
<b>Tablo 7.</b> Temel İhtiyaçlara Dair İrrasyonel İnanışlar, Pozitif & Negatif Duygulanım ve Amaçlar Puan Ortalamaları.....	43
<b>Tablo 8.</b> Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları (akılcı olmayan inanışları) ile pozitif, negatif duygulanım ve Amaçlar arasındaki ilişki.....	44
<b>Tablo 9.</b> Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışların (akılcı olmayan inanışların) amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım üzerine etkisi.....	46
<b>Tablo 10.</b> Amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım puanlarının demografik özelliklere göre farklılık testleri.....	49
<b>Tablo 11.</b> Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları puanlarının demografik özelliklere farklılık testleri.....	51

## EKLER LİSTESİ

<b>Ek-1.</b> Kişisel Bilgi Formu .....	83
<b>Ek-2.</b> Çalışma İçin Gerekli Çocuk Rıza Formu .....	84
<b>Ek-3.</b> Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	85
<b>Ek-4.</b> Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği .....	86
<b>Ek-5.</b> Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği .....	87
<b>Ek-6.</b> Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği .....	88



## KISALTMALAR

<b>ÖBK</b>	: Öz-Belirlenim Kuramı
<b>ADDK</b>	: Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram
<b>İ.İ.</b>	: İrrasyonel İnanışlar
<b>ADÖB</b>	: Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği
<b>PANAS</b>	: Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği
<b>ADDT</b>	: Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi
<b>PD</b>	: Pozitif Duygu
<b>ND</b>	: Negatif Duygu



# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problemin Tespiti

ADDK (Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram) (Ellis, 1993a), diğer bilişsel davranışçı teorilere göre daha eski ve en etkili olanıdır (Weinrach, 1996). Bu kurama göre, psikolojik rahatsızlıklar insanların amaçlarını gerçekleştirmelerine engel olan ve kabul görmeyen irrasyonel inanışlarının neticesinde ortaya çıkar. Gerçek şu ki, psikolojik rahatsızlıkların temelinde olmalı veya olmak zorunda gibi insanın kendisini sınırlayan bir yaklaşım tarzı bulunmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997).

Olmalı veya olmak zorunda düşüncesi insanda korku, istenmedik olumsuz sonuçlara karşı düşük tolerans ve kendisini aşağılık hissetmesi gibi sonuçlar ortaya koymaktadır. Korku hissi o kadar aşırıdır ki korktuğu sonuçla karşılaşsa bile bu kadar aşırı korku yaşayamaz. Kaçındığı olumsuz sonuçlara karşı gösterdiği düşük tolerans durumunda, yaşadığı olumsuz sonuçlar bir daha hiç bir zaman mutlu olamayacağı düşüncesini ortaya çıkarır. Aşağılama hissinde ise, yaşadığı olumsuz durumlar ve başarısızlıklarda toplumda kendisini değersiz olarak görür (Ellis ve Dryden, 1997). Dolayısıyla, akılcı olan inanışlara sahip olan insanlar kaygı oluşturan durumlarda, çözüm odaklı tepkiler verirken, akılcı olmayan inanışlara sahip insanlar çözüm üretmek yerine akılcı olmayan tepkiler vereceklerdir (Artıran, 2015).Yapılan bir deneysel çalışmada, utangaçlık şikâyeti olan deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubuna göre önemli ölçüde akılcı olmayan inanışlara sahip oldukları tespit edilmiştir (Ghasemian, D'Souza ve Ebrahimi, 2012).

Akılcı olmayan inanışlar, insanın amaçlarına ulaşmasını engelleyen stres ve kaygı durumu oluşturmaktadır. Kişi aşırı kaygı ve stres altında amaçlarına ulaşmaktan kopmakta ve hiç bir şey yapamaz duruma gelmektedir. Dolayısıyla da akılcı olmayan inanışlar, insanın hayatına genel anlamda zarar vermektedir. Kişi gerçeklerden uzaklaşmakta, olayları, kişileri mantıksız şekilde yorumlamaktadır (Froggat, 2005).



Ellis (1962, 1994) yaptığı çalışmalarda, insanın olay ve durumlar karşısında yaşadığı stres ve kaygının temelinde olaylardan ziyade, olaylara karşı algılarımız ve değerlendirmelerimize yön veren akıl dışı inanışlar olduğunu belirtmiştir.

Öz Belirlenim Kuramı (ÖBK)'nin temelinde insanın sosyal ortamda benliğini ve bütünleşmesini sağlaması ve bu yönde sürekli bir gelişme sağlaması vardır (Gourlan, Trouilloud, Sarrazin, 2013). Öz Belirlenim Kuramı'nda üç temel psikolojik ihtiyaç yer alır: özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik. Öz Belirlenim Kuramı'na göre insanın sağlıklı bir ruh haline sahip olabilmesi için bu üç psikolojik temel ihtiyacın karşılanması gerekir. İnsan sürekli bu ihtiyaçları karşılayacak eylemlere motive olur (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994; Deci & Ryan, 2008). İnsan doğal olarak gelişmeye yönelik faaliyetlerde bulunur. Bu gelişimin sağlanması ise bahsedilen üç temel ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000).

Özerklik, insanın fiillerinde başkalarının müdahalesi olmadan, özgürce ve hür iradesi ile karar alıp uygulayabilmesidir. Kişinin çevreden bağımsız olarak kendi isteklerini bilmesi, özümsemesi ve özgür iradesinin bulunduğunu farketmesi özerkliğin bir gereğidir (Ryan, & Stiller, 1991). ÖBK'ya göre kişinin kendi amaçlarını belirlemesi ve bu amaçlarına ulaşabilmesi için isteklerini sıralaması, öncelik sırasına göre motivasyon oluşturması ve gereken sorumlulukları üstlenmesi özerk karar verme olarak adlandırılır (Kim, 2013).

İlişkili olma ihtiyacı insanın ait olacağı ve destekleneceği sosyal ilişkilere olan ihtiyacını ifade etmektedir (Deci ve ark., 1994; Grolnick, Benjet, Kurowski & Apostoleris, 1997). Sheldon, Abad, ve Omoile (2009) yaptıkları araştırmada, ergenlerin ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda, onların akademik motivasyonlarında etkili olduğu, öz saygılarında ve okul algılarında olumsuz yönde etki oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca ergenlerin, akılcı olmayan inanışlara sahip olmalarının ilişkili olma ihtiyacını karşılamalarını engellediği görülmüştür. Bu ihtiyacın karşılanmasında

çevresinden alacağı desteğin ergenlerin ruh sağlıklarında olumlu etkileri olacaktır.

Bandura (1997) yeterliliği, insanın yapabilme, başarabilme kabiliyetlerine olan inançları olarak tanımlamıştır. Yeterlilik insanın hayat sürecinde kazandığı deneyimleri üzerindeki etkinliği ve bu etkinliğe olan inançları olarak da tanımlanabilir. Yeterlilik kabiliyetli olmak anlamına gelmeyip, insanın kabiliyetlerine ve yapabileceğine olan inançlarıdır (Sarı ve diğ., 2011). Yapılan bir araştırmada üç temel psikolojik ihtiyaç arasında yeterlilik ihtiyacının öz kontrolü sağlamada en etkili ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır (Kosmala-Anderson ve ark., 2010). Yeterlilik ihtiyacı karşılanmış olan insanların amaçlarına ulaşabilme inançları yüksektir (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Amaçlarına hızlı bir şekilde ulaşabilen veya bu inanaca sahip olan bireylerin ruh sağlığı daha iyi olmaktadır (Carver ve Scheier, 2000).

## **1.2. Çalışmanın Amacı**

Bu araştırmanın ana amacı, ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlarının, pozitif & negatif duygu durumları ve amaç edinme durumları ile ilişkilerinin incelenmesidir.

Araştırma çerçevesinde şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile pozitif ve negatif duygulanım arasında bir ilişki var mıdır?

1.1. Özerklik ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile pozitif ve negatif duygulanım arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. İlişkili Olma ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile pozitif ve negatif duygulanım arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Yeterlilik İhtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile pozitif ve negatif duygulanım arasında bir ilişki var mıdır?

2. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile amaçlar arasında bir ilişki var mıdır?

2.1. Özerklik ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile amaçlar arasında bir ilişki var mıdır?

2.2. İlişkili Olma ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile amaçlar arasında bir ilişki var mıdır?

2.3. Yeterlilik İhtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile amaçlar arasında bir ilişki var mıdır?

3. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları pozitif ve negatif duygulanımı yordamakta mıdır?

3.1. Özerklik ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları pozitif ve negatif duygulanımı yordamakta mıdır?

3.2. İlişkili Olma ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları pozitif ve negatif duygulanımı yordamakta mıdır?

3.3. Yeterlilik İhtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları pozitif ve negatif duygulanımı yordamakta mıdır?

4. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları amaçları yordamakta mıdır?

4.1. Özerklik ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları amaçları yordamakta mıdır?

4.2. İlişkili Olma ihtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları amaçları yordamakta mıdır?

4.3. Yeterlilik İhtiyacı irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları amaçları yordamakta mıdır?

5. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları, demografik değişkenlere (ekonomik durum, cinsiyet, yaş, anne baba birlikteliği ve okul türüne) göre farklılaşmakta mıdır?

6. Pozitif ve negatif duygulanım durumları demografik değişkenlere (ekonomik durum, cinsiyet, yaş, anne baba birlikteliği ve okul türüne) göre farklılaşmakta mıdır?

7. Amaç edinme durumları demografik değişkenlere (ekonomik durum, cinsiyet, yaş, anne baba birlikteliği ve okul türüne) göre farklılaşmakta mıdır?

### **1.3.Çalışmanın Önemi**

Bu araştırma ile ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlarının, pozitif ve negatif duygu durumlarının amaç edinme durumları ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Literatüre bakıldığında ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlarının, pozitif ve negatif duygu durumlarının amaç edinme durumları ile ilişkisi üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu alanda yapılan ilk çalışma olması açısından önemlidir. Bu açıdan çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.4.Çalışmanın Varsayımları**

Çalışmaya katılan örneklemin orta okul seviyesindeki ergenleri temsil ettiği varsayılmaktadır. Çalışmaya katılmış olan orta okul seviyesindeki ergen öğrencilerin kendilerine verilen form ve ölçekleri doldururken tamamen kendi

özgür iradeleriyle hiçbir etki altında kalmadan doldurmuş oldukları varsayılmaktadır.

### **1.5. Çalışmanın Sınırlılık Durumu**

Çalışmaya katılan ergen öğrencilerin ölçeklere verdikleri cevaplar bu ölçeklerin ölçme kabiliyetleri ile sınırlı kalacaktır. Çalışmamız ilk ergenlik dönemi öğrencileriyle gerçekleştirildiği için, ergenlerin buldukları gelişim çağının gereği olarak soyut düşüncenin yeni gelişmeye başladığı bir dönemde, soyut ifadeler içeren sorulara verdikleri yanıtlar da bu dönemin özelliklerinden dolayı sınırlılık arz edecektir. Ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları ADÖB Ölçeğinin ölçme kabiliyeti ile sınırlı olacaktır. Ergenlerin Pozitif ve Negatif Duygulanım durumları PANAS ölçeğinin ölçme kabiliyeti ile sınırlıdır. Yine Ergenlerin Amaç edinme durumları Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğinin ölçme kabiliyeti ile sınırlı olacaktır. Bununla birlikte ergenlerin Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Öz-belirlenim Kuramı

İnsanlar yetiştiği çevreye göre aktif ya da pasif olabilir. Öz belirlenim (Self-Determination) teorisi çevresel şartlarla kişinin kendi psikolojik ve motivasyonsal ilişkisini inceler. Özellikle de kişinin iç motivasyonunu, öz düzenlemesini geliştiren ya da baltalayan faktörleri inceler. Elde edilen bulgulara göre insanın doğuştan gelen üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Bunlar yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır. Eğer bu ihtiyaçlar sağlanırsa öz-motivasyon ve mental sağlık geliştirilir. Şayet bu ihtiyaçlar sağlanamazsa, öz-motivasyonu eksik kalacaktır. Ayrıca bu üç temel ihtiyacın; kişisel sağlık, eğitim, iş hayatı, spor, dini yaşantı ve psikoterapi alanları açısından da önemli olduğu düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-Belirlenim Kuramı (Self Determination Teorisi), insanın motivasyonuna, kişilik gelişimine ve davranışsal öz-düzenlemesine ışık tutan bir yaklaşımdır. Bu kuramın alanı, insanın doğuştan gelen eğilimleri, doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçları, öz-motivasyonları ve kişilik gelişimleridir. Aynı zamanda bu alanlarla ilgili, pozitif süreçleri destekleyen şartlar üzerinde durur. Bu süreçte üç temel ihtiyaç belirlenmiştir. Bunlar yetkinlik, özerklik ve ilişkili olmaktır. Bu üç temel ihtiyaç insanın doğal gelişiminde, kişiliğinin oluşmasında, sosyal gelişiminde ve iyi olma durumlarında hayati öneme sahiptirler. (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-Belirlenim Kuramı, insan davranışlarını şekillendiren etkenleri, psikolojik süreçleri, çevresel ve kişisel etkileri, bilişsel ve güdüsel değişkenlerini içermektedir. Bundan dolayı Öz-Belirlenim Kuramı ilk olarak kişilik psikolojisinden bireysel ayrılıklar üzerine tanımlanmıştır. İlk olarak insanın içsel ve dışsal etkiler karşısında nasıl davranışlar sergilediği üzerinde durulmuştur. Daha sonra ise, insanın motivasyon durumuna göre, davranışların niçin yapıldığı üzerinde durulmuştur. Bu şekilde insan davranışlarının sebepleri

içsel ve dışsal etkiler açısından incelenmiştir (Wehmeyer, 1999). Buradaki amaç, bireylerin başarı amaçlarını kendilerinin tespit edebilmesini, problemlerini çözebilme kapasitelerini, karar verme durumlarını ve kendilerini savunabilme becerilerini geliştirmektir. (Wehmeyer, 2004).

Bireylerin davranışlarını özgürce sergilemeleri, çevresel şartların baskı ve zorlamaları altında kaldıklarında onları motive eden belirleyicilerin farkı da Öz-Belirlenim kavramı içerisinde değerlendirilmektedir. Başka bir ifade ile bireyin içten gelerek bir davranışta bulunabilmesi, seçimler yapabilmesi ve seçimlerinin sonucu olumsuz dahi olsa kabullenebilmesi anlamına gelmektedir. Tercihlerini özgürce ve içten gelerek yapabilen bireyler uyum sorunu yaşamamakta ve kendilerini kolaylıkla ifade edebilmektedirler (Deci, 1992a).

Öz-belirlenim; davranışların toplum kurallarından ve çevresel baskılardan ziyade bireyin kendine özgü inanç ve değer yargılarıyla ortaya çıkması ve kararlarını kendi başına alabilmesi olarak da tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985). Öz-belirlenim Kuramı, bireyin bir davranışı kendi özgür iradesiyle mi, yoksa çevresel baskı ve zorlamalarla mı yapması gerektiği arasındaki ayrımı açıklar (Krapp, 2002). Birey davranışlarını kendi isteği doğrultusunda gerçekleştirdiği zaman, davranışları kişisel özgürlüğün ve özerkliğin bir neticesi olmaktadır (Whetten & Cameron, 1995).

İnsanlar içerisinde buldukları çevresel şartlara göre iletişim kurdukları insanlar da farklılaşmaktadır. Bireyin yaşadığı çevrenin sağladığı özerklik desteğine göre öz-belirlenim düzeyi de değişmektedir. Birey çevresel baskı ve kontrole maruz kalırsa öz-belirlenim düzeyi düşecektir. Şayet bireyin çevresel şartlardan özerkliği desteklenirse, bu durumda bireyin öz-belirlenim düzeyi artacaktır(Deci & Ryan, 1985).

Öz-belirlenim Kuramının amacı, bireyin gelişim şartlarını belirleyerek, büyüme, bütünleşme ve iyi oluş durumlarını açıklamaktır (Ryan & Deci, 2000). ÖBK'ya göre bireyler; özünde tutarlı, gelişime açık, yaşantılarını bütünleştirebilen ve sorunları çözebilen aktif organizmalar olarak ifade edilir (Deci & Ryan,2002).

İnsan biyolojik özellikler dışında mizaç ve çevresel şartlarında etkili olduğu bir organizmadır. Öz-Belirlenim Kuramına göre bireyler, etkin olma, kabiliyetlerini ortaya çıkarma, çevre ile ilişkisini devam ettirme, kişiler arası ve bireysel yaşantısını bütünleştirme gayreti içindedirler (Deci & Ryan, 2000). Bütünleştirme meyli doğuştan gelen bir özelliktir (Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Öz-belirlenim Kuramına göre bütünleşme meylinin temel ihtiyaçları; yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma şeklinde ifade edilmiştir (Deci & Ryan, 1985a).

ÖBK'ya göre, bireyler, sürekli bir gelişime ve davranışları ile uyumlu ve barışık olmaya doğuştan meyilli olan aktif organizmalardır. Kurama göre bireyin kendisiyle bütünleşmesi esas alınmaktadır. Yani birey kendi içinden gelen ilgi ve merakları doğrultusunda öz düzenlemesini gerçekleştiren bir organizmadır. ÖBK'ya göre bireyin öz düzenlemesi, davranışları öğrenmesi ve devam ettirmesi anlamındaki rolüyle ilgili bir kavramdır (Deci ve Ryan, 1987; Ryan, Connell ve Grolnick, 1992).

Kuramda belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaçtan Özerklik, bireyin benliği tarafından onaylayıp, benliğiyle bütünlük içerisinde olan davranışlar ortaya koyabilme ihtiyacıdır ki, birey davranışlarını başlatma, devam ettirme ve sona erdirmeye konusunda kendi özgür iradesini kullanabilmelidir şeklinde tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2000). Kurama göre bir diğer temel psikolojik ihtiyaç ise ilişkisellik. İlişkisellik, çevreden gelen ilgi görmenin bir sonucu olup ait olma duygusu şeklinde ifade edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Deci ve Ryan, 1991). Kuramın üçüncü temel psikolojik ihtiyacı ise yeterlilik. Yeterlilik, sosyal çevre ile etkileşimde bireyin etkin bir rolünün olduğu duygusuna sahip olması şeklinde tanımlanmıştır (Deci, 1975; White, 1963). Belirtilen bu üç temel psikolojik ihtiyacın sosyal çevre tarafından desteklenmesi, bireyin sosyal gelişimine ve iyi olma durumuna katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Ryan, 1995; Ryan, Deci ve Grolnick, 1995).



### 2.1.1. Özerklik

İnsanın temel özelliklerinden biri özerklik kapasitesidir. İnsan pasif bir varlık olmayıp aksine aktif bir varlıktır. Her insan çevresel baskı ve kayıtlamalardan sıyrılıp kendi içinden geldiği şekilde davranma özgürlüğüne sahiptir (Zavalloni, 1962). İnsan bireysel yaşantısı ile sosyal ve kültürel çevre içerisinde bütünleşmiş bir varlıktır. İnsanlar bir amaca doğru hareket ederken aynı zamanda sosyal ve kendi kararlarını alabilen bir varlıktır (Corey, 2008).

Öz-Belirlenim Kuramı'na göre özerklik, kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) ve kendisini yönetebilme (self-governance) şeklinde de tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 1987). Özerklik çevresel etkenlerden kısmen bağımsızdır (Hergenhahn ve Olson, 2003). Özerklik ihtiyacı, bireyin eylemlerini kendisinin belirlemesi ve yerine getirmesidir (Sheldon, 2005).

İnsan kendi seçimleri, ilgileri ve kabiliyetleri doğrultusunda davranırsa ve çevresel etki ve müdahalelerden bağımsız olursa o zaman özerk olur. Özerklik düzeyi, insanın sosyal çevresinin ve geçmiş yaşantılarının etkilerinden bağımsızlığını gösterir (Wehmeyer ve Field, 2007).

İnsanın kendi kararlarını alabilmesi, istemli davranışları ifade eder. İstem; bilinçli tercihlerde bulunma veya bilinçli tercihler yapabilme becerisi ve isteğini ifade eder. Bilinç; bilerek, anlayarak davranışta bulunma ve düşünme kabiliyetidir. İstemli davranış; bireyin bilinçli bir şekilde istemesi ve bir amaca yönelik davranışlarda bulunmasını ifade eder. Amaçlı hareket; davranışın bilinçli, düşünerek ve kasten yapıldığını ifade eder. İnsanın kendi kararlarını alarak yaptığı davranışlar istemli ve bir amaca yönelik olup, rasgele veya kasıtsız değildir (Wehmeyer ve ark., 2007).

Özerk olan insanlar kendi seçimlerini kendiler yapar, kendi istek ve değerleri yönünde hareket ederler. İlgi ve değerleri yönünde seçim yapmak kendi ellerindedir (Kasser & Ryan, 1999). Özerkliği güçlü olan bireyler kendi durumlarını ve davranışlarını sorgulayarak, kendilerine özgü ilgi ve amaçları

doğrultusunda davranırlar. Sosyal çevrenin etkisinden kurtulup kendi tercihleri doğrultusunda kararlar almaları ve davranışlarını belirlemeleri bireysel gelişimlerine katkıda bulunur (Deci & Ryan, 1985b). Özerklik bireyin doğuştan itibaren ortaya çıkardığı bir ihtiyaçtır (Deci & Ryan, 1985b). Özerklik bütünsellik içerisinde bireyin kendi hayatında ve davranışlarında söz sahibi olma kabiliyetidir. Fakat bu kabiliyet rasgele tercihler yapmak olmayıp, kendi değer yargılarıyla uyumlu ve gerçeklik üzerine kurulmuş bir varoluş sistemidir (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). Özerklik bireyin davranışlarını iç dünyasında kabullenmesi ve içselleştirmesidir (Deci & Ryan, 1987).

Literatüre bakıldığında özerklik ile bağımsızlık aynı anlamda tanımlanabilmekte iken, Öz-Belirlenim Kuramı'nda bu iki kavram farklı tanımlanmaktadır (Ryan & Lynch, 1989). Kurama göre özerklik; bağımsızlık, bencillik ve aykırılık anlamına gelmez (Ryan & Deci, 2000). Bağımlı bireyler çevrenin desteğine ve yardımına kendilerini muhtaç hissederler. Bağımsızlıkta ise bireyler çevrenin desteğine ve yardımına güvenmezler. Özerk olan bireylerde ise kendi davranışlarını kendileri yönetir ve kontrol ederler, bağımlı yada bağımsız değildirler (Chirkov& Ryan, 2001). Bireylerin baskı altında olduğunu düşünmeden özgürce deneyim yaşama isteği vardır. Özerklik ihtiyacında insan sosyal çevreden ayrı düşünülmemelidir. Özerklik bireyin özgürce ve kendi istekleri doğrultusunda davranabilmesidir (Krapp, 2005).

Özerk davranışlar iyi olma durumu ile alakalıdır (Ryan & Deci, 2001). Özerkliğin engellenmesi ve bireyin kısıtlanması kültürel olarak yabancılaşmaya ve rahatsızlığa sebep olur (Deci & Ryan, 2000). Özerklik bireyin isteklerini yerine getirirken kendisini onaylaması, uygulamada ise özgürce davranabilme ve bireysel hareket edebilme olarak ifade edilir. Buradaki bireysellik sosyal çevreden soyutlanma değildir. Bireyselci ve toplulukçu toplumlarda bireyler özerk olma ihtiyacına sahiptirler (Ryan & Lynch, 1989).

### 2.1.2. İlişkili Olma

İlişkili olma ihtiyacı, Öz-Belirlenim Kuramı'na göre en genel anlamıyla; insanın, hayatındaki önem arz eden diğer insanlarla, yakın ve bağlantılı olmasını (Reis ve ark, 2000) ve bu bağlantı neticesinde insanın kendisini, bulunduğu sosyal çevreye ait hissederek, hayatını devam ettirmesini (Kowal ve Fortier, 1999) içermektedir. İlişkili olma ihtiyacı kişinin sosyal çevre tarafından desteklenmek ve sosyal çevreden gelen etkilerle tatminkarlık yaşamak gibi ihtiyaçları ifade eder (Deci ve ark., 1994).

Yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, kişiler arası ilişkilerin, düşük seviyede olmasının, ergen bireylerin motivasyonunu olumsuz etkilediğini bulmuşlardır (Legaut ve ark., 2006). İlişkili olma ihtiyacı, ait olma ihtiyacı şeklinde de ifade edilmektedir. İlişkili olma çatışmalardan uzak kalarak, işbirliği gibi etkinlikleri de kapsamaktadır (Baumeister & Leary, 1995). İlişkili olma ihtiyacının gelişimi incelendiğinde; ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasının bebeklikten itibaren başladığı görülmüştür (Andersen, 2000).

İlişkili olma ihtiyacı, ait olma duygusuna, sevmeye, sevmeye, kendisini sosyal bir bağ içerisinde hissetmeye, sosyal ilişkilere olan ihtiyaçlara göndermelerde bulunur. İlişkili olma kavramının ortaya çıkışında bağlanma teorisi (Bowlby, 1969, 1988) ile nesne ilişkileri teorisinden (Winnicott, 1960/1965) istifade edilmiştir.

Ergen bireylerde ilişkili olma ihtiyacı, bireylerin kendilerini tanımaları ve kişiliklerini oluşturmaları, mesleki ve akademik alandaki motivasyon düzeylerini arttırmaları konularında önemli etkiye sahiptir (Field, Hoffman & Posch, 1997). Literatür incelendiğinde ergen bireylerin arkadaş ilişkileri hakkında çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Allen ve Antonishak, 2008). Arkadaş ilişkilerinin incelendiği bazı araştırmalarda, ilişkili olma ihtiyacı konusunda arkadaş çevresinin motive edici etkinliği ortaya konulmuş, sosyal desteklenmede ve ahlaki yönden gelişimin sağlanmasında, arkadaşların birbirlerini desteklemelerinin ve birbirleriyle paylaşımlarının, birlikte hareket etmelerinin ne derece önemli olduğu ortaya konmuştur (Martin & Dowson,

2009). İlişkili olma kavramı, çevre ile bir bağ kurduğunu hissetme ve bireyin kendisi için önemli insanlarla sahiplenildiğini (Baumeister & Leary, 1995) veya bir diğer ifade ile o gruba ait olduğunu hissetmesidir ki; bu şekilde sürekliliği olan, destekleyici ve koruyucu ilişkiler geliştirilir (Shahar, Henrich, Blatt, Ryan, & Little, 2003).

İlişkili olma iki durumda ele alınmaktadır. Birincisi ortaya konulan davranışın neticesinde elde edilen başarı veya olumlu dönüt, diğeri ise sosyalleşmedir. İlişkili olma ihtiyacına etki eden otoriteler (öğretmen ve aile gibi) kaliteli bir ortam oluşturma açısından önem arz etmektedir (Krapp, 1993). Bireylerin düşünce ve davranışları bir otorite tarafından etki altına alınırsa ilgileri zarar görür ve dışsal motivasyon oluşur. Bireyler kendi özgür tercihleriyle sosyal çevre içerisinde yer aldıklarında, özerkliklerini destekleyerek içsel motivasyon ortaya koyarlar (Deci, 1992b). Bireylerin ilişkili olma ihtiyacının doyurulma kalitesi, onların motivasyon ve psikolojik gelişimleri üzerinde olumlu anlamda etkilidir (Ryan ve Deci,2000). İlişkili olma durumu, iyi oluş durumuyla yakından alakalıdır. Bakım evinde yaşayan yaşlı insanlarla yapılan bir araştırmada, bu insanların özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması, iyi oluş durumlarını arttırmıştır (Kasser & Ryan 1999). Bireylerin iletişimde doyum sağlamalarının, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Ryff, 1995).

### **2.1.3. Yeterlilik**

Yeterlilik kavramının tanımında iki önemli değerlendirme vardır; birincisi insanın bir işi yapabilme kapasitesine sahip olması, ikincisi ise bir işi yapabilme inancını taşıyor olmasıdır (Deci & Ryan 2000). Bir işi yapabilme kapasitesi olan ve yapabilme inancını taşıyan (Williams, Levesque, Zeldman, Wright & Deci (2003), bir birey sosyal çevresini etkileyecek ve sosyal çevresi ile olan etkileşimini ve uyumluluğunu arttıracaktır (Deci & Ryan, 1985a).

Birey yapmak istediği bir iş ve davranışta, başaracağına olan inancı varsa, kendisine hedefler koyar. Hedeflere ulaşma gayreti içerisinde iken yeterlilik durumu gelişebilir ve içsel motivasyonu oluşması mümkün olur.

Yeterlilik düzeyinin artması ile birlikte bireyin eğitim hayatında, iş hayatında ve sosyal hayattaki performansı olumlu yönde etkilenecektir (Krapp, 2005). Yeterlilik ihtiyacı, insanın hedeflediği davranışları nasıl ve ne şekilde yapacağı ve bunları gerçekleştirirken yaşadığı doyum düzeyi üzerinde durulmaktadır (Deci & Ryan, 1985b).

Ericson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre orta çocukluk evresinde yeterliliğin gelişmesi beklenir. Bu evrede çocuk, evde ve okulda başarı duygusunu yaşarsa, gayretleri ödüllendirilirse, görevlerini yerine getirirken desteklenirse yeterlilik ihtiyacı karşılanmış olur. Yeterlilik Öz-Belirlenim Kuramı'na göre temel psikolojik ihtiyaç olarak ele alındığından dolayı, bireyin bütün gelişim evrelerinde bu ihtiyacın karşılanması onun kişilik gelişimine olumlu katkılar sağlayacaktır (Hergenhahn & Olson, 2003).

Yeterlilik, bireyin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının belirleyicisi olan önemli bir özelliktir. Bireyin yeterlilik düzeyi faaliyete geçme motivasyonunu arttırabilir de azaltabilir de. Yeterlilik düzeyi yüksek olan bireyler, göreceli olarak riskli ve aktif sorumlulukları kabullenebilirler. Yeterlilik düzeyi yüksek olan bu tür bireylerin, hedefledikleri başarının seviyesi de yüksektir ve hedefledikleri başarıya ulaşabilmek için üstün performans sergilerler (Schwarzer & Fuchs, 1995). Bununla birlikte yeterlilik gerçek dışı algılar ve hayalperstlik değildir. Aksine yeterlilikte tecrübe ve gerçeğe uygunluk esastır. Akılcı olmayan risklerden uzak durur ve kabiliyetlerini arttırarak başarıya odaklanır (Kaşık, 2009). Öğrencilerin yeterliliklerini ortaya koyabilecekleri alanlarla ne derece ilgili olabileceklerinde ve bu alanlarda ortaya koyabilecekleri performanslarının düzeyinde de bilişlerinin etkili olduğunu vurgular (Bandura, 1986; Rotter, 1954).

Yapılan birçok araştırmaya göre ruh sağlığı için yeterlilik ve özerklik ihtiyacını karşılanmasının devamlı olması gerekmektedir. Yeterlilik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanması iki çeşit ödülü içine almaktadır. Yeterlilik, bireyin davranışlarında daha etkili olması ve amaçlarına ulaşmasına yönelik duyguları taşıırken, özerklik bireyin davranışlarını ve amaçlarını kendisinin belirleyerek

bunların içsel değerleri ile bütünleştirilmesi duygusunu taşımaktadır. Bu durumda özerklik ve yeterlilik ihtiyaçları birbirinden ayrı düşünülemez (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996).

## **2.2. İlk (Erken) Ergenlik Dönemi**

Ergenlik dönemi 10-21 yaş arası bir gelişim süreci olarak değerlendirilmiştir. Ergenlik döneminin ilk 10-14 yaş arasını kapsayan gelişim sürecine erken (ilk) ergenlik, 15-17 yaş arasını kapsayan gelişim sürecine orta ergenlik, 18-21 yaş arasını kapsayan gelişim süreci ise geç ergenlik olarak ifade edilmiştir. Geç ergenliğin üst yaş sınırı farklı kültürlerle göre değişebilir (Chambers, 1995; Çuhadaroğlu, 2000). Piaget'in bilişsel gelişim üzerine yaptığı araştırmalara göre çocuklarda soyut düşünme becerisi 12 yaşlarından başlayarak çok hızlı bir şekilde gelişir. Bu yaşa kadarki somut düşünce sona erer ve kavramlarla, simgelerle düşünme gibi soyut düşünce dönemi başlamış olur (Piaget, 1937). 12-13 yaşlarındaki ergen bireyler çok sayıda fiziksel, sosyal ve bilişsel değişim yaşamakta ve bunları özümsemeye çalışmaktadır. Bu sırada henüz bu değişiklikleri ve yeni deneyimleri bir anda özümseyemediğinden bir dengesizlik içerisindeydir. Eski zihinsel örüntüler ve şemalar artık çok fazla işine yaramazken, yerlerine yenilerini de koyamamıştır. Ergenliğe yeni giren bireylerin özerklik kazanma çabası da önemlidir. Anne baba ile çatışmanın odağında özerklik kazanma, bağımsız olma arzusu vardır (Bee ve Boyd, 2009).

## **2.3. Ergenlik Dönemi ve Öz-Belirlenim Kuramı**

İnsanların yaşam boyu gelişim süreçlerinde, bebeklik döneminden sonra en hızlı gelişim ve dönüşümün yaşandığı süreç ergenlik sürecidir. Ergenlik döneminin en geniş yaş aralığı, 11-21 yaş aralığı olarak belirtilmiştir. Bu aralıkta bireyler fiziksel, bilişsel ve emosyonel olarak çok hızlı bir şekilde gelişir ve dönüşürler (Morgan, 1991).

Ergenlik yaşıyla ilgili farklı yaş aralıklarından bahsedilmiştir. Çocukların ergenlik gelişiminde fiziksel anlamda ilk ergenlik başlangıç yaşı 9

ile 15 yaş aralığında değişmektedir. Genellikle ergenlik dönemi özellikleri 12 ile 14 yaş arasında iyice kendini gösterir (Sugar, 1979; Banks & Zionts, 2008). Ergenlik dönemi 11 yaşından 21 yaşına kadar devam edebilmektedir (Sugar, 1979; Barnes 1975). Ergenlik dönemi üç ayrı dönemde incelenmiştir. Bunlardan birincisi erken ergenlik dönemi ki 12-14 yaş arasındadır. İkincisi orta ergenlik dönemi olup bu da 15-17 yaş arasındadır. Üçüncü dönem ise geç ergenlik dönemi olup 18-21 yaş aralığındadır (Sugar, 1979; Collins & Repinski, 1994). Ergenlik döneminde fiziki gelişimi ve dönüşümü farketmek algılamak kolaydır. Ancak duygusal ve bilişsel gelişim ve dönüşümleri farkedip algılamak bu kadar kolay olmamaktadır. Çünkü belirtileri fiziki belirtiler kadar belirgin olmayabilir. Çoğunlukla ergenlerin duygusal ve bilişsel gelişimlerini algılamak, kategorize etmek, değişim zamanlarını belirlemek, ergenlerin bu gelişim süreçleriyle nasıl başa çıktığını hesaplamak, fiziksel gelişimi algılayıp yordamaktan çok daha zordur (Muss, 1990).

Ericson, ergenlik dönemini; ergenin kişisel rollerini, topluma uydurduğu ve bundan dolayı kafa karışıklığı yaşadığı bir dönem olarak tanımlamıştır. Fiziksel olarak hızlı bir gelişim ve değişim yaşaması, okul başarı kaygısı, aileyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkileri, ekonomik kaygılar, kariyer hedefleri ve geleceğe yönelik belirsizlikler ergenlerde başa çıkılması oldukça zor olan psikolojik gerilimlere neden olmaktadır (Öktem ve Ark., 2000). Ergenlik dönemi geçirilmesi zor bir süreç olsa bile, ergenlerin çoğunluğunun bu dönemde yıkıcı olmadan, normal sayılabilecek sarsıntılarla gelişim ve dönüşümü tamamladıkları görülmüştür (Kulaksızoğlu, 1998).

Yapılan bir çok araştırmaya göre (Gray & Steinberg, 1999; Steinberg & Silk, 2002) anne babanın çocuklarının özerk davranmasını desteklemesi, çocukların duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarmasına imkân vermekle beraber, karar verme süreçlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Ergenlik döneminde, anne babanın evlatları ile kurdukları pozitif ilişkilerin; ergen bireylerin iyi oluş düzeyleri (Cottarral, 1992), benlik saygıları (Laible, Carlo & Roesch, 2004), uyum becerileri ve sosyal çevreye uyum sağlama düzeyleri (Elicker, Englund & Sroufe, 1992) üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir.

### 2.3.1. Ergenlik Dönemi ve Özerklik İhtiyacı

Ergenlik dönemi çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasındaki fiziksel ve psikolojik birçok değişikliği içinde barındıran bir dönemdir. Ergenlik dönemi özerklik ihtiyacının en yoğun olduğu dönem olarak ifade edilebilir. Ayrıca bu dönemde ergenler fiziksel ve psikolojik birçok sorumluluğu üzerlerine alırlar. Ergenlik döneminde ergenler birçok hakları ve sorumlulukları üstlendiklerinden özerklik gelişimi hızlı bir şekilde ilerler (Özdemir & Çok, 2011). İnsan doğası gereği özerk davranışlar sergileyebileceği ortamlara doğru yönelmektedir. Özerkliği sınırlayan kontrol eden ortamlardan ise uzaklaşma eğilimindedir. Bu açıdan bireylerin sağlıklı bir şekilde özerklik ihtiyacını giderebilmesi için, bireylerin özerk davranışlar sergileyebileceği sağlıklı ortamların olması bir ihtiyaçtır. Bireylerin özerk davranışlar sergileyemedikleri kısıtlayıcı ortamlar bireyde negatif duygular ortaya çıkarmaktadır (Deci, Koestner ve Ryan, 1999).

Özdemir ve ark. (2011) Ergenlik döneminde özerkliğin gelişmesi, ergenlerin yaşadıkları çağa daha hızlı, daha kolay ve daha sağlıklı bir şekilde adapte olmalarını sağladığını söyler. Özerklik gelişiminin ergenlik döneminde sağlıklı bir şekilde ilerlemesi, ergenlerin madde bağımlılığı, suç işleme gibi risklerden uzak kalmaları ve yaşadıkları dönemin gerektirdiği iş yaşamında daha yüksek amaçlara ulaşabilmeleri açısından önemli görülmektedir. Bununla birlikte günümüz ergenlerinin kendileri ve sosyal çevreleriyle alakalı önceki kuşaklara göre daha fazla sorumluluk almakla karşı karşıya kaldıkları belirtilmektedir (Véronneau, Richard & Abela, 2005).

ÖBK'ya göre, sosyal çevre ile olan ilişki şekilleri özerkliğin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Aile ile çatışma, bağımsızlaşma, aileden ayrılma gibi durumlar, özerkliğin gelişmesi için gerekli görülmezken, aksine olarak sosyal ilişkilerin geliştirilmesinin, özerklik gelişimi açısından önemine vurgu yapılır (Özdemir & Çok, 2011).Ergenlerde özerklik, kişiliklerinin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra özerklik, ergenlerin psikososyal gelişimleri bakımında iki tarafı keskin bıçak gibi ifade edilmektedir (Noom, Dekovic ve Meeus, 1999). Çünkü özerklik konusunda



anne babalar ergen çocukları için yanlış uygulamalara yönelebilmektedirler. Kimi ailelerin çocuklarına tanıdıkları özerklik ergenler tarafından yanlış anlaşılabilen ve ergenlerde davranışsal sorunlara yol açabilmektedir. Kimi anne babaların ise özerkliği çocukları için gereken desteği vermeyip onları yalnız bıraktıkları görülmüştür. Oysaki anne baba ile ergen çocukları arasındaki en uygun ilişki bakımı yüksek düzeyde tutup korumacılığı en alt seviyeye çekmek olmalıdır (Parker, 1983).

Öğretmen ve öğrencilerle yapılan bir araştırmada, öğrencilerin özerk davranışlar sergilemesi öğretmenler tarafından desteklendiği zaman öğrencilerin daha fazla özerk davranışlar ortaya koydukları ve eğitim ortamına olan uyumlarının da arttığı gözlenmiştir (Grolnick ve Ryan, 1987).

### **2.3.2. Ergenlik Dönemi ve İlişkili Olma İhtiyacı**

Öz-Belirlenim Kuramı alanyazını incelendiğinde, ergenlik dönemi öğrencilerinin ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılanması için, ergenlerin kendileri için önemli gördükleri insanlarla yakın ilişkiler kurmaları gerektiği ve bu insanların kendilerine önem vermeleri, uzun süreli ilişkiler geliştirme niyetinde olmaları koşuluna bağlandığı görülmektedir (Legault, Green-Demers, & Pelletier, 2006).

Yapılan araştırmalara göre ilişkili olma ihtiyacının karşılanması ergenlik çağındaki bireyin gelişimi için son derece önemlidir. Özellikle de arkadaşları ve öğretmenleri ile kurduğu olumlu ilişkilerin bireyin gelişimine katkısı oldukça önemlidir. Sosyal çevresi ile kurduğu olumlu ilişkiler ve çevreden aldığı destek, bireyin akademik hayattaki başarısında önemli bir yere sahiptir (Austin, Senecal, Guay, & Nouwen, 2011; Markland ve ark., 2005). Bu sebeple ergenlerin akademik hayata daha istekli girmeleri, onların psikolojik iyi olma hallerine olumlu katkılar sağlayacaktır (Austin ve ark. 2011; Joussemet, Landry, & Koestner, 2008).

### 2.3.3. Ergenlik Dönemi ve Yeterlilik İhtiyacı

Alanyazın incelendiğinde, yapılan araştırmalar göstermektedir ki; yeterlilik ihtiyacının karşılandığına inanan ergenlerde diğerlerine göre daha düşük depresyon belirtileri görülmüştür (Miller, Birnbaum ve Durbin, 1990). Yapılan araştırmalara göre özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıyla kıyaslandığında, yalnızca yeterlilik ihtiyacının giderilmemiş olması neticesinde, gelecekte depresyon ve negatif duydu durumlarına yol açacağı söylenebilir (Ryan & Deci, 2000; Hsu, Buckworth, Focht, & O'Connell, 2013). Yapılan bir araştırmada ise özerklik ihtiyacı ile yeterlilik ihtiyacı arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir (Zhou, Ma & Deci, 2009)

Yeterlilik ihtiyacı ile kendine güvenme kavramı arasında ise çok yakın ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Kosmala-Anderson, Wallace, Turner, 2010). Dolayısıyla ergenlik döneminde, ergenlerin yeterlilik ihtiyacının karşılanması, ergenlik dönemi gelişim sürecinin başarıyla gerçekleştirilebilmesi için oldukça önemlidir (Harackiewicz, 1989).

### 2.4. Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram

Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi (ADDT), 1958 yılında Albert Ellis tarafından geliştirilmeye başlanmış bir terapi metodudur. Ellis ilk başlarda psikanaliz yöntemini benimsemiş ancak daha sonraları, psikanaliz yönteminin psikolojik sorunların çözümünde yeterli olmadığı düşüncesiyle yeni bir kuram geliştirmeye karar vermiştir. Kuramını geliştirirken geçmişteki ve çağdaşı olan bir çok felsefe ve psikoloji bilim adamlarından yararlanmıştır (Moriarty, 2002).

Ellis, kuramını akılcı ve bilişsel niteliklere vurgu yapmak için, “Akılcı Terapi” şeklinde belirlemişse de, kuramın duygusal özelliklere de yer vermesi gerektiği eleştirilerini dikkate alarak “Akılcı Duygucu Terapi” olarak yeniden isimlendirmiştir. Nihayetinde ise kurama gelen eleştiriler doğrultusunda kuramın adını “Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi” olarak belirlemiştir. Bu şekilde isimlendirmekle Ellis kuramının davranışları da içine aldığını ortaya

koymuştur. ADDT günümüzde de güncelliğini sürdürmekte ve kullanılmaktadır (Neenan ve Dryden, 2006).

Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi, dolaysız ve sorun çözmeye yönelik, kısa sürede çözüm öngören bilişsel davranışçı terapi kuramlarından birisi olarak kabul görmektedir. Aynı zamanda ADDT tür eğitim metodudur. ADDT sürecinde danışan, sorun çözmeyi, duygularını tanımayı ve değiştirmeyi, akılcı düşünmeyi nasıl geliştireceğini öğrenmiş olur. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda sorun çözebilme bilincinin, öğrencilere gündelik yaşam, psikolojik uyum, akademik başarı gibi bir çok alanda etkili olduğu görülmüştür (Gökçakan ve Çapri, 2008).

Ellis, duygu, düşünce ve davranışların birbiriyle örtüştüğünü ve birbirini bütünlendiğini, dolayısıyla da birbirlerinden ayıramayacağını belirtir. Ellis, duygularımızın ve davranışlarımızın, inanışlarımızın etkisinde olduğunu, bununla birlikte, inanışlarımızın da duygularımızdan ve davranışlarımızdan etkilendiğini belirtir (Ellis, 1993b).

İnsanların rasyonel (akılcı) ve irrasyonel (akılcı olmayan) olmak üzere iki çeşit inanış geliştirdiklerini ifade eden Ellis, psikolojik ve emosyonel problemlerin kaynağının irrasyonel inanışlar olduğunu belirtmektedir (Ellis ve Dryden, 1997). ADDT bireylerin sahip oldukları irrasyonel inançlarını belirleyip, bunların yerine rasyonel inançları getirmeyi amaçlar ve bunu belirli bir sistem içerisinde gerçekleştirir. Ellis kuramını dört temel ilke üzerine kurmuştur. Bunlar; bireyin kişisel duygularından ve davranışlarından sorumlu olması durumu, irrasyonel inanışlarının duygulara zarar verdiği ve davranışları işlevsiz hale getirdiği, gerçekçi bir bakış açısı kazanmanın ve bu kazanımların davranış şeklinde tekrarlanarak benimseneceği, gerçeklik üzerine kurulan bir bakış açısının kişinin kendi özünü kabullenmesini ve hayat deneyimleri ile tatminkârlık duygusunun oluşmasını kolaylaştıracağıdır (Akın, 2013). ADDT, erteleme meyline, irrasyonel inanışlarının sebep olduğunu belirtmektedir. Buna göre, irrasyonel inanışlar ertelemeye sebep oluyorsa, rasyonel düşüncelerin de bu olumsuz etkiyi hafifleteceği ve akademik başarıyı arttıracığı öngörülmektedir (Balkıs, 2015).

## 2.5. Ergenlik Dönemi İrrasyonel İnanışlar

Ergenlik dönemi bir çok alanda gelişme ve değişmelerin olduğu bir dönem olup, bu alanlardan biri de, üst seviyede gelişim ve dönüşümün olduğu bilişsel alandır (Gonzalez, Nelson, Gutkin, Saunders, Galloway ve Shwery, 2004). Ergenlik dönemi, bilişsel şemaların da hızlı bir şekilde oluşup gelişmeye başladığı bir dönem olarak ortaya çıkmaktadır (Erikson, 1964, 1968). Bu gelişme ve değişmelere göre ergenlik dönemindeki bireylerden sosyalleşmek, kendi kişisel kimliklerini oluşturmak, nelere ilgilerinin olduğunu ortaya çıkarmak, özerklik ihtiyacını gerçekleştirmek, öz yönetimlerini gerçekleştirmek, sosyal ilişkilerini yönetebilmek, kendi kararlarını alabilmek ve toplumla arasındaki uyumu geliştirip gerçekleştirmek gibi beklentiler bulunmaktadır (Bandura, 1986; Erikson, 1964, 1968). Bununla birlikte ergenlik döneminde ergenlerden sosyal ilişkilerde, duygu ve düşüncelerini en doğru şekilde ifade edebilmek, üretkenlik, özgüven sahibi olmak, kendi kendisine yetebilmek, geleceğe dair amaçlar belirleyebilmek, gelecek planları yapabilmek, sorumluluk sahibi olabilmek gibi becerilerin geliştirilmesi beklenmektedir (Gonzalez ve ark., 2004; Flett, Druckman, Hewitt & Wekerle, 2011).

Akılcı olmayan inanışlar, bireyi gerçeklikten uzaklaştırdığı gibi aynı zamanda bireyin olay veya durumların olumsuz yönlerine odaklanmalarına sebep oldukları için, kendi kendisini besleyip devam ettiren bir özelliğe sahiptirler (Bernard ve ark., 2006). Marton, Churchard ve Kutcher (1993) tarafından yapılan bir araştırmada, depresyon belirtileri olan ergenlerle, depresyon belirtileri olmayan ergenler arasında, bilişsel çarpıtmalarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, sonuç olarak da, depresyon belirtileri olan ergenlerin diğer ergenlerden çok daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları tespit edilmiştir. Göller (2010) ergen bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada, ergenlerin akılcı olmayan inanış düzeyleri ile depresyon seviyeleri arasında aynı yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Nelson'un (1977) yapmış olduğu bir araştırmada, irrasyonel inanışlar ile depresyon düzeyleri incelenmiş ve bu iki değişken arasında yüksek seviyede ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

ADDT'ye göre akademik başarısızlık, tahtaya çıkamama, sosyal dışlanma, yaşlıları tarafından tercih edilmeme, fiziksel görünümünü beğenmeme gibi sorunlarla başa çıkmak zorunda olan ergenler, akıl dışı inanışları sebebiyle bu durum ve olayları gerçeklikten uzak ve abartılı algılayabilmekte ve altından kalkılamaz bir sorun yumağı haline getirebilmektedirler (Waters, 1982; Bernard, 1984; Wilde, 1992).

İrrasyonel inanışlar insanda anksiyete gibi yıkıcı duygulanıma sebep olurlar. Bu durum da insanı zayıf düşürür ve çöküntüye sebep olur. Bu açıdan akılcı olmayan inanışların insanın psikolojik sağlığına ciddi zararları bulunmaktadır. İrrasyonel inanışlar insanın amaç edinmesine, ilgilerinin peşinden gitmesine de engel olmaktadır. İç dünyasında oluşturduğu mantıksız kalıp yargularla gerçeklikten uzaklaştığı için gerçekçi amaçlar edinmesi ve bunların peşinden gitmesi mümkün olmaz. Rasyonel inanışlar insanın zamanı değerlendirme şeklinin ve planlamalarının da gerçekçi olmasını gerektirir. Buna karşın irrasyonel inanışlar, zamanı doğru ve gerçekçi değerlendiremeyip, amaçları belirleye ve planlama yapılmaya mani olur. Akılcı olmayan kalıp yargılar irrasyonel inanışların bireyde devam etmesine neden olur. Her insanda irrasyonel inanışlar olabilir ve bu insanın doğasının bir sonucudur. Ancak bazı insanlarda bu durum daha fazla görülür. Sosyal çevrenin ve kültürün de irrasyonel inanışlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Traverse ve Dryden, 1995).

Liseli ergenlerle yapılan bir araştırmada meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inanışların, mesleki kararsızlığı yordadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inanışların mesleki kararsızlıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hamamcı, 2007). Yine lise seviyesindeki ergenlerle yapılan bir araştırmaya göre otomatik düşünceler ile umutsuzluk arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Tümkaya ve Çelik, 2011). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada akılcı olmayan inanışlar ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kondan, 2013). İlk ergenlik dönemi ergen bireyleriyle yapılan bir araştırmaya göre, ergenlerin mantıkdışı inançlarının yaşam doyumu boyutları ile negatif yönde ilişkili olduğunu görülmüştür (Çivitçi, 2009). Orta okul yedinci sınıf

öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin mantık dışı inançları ile sürekli kaygı durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çivitçi, 2006).

## 2.6. Pozitif ve Negatif Duygu Durumları

Pozitif duygu, bireylerin heyecan gibi hoşa giden duyguları yaşamaya olan meyillerini göstermektedir (Robinson, Solberg, Vargas ve Tamir, 2003). Pozitif duygu istekli olma, enerji dolu olma, ruhi yönden uyarılmış olma ve kararlı olma gibi özellikleri içerir. Negatif duygu ise üzüntülü olma, kaygılı olma, koku hissi, öfkeli olma, suçluluk hissi ve küçümseme gibi hoşa gitmeyen özellikleri içermektedir (Watson, 1988; Watson ve Pennebaker, 1989). Pozitif ve negatif duygular öznel iyi olma halinin duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Duygu boyutlarını ölçmek için kullanılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği en yaygın olan ve en çok kullanılan ölçektir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Duyguların, öznel iyi oluş halinin merkezi konumunda olmalarının bazı sebepleri vardır. Bunlardan birincisi, insanlar her zaman, herhangi bir seviyede duyguya sahiptirler. Bu sebeple iyi oluş hali incelenirken, duyguların bunda önemli bir rolü vardır. Ayrıca duygular sürekli olarak hoşnut olma yada olmama durumları üzerine etki ederler. İkincisi ise, duygular insanın hayatı anlaması ve değerlendirmesi ile alakalıdır. Çünkü duygular karşılaşılan olay veya durumların değerlendirilme şekline göre ortaya çıkar. Buna göre, hayatın istedik olaylardan ortaya çıktığını ifade eden kimse, olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha yoğun yaşıyor demektir. Hissedilen duyguların bir çoğu orta seviyede hissedilmektedir (Diener ve Lucas, 2000).

İnsanlar iyi olma hallerini değerlendirdikleri zaman, olumlu duyguların olumsuz duygulara oranı çok büyük önem arz etmektedir. Bireylerin mutlu olma düzeyleri, onların pozitif duyguları negatif duygulardan daha sık yaşıyor olmaları ile ilgilidir. Bununla birlikte bireylerin pozitif ve negatif duygu düzeylerinin dengesi, yaşam doyumunu düşüncelerine katkıda bulunmaktadır (Diener ve Lucas, 2000). Denge modeli (Bradburn, 1969), öznel iyi olma halinin, pozitif duygularla negatif duyguların arasındaki farklılaşmanın bir

fonksiyonu olduğunu varsayar. Bradburn'e göre, bireyin öznel iyi olma halinin yüksek düzeyde olması, pozitif duyguları negatif duygulardan daha fazla yaşadığının ve iyi olma halinin düşük düzeyde olması, negatif duyguları pozitif duygulardan daha fazla yaşadığının göstergesidir (Hills ve Argyle, 2001).

Duyguların değerlendirilmesi önceden tek boyutta incelenirken, daha sonraki yıllarda yapılan araştırmalarda, birbirinden bağımsız olduğu düşünülerek, pozitif ve negatif şeklinde iki boyutlu olarak incelenmeye başlanmıştır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Russell, 1980). Pozitif duygular ile negatif duyguların farklılığını ortaya koyan çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar sonucunda pozitif duygular ile negatif duygular arasında fonksiyonel bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Yapılan araştırmalar pozitif duygular ile negatif duyguların ortogonal bir ilişki içerisinde olduğunu yani ilişkisiz olduğunu ve bunların farklı ölçeklerle farklı ilişkileri olduğunu ortaya koymuşlardır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Ayrıca pozitif duygular ile negatif duygular bir birinin zıttı değildirler. Bireyde pozitif duyguların olması, negatif duyguların olmaması anlamına gelmemektedir (Myers ve Diener, 1995).

George (1996), pozitif duygu ölçeklerinin, pozitif duyguları yaşama düzeylerini ölçmekte olduğunu ve pozitif duygu düzeyleri yüksek olan bireylerin içinde buldukları aktivitelere daha pozitif olarak katıldıklarını ve daha iyi hisler içerisinde olduklarını ifade etmiştir. Watson ve Clark (1984), pozitif duyguların ve dışa dönük olmanın, sosyal çevre ile bütünlük içerisinde olma isteğini içerken, negatif duyguların ise, bireyin kendisini yansıtmada konusunda isteksiz oluşu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Pozitif duyguların, öğrenmeyi ve akıl yürütmeyi kolaylaştırıp gelişimi desteklediği, ayrıca yakın ilişkiler kurmayı ve koruma becerisinin gelişimini desteklediği görülmüştür. Negatif duyguların ise, bilişsel düzeydeki performansı bozduğu, algıları değiştirdiği ve bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği görülmüştür (Collins ve Gunnar, 1990). Anksiyete, depresyon ve öfke gibi negatif duyguların, dikkat azalması ile ilişkili olduğu, ayrıca iyimserlik, mutluluk gibi pozitif duygu durumlarının, dikkat artışı ile

ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Basso, Schefft, Ris ve Demper, 1996). Pozitif duyguların, üretkenlik, yeni inanışlara açık olma ve esnek düşünce yapısına sahip olma ile (İsen, 1987), bireyin kendisini daha fazla üretken hissetmesiyle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Forgas, Bower ve Moylan, 1990). Yapılan bir araştırmada pozitif duyguların şimdiki zamanda bireyin iyi hissetmesini sağlamanın yanı sıra, gelecek zamanda da bireyin iyi hissetme olasılığını arttırdığını ve bireyin sonraki karşılaşacağı olaylarda pozitif yönler bulma olasılığını arttıracaklarını tespit etmişlerdir (Fredricson ve Joiner, 2002).

Pozitif duygu düzeyleri yüksek olan bireyler, kendileri hakkında olumlu hissetmeye meyilli iken, negatif duygu düzeyleri yüksek olan bireyler kendileri hakkında olumsuz hissetmeye meyillidirler (Watson ve Clark, 1984). İnsanlardan yaşadıkları duygularını hatırlamaları ve bunları ifade etmeleri istendiğinde, mutlu olan bireyler yaşadıkları pozitif duyguları olduğundan daha fazla ifade etmişler, mutsuz olan bireyler ise yaşadıkları negatif duyguları olduğundan daha fazla ifade etmişlerdir (Diener, 1984). Hoşa giden duyguları yoğun bir şekilde yaşayan bireylerin, hoşa gitmeyen duyguları da yoğun bir şekilde yaşamaya meyilli oldukları görülmüştür (Diener ve Lucas, 2000; Larsen ve Diener, 1987).

### **2.6.1. Ergenlik Dönemi ve Pozitif Negatif Duygu Durumları**

Köker (1991), normal ve sorunlu ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada onların yaşam doyum düzeylerini karşılaştırmıştır. Normal ergenlerin, sorunlu ergenlere göre daha olumlu yaşam doyumuna sahip olduklarını tespit etmiştir. Eryılmaz ve Yorulmaz (2006), ergenlerle yaptıkları bir çalışmada onların mutlu olma yollarını araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda ergenlerin mutlu olabilmek için sosyal çevreleri ile olumlu ilişkiler kurmak, saygı ve sevgi göstermek, hazzı aramak, olumlu akademik deneyim kazanmak, romantik ilişkiler kurmak, mutluluğu korumak ve olumsuz duyguları kontrol altına almak gibi yolları kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Negatif olaylar yaşayan bireyler bunun sonucunda negatif duygu ve düşünceler ortaya çıkarmaktadırlar. Bu durum da bireylerin kendilerini yıkıcı



negatif davranışlar sergilemelerine ve dolayısıyla da duygusal yönden dengesizlikler yaşamalarına sebep olmaktadır (Heady ve Wearing, 1992).

Ergenlik dönemi problemlerin ve çatışmaların yoğun olduğu bir dönem olarak görülse de, Daniel Offer ve arkadaşları (1988), ABD, Avustralya, Bangladeş, Macaristan, İsrail, İtalya, Japonya, Tayvan, Türkiye ve Almanya'da yaptıkları araştırmalarda, ergen bireylerin %73'ünün sağlıklı bir vücut imgesi sergiledikleri görülmüştür.

Ergen bireyler çoğunlukla, mutlu olduklarını, yaşamdan hoşnut olduklarını, okulu ve iş hayatını önemsediklerini, aileleriyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olduklarını bildirmişlerdir (Santrock, 2011). Ergen bireylerin ailesi, arkadaşları ve yakın çevresi ile olumlu ilişkiler kurmalarının onların öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığına dair araştırma sonuçları bulunmaktadır (Goswami, 2012; Dai, Zhang & Li, 2013; Clair, 2012; Eryılmaz, 2011; Li & Lau, 2012; Mendieta, Martin & Jacinto, 2013; Graham & Shier, 2010). Bu ilişkilere bakıldığı zaman, algılanan sosyal çevre desteğinin ergenlerin öznel iyi oluş durumlarına katkıda bulunduğu görülmektedir (Gülaçtı, 2010; Saygın & Arslan, 2009). Başa çıkma becerileri ile öznel iyi oluş durumları incelendiğinde, etkin başa çıkma becerisine sahip çocukların, daha çok olumlu duygu yaşadıkları sonucuna ulaşılmaktadır (Fiorelli & Russ, 2012; Coyle & Vera, 2013).

Kankotan (2008), ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada, bağlanmanın kaçınma boyutunun pozitif duygu durumlarını; bağlanmanın kaygı boyutunun ise, negatif duygu durumlarını yordadığını ortaya koymuştur. Rask ve arkadaşları (2003), ergenler üzerinde yaptıkları bir araştırma sonucunda, ailede yaşanan istikrarın, ergenler gençler tarafından algılanan ortak hayatın, ergenlerin yaşam doyumuna önemli katkılarda bulunduğunu göstermişlerdir.

King, Richards ve Stemmerich (1998), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin öznel iyi oluş durumları ile günlük gelecek amaçları ve korkuları üzerine yaptıkları araştırmada Kişisel Amaçlar

Ölçeği uygulamışlardır. Günlük amaçların yaşam amaçlarını kazanmada destekleyici durumda olduğuna ve korkularla da kaçınma durumu içerisinde olduğuna kanıt olacak özelliktedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar bir yere kadar günlük amaçlara yüklenen anlamın, günlük amaçların yaşam amaçlarının bir türevi olduğunu ortaya koymaktadır. Günlük ve yaşam amaçlarının, öznel iyi oluş durumu ile arasında zayıf bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

## 2.7. Amaç Edinme Durumları

Amaçlar insanların yaşamlarında arzu ettikleri şeylerin neticelerinin iç dünyalarındaki sembolü olarak ifade edilmiştir (Austin ve Vancouver, 1996). Kavram olarak amaç bireysel olarak yapılan mücadeleyi, kişilerin arzu ve isteklerini, benlik tasarımlarını da içinde barındıran bir üst kavram olarak da açıklanmaktadır (Kasser ve Ryan, 1996).

Öz-Belirlenim Kuramı'na göre bireyler, kendilerini kabullenme, bütünselliği sağlama, duygularını ve kendilerini tanımak gibi içsel amaçlara sahip oldukları zaman temel psikolojik ihtiyaçlarını giderebilirler. Bu durum da bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Bireylerin hayatında dışsal amaçların varlığı ise iyi oluş durumları üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Deci & Ryan, 2000).

Yaşam amaçlarının, iyi oluş düzeyi ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Dışsal amaçlar insanın psikolojik sağlığının bozulması ile (Williams ve ark., 2000) ve düşük seviyede iyi oluşla (Sheldon ve ark., 2004) ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Yapılan boylamsal bir araştırmada içsel amaçların iyi olma düzeyini arttırdığı, dışsal amaçların ise iyi olmaya daha az fayda sağladığı görülmüştür. Çünkü insanlar, içsel amaçlara sahip oldukları zaman daha fazla mutlu olmakta, dışsal amaçlara sahip olduklarında ise daha az mutlu olmaktadır (Sheldon ve ark., 2004).

Amaçların bireyin bizzat kendisi tarafından belirlenmesinin ihtiyaç doyumu ile ilişkisi vardır. Çünkü birey davranışlarını özgürce belirlemeyip de, dışsal etkiler altında kalarak belirlerse, dolayısıyla bireyler kendi davranışlarını

kendileri kontrol etmediğinde, ihtiyaç doyumu da düşük seviyede kalmaktadır (Coleman, 2000).

Özerk olarak belirlenmiş amaçları gerçekleştirmeye çalışmak, dış etkenler tarafından kontrol edilen amaçları gerçekleştirmeye çalışmaya göre, yüksek performans sergileme ve psikolojik sağlıkla daha çok ilişkilidir. Bireylerin amaçlarını belirlemede kendi özerk kararları veya çevresel faktörler etkili olmaktadır. Şayet birey amaçlarını kendi özerk kararlarıyla belirlerse buna içsel amaç denir. Şayet amaçlarını dışarıdan çevresel etkenlerin etkisi ile belirlerse o zaman dışsal amaçlar ortaya çıkar. Bireylerin amaçlarını, kendi özerk kararlarıyla belirlemeleri yani içsel amaçları belirlemeleri ve bunları gerçekleştirmelerinde, çevresel dış etkenlerin etkisiyle dışsal amaçları belirleyip, gerçekleştirmelerine göre, amaçlarına daha fazla motive olmaktadır (Deci & Ryan, 2000).

İnsan ihtiyaçlarını giderip kendi belirlediği amaçlarına ulaştığında öznel iyi oluşu yaşayabilmektedir. Buna göre amaçların farklılaşması da öznel iyi oluşu farklılaştırmaktadır (Diener, Sulh & Oishi, 1997). İnsanların amaçlara ulaşabilmeleri bunları yaşam sürecince gerçekleştirebilmesi için amaçlarını benlikleriyle bütünleştirmiş olmaları gerekir. Öz Belirlenim kuramı amaçların gerçekleştirilmesinde özerklik ihtiyacının giderilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Bireyler amaçları belirlerken ve hayata geçirirken, özerk bir şekilde karar vermeleri onların amaçlarını gerçekleştirmedeki başarısında çok önemlidir. Özerklik ihtiyacını giderememiş ve amaçları belirlemede özerk olarak karar veremeyen bireylerin amaçları hayata geçirebilmeleri de zor olacaktır (Sheldon ve Elliot, 1999a).

Bireylerin amaçlarını hayata geçirmelerinde etkili olan hususlar vardır. Bunlardan biri Öz Yeterlilik kuramına göre bireyin kendisini yeterli hissetmesidir. Birey kendisini yeterli hissederse amaçlarını gerçekleştirmede daha başarılı olacaktır. Yine amaçları hayata geçirmede Öz Belirlenim kuramının önemli kuramsal görüşleri bulunmaktadır. Bireyin özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyaçlarının giderilmesinin amaçları gerçekleştirmede hayata geçirmede önemli rolü bulunmaktadır (Bandura, 1997).

Bireyin amaçları, değer yargılarına uygun olursa, mutlu olma düzeyi de yükselecektir. Dolayısıyla bireyin amaçlarına ulaşması, pozitif duygular yaşamasına neden olacak ve yaşam doyumunu arttıracaktır (Diener & Diener 2000).

Psikolojik iyi olma modeline göre bireyler, yalnızca mutlu olma ve sorunları aza indirme amacıyla değillerdir. Kendileri adına sorunlar oluşsa dahi belirledikleri hayat amaçlarına ulaşma gayretindedirler (Ryff ve Singer, 2006). Ekonomik başarılar, sosyal tanınmışlık ve dış görünüş olarak çekici olmak gibi dışsal amaçlar öznel iyi oluş durumu ile ters ilişkili iken, kendini kabullenme, yakın ilişkiler kurmak ve toplumsal duyguların tanınması gibi içsel amaçlar öznel iyi oluş durumu ile yüksek seviyede ilişkili çıkmıştır (Kasser & Ryan, 1993, 1996).

Amaçlar meydana geliş bakımından içsel ve dışsal amaçlar şeklinde ikiye ayrılmaktadır. İçsel amaçlar daha çok kişisel büyüme, duygusal yakınlık ve topluma hizmet konularını içerirken; dışsal amaçlar ise daha çok ekonomik açıdan başarı, fiziksel çekicilik ve toplumda popüler olmak konularını içermektedir. İçsel amaçlar, çoğunlukla insanın doğası ve kişisel ihtiyaçları ile alakalı iken; dışsal amaçlar, çoğunlukla insanın içerisinde yaşadığı toplumun ve kültürün isteklerinin karşılanması ile alakalıdır (Kasser ve Ryan, 2001). Bir diğer sınıflandırmaya göre ise amaçlar dört şekilde sınıflandırılmıştır. Beden (duyum), başarı (kariyer), ilişki ve maneviyat şeklinde dört sınıfta yaşam amaçları belirlenmektedir. İnsanlar bu dört sınıfta yaşam amaçlarına ulaşmaya çalışırlar ve yaşadıkları çatışmaları çözmeye bu amaçları kullanırlar (Pesesschkian, 1996). Yaşam amaçları edinmenin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına olumlu katkılarda bulunduğu ifade edilmektedir (Bauer ve McAdams 2004). Bireylerin yaşam amaçları edinmemiş olmaları, onlarda anlamsızlık duygusuna kapılma ve bunun sonucu olarak da intihar düşüncesi ve davranışına kapılmalarına sebep olabilmektedir (Debats, 1998; Wheeler, Munz ve Jain, 1990).

Amaçlara yönelmenin, psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu ÖBK'nın (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000; Kasser ve Ryan, 1993) kuramsal

görüşleriyle örtüşmektedir. Kasser ve Ryan (1996, 2001) yapmış oldukları iki farklı araştırma sonuçlarında içsel amaçlara yönelmenin iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Yine Schmuck (2000) psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçlarını karşılaştırdığı çalışmasında içsel amaçların pozitif yönde, dışsal amaçların ise negatif yönde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmaya göre, içsel amaçların öznel iyi oluşa olumlu yönde katkıda bulunduğu yani aileye ve topluma katkı sağlamak, insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma isteği, fiziksel sağlığı önemseme, kişisel gelişim ve anlamlı yaşamayı amaçlamak gibi içsel amaçlara yönelmenin öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı bulunmuştur. (İlhan & Özbay, 2010).

### **2.7.1. Ergenlik Dönemi ve Amaç Edinme**

Amaç edinme ve diğer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda çalışmanın yapıldığı görülür (Deci ve Ryan, 2000; Pöhlmann, 2001). Literatürde bireylerin amaçlarını belirlemesi ve amaçlarını sürdürmesiyle akademik başarı (Vansteenkiste ve ark.,2006), ihtiyaçdoymu (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve Eliot,1999b), öznel iyi oluş (Bauer ve McAdams,2004;Brunstein, 1993) arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik döneminin önemli bir özelliği benmerkezci oluşlarıdır. Ergenlerin benmerkezci olmaları ve bu yönde davranışlara sahip olmaları onların gelecekle ilgili plan yapmalarına ve amaç belirlemelerine mani olmaktadır (Elkind, 1967).

King, Richards ve Stemmerich (1998), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin öznel iyi oluş durumları ile günlük gelecek amaçları ve korkuları üzerine yaptıkları araştırmada Kişisel Amaçlar Ölçeği uygulamışlardır. Günlük amaçların yaşam amaçlarını kazanmada destekleyici durumda olduğuna ve korkularla da kaçınma durumu içerisinde olduğuna kanıt olacak özelliktedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar bir yere kadar günlük amaçlara yüklenen anlamın, günlük amaçların yaşam amaçlarının bir türevi olduğunu ortaya koymaktadır. Günlük ve yaşam amaçlarının, öznel iyi oluş durumu ile arasında zayıf bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Ergenlerin amaç belirlemeleri tek başına yeterli bir durum değildir. Önemli olan amaçları gerçekleştirip gerçekleştirilememektir. Bu sebeple amaçları gerçekleştirmek için amaç belirlemenin dışında başka etkinliklerin de olması gerekmektedir (Lock ve Latham, 1990). Ergenler öğrencilik yıllarında yaşama uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda çeşitli amaçlarını da hayata geçirmeye çalışırlar. Bu amaçlar yaşam süreci içerisinde onların kişilikleriyle bütünleşir (Sheldon ve Kasser, 1995). Ergenlerin yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştıran amaçları onların geleceğine yönelip yönelmediklerini ve hayatlarına anlam katıp katmadıklarını göstermektedir (Emmons, 1986). Amaçlar süreç bakımından günlük amaçlar ve yaşam amaçları şeklinde ikiye ayrılmaktadır. İnsanların günlük olarak bir gün içerisinde yapmayı planladıkları amaçları, onların günlük amaçlarını meydana getirir. İnsanların tüm yaşamlarını ilgilendiren geleceğe yönelik amaçları ise onların yaşam amaçlarını meydana getirir (King, Richard ve Stemmerich, 1998).

Lise seviyesindeki ergenlerle yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerinin, kariyer ve beden amaçları edinmelerinin, onların derse katılmalarına ilişkin motivasyon düzeylerini anlamlı bir şekilde açıkladığı ortaya konulmuştur (Eryılmaz & Aypay, 2011). Yapılan bir çalışmaya göre, lise seviyesindeki ergenler için ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme temel alınarak, bir öznel iyi oluş modeli ortaya konmuştur. Bu modele göre, lise seviyesindeki ergen bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri hem ihtiyaçlarını karşılamalarından hem de yaşam amaçlarını belirlemelerinden olumlu bir şekilde etkilenmektedir. Bununla birlikte, ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, yaşam amaçlarını belirlemenin aracı rolü, anlamlı olarak tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2011).

Üniversite seviyesindeki, ergen öğrenciler üzerine yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin yaşam amaçlarına sahip olmaları psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş durumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. İçsel amaçlara dışsal amaçlardan daha fazla sahip olmak, ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna ve öznel iyi oluş düzeylerine katkıda bulunurken; dışsal amaçlara daha fazla sahip olmak, ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluş düzeyinin azalmasına sebep olduğu ifade edilmiştir. Üniversite

öğrencilerinin amaçlarını belirlerken ilişkisel nedenlerden ziyade, kişisel nedenlere bağılı olarak belirledikleri ortaya konulmuştur (İlhan, 2009).



### 3. BÖLÜM YÖNTEM

#### 3.1. Çalışmanın Modeli

Araştırma, orta okul düzeyindeki ergen bireylerde üç temel psikolojik ihtiyaç irrasyonel inançlarının, pozitif negatif duygu durumları ve onların yaşam amaçları edinmeleri ile ilişkilerini incelemek üzere İlişkisel Tarama Modeline (Karasar, 2009) göre hazırlanmıştır.

#### 3.2. Çalışmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul'un Çatalca ilçesinde eğitim öğretim gören tüm orta okul 7. ve 8. Sınıf öğrencileridir. Araştırmanın örneklemi ise, İstanbul'un Çatalca ilçesinden tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 348 orta okul 7. ve 8. Sınıf öğrencileridir. Anket çalışması 2016-2017 eğitim öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini oluşturan 348 ergenin %54.0'ü kız, %46.0'sı erkektir. 13 yaş grubuna ait ortalama değer 2.74, 12 yaş grubuna göre 2.70 ve 14 yaş grubuna göre 2.37'dir. En yüksek puan 13 yaş grubuna aittir.

Normal dağılım analizi için yapılan Kolmogorov Smirnov Z değeri sonuçlarına göre ilişkili irrasyonel inanışlar ile pozitif duygulanım alt boyutları normal dağılıma uygun dağılım gösterdikleri görülmüştür. Bu nedenle ilişkili irrasyonel inanışlar ve pozitif duygu alt boyutları için parametrik testler yapılacak olup, geriye kalan alt boyutlar için parametrik olmayan testler gerçekleştirilecektir.

Regresyon modellerinde model sonucunu etkileyebileceği düşünülen, bir başka ifade ile uç noktalarda cevap veren örnekler araştırmadan çıkartılmıştır. Bu örneklerin ortak özellikleri ise model sonuçlarına göre standart sapmalarının +/- 2.5 puanın üzerinde oluşudur. Her model özelinde sonucu etkileyen örnekler (model I: 9, 201, 333. Model II: 98, 164, 333. Model III: 33, 48, 65) çıkartılmıştır. Örneklerin modellerden çıkartılmasıyla  $R^2$



değerlerinde iyileşmeler görülmüştür. Regresyon analizleri dışında 348 örnek ile analizler gerçekleştirilmiştir.

### **3.3. Çalışmanın Veri Toplama Araçları**

Çalışmamızda Kişisel Bilgi Formu, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği kullanılmıştır. Elde ettiğimiz veriler bu form ve ölçeklerin ergenler tarafından doldurulması ile temin edilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan ergenlerin demografik özellikleriyle ilgili bilgiler Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda orta okul düzeyindeki ergenlerin yaş, cinsiyet, ailelerinin ekonomik durumları, anne baba birliktelik durumları ve okul çeşidi ile ilgili bilgileri tespit etmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

#### **3.3.2. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği**

Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği ergenlik dönemindeki bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgili olan irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlarını ölçmektedir. Bu temel psikolojik ihtiyaçlar üç alt grupta şöyle sıralanabilir: Özerklik ihtiyacıyla ilgili olan irrasyonel inanışlar, ilişkili olma ihtiyacı ile ilgili olan irrasyonel inanışlar ve yeterlilik ihtiyacıyla ilgili olan irrasyonel inanışlardır. Ergenlerin bu üç grup kapsamında ne gibi akılcı olmayan inanışlara sahip oldukları ve bu akılcı olmayan inanışların hangi seviyede olduğu ölçülmektedir. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği 10-18 yaş arası ergen bireyler için hazırlanmış bir ölçektir. Ölçekte ergenlere bazı senaryolar sunulmakta ve ergenlerden bunu kendileri yaşıyormuş gibi düşünerek gelecek sorulara cevap vermeleri istenmektedir. Böylece ergenlerin hangi durumda ne gibi akılcı olmayan inanışlara sahip oldukları ve bunun hangi düzeyde olduğu bilgisi elde edilmektedir (Artıran & Şimşek, 2017).

Ölçek beşli likert tarzda hazırlanmıştır. Ölçekte 51 madde bulunmaktadır. Her senaryonun sonunda ergenlerin olayı ne kadar hayallerinde canlandırdıklarını ölçen bir madde bulunmaktadır. Bu 51 maddenin 18 tanesi özerklik ihtiyacıyla ilgili olan akılcı olmayan inanışlarını ölçmektedir. Diğer 18 maddesi ilişkili olma ihtiyacıyla ilgili olan akılcı olmayan inanışlarını ölçmektedir. Son 15 maddesi ise yeterlilik ihtiyacıyla ilgili olan akılcı olmayan inanışları ölçmektedir.

### Ölçekle İlgili İstatistikî Bilgiler:

Ölçek, klinik olmayan 382 ve klinik olan 220 örneklem üzerinden test edilmiştir. Ölçek üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik durumlarının, irrasyonel inanışlarını ölçmektedir ve üç faktörlü bir yapıdadır. Ölçekle ilgili yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, ölçeğin ilk üç faktörünün toplam varyansın %74.33'ünü açıkladığını, doğrulayıcı faktör analizinde ise üç faktörlü olduğu görülmektedir. Özerklik ihtiyacı irrasyonel inanışlarında güvenilirlik düzeyi (Cronbach's Alpha)  $\alpha = .89$ dur. İlişkili olma ihtiyacı irrasyonel inanışlarında güvenlik düzeyi (Cronbach's Alpha)  $\alpha = .90$  dır. Yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları güvenilirlik düzeyi (Cronbach's Alpha)  $\alpha = .85$  dir (Artiran & Şimşek, 2017)

**Tablo 1. Araştırmanın ADÖB'e göre güvenilirlik analizi sonuçları**

Boyutlar	Güvenilirlik Düzeyi (Cronbach's Alpha)	Hotelling's T <sup>2</sup>	p değeri
Özerklik İrrasyonel İnanışları	0.93	12.3*	0.000
İlişkili İrrasyonel İnanışları	0.88	25.3*	0.000
Yeterlilik İrrasyonel İnanışları	0.90	30.1*	0.000

\*0.05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bu araştırmada güvenilirlik analizi sonuçlarına göre özerklik irasyonel inanışlar için güvenilirlik katsayısı 0.93, ilişkili irasyonel inanışlar için 0.88, yeterli irasyonel inanışlar için ise 0.90 hesaplanmıştır. Üç alt boyut içinde bulunan güvenilirlik katsayıları yeterli olup örneklem ve araştırma soruları analiz için yeterlidir.

Akılıcı Duygucu z Belirlenim leğinin Test tekrar test sonuçları, korelasyonlarda özerklik ihtiyacı irasyonel inanışları  $r=.88$ ;  $p<.01$ ; ilişkili olma ihtiyacı irasyonel inanışları  $r=.77$ ;  $p<.01$ ; Yeterlilik ihtiyacı irasyonel inanışları  $r=.91$ ;  $p<.01$  şeklinindedir (Artiran & şimşek, 2017).

### 3.3.3. Pozitif ve Negatif Duygu leği

Pozitif ve Negatif Duygu leği (Positive and Negative Affect Schedule) Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından geliştirilmiş bir ölçek çalışmasıdır. Ölçek, pozitif duygu ve negatif duygu şeklinde ikiye ayrılarak iki boyutta incelenmektedir. Pozitif ve Negatif Duygu leği 10 pozitif duygu (PD) ve 10 negatif duygu (ND) ifadesi olmak üzere toplam 20 duygu ifadesini içermektedir (Bkz. Ek 5). Ölçeğin her bir maddesi için, 5’li likert değerlendirme sisteminde puanlama yapılmış olup; 1 (ok az veya hiç), 2 (biraz), 3 (ortalama), 4 (oldukça) ve 5 (ok fazla) şeklinde değerlendirilir. Ölçeğin her iki boyutunda da alınabilecek puanlar, 10 puan ile 50 puan arasında değerlemektedir (Gençöz, 2000).

Ölçeğin ülkemize adaptasyon alışması Gençöz (2000) tarafindangerekleştirilmiş olup cronbach Alpha katsayısı ile 10’ar maddeden oluşan ND ve PD faktörlerinin i tutarlılıklarına bakılmış ve bunların alpha katsayıları sırasıyla .83 ve .86 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenirliği negatif duygu için .40 pozitif duygu için ise .54 olarak tespit edilmiştir. Gençöz yapmış olduğu bu çalışmada ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için “Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri”ni kullanmıştır. Ulaşmış olduğu sonuçlara göre, depresif belirtilerle negatifduygu ve pozitif duygu korelasyonu sırasıyla -.48 ve .51, Kaygı

Ölçeğinin pozitif duygu ve negatif duygu korelasyonu sırasıyla -.22 ve .47 olarak tespit edilmiştir (Gençöz, 2000).

**Tablo 2. Araştırmanın Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğine göre güvenilirlik analizi sonuçları**

Boyutlar	Güvenilirlik Düzeyi (Cronbach's Alpha)	Hotelling's T <sup>2</sup>	p değeri
Pozitif Duygu Ölçeği	0.8	12.8*	0.000
Negatif Duygu Ölçeği	0.75	48.1*	0.000

*\*0.05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.*

Bu araştırmada güvenilirlik analizi sonuçlarına göre pozitif duygu ölçeği için güvenilirlik katsayısı 0.80, negatif duygu ölçeği için 0.75 hesaplanmıştır. Üç alt boyut içinde bulunan güvenilirlik katsayıları yeterli olup örneklem ve araştırma soruları analiz için yeterlidir.

### **3.3.4. Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği**

Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından geliştirilen Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği 11'i olumlu, 6'sı olumsuz ifadeleri içeren toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi için 5'li likert değerlendirme sisteminde puanlama yapılmış olup; (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 iken, alınabilecek en yüksek puan ise 85'tir. Ölçeğin yapı geçerliğinin tespiti için faktör analizi yapılmış ve maddelerin faktör yüklerinin temel bileşenler analizinde birinci faktörde toplandığı belirlenmiştir. Döndürülmüş faktör analizi sonucuna bakıldığında ise ölçeğin maddeleri iki faktörde toplanmaktadır. Yine yapılan analiz sonucunda ölçeğin toplam puanları ile madde puanları arasındaki korelasyon katsayıları  $p < 0,01$  seviyesinde önemli görülmüştür. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği'nin güvenilirliği tespit etmek için, test-tekrar test, test-yarı test ve Cronbach Alpha güvenilirlik kontrol yöntemleri kullanılmış olup, ölçeğin,

test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,74; test-yarı test güvenilirlik katsayısı 0,81; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,91 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, Kaya & Peker, 2015).

**Tablo 3. Araştırmanın Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğine göre güvenilirlik analizi sonuçları**

Boyutlar	Güvenilirlik Düzeyi (Cronbach's Alpha)	Hotelling's T <sup>2</sup>	p değeri
Hayatın Anlamı ve Amacı	0.87	15.12*	0.000

*\*0.05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.*

Bu araştırmada güvenilirlik analizi sonuçlarına göre hayatın anlamı ve amaçlar için güvenilirlik katsayısı 0.87 hesaplanmıştır. Bu alt boyutlar için bulunan güvenilirlik katsayıları yeterli olup örneklem ve araştırma soruları analiz için yeterlidir.

### 3.4. Uygulama

Araştırmaya başlamadan önce ilk olarak İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurularak Çatalca ilçesindeki orta okullarda bilimsel bir araştırma yapılması için izin alınmıştır. Daha sonra okul müdürleri ve öğrenci velilerinden izin alınmıştır. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Okullarda okul müdürü ve okul rehberlik öğretmeni ile görüşülmüş ve onların da desteği ile araştırmaya başlanılmıştır. Araştırmacı okul müdürü, rehberlik servisi ve öğrencilere kendisini tanıtıp, araştırmanın amacı ve önemi ile ilgili bilgiler vermiştir. Öğrencilere bilime katkıda bulunmanın önemi anlatılmış ve araştırmaya daha fazla öz veri ile katılmaları için motivasyonları sağlanmıştır. Katkıda buldukları bilgilerin, dünya çapında yapılacak bilimsel araştırmalarda kaynak değeri olduğu vurgulanmıştır. Bilime katkıda bulunmanın insanlık adına son derece önemli

olduğu öğrencilere ifade edilmiştir. Araştırmacı öğrencilere dolduracakları form ve ölçekleri tanıttıktan sonra form ve ölçekleri öğrencilere dağıtmıştır. Form ve ölçeklere isim yazmamaları öğrencilere bildirilmiştir. Öğrencilere verecekleri yanıtların kesinlikle gizli kalacağı üçüncü şahıs ya da şahıslarla paylaşılmayacağı da özellikle belirtilmiştir. Ayrıca ölçekleri doldurmaya başladıktan sonra bile dilerlerse vazgeçip çalışmayı yarıda bırakabilecekleri öğrencilere söylenmiştir. Ölçekte yer alan soruları iyice anlamadan cevaplamakta acele etmemeleri, diledikleri kadar zamanlarının olduğu öğrencilere bildirilerek rahat bir cevaplama ortamı oluşturulmuştur. Anlamadıkları yer olursa çekinmeden araştırmacıya sorabilecekleri de vurgulanmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurması yaklaşık olarak 25 dakika kadar bir zaman almıştır. Öğrenciler form ve ölçekleri doldurduktan sonra araştırmacı tekrar form ve ölçekleri toplamıştır.

Ölçeklerin doldurulması sırasında öğrencilerin soruları cevaplanmış, anlaşılmayan yerlerin anlaşılması için açıklamalar yapılmıştır. Öğrenci velilerinden araştırma hakkında gelen sorulara açıklayıcı cevaplar verilmiş ve veliler de araştırmanın önemi ve amacı hakkında bilgilendirilmiştir. Gerek öğrenciler gerekse de veliler bilime katkıda bulunmaktan dolayı memnuniyetlerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin genel olarak araştırmaya katılmak konusunda istekli oldukları görülmüştür.

### **3.5.Normal Dağılım Analizi**

Normal dağılım analizi için yapılan Kolmogorov Smirnov Z değeri sonuçlarına göre ilişkili irrasyonel inanışlar ile pozitif duygu alt boyutları normal dağılıma uygun dağılım gösterdikleri görülmüştür. Bu nedenle ilişkili irrasyonel inanışlar ve pozitif duygulanım alt boyutları için parametrik testler yapılacak olup, geriye kalan alt boyutlar için parametrik olmayan testler gerçekleştirilecektir.

**Tablo 4. Kolmogorov Smirnov Z testi**

	Özerklik	İlişkili	Yeterlilik	İrrasyone l	Amaçlar	Pozitif D.	Negatif D.
Adet	348	348	348	348	348	348	348
Ortalama	2.08	2.67	2.62	2.45	3.84	3.50	1.98
Std. Sapma	0.85	0.88	1.00	0.74	0.72	0.82	0.68
Kolmogorov Smirnov Z	2.34	0.71	1.70	1.37	1.60	1.18	1.72
p değeri	0.00	0.70*	0.01	0.05	0.01	0.12*	0.01

\*0.05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

### 3.6.İstatistiksel Değerlendirme

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma yöntemleri kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasındaki sürekli niceliksel verilerin analizinde T-testi, Mann Whitney U testi, kullanılmıştır. İki'den fazla bağımsız grup arasındaki sürekli niceliksel verilerin analizinde tek yönlü anova, kruskall wallis testleri kullanılmıştır. Test seçimleri değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmamasına göre bakılarak karar verilmiştir. Sürekli değişkenlerin analizinde ise spearman korelasyon ve çoklu lineer regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bulgular %95 güven aralığı ile %5 anlamlılık düzeyinde sonuçlandırılmıştır.

Regresyon modellerinde model sonucunu etkileyebileceği düşünülen, bir başka ifade ile uç noktalarda cevap veren örnekler araştırmadan çıkartılmıştır. Bu örneklerin ortak özellikleri ise model sonuçlarına göre standart sapmalarının +/- 2.5 puanın üzerinde oluşudur. Her model özelinde sonucu etkileyen örnekler aşağıda yer alan tabloda paylaşılmıştır. Örneklerin modellerden çıkartılmasıyla R<sup>2</sup>değerlerinde iyileşmeler görülmüştür. Regresyon analizleri dışında 348 örnek ile analizler gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 5. Normal dağılım analizi sonuçlarına göre analiz dışı bırakılan örnekler ve uygulanan modeller**

Model	Çıkartılan Örnekler
Model I	9, 201, 333
Model II	98, 164, 333
Model III	33, 48, 65





## 4. BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

#### 4.1.Örneklemin Tanımlayıcı Özellikleriyle İlgili Bulgular

Araştırmaya esas olan probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrencilerden ölçekler yoluyla elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde yer almaktadır.

**Tablo 6. Örneklemin Tanımlayıcı Özelliklerinin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları**

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	188	54,0
	Erkek	160	46,0
	Total	348	100,0
Yaş	12 yaş	74	21,3
	13 yaş	174	50,0
	14 yaş	100	28,7
	Total	348	100,0
Ekonomik Durum (Aylık Gelir)	0-1500	101	29,0
	1501-3000	159	45,7
	3001-4500	65	18,7
	4501-6000	10	2,9
	6001 ve üzeri	13	3,7
Total	348	100,0	
Anne Baba Birlikteliği	Ayrı	25	7,2
	Birlikte	323	92,8
	Total	348	100,0
Okul Türü	Normal	188	54,0
	Mesleki	160	46,0
	Total	348	100,0

Tablo 6'ya göre; öğrenciler cinsiyet değişkenine göre, 188'i (%54,0) kız, 160'ı (%46,0) erkek olarak dağılmaktadır. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yoğunluğu daha fazladır.

Öğrenciler yaş değişkenine göre, 74'ü (%21,3) 12 yaş, 174'ü (%50,0) 13 yaş, 100'ü (%28,7) 14 yaş olarak dağılmaktadır. 13 yaş grubu öğrencilerin yoğunluğu 12 ve 14 yaş grubuna göre fazla iken, ikinci olarak 14 yaş grubu son olarak ise 12 yaş grub öğrencileri yer almaktadır.

Öğrenciler ekonomik durum değişkenine göre, 101'i (%29,0) 0-1500, 159'u (%45,7) 1501-3000, 65'i (%18,7) 3001-4500, 10'u (%2,9) 4501-6000, 13'ü (%3,7) 6000 ve üzeri aylık gelir olarak dağılmaktadır. Ekonomik duruma göre bakıldığında ise en yoğun grup 1501-3000 arası iken, ikinci en yoğun grup 0-1500 arasındadır. Bu durumda örneklemin %75'i 0-3000 TL arasındadır. Geriye kalan %25 ise 3001-6000 TL ve üzeri grubundadır.

Öğrenciler anne baba birlikteliği değişkenine göre, 25'i (%7,2) ayrı, 323'ü (%92,8) birlikte olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin çoğunun annesi birlikte dir.

Öğrenciler okul türü değişkenine göre, 188'i (%54,0) normal, 160'ı (%46,0) mesleki olarak dağılmaktadır. Hemen hemen eşit derecede dağılım gösterebilir öğrencilerin yarısından fazlası normal okul türünde eğitim almaktadır.

#### **4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları, Pozitif Negatif Duygulanım ve Amaçlar Puan Ortalamalarıyla İlgili Bulgular**

**Tablo 7. Temel İhtiyaçlara Dair İrrasyonel İnanışlar, Pozitif & Negatif Duygulanım ve Amaçlar Puan Ortalamaları.**

	Adet	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. S.
Özerklik	348	1.00	4.72	2.08	0.85
İlişkili	348	1.00	5.00	2.67	0.88
Yeterlilik	348	1.00	5.00	2.62	1.00
İrrasyonel	348	1.00	4.88	2.45	0.74
Amaç	348	1.47	5.00	3.84	0.72
Pozitif D.	348	1.40	5.00	3.50	0.82
Negatif D.	348	1.00	4.30	1.98	0.68

Tablo 7'ye bakıldığında; araştırmaya katılan öğrencilerin “özerklik inanışları” “ilişkili olma irrasyonel inanışları” “yeterlilik irrasyonel inanışları”; “pozitif duygulanım”; “negatif duygulanım”; “amaçlar” puan ortalaması,

standart sapmaları, minimum, maksimum noktaları bilgileri paylaşılmıştır. Değişkenlerin standart sapma değerlerinin çok yüksek olmaması tutarlılık açısından önemlidir. Minimum ve maksimum noktalarının 1 ile 5 arasında kalması anketlere verilen cevaplarda hatalı veri olmadığını göstermektedir.

**Tablo 8. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları (akılcı olmayan inanışları) ile pozitif, negatif duygulanım ve Amaçlar arasındaki ilişki.**

Spearman Korelasyon Analizi		Amaçlar	Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Özerklik	Korelasyon Katsayısı	- 0.349	- 0.053	0.322
	p değeri	0.000001*	0.322	0.000001*
	Adet	348	348	348
İlişkili	Korelasyon Katsayısı	- 0.123	0.069	0.234
	p değeri	0.021*	0.197	0.000001*
	Adet	348	348	348
Yeterlilik	Korelasyon Katsayısı	- 0.121	0.082	0.214
	p değeri	0.024*	0.126	0.000001*
	Adet	348	348	348
İrrasyonel	Korelasyon Katsayısı	- 0.248	0.040	0.321
	p değeri	0.000001*	0.459	0.000001*
	Adet	348	348	348

\* 0.05 anlam seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 8 incelendiğinde; temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile pozitif, negatif duygulanım ve amaçlar arasındaki ilişki spearman korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, özerklik irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında %34.9'luk ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. Özerklik irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında %32.2'lik pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. Özerklik irrasyonel inanışlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur. İlişkili irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında %12.3'lük ters yönlü zayıf kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İlişkili irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. İlişkili irrasyonel

inanişlar ile negatif duygulanım arasında %23.4'lük pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İlişkili irrasyonel inanişlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. İlişkili irrasyonel inanişlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

Yeterlilik irrasyonel inanişlar ile amaçlar arasında %12.1'lik ters yönlü zayıf kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Yeterlilik irrasyonel inanişlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. Yeterlilik irrasyonel inanişlar ile negatif duygulanım arasında %21.4'lük pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Yeterlilik irrasyonel inanişlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. Yeterlilik irrasyonel inanişlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

İrrasyonel inanişlar ile amaçlar arasında %24.8'lik ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İrrasyonel inanişlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. İrrasyonel inanişlar ile negatif duygulanım arasında %32.1'lik pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İrrasyonel inanişlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. İrrasyonel inanişlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 9. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışların (akılcı olmayan inanışların) amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım üzerine etkisi.**

Model	Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	F testi	p değeri	R <sup>2</sup>	Katsayı	t testi	p değeri
Model I	Amaçlar	Özerklik	14.9	0.000*	0.116	-0.377	-6.197	0.000*
		İlişkili				0.141	2.011	0.045*
		Yeterlilik				-0.600	-0.931	0.353
Model II	Pozitif Duygulanım	Özerklik	2.235	0.084	0.019	-0.120	-1.871	0.062
		İlişkili				0.108	1.460	0.145
		Yeterlilik				0.071	1.041	0.299
Model III	Negatif Duygulanım	Özerklik	24.81	0.000*	0.179	0.381	6.501	0.000*
		İlişkili				-0.016	-0.236	0.814
		Yeterlilik				0.104	1.683	0.093

\* 0.05 anlam seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bağımlı değişken olan amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım değişkenleri ayrı ayrı 3 çoklu lineer regresyon modeli ile incelenerek Tablo 9'dasonularına yer verilmiştir.

Model I'de amaçlar bağımlı değişkeni özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile açıklanmıştır. Modelin F istatistik test sonucu 14.9 p değeri ise 0.05'den küçük çıkmıştır. Model genel olarak anlamlı olup modelin R<sup>2</sup> değeri ise %11.6 çıkmıştır. Bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olan amaçlar değişkenini %11.6 düzeyinde açıklamaktadır. Modelde yer alan bağımsız değişkenlerden özerklik irrasyonel inanışlar amaçlar değişkenini anlamlı bir şekilde ters yönlü 0.377 birim etkilerken, özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlarda azalmalar meydana gelecektir. İlişkili olma irrasyonel inanışlar ise amaçları doğru yönlü 0.141 birim etkilemektedir. Amaçlar bağımlı değişkeni özerklik ve ilişkili irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde özerklik irrasyonel inanışlar ters yönlü, ilişkili irrasyonel inanışlar doğru yönlü etki

yapmaktadır. Burada ilişkili irrasyonel inanışlar bağımsız değişkeninin amaçlar bağımlı değişkeni ile çoklu regresyon analizinde, ilişkili irrasyonel inanışlar bağımsız değişkeninin, bastırıcı etki (suppression effect) bağlamında, bastırıcı değişken durumuna düştüğü görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon modelinde yer alan bastırıcı değişken; bağımlı değişken ile sıfır korelasyona veya düşük seviyede korelasyona sahip olup, diğer bağımsız değişkenlerle korelasyon halinde olup, modele eklendiğinde açıklanan varyansı arttıran değişkendir (Horst, 1941; Pandey & Elliott, 2010). Bastırıcı etki sonucu oluşan bu artış ve azalışlar; bastırıcı değişkenin varlığından dolayı oluşan bastırıcı etkinin, regresyon analizi sonuçlarında ortaya çıkardığı yanlışlıklardır (Courville & Thompson, 2001; Pandey ve Elliott, 2010). Yeterlilik irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Model II'de pozitif duygulanım bağımlı değişkeni özerklik, ilişkili ve yeterlilik irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile açıklanmıştır. Modelin F istatistik test sonucu 2.235 p değeri ise 0.05'den büyük çıkmıştır. Model genel olarak anlamlı olmadığından irrasyonel düşünce alt boyutları ile pozitif duygulanım arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Model III'de negatif duygulanım bağımlı değişkeni özerklik, ilişkili ve yeterlilik irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile açıklanmıştır. Modelin F istatistik test sonucu 24.8 p değeri ise 0.05'den küçük çıkmıştır. Model genel olarak anlamlı olup modelin  $R^2$  değeri ise %17.9 çıkmıştır. Bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olana negatif duygulanım değişkenini %17.9 düzeyinde açıklamaktadır. Modelde yer alan bağımsız değişkenlerden özerklik irrasyonel inanışlar negatif duygulanım değişkenini anlamlı bir şekilde doğru yönlü 0.381 birim etkilerken, özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça negatif duygulanım da azalmalar meydana gelecektir. İlişkili irrasyonel inanışlar ve yeterlilik irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında bir ilişki bulunamamıştır.

### **4.3. Domografik Özelliklerle İlgili Bulgular**

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere göre, demografik değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmayacağına bakılacaktır.



**Tablo 10. Amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım puanlarının demografik özelliklere göre farklılık testleri**

Demografik Özellikler	Amaçlar				Pozitif Duygulanım				Negatif Duygulanım				
	Ortalama	Std. Sapma	test sonucu	p değeri	Ortalama	Std. Sapma	test sonucu	p değeri	Ortalama	Std. Sapma	test sonucu	p değeri	
Yaş	12	3.93	0.64	1.07 <sup>oo</sup>	0.59	3.55	0.85	0.17**	0.84	2.03	0.60	2.21 <sup>oo</sup>	0.33
	13	3.83	0.78			3.48	0.83			1.95	0.72		
	14	3.81	0.68			3.50	0.77			1.98	0.66		
Cinsiyet	Kadın	3.92	0.70	-2.15 <sup>o</sup>	0.03 <sup>v</sup>	3.48	0.80	-0.44*	0.66	2.00	0.68	-0.77 <sup>o</sup>	0.44
	Erkek	3.75	0.74			3.52	0.84			1.95	0.68		
Ekonomi	0-1500	3.75	0.68	5.28 <sup>oo</sup>	0.26	3.32	0.85	2.00**	0.09	1.98	0.58	4.07 <sup>oo</sup>	0.40
	1501-3000	3.86	0.71			3.55	0.79			1.98	0.70		
	3001-4500	3.97	0.83			3.64	0.78			2.03	0.75		
	4501-6000	3.76	0.67			3.68	0.54			1.96	0.80		
	6001 ve üzeri	3.80	0.65			3.38	1.06			1.65	0.57		
Ebeveyn	Ayrı	3.72	0.58	-1.39 <sup>o</sup>	0.17	3.39	0.74	-0.68*	0.50	2.18	0.65	-1.64 <sup>o</sup>	0.10
	Birlikte	3.85	0.73			3.51	0.82			1.96	0.68		
Okul	Normal	3.86	0.70	-0.17 <sup>o</sup>	0.87	3.57	0.76	1.86*	0.06	1.91	0.66	-1.99 <sup>o</sup>	0.05
	Mesleki	3.83	0.76			3.41	0.88			2.05	0.69		

\* t testi, \*\* one way anova testi, <sup>o</sup> mann whitney u test, <sup>oo</sup> kruskal wallis test. <sup>v</sup> 0.05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.



Demografik özellikler göre amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım değişkenlerinin farklılık test sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Test sonuçlarına göre sadece cinsiyet değişkeni, amaçlar değişkeni üzerinde farklılık göstermektedir. T testi sonucu -2.15, p değeri ise 0.05'den küçük olduğundan kadın ve erkek bireyler arasında amaçlar değişkeni farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin ortalama değeri 3.92, erkeklerin ise 3.75 olup; kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla amaçlar değişkenine daha çok önem vermektedir.

Diğer yaş, cinsiyet, ekonomik durum, ebeveyn ve eğitim gibi demografik özellikler amaçlar, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım üzerinde farklılık yaratmamakta olup, tüm demografik özelliklere de benzer sonuçlar görülmüştür.

**Tablo 11. Temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları puanlarının demografik özelliklere farklılık testleri**

Demografik özellikler	özerklik				ilişkili				Yeterlilik				irrasyonel				
	Ortalama	Ştđ. Sapma	test sonucu	p değeri	Ortalama	Ştđ. Sapma	test sonucu	p değeri	Ortalama	Ştđ. Sapma	test sonucu	p değeri	Ortalama	Ştđ. Sapma	test sonucu	p değeri	
Yaş	12	1.95	0.78	3.93**	0.14	2.61	0.77	3.26**	0.04v	2.70	0.89	11.5**	0.003v	2.40	0.64	8.28**	0.02v
	13	2.17	0.89			2.78	0.93			2.74	1.02			2.55	0.77		
	14	2.02	0.82			2.51	0.83			2.37	0.99			2.30	0.75		
Cinsiyet	Kadın	2.00	0.85	-2.41*	0.02v	2.72	0.85	1.14*	0.26	2.57	1.03	-1.38	0.17	2.42	0.74	-0.75	0.45
	Erkek	2.18	0.85			2.61	0.90			2.69	0.95			2.48	0.75		
Ekonomi	0-1500	2.08	0.83	2.27**	0.69	2.59	0.89	1.84**	0.12	2.64	1.07	4.37**	0.36	2.42	0.79	3.8**	0.43
	1501-3000	2.10	0.88			2.73	0.91			2.58	0.94			2.46	0.76		
	3001-4500	1.99	0.85			2.61	0.74			2.63	1.00			2.40	0.64		
	4501-6000	2.10	0.57			2.29	0.77			2.39	0.98			2.25	0.52		
	6001 ve üzeri	2.33	0.94			3.12	0.97			3.14	1.05			2.85	0.84		
Ebeveyn	Aynı	2.13	0.93	-0.19*	0.85	2.53	0.74	-0.84*	0.41	2.35	0.78	-1.18*	0.24	2.34	0.66	-0.43*	0.10
	Birlikte	2.08	0.85			2.68	0.89			2.64	1.01			2.46	0.75		
Okul	Normal	2.05	0.83	-0.54*	0.59	2.66	0.90	-0.21*	0.84	2.60	1.02	-0.70*	0.48	2.43	0.75	-0.37*	0.71
	Mesleki	2.12	0.88			2.68	0.86			2.65	0.97			2.47	0.74		

\* t testi, \*\* one way anova testi, \* mann whitney u test, \*\* kruskal wallis test.  $p < 0.05$  anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

Demografik özelliklere göre temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlar değişkenlerinin farklılık test sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Test sonuçlarına göre yaş değişkeni, ilişkili irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık gösterirken, anova test sonucu 3.26, p değeri 0.05'den küçük çıkmıştır. 12 yaş, 13 yaş ve 14 yaş grubu ilişkili irrasyonel inanışlara göre farklılık göstermektedir. 13 yaş grubuna ait ortalama değer 2.78, 12 yaş grubuna göre 2.61 ve 14 yaş grubuna göre 2.51 çıkmıştır. En yüksek puan 13 yaş grubuna aittir.

Yaş değişkeni, yeterlilik irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık göstermekte olup, kruskall wallis test sonucu 11.5, p değeri 0.05'den küçük çıkmıştır. 12 yaş, 13 yaş ve 14 yaş grubu yeterlilik irrasyonel inanışlara göre farklılık göstermektedir. 13 yaş grubuna ait ortalama değer 2.74, 12 yaş grubuna göre 2.70 ve 14 yaş grubuna göre 2.37 çıkmıştır. En yüksek puan 13 yaş grubuna aittir.

Yaş değişkeni, irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık göstermekte olup, kruskall wallis test sonucu 8.28, p değeri 0.05'den küçük çıkmıştır. 12 yaş, 13 yaş ve 14 yaş grubu irrasyonel inanışlara göre farklılık göstermektedir. 13 yaş grubuna ait ortalama değer 2.55, 12 yaş grubuna göre 2.40 ve 14 yaş grubuna göre 2.30 çıkmıştır. En yüksek puan 13 yaş grubuna aittir.

Cinsiyet değişkeni, özerklik irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık göstermekte olup, mann whittney u test sonucu -2.41, p değeri 0.05'den küçük çıkmıştır. Kadınların ortalama değeri 2, erkeklerin ise 2.18 çıkmıştır. Erkeklerin özerklik irrasyonel inanışlar puanı daha yüksektir.

Bunların dışında kalan demografik özellikler ve diğer değişkenlere göre farklılıklar görülmemiş olup, benzer özelliklerin sergilendiği görülmektedir.

## 5. BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1.Sonuç, Tartışma

Yapmış olduğumuz çalışma bu konuda ilk olduğu için literatürde sonuçları karşılaştırmalı olarak tartışabileceğimiz bir çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple araştırmamızın sonuçlarını benzerlik gösteren konulardaki araştırmalarla ve alan yazında yer alan kuramsal görüşlerle karşılaştırarak tartışacağız.

##### 5.1.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışları İle Pozitif ve Negatif Duygulanım Arasındaki İlişkiyle İlgili Tartışmalar

Araştırma sonuçlarına göre tablo 8 incelendiğinde, özerklik irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında %32.2'lik pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. Özerklik irrasyonel inanışlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlişkili irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında %23.4'lük pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İlişkili irrasyonel inanışlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. İlişkili irrasyonel inanışlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur. Yeterlilik irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında %21.4'lük pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Yeterlilik irrasyonel inanışlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. Yeterlilik irrasyonel inanışlar ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

İrrasyonel inanışlarının alt boyutlarının bütünü ile negatif duygulanım arasında %32.1'lik pozitif orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar arttıkça, bireylerin negatif duygulanımları artmaktadır. İrrasyonel inanışlar alt boyutlarının bütünü ile pozitif duygulanım arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Model II'de pozitif duygulanım bağımlı değişkeni özerklik, ilişkili ve yeterlilik irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile açıklanmıştır. Modelin F istatistik test sonucu 2.235 p değeri ise 0.05'den büyük çıkmıştır. Model genel olarak anlamlı olmadığından irrasyonel düşünce alt boyutları ile pozitif duygulanım arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Model III'de negatif duygulanım bağımlı değişkeni özerklik, ilişkili ve yeterlilik irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile açıklanmıştır. Modelin F istatistik test sonucu 24.8 p değeri ise 0.05'den küçük çıkmıştır. Model genel olarak anlamlı olup modelin R<sup>2</sup> değeri ise %17.9 çıkmıştır. Bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olana negatif duygulanım değişkenini %17.9 düzeyinde açıklamaktadır. Modelde yer alan bağımsız değişkenlerden özerklik irrasyonel inanışlar negatif duygulanımdeğişkenini anlamlı bir şekilde doğru yönlü 0.381 birim etkilerken, özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça negatif duygulanım da azalmalar meydana gelecektir. İlişkili irrasyonel inanışlar ve yeterlilik irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarından özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçları irrasyonel inanışlarının negatif duygulanımla olan ilişkisinin alan yazındaki ifadelerle uyumlu olduğu görülmektedir. Özerk davranışlar, iyi olma durumu ile alakalıdır (Ryan & Deci, 2001). Özerkliğin engellenmesi ve bireyin kısıtlanması kültürel olarak yabancılaşmaya ve rahatsızlığa sebep olur (Deci & Ryan, 2000). Bireylerin ilişkili olma ihtiyacının doyurulma kalitesi, onların motivasyon ve psikolojik gelişimleri üzerinde olumlu anlamda etkilidir (Ryan ve Deci, 2000). İlişkili olma durumu, iyi oluş durumuyla yakından alakalıdır (Kasser & Ryan 1999). Bireylerin iletişimde doyum sağlamalarının, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Ryff, 1995). Araştırmamızın sonuçları kuramsal açıklamaları doğrulamaktadır.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; yeterlilik ihtiyacının karşılandığına inanan ergenlerde diğerlerine göre daha düşük depresyon

belirtileri görülmüştür (Miller, Birnbaum ve Durbin, 1990). Yapılan araştırmalara göre özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıyla kıyaslandığında, yalnızca yeterlilik ihtiyacının giderilmemiş olması neticesinde, gelecekte depresyon ve negatif duydu durumlarına yol açacağı söylenebilir (Ryan & Deci, 2000; Hsu, Buckworth, Focht, & O'Connell, 2013). Araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını doğrulamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmemiş olması negatif duygulanıma sebep olmaktadır.

Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında akılcı olmayan inanışların amaçlar üzerine ters yönlü etkisi, kuramsal açıklamalarla örtüşmektedir. Wayne Froggat'a (2005) göre, akılcı olmayan inanışlar, insanın amaçlarına ulaşmasını engellemekte, bireyin stres yaşamasına ve işlevselliğini yitirmesine neden olan aşırı duygular oluşturmakta ve bireyin kendisine ve genel anlamda yaşantısına zarar vermesine neden olmaktadır. Birey gerçekliği kendi kafasında yanlış değerlendirir ve olayları/durumları mantık dışı düşüncelerle yorumlar ve akılcı olmayan inanışlar bireyin kendisini, çevresinde olup bitenleri ve genel olarak dünyayı mantık dışı düşüncelerle değerlendirmesinin devam etmesine sebep olur (Froggat, 2005). Akılcı olmayan inanışlar, bireyi gerçeklikten uzaklaştırdığı gibi aynı zamanda bireyin olay veya durumların olumsuz yönlerine odaklanmalarına sebep oldukları için, kendi kendisini besleyip devam ettiren bir özelliğe sahiptirler (Bernard ve ark., 2006). Araştırmamızın sonuçları alanyazındaki kuramsal açıklamaları desteklemiştir.

Artıran'ın (2015), ergenler üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre; temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı irrasyonel inanışları, ilişkili olma ihtiyacı irrasyonel inanışları ve yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları düzeyleri arttıkça, bireylerin kendinden emin olmak ve mutlu olmak gibi pozitif durumları arasındaki ilişkinin arttığı görülmüştür. Buna göre temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı irrasyonel inanışları, ilişkili olma ihtiyacı irrasyonel inanışları ve yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları ile kendinden memnun olmak ve mutlu olmak gibi pozitif durumlar yakın ilişkilidir. Araştırmamızda ise temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile negatif duygulanım arasında pozitif orta kuvvette bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani temel psikolojik ihtiyaçlara dair irrasyonel inanışlar arttıkça

negatif duygulanım artmaktadır. Diğer bir araştırmada ise sınav kaygısı gibi negatif bir duygulanım ile irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuç olarak sınav kaygısı ile irrasyonel inanışlar arasında pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Güler ve akır, 2013). Bu araştırma sonuçları da çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Marton, Churchard ve Kutcher (1993) tarafından yapılan bir araştırmada, depresyon belirtileri olan ergenlerle, depresyon belirtileri olmayan ergenler arasında, bilişsel çarpıtmalarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, sonuç olarak da, depresyon belirtileri olan ergenlerin diğer ergenlerden çok daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızda da bilişsel çarpıtma ile benzerlik gösteren irrasyonel inanışlar ile negatif duygulanım arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu yönüyle araştırma sonuçları örtüşmektedir. Göller (2010) ergen bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada, ergenlerin akılcı olmayan inanış düzeyleri ile depresyon seviyeleri arasında aynı yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Nelson'un (1977) yapmış olduğu bir araştırmada, irrasyonel inanışlar ile depresyon düzeyleri incelenmiş ve bu iki değişken arasında yüksek seviyede ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu iki araştırmada, depresyon gibi negatif duygulanıma sebep olan bir değişken üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçlarımız ile bu iki araştırma sonuçları bir birlerini desteklemektedir.

Lise seviyesindeki ergenlerle yapılan bir araştırmaya göre otomatik düşünceler ile umutsuzluk arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Tümkiye ve elik, 2011). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada akılcı olmayan inanışlar ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kondan, 2013). Lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonuçları, orta okul öğrencileriyle yaptığımız araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Umutsuzluk bir negatif duygulanım olduğundan araştırmamız ve sonuçları ile benzerlik göstermektedir. İlk ergenlik dönemi ergen bireyleriyle yapılan bir araştırmaya göre, ergenlerin mantıkdışı inançlarının yaşam doyumunu boyutları ile negatif yönde ilişkili olduğunu görülmüştür (Çivitçi, 2009). Orta okul yedinci sınıf öğrencileriyle yapılan bir

araştırmada öğrencilerin mantık dışı inançları ile sürekli kaygı durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çivitçi, 2006). Sürekli kaygı durumu gibi negatif duygulanım ile örtüşen bir değişken üzerine elde edilne sonuçlar araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmaya göre, özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı görölmüştür (İlhan & Özbay, 2010). Araştırmamızda ise temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik irrasyonel inanışların artması negatif duygulanımı arttırmakta dolayısıyla da öznel iyi oluşa engel olmaktadır. Bu yönüyle araştırmamızın sonuçları ile örtüşmektedir. Yapılan bir deneysel çalışmada, utangaçlık Şikâyeti olan deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubuna göre önemli ölçüde akılcı olmayan inanışlara sahip oldukları tespit edilmiştir (Ghasemian, D'Souza ve Ebrahimi, 2012). Araştırmada incelenen utangaçlık değişkeni negatif duygulanımla örtüşmekte olup araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine yapılan bir çok araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Sheldon ve Elliot (1999b) yaptıkları bir boylamsal araştırma sonucunda öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılama düzeylerindeki artmanın onların öznel iyi oluş düzeylerini de olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Chirkov ve arkadaşları (2003) farklı kültürleri kapsayan karşılaştırmalı bir araştırma sonucunda bireylerin özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasının onların öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığını bulmuşlardır. Buna benzer araştırma sonuçları Deci ve arkadaşlarının (2001) araştırmalarında da bulunmuştur.

### **5.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışları İle Amaçlar Arasındaki İlişkiyle İlgili Tartışmalar**

Araştırmada, sonuçlarına göre tablo 8 incelendiğinde, özerklik irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında %34.9'luk ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. İlişkili irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında %12.3'lük ters yönlü zayıf bir



ilişki bulunmuştur. İlişkili irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. Yeterlilik irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında %12.1'lik ters yönlü zayıf kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Yeterlilik irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlar azalmaktadır. İrrasyonel inanışlar alt boyutlarının bütünü ile amaçlar arasında %24.8'lik ters yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar arttıkça amaçlar azalmaktadır.

Tablo 9 incelendiğinde Model I'de amaçlar bağımlı değişkeni özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile açıklanmıştır. Modelin F istatistik test sonucu 14.9 p değeri ise 0.05'den küçük çıkmıştır. Model genel olarak anlamlı olup modelin R<sup>2</sup> değeri ise %11.6 çıkmıştır. Bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olan amaçlar değişkenini %11.6 düzeyinde açıklamaktadır. Modelde yer alan bağımsız değişkenlerden özerklik irrasyonel inanışlar amaçlar değişkenini anlamlı bir şekilde ters yönlü 0.377 birim etkilerken, özerklik irrasyonel inanışlar arttıkça amaçlarda azalmalar meydana gelecektir. İlişkili irrasyonel inanışlar ise amaçları doğru yönlü 0.141 birim etkilemektedir. Amaçlar bağımlı değişkeni özerklik ve ilişkili irrasyonel inanışlar bağımsız değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde özerklik irrasyonel inanışlar ters yönlü, ilişkili irrasyonel inanışlar doğru yönlü etki yapmaktadır. Burada ilişkili irrasyonel inanışlar bağımsız değişkeninin amaçlar bağımlı değişkeni ile çoklu regresyon analizinde, ilişkili irrasyonel inanışlar bağımsız değişkeninin, bastırıcı etki (suppression effect) bağlamında, bastırıcı değişken durumuna düştüğü görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon modelinde yer alan bastırıcı değişken; bağımlı değişken ile sıfır korelasyona veya düşük seviyede korelasyona sahip olup, diğer bağımsız değişkenlerle korelasyon halinde olup, modele eklendiğinde açıklanan varyansı arttıran değişkendir (Horst, 1941; Pandey & Elliott, 2010). Bastırıcı etki sonucu oluşan bu artış ve azalışlar; bastırıcı değişkenin varlığından dolayı oluşan bastırıcı etkinin, regresyon analizi sonuçlarında ortaya çıkardığı yanlılıklardır (Courville & Thompson, 2001; Pandey ve Elliott, 2010). Yeterlilik irrasyonel inanışlar ile amaçlar arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmamızın sonuçları alanyazında yer alan kuramsal görüşlerle örtüşmekte ve kuramsal görüşleri doğrulamaktadır. Wayne Froggat'a (2005) göre, akılcı olmayan inanışlar, insanın amaçlarına ulaşmasını engellemekte, bireyin stres yaşamasına ve işlevselliğini yitirmesine neden olan aşırı duygular oluşturmakta ve bireyin kendisine ve genel anlamda yaşantısına zarar vermesine neden olmaktadır.

Amaç edinme ile bağlantılı olan meslek seçimine ilişkin araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Liseli ergenlerle yapılan bir araştırmada meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inanışların, mesleki kararsızlığı yordadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inanışların mesleki kararsızlıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hamamcı, 2007). Meslek seçimini olumsuz etkileyen akılcı olmayan inanışlar araştırmamızda meslek seçimi ile paralellik gösteren, amaç edinme durumlarını olumsuz etkilemiştir.

Yapılan bir çalışmaya göre, lise seviyesindeki ergenler için ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme temel alınarak, bir öznel iyi oluş modeli ortaya konmuştur. Bu modele göre, lise seviyesindeki ergen bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri hem ihtiyaçlarını karşılamalarından hem de yaşam amaçlarını belirlemelerinden olumlu bir şekilde etkilenmektedir. Bununla birlikte, ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, yaşam amaçlarını belirlemenin aracı rolü, anlamlı olarak tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2011). Araştırmamızda temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili olan akılcı olmayan inanışlar, psikolojik ihtiyaçların doyurulmasını engellemekte ve negatif duygulanıma sebep olmakta ve amaç edinme durumlarını olumsuz etkilemektedir. Araştırmamızın sonuçları ile Eryılmaz'ın araştırma sonuçları bir birini desteklemektedir.

Üniversite seviyesindeki, ergen öğrenciler üzerine yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin yaşam amaçlarına sahip olmaları psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş durumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. İçsel amaçlara dışsal amaçlardan daha fazla sahip olmak, ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna ve öznel iyi oluş düzeylerine katkıda bulunurken; dışsal amaçlara daha fazla sahip olmak, ihtiyaç doyumunun ve

öznel iyi oluş düzeyinin azalmasına sebep olduğu ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin amaçlarını belirlerken ilişkisel nedenlerden ziyade, kişisel nedenlere bağlı olarak belirledikleri ortaya konulmuştur (İlhan, 2009). Çalışmamızda ise temel psikolojik ihtiyaçlara dair irrasyonel inanışların psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına engel olduğu ve negatif duygulanım ve amaç edinme ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu açıdan araştırmamızla benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır.

### **5.1.3. Demografik Özelliklerle İlgili Tartışmalar**

#### **5.1.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları İle Demografik Değişkenlerle İlgili Tartışmalar**

Tablo 11’de görüldüğü üzere; yaş değişkeni, ilişkili irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık göstermektedir. 12 yaş, 13 yaş ve 14 yaş grubu ilişkili irrasyonel inanışlara göre farklılık göstermektedir. Yaş değişkeni, yeterlilik irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık göstermektedir. 12 yaş, 13 yaş ve 14 yaş grubu yeterlilik irrasyonel inanışlara göre farklılık göstermektedir. Yaş değişkeni, irrasyonel inanışlar alt boyutlarının bütünü üzerinde farklılık göstermektedir. 12 yaş, 13 yaş ve 14 yaş grubu irrasyonel inanışlara göre farklılık göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni, özerklik irrasyonel inanışlar üzerinde farklılık göstermektedir. Kadınların ortalama değeri 2, erkeklerin ise 2.18 çıkmıştır. Erkeklerin özerklik irrasyonel inanışlar puanı daha yüksektir. Bunların dışında kalan demografik özellikler ve diğer değişkenlere göre farklılıklar görülmemiş olup, benzer özelliklerin sergilendiği görülmektedir.

Lise seviyesindeki ergenlerle yapılan bir araştırmada, cinsiyete göre otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaşa göre ise otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Ekonomik duruma göre otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Tümekaya ve Çelik, 2011). Araştırma sonuçları çalışmamızın yaş cinsiyet ve ekonomik gelir değişkenleri ile benzerlik göstermektedir. Araştırmamızda yaş değişkeni akılcı olmayan inanışlar puanlarına göre

farklılık gösterirken, cinsiyet değişkeni akılcı olmayan inanışların üç alt boyutunda sadece birinde farklılık göstermiş genelinde farklılık göstermemiştir. Ekonomik durumda ise farklılık görülmemiştir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inanışlara ait puan ortalamaları arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Ancak ekonomik düzey açısından akılcı olmayan inanışlar puan ortalamalarında bir farklılık görülmemiştir (Kondan, 2013). Araştırmamızda da benzer sonuçlar ortaya çıkmış cinsiyet değişkenine göre akılcı olmayan inanışlarda farklılık görülmüş ancak özerklik irrasyonel inanışlar alt boyutunda görülen bu farklılık erkekler lehinedir. Ekonomik düzeyde ise araştırmamızda bir farklılık görülmemiştir. İki araştırma sonucunun bir birini desteklediği söylenebilir.

#### **5.1.3.2. Amaçlar, Pozitif ve Negatif Duygulanım İle Demografik Değişkenlerle İlgili Tartışmalar**

Tablo 10 incelendiğinde, test sonuçlarına göre sadece cinsiyet değişkeni, amaçlar değişkeni üzerinde farklılık göstermektedir. T testi sonucu -2.15, p değeri ise 0.05'den küçük olduğundan kadın ve erkek bireyler arasında amaçlar değişkeni farklılık göstermektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla amaçlar değişkenine daha çok önem vermektedir.

Diğer yaş, ekonomik durum, ebeveyn birlikteliği ve okul türü gibi demografik özellikler amaçlar üzerinde farklılık oluşturmamaktadır. Pozitif duygulanım ve negatif duygulanım üzerinde ise demografik değişkenlerde anlamlı bir farklılık tespit edilememiş olup tüm demografik özelliklerde de benzer sonuçlar görülmüştür.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaş değişkeni ile ilgili olarak çalışmamızın sonuçlarını destekleyen bulgular olduğu gibi desteklemeyen bulgular da vardır. Yapılan bir araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin amaç edinme durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Koçak ve Ak, 2015). Bizim araştırmamızda ise yaş değişkeni amaçlar

değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir araştırmada ise yaşam amaçları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Ancak yaşam amaçları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (İlhan, 2009). Bu araştırma bulguları çalışmamızın bulguları ile örtüşmekte olup sonuçlar bir birini desteklemektedir.

Amaçlarla ilgili yapılan araştırmalar lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilerle yapıldığı için elde edilen sonuçlar, araştırmamızın örneklemini olan orta okul öğrencilerinden elde edilen sonuçlarla bire bir örtüşmeyebilir. Bununla birlikte araştırma sonuçlarımızı destekleyen sonuçlar da bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada yaşam amaçları ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Aydiner, 2011). Çalışmamızda ise cinsiyete göre farklılık varken yaşa göre farklılık bulunmamıştır.

Yapılan bir araştırmada yaşam amaçları cinsiyet değişkeniyle incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile amaçlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (İlhan & Özbay, 2010). Araştırmamızın sonucundan elde edilen amaçlar ile cinsiyet değişkeni arasındaki anlamlı farklılık, yapılan bir çok araştırmada elde edilmiş bir sonuçtur (Kasser ve Ryan, 1993; Kasser ve diğ., 1995; Ryan ve diğ., 1999). Kasser ve Ryan (1993) yaşam amaçları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırmalarında kızların içsel amaçları erkeklere göre daha fazla önemsedikleri görülmüştür. Erkeklerin ise dışsal amaçları kızlara göre daha fazla önemsedikleri görülmüştür. Çalışmamızda ise kızların erkeklere göre daha fazla amaçlara yöneldiği görülmüştür.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması ise kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Ekonomik durum değişkenine göre ise,

ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Topal, 2011). Araştırmamızın sonuçlarında ise cinsiyet yaş ve ekonomik düzeyle ilgili anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Araştırma sonuçlarının farklı olması örneklemimizin orta okul öğrencilerinden oluşuyor olmasıyla ilgili olabilir. Erken ergenlik döneminin özellikleri gereği orta okul öğrencileri ergenliğe yeni adım attıklarından henüz cinsiyet rollerindeki değişimi tam olarak özümsemiş değillerdir. Pozitif negatif duygu durumlarında cinsiyete göre farklılaşmanın olmaması içerisinde buldukları erken ergenlik dönemin bir özelliği sonucu olabilir.

Lise seviyesindeki ergenlerle yapılan bir araştırmada umutsuzluk puanlarında ise liseli ergenlerin yaş, cinsiyet ve ekonomik duruma göre bir farklılık tespit edilmemiştir (Tümkaya ve Çelik, 2011). Umutsuzluk ile araştırmamızın değişkenlerinden negatif duygulanım paralellik göstermektedir. Çalışmamızda da benzer sonuçlar ortaya çıkmış olup araştırma sonuçları bir birlerini desteklemektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Ancak ekonomik düzey açısından umutsuzluk puan ortalamalarında bir farklılık görülmemiştir (Kondan, 2013). Çalışmamızda da ekonomik düzey açısından bir farklılık görülmemiş olup araştırma sonuçları birbirini desteklemektedir.

## **5.2.Öneriler**

Bu araştırma, örneklemin bazı özellikleri nedeniyle bazı sınırlılıklar içermektedir. Sonuçlar değerlendirilirken bu sınırlılıklara dikkat edilmelidir. Araştırmanın örneklemini orta okul seviyesindeki ergenlerle sınırlıdır. Lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilerle yapılacak çalışmalarla, sonuçların ergenliğin farklı dönemleriyle de karşılaştırması yapılabilir.

Ayrıca örneklem grubu İstanbul'un Çatalca ilçesi ile sınırlıdır. Farklı illeri içine alan araştırmalarla kültürel farklılıklar üzerine bir değerlendirme yapılabilir. Örneklemin cinsiyet ve yaş değişkeni dışında kalan anne baba

birlikteliği, ailenin ekonomik durumu ve okul türü değişkenleriyle ilgili daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç vardır. Böylece araştırmamızın sonuçları yapılacak yeni çalışmalarla daha net değerlendirilebilecek olup, sonuçların genellenip genellenemeyeceği daha da belirginleşecektir.

Araştırmamızda anne baba tutumlarının eksik olması da önemli bir sınırlılıktır. Anne baba tutumlarından koruyucu anne baba tutumu, demokratik anne baba tutumu, özerkliği destekleyen anne baba tutumları araştırma sonuçları açısından önemlidir. Yapılacak çalışmalarda anne baba tutumlarının ele alınması ile önemli bir boşluğu dolduracaktır. Ayrıca anne babanın eğitim düzeyi, öğrencilerin akademik başarı düzeyleri de yapılacak yeni çalışmalarda incelenebilir.

Araştırmamızın önemli bir eksikliği de edinilen amaçlara ne derece ulaşıp ulaşılmadığı konusudur. Araştırmamız kesitsel bir araştırma olduğu için bu yönüyle sınırlıdır. İleride yapılacak araştırmalarda boylamsal bir araştırma ile amaçlara ne derece ulaşıp ulaşılmadığı da belirlenebilir.

Yine yapılacak araştırmalarda ergenlerin içe dönük/ dışa dönük gibi farklı kişilik özelliklerinin de amaç edinme ile ilişkisi incelenebilir. Ayrıca araştırma Türkiye’de yaşanan kültürle de sınırlıdır. Farklı ülkelerde yapılacak çalışmalarla sonuçlar daha evrensel düzeyde incelenebilir. Farklı ülkeleri de içeren kapsamlı bir araştırma ile kültürler arası sonuçlar evrensel düzeyde değerlendirilebilir.

Yapılacak yeni çalışmalarla ergenlerin amaç edinmeleri ve amaçlara ulaşmalarında duygu durumlarının da etkisinin incelenmesi önemlidir. Çalışmamızda temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiş ancak duygu durumları ile amaçlar arasındaki ilişkiye bakılmamıştır. Duygu durumlarının amaçlar ile olan ilişkisi de yapılacak çalışmalarda incelenirse önemli sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmamızın önemli bir sonucu temel psikolojik ihtiyaçlara dair irrasyonel (akılcı olmayan) inanışların öğrencilerin duygu durumları ve amaç

edinme durumları üzerindeki etkisidir. Bu sebeple okulların rehberlik servislerinde öğrencilerin akılcı olmayan inanışları üzerinde önleyici ve düzenleyici çalışmalar yapılabilir. Öğrencilere, temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine rasyonel düşünce seminerleri verilebilir. Öğrencilerin amaç edinmelerine yönelik olarak rehberlik servislerinde amaç belirleme ve planlamaları tarzında çalışmalar yapılabilir. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesi, duygu durumlarının iyileştirilmesi ve amaç edinmelerinin desteklenmesi adına okullarda öğrencilerin kabiliyetlerine göre kulüp faaliyetleri de yapılabilir. Okullarda açılacak sanatla ilgili kurslarda öğrenciler kabiliyetli oldukları bir sanat dalında çalışma yaptıklarında yeterlilik ihtiyaçlarını doyurabilirler. Böylece kendilerini yetersiz hissetmekten kurtarıp duygu durumlarını ve amaç edinme durumlarını geliştirebilirler.

Öğrencilerin amaç belirlemeleri ve bu amaçlara motive olmalarında öğretmenlerin de büyük payı vardır. Öğretmenlerin bu konuda bilinçlendirilmesi için öğretmenlere yönelik seminerler verilebilir. Öğretmenlerin okul ortamında öğrencilerin özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarını desteklemeleri öğrencilerin irrasyonel inanışlardan uzaklaşması ve amaçlara yönelmesi açısından önem arz etmektedir.

Okul rehberlik servisleri öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarına dair irrasyonel inanışlarını azaltmak adına öğrenci velilerine yönelik bilinçlendirici seminerler düzenlenebilirler. Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları, yaşamlarının her alanında doyurulması gereken ihtiyaçlar olduğu için, gerek okul ortamında gerekse de ev/aile ortamında ve arkadaş ortamlarında desteklenmesi gerekir. Dolayısıyla ailelerin ve öğretmenlerin ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını desteklemelerine yönelik bilinçlendirilmeleri önemlidir.



## KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi. *Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.
- Akın, Ü. (2013). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Psiko-Eğitim Programının Kendini Sabotaj Üzerinde Etkisi. *Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.
- Allen, J. P.& Antonishak, J. (2008). Adolescent Peer Influences: Beyond the Dark Side. Understanding Peer Unfluence in Children and Adolescents, 141-160.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram Ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi SBE.
- Artıran, M. & Şimşek, Ö.F. (2017). REBT in the Context of Basic Psychological Needs: A New Scale Based in Rational Emotive Behavior Therapy and Self-Determination Theory. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. In Press.
- Aydın, C., Kaya, M.& Peker, H. (2015). Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55
- Aydıner, B.B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının, Genel Öz-Yeterlilik, Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Andersen, S.M. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4),269-276.
- Austin, J.T., & Vancouver, J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338–375.
- Austin, S., Senecal, C., Guay, F.& Nouwen, A. (2011). Effects of gender, age, and diabetes duration on dietary self-care in adolescents with type 1 diabetes: A Self-Determination Theory perspective. *Journal Of Health Psychology*, 16(6), 917-928. doi:10.1177/1359105310396392
- Balkıs, M. (2015). Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı ve Akademik Doyum İlişkisinde Akılcı İnançların Farklılaştırıcı Rolü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 48.1, 87-107.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman.
- Banks, T.& Zionts, P. (2008). REBT Used with Children and Adolescents who have Emotional and Behavioral Disorders in Educational Settings: A Review of the Literature. *Journal Rational Emotive Cognitive-Behavioral Therapy*, 27(1),51-65. doi:10.1007/s10942-008-0081-x
- Barnes, H.V. (1975). Physical growth and development during puberty. *Medical Clinic North American*, 59:1305-1317.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D.& Demper, W. N. (1996). Mood and global- local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2, 249-255.
- Bauer, J. J. & McAdams, D.P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*,40, 114–127.
- Baumeister, R.& Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. doi: 0033 2909/95
- Bee, H. & Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. Gündüz, O. (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bernard, M.E. ve Joyce, M.R. (1984). *Rational Emotive Therapy With Children And Adolescents*. New York: John Wiley and Sons.
- Bernard, M. (1998). Validation of the General Attitude and Belief Scale. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 16, 183-196.
- Bernard, M.E., Ellis, A.& Terjesen, M. (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: History, theory, practice and research*. Springer, New York
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books
- Bradburn, N.M.(1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine

- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Carver, C.S. ve Scheir, C. (2000). Autonomy of Self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11 (4),284-232.
- Chambers, C.V. (1995). *Childhood and adolescence. In: "Textbook of Family Practice"*. (ed) Rakel RE 5th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Chirkov, V. & Ryan, R.M. (2001). Parent and Teacher Autonomy-Support in Russian and U.S. Adolescents: Common Effects on Well-Being and Academic Motivation. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 618-635. doi:10.1177/0022022101032005006
- 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.
- Clair, A. (2012). The relationship between parent's subjective well-being and the life satisfaction of their children in Britain. *Child Indicators Research*, 5(4), 631-650.
- Coleman, P. (2000). Aging and The Satisfaction Psychological Needs. *Psychological Inquiry*,11(4), 291-294.
- Collins, A.& Gunner, M. (1990). Social and personality development. *Annual Review of Psychology*, 41, 387-416.
- Collins, W. A.& Repinski, D. J. (1994). *Relationships during adolescence: Continuity and change in interpersonal perspective. In R. Montemayor, G. Adams, & T. Gullotta (Eds.), Advances in adolescent development: Vol. 5. Personal relationships during adolescence (pp. 7-36)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (T.Ergene,Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cotterell, J.L. (1992). The relation of attachments and supports to adolescent well-being and school adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 7, 28-42.
- Courville, T., & Thompson, B. (2001). Use of structure coefficients in published multiple regression articles:  $\beta$  is not enough. *Educational & Psychological Measurement*, 61, 229-248.

- Coyle, L.D. & Vera, E.M. (2013). Uncontrollable stress, coping, and subjective well-being in urban adolescents. *Journal of Youth Studies*, 16(3), 391-403.
- Crawford, T. & Ellis, A. (1989). A dictionary of rationalemotive feelings and behaviors. *Journal of RationalEmotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 7(1), 3-28.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantık dışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12):27-39
- Çivitçi, A. (2009). Relationship between irrational beliefs and life satisfaction in early adolescents. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 91–109.
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(6):863-868.
- Dai, B., Zhang, B.& Li, J. (2013). Protective factors for subjective well-being in chinese older adults: the roles of resources and activity. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1225-1239.
- David, D., Lynn, S.J.& Ellis, A. (2010). The role of rational and irrational beliefs in human functioning and disturbances: Implications for research, theory, and clinical practice. Oxford: Oxford University Press.
- Debats, D. L. (1998). Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the life regard index. In I. B. Weiner (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 237-259). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci. E.L. (1992a). The relation of interest to the motivation of behavior: A selfdeterminationtheory perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi ve A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development*. Erlbaum, Hillsdale, NJ,pp. 43-70.
- Deci. E.L. (1992b). The relation of interest to the motivation of behavior: Aselfdetermination theory perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi ve A. Krapp (Eds.),autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal ofPersonality*, 74(6), 1557-1586.
- Deci, E., Eghrari, H., Patrick, B.& Leone, D. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal Of Personality*, 62(1), 119-142. doi:10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985a). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-34.

- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38 Perspectives on motivation*, (pp. 237-288). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E.L. Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 27, 930–942.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: The University of Rochester Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction *Journal of Happiness Studies*. 9:1–11. DOI 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. ve Diener, R.B. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E.& Lucas, R.E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standarts, need fullfilment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47--78.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

- Elicker, J., Englund, M. ve Sroufe, L. A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships in childhood from early parent-child relationships. In R.D. Parke ve G.W. Ladd (Eds.), *Family-peer relationships: Modes of linkage* (pp. 77-106). Hillsdale, NJ: LawrenceErlbaum.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Ellis, A. (1962). *Reason And Emotion In Psychotherapy*. New York. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1993a). The Rational-Emotive Therapy (RET) Approach to Marriage and Family Therapy. *The Family Journal*. 1.4, 292-307.
- Ellis, A. (1993b). Constructivism and Rational Emotive Therapy: A Critique of Richard Wessler's Critique. *Psychotherapy*. 30.3, 531-532.
- Ellis, A. (1994). *Reason And Emotion In Psychotherapy* (Re. Ed.). Birch Lane. Secaucus, New Jersey.
- Ellis, A. (2004). Emotional Disturbance and Its Treatment in a Nutshell. *Albert Ellis Institute arşivi*. [http://www.rebt.org/emo\\_disturbance.pdf](http://www.rebt.org/emo_disturbance.pdf)
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- Erikson, E.H. (1964). *Insight and responsibility*. New York: Norton.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç Doyumu ve Yaşam Amaçları Belirleme: Lise Öğrenimi Gören Ergenler İçin Bir Öznel İyi Oluş Modeli, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11 (4), 1747-1764
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum, Ocak-Şubat-Mart*, 93-101.
- Eryılmaz, A. & Aypay, A. (2011). Lise Öğrencilerinde Derse Katılmaya Motive Olma ile Yaşam Amaçları Belirleme Arasındaki İlişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3):149-158.
- Eryılmaz, A. & Yorulmaz, A. (2006). The Way of being happy for adolescents. Paper presented at the Xth Conference of European Association for Research on Adolescence, Antalya, Turkey, May 2-6.

- Field, S., Hoffman, A., & Posch M. (1997). Self-determination during adolescence: A developmental perspective. *Remedial and Special Education*, 18, 285-293.
- Fiorelli, J.A.& Russ, S. W. (2012). Pretend play, coping, and subjective well-being in children. *American Journal of Play*, 5(1), 81-103.
- Flett, G., Druckman, T., Hewitt, P.& Wekerle, C. (2011). Perfectionism, Coping, Social Support, and Depression in Maltreated Adolescents. *Journal of Rational Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 30(2), 118-131. doi:10.1007/s10942-011-0132-6
- Forgas, J.P., Bower, G.H.& Moylan, S.J. (1990). Praise or blame? Affective influences on attributions for achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 809-819.
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy* (3rd ed.). İnternet kaynağı: <http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdf>
- George, J.M. (1996), Group Affective Tone. In M. A West (Ed.), *Handbook of Work Group Psychology* (pp. 77-94). New York: John Wiley.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif Ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46); 19-26.
- Ghasemian, D., D'Souza, L.& Ebrahimi, S. (2012). Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy on Shyness: Influence of Age. *Psychosocial*, 7(2), 313-320.
- Gonzalez, J., Nelson, J., Gutkin, T., Saunders, A., Galloway, A.& Shwery, C. (2004). Rational Emotive Therapy With Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal Of Emotional And Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235. doi:10.1177/10634266040120040301
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588.
- Gourlan, M., Trouilloud, D.& Sarrazin, P. (2013). Motivational characteristics of obese adolescents toward physical activity: Contribution of self-determination theory. *Revue Européenne De Psychologie Appliquée/European Review Of Applied Psychology*, 63(4), 209-218. doi:10.1016/j.erap.2013.02.001

- Gökçekan, Z. ve Çapri, B. (2008). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT)'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. *Ç.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17.1, 135-154.
- Göller, L. (2010). Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları ile Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Graham, J.R. & Shier, M.L. (2010). Social work practitioners and subjective well-being: Personal factors that contribute to high levels of subjective well-being. *International Social Work*, 53(6), 757- 772.
- Gray, M.R. ve Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 574 –587
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.
- Grolnick, W.S., Benjet, C., Kurowski, C.O. and Apostoleris, N. (1997). Predictors of parent involvement in children's schooling. *Journal of Educational Psychology* 89: 538–48.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844-3849.
- Güler, D.&Çakır, G. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 39(4), 82- 94.
- Hamamcı, Z. (2007). Mesleki Olgunluk ve Mesleki Kararsızlığın Akılcı Olmayan İnançlarla İlişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3(27):31-42
- Harackiewicz, J.M. (1989). Performance evaluation and intrinsic motivation processes: The effects of achievement orientation and rewards. *Clinical Psychology Review*, 23(2), 319-337. doi:10.1016/s0272-7358(02)00228-3
- Heady, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hergenhahn, B.R.& Olson, M.H. (2003). *An İndroduction to Theories of Personality*. UpperSaddle River, New Jorsey: Prentice Hall.
- Hills, P.& Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.



- Horst, P. (1941). The prediction of personnel adjustment. *Social Science Research and Council Bulletin*, 48, 431-436.
- Hsu, Y., Buckworth, J., Focht, B.& O'Connell, A. (2013). Feasibility of a Self-Determination Theory-based exercise intervention promoting Healthy at Every Size with sedentary overweight women: Project CHANGE. *Psychology Of Sport And Exercise*, 14(2), 283-292. doi:10.1016/j.psychsport.2012.11.007
- İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (34), 109-118.
- İsen, A.M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203--253.
- Joussemet, M., Landry, R.& Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 194-200. doi:10.1037/a0012754
- Kankotan, Z.Z. (2008). The Role of Attachment Dimensions, Relation Status, And Gender in The Components of Subjective Well-Being Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasser, T. ve Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American Dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65,410-422.
- Kasser, T. ve Ryan, R.M. (1996). Further examining the American Dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22,280-287.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1999). The Relation of Psychological Needs forAutonomy and Relatedness to Vitality, Weil-Being, and Mortality in a NursingHome. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.

- Kasser, T. & Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Kaşık, D.Z. (2009). Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D.& Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- King, L.A., Richards, J.H. & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, Life goals and Worst Fears, Means, Ends and Subjective Well-Being, *Journal of Personality*, 66(5), 713-744.
- Kim, S. (2013). Autonomy and the Relational Self. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 20(2), 183-185. doi:10.1353/ppp.2013.0032
- King, L.A., Richards, J. & Stemmerich, E.D. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective wellbeing. *Journal of Personality*, 66, 713-744.
- Koçak, R. ve Ak, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yaşam Amaçları. *International Journal of Social Science* 38:1-18.Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS3045>
- Kondan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2):175-190.
- Kosmala-Anderson, J., Wallace, L.& Turner, A. (2010). Confidence matters: A Self-Determination Theory study of factors determining engagement in self-management support practices of UK clinicians. *Psychology, Health & Medicine*, 15(4), 478-491. doi:10.1080/13548506.2010.487104
- Kowal, J. ve Fortier, M.S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Kulaksızoğlu A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. 1. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Krapp, A. (1993). The construct of interest: Characteristic of individual interest and interest-related actions from the perspective of a person-object theory, *Studies in educational psychology*, 4, 128-139.
- Krapp, A. (2002). Structural and dynamic aspects of interest development: theoretical considerations from an ontogenetic perspective. *Learning and Instruction*, 383-409.
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations, *Learning and instruction*, 15, 381-395.
- La Guardia, J.G., Ryan, R.M., Couchman, C.E. & Deci, E.L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Laible, D.J., Carlo, G. ve Roesch, S.C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviors. *Journal of Adolescence* 27, 703-716.
- Larsen, R. J. & Diener, E. (1987). Emotional response intensity as an individual difference characteristic. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Legault, L., Green-Demers, I. & Pelletier, L. (2006). Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. *Journal of Educational Psychology*, 98, 567-582. doi: 10.1037/0022-0663.98.3.567
- Li, W. & Lau, M. (2012). Interpersonal relations and subjective well-being among preadolescents in China. *Child Indicators Research*, 5(4), 587-608.
- Lock, E.A. & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Markland, D., Ryan, R.M., Tobin, V.J. & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 811-831
- Martin, A. J. & Dowson, M. (2009). Interpersonal relationships, motivation, engagement, and achievement: Yields for theory, current issues, and educational practice. *Review of Educational Research*, 79, 327-365. doi: 10.3102/0034654308325583

- Marton, P., Churchard, M., Kutcher, S. (1993). Cognitive distortion in depressed adolescents. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*. 18:103–107.
- Mendieta, I. H., Martin, M.A.G. & Jacinto, L.G. (2013). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013-1034.
- Miller, S.M., Birnbaum A.& Durbin, D. (1990). Etiologic perspectives on depression in childhood. In Lewis M. & Miller S. M. (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology*, pp. 311–325. New York: Plenum.
- Morgan C.T., Karakaş S.(Ed.). (1991). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Meteksan Ltd. Şti.
- Moriarty, D.L. (2002). Effects Of Disputation Strategies In Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on The Treatment of Depression. *Doktora Tezi*. New York: Hofstra Üniversitesi.
- Muss, R.E. (1990). *Adolescent Behavior And Society*. New York: Harper and Row.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 10-18.
- Neenan, M. ve Dryden, W. (Ed.). (2006). Rational Emotive Behaviour Therapy In A Nutshell. *Counselling In A Nutshell*. Londra: Sage Publications.
- Nelson, R.E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 45 (6), 1190-1191.
- Noom, M.J., Dekovic, M., ve Meeus, W.H.J. (1999). Autonomy, Attachment And Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double-Edged Sword? *Journal of Adolescence*. 22.6, 771-783.
- Offer D, Ostrov E, Howard K.I. ve ark. (1988) The Teenage World: Adolescents' Self-Image in Ten Countries. New York, Plenum Medical Books.
- Öktem F. ve Diğerleri.,(2000). *Ergenlik Döneminde Değişim, Öğretmen Yardımcı kitabı*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Daire Başkanlığı.
- Özdemir, Y.&Çok, F. (2011).Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 152-164.
- Pandey, S., & Elliot, W. (2010). Suppressor Variables in Social Work Research: Ways to Identify in Multiple Regression Models. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 1(1), 28-40.

- Parker, G. (1983). Parental "Affectionless Control" As An Antecedent to Adult Depression. *Archives of General Psychiatry*, 40.9, 956-960.
- Peseschkian, N. (1996). *Positive family therapy. The family as therapist*. New Delhi: Sterling Paperbacks.
- Piaget J. (1937). *The origins of intelligence in children*. Oxford, England. Delachaux and Niestle.
- Pöhlmann, K. (2001). Agency and communion-orientation in life goals: Impacts on goal pursuit strategies and psychological well-being. In P. Schmuck & K. M.
- 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. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Robinson, M.D., Solberg, E.C., Vargas, R.T., & Tamir, M. (2003). Trait as default, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 517-527.
- Rotter, J.B. (1954). *Social Learning And Clinical Psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M., Connell, J.P., & Grolnick, W.S. (1992). When achievement is not intrinsically motivated: A theory of self-regulation in school. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 167-188). New York: Cambridge University Press.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. & Grolnick, W.S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (pp. 618-655). New York: Wiley.
- Ryan, R.M. ve Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M. & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryan, R.M., & Stiller, J. (1991). The social contexts of internalization: Parent and teacher influences on autonomy, motivation and learning. In P. R. Pintrich & M. L. Maehr (Eds.), *Advances In Motivation And Achievement, Vol. 7*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39
- Santrock, J.W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim* (Çev. ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E., ve Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlilik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9.4, 149-156.
- Saygın, Y. & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Schwarzer, R., Fuchs, R. (1995). Self-efficacy and Health behaviors. To Appear in: Conner M, Norman P. *Predicting Health Behavior: Research and Practice with Social Cognition Models*. Buckingham: Open University Press.
- Shahar, G., Henrich, C.C., Blatt, S.J., Ryan, R. & Little, T. D. (2003). Interpersonal relatedness, self-definition, and their motivational orientation during adolescence: A theoretical and empirical integration. *Developmental Psychology*, 39, 470-483. doi: 10.1037/00121649.39.3.470
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.

- 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.
- Sheldon, K. (2005). Positive value change during college: normative trends and individual differences. *Journal Research in Personality*, 39, 209-223.
- Sheldon, K., Abad, N. & Omoile, J. (2009). Testing Self-Determination Theory via Nigerian and Indian adolescents. *International Journal Of Behavioral Development*, 33(5), 451-459. doi:10.1177/0165025409340095
- Sheldon, K.M., Elliot, A.J. (1999a). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *J Pers Soc Psychol*, 76:546-557.
- Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. (1999b). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self concordance model. *Journal of Personality and-Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M. ve Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Schmuck, P. (2001). Intrinsic and extrinsic life goals preferences as measured via inventories and via priming methodologies: Mean differences and relations with well-being. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 132-147).
- Steinberg, L. & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 1. Children and parenting* (2nd ed., pp. 103-133). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Sugar, M. (1979). *Female adolescent development*. Brunner-Routledge: New York.
- Szentagotai, A., David D. (2013). Self-Acceptance And Happiness (Prepared for Bernad, M., ed. 2013). *The Strength of Self-Acceptance. Theory, Practice And Research*. <http://www.springer.com/psychology/book/978-1-4614-6805-9>
- Topal, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Traverse, J. & Dryden, W. (1995). *Rational Emotive Behaviour Therapy*. London: Whurr Publishers Ltd.

- Tümkiye, S. ve Çelik, M. (2011). Ç.Ü. Liseli Öğrencilerde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2): 77-94.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Edward L. & Deci, E.L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 131.
- Watson, D. (1988). Intraindividual And Interindividual Analyses Of Positive And Negative Affect: Their Relation To Health Complaints, Perceived Stress, And Daily Activities. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6); 1020-1030.
- Watson, D.& Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 463-490.
- Watson, D., Clark, L. A. & 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.
- Watson, D., Pennebaker, J. W. (1989). Health Compliments, Stress And Distress: Exploring The Central Role Of Negative Affectivity. *Psychological Review*. 96(2); 234-254.
- Waters, V. (1982). *Therapies for children: Rational-emotive therapy*. In C. R. Reynolds and T. B. Gutkin (Eds.), *Handbook of school psychology*. New York: Wiley.
- Whetten, D. & Cameron, K. (1995). *Developing Management Skills*. Newyork, Guilfordpress.
- Wehmeyer, M. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53-62.
- Wehmeyer, M. (2004). Self-determination and the empowerment of people with disabilities. *American Rehabilitation*. 28:(1), 22-29.
- Wehmeyer, M.L., Agran, M., Hughes, C., Martin, J.E., Mithaug D.E. & Palmer, S.B. (2007). Promoting Self-Determination in Students with Developmental Disabilities. Series Editors' Note By Karen R. Haris and Steve Graham. New York, London: The Guilford Press.
- Wehmeyer, M.L., Field, S.L. (2007). *Self-Determination (Instructional and Assessment Strategies*. California: Corwin Press.
- Weinrach, S.G. (1996). Nine Experts Describe the Essence of Rational-Emotive Therapy while Standing on One Foot. *Journal of Counseling and Development*. 74, 626-632.



- Wheeler, R.J., Munz, D.C. & Jain, A. (1990). Life goals and general well-being. *Psychological Reports*, 66, 307-312
- White, R.W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.
- Wilde, J. (1992). *Rational counseling with school-aged population: A practical guide*. Bristol: Accelerated Development Inc.
- Williams, G.C., Cox, E.M., Hedberg, V.A. & Deci, E.L. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756-1771.
- Williams, G.C., Gagné, M., Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology*, 21, 40-50.
- Williams, G.C., Levesque, C.S., Zeldman, A., Wright, S. & Deci, E.L. (2003). Healthcare practitioners' motivation for tobacco-dependence counselling. *Health Education Research*, 18, 538-553.
- Winnicott, D.W. (1960). *On security*. In D. W. Winnicott, *The family and individual development*. London: Tavistock Publications.
- Véronneau, M.H.K., Richard F. & Abela, J.R.Z. (2005). Intrinsic Need Satisfaction And Well-Being In Children And Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*; 24, 2; ProQuest Central. pg. 280
- Zavalloni, O.F.M.R. (1962). *Self-Determination (The Psychology of Personal Freedom)*. Translated by: V. Biasiol O.F.M. and C. Tageson O.F.M. Chicago Illinois: Forvm Books.
- Zhou, M., Ma, W. & Deci, E. (2009). The importance of autonomy for rural Chinese children's motivation for learning. *Learning And Individual Differences*, 19(4), 492-498. doi:10.1016/j.lindif.2009.05.003

## EKLER

### Ek 1- Kişisel Bilgi Formu

**Sayın katılımcı,**

Katılacağınız bu çalışma yüksek lisans tezi için bilimsel bir amaçla kullanılacaktır. Bu sebeple sorulara vereceğiniz yanıtların kendi düşüncelerinizi tam olarak yansıtması önemlidir. Cevapları verirken tamamen kendi düşüncelerinizi yansıtmanızı önemle rica ediyoruz. Cevaplarken ara verip dinlenebilirsiniz. Katıldığınız için teşekkür ediyoruz.

Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

Yaşınız: ( )

Okul Türünüz: ( ) Düz ( ) Mesleki

Ailenizin aylık gelir durumu:

( ) 0 - 1500 TL

( ) 1501 - 3000 TL

( ) 3001 - 4500 TL

( ) 4501 - 6000 TL

( ) 6001 ve üzeri TL

Anne baba birliktelik durumu:

( ) Anne baba ayrı

( ) Anne baba birlikte

## Ek 2-Çalışma İçin Gerekli Çocuk Rıza Formu

Sayın katılımcı;

Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Tezimi hazırlamak üzere adı “Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışlarının Duygu Durum ve Amaçlarla İlişkisi” olan bir araştırma yapıyorum. Yapacağımız bu çalışmaya katılmanızı rica ediyorum.

Katılacağımız bu araştırmada 3 farklı ölçek bulunmaktadır. Vereceğiniz cevaplar bilimsel bilgiye katkı sağlamış olacaktır. Araştırmada verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacak ve üçüncü şahıs veya şahıslarla paylaşılmayacaktır. Araştırmada vereceğiniz cevaplar diğer katılımcıların cevaplarıyla birlikte genel olarak bir değerlendirmeye tabi tutulacaktır. Bu çalışmada elde edilen veriler bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır. Anne babalarınızın da izni alındıktan sonra tamamen kendi isteğinizle araştırmaya katılıp katılmayacağınıza karar verebilirsiniz. Anne babanız araştırmaya katılmanıza izin vermiş olsa bile siz katılmayabilirsiniz veya katıldıktan sonra araştırmayı yarıda bırakabilirsiniz. Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmaya karar verirseniz aşağıdaki alanları doldurup imzalamanız yeterlidir.

Kendi isteğimle bu araştırmaya katılıyorum.

Öğrencinin imzası:

Öğrencinin kodu:

Buradan sonraki bölümü öğrencinin velisi dolduracaktır.

Çalışma İçin Gerekli Çocuk Rıza Formu’nu okuyup anlamış bulunuyorum. Mustafa Demirbaş’ın İstanbul Arel Üniversitesi’nde, Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans tezi için hazırladığı “Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışlarının Duygu Durum ve Amaçlarla İlişkisi” isimli araştırmaya katılmasında bir sorun yoktur, velisi olarak onaylıyorum.

Velinin imzası:

Velinin kodu:

Araştırmayı yürütenin ismi: Mustafa DEMİRBAŞ

Adresi: T.C. İstanbul Arel Üniversitesi, Sefaköy-İstanbul

Telefon numarası: 0505 757 86 07

İmza:

Tarih:

### Ek 3 – Bilgilendirilmiş Onam Formu

İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa Demirbaş, “Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışlarının Duygu Durum ve Amaçlarla İlişkisi” adı altında bilimsel bir tez hazırlamaktadır. Bu çalışma ile orta okul seviyesindeki ergenlerin öz-belirlenim düzeylerinin amaç edinme düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada bize yardımcı olmanız için siz öğrenci velilerimizin onayını talep ediyoruz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuduktan sonra çocuğunuzun araştırmaya katılmasını isterseniz lütfen bu formu imzalayınız.

Bu araştırmaya çocuğunuzun katılmasını kabul ettiğiniz takdirde, çocuğunuzdan “Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği”, “Ergenler için Akılcı Duygucu Öz-Belirlenim Ölçeği”, “Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği” isimli ölçekleri doldurması istenecektir. Araştırma süresince doldurulacak formlarda isim yerine numara kullanılacaktır. Bu formları doldurmak yaklaşık 25 dakikayı alacaktır. Araştırmaya katılıp katılmayacağınıza kendi isteğinizle karar verebilirsiniz. Dilerseniz araştırmayı yarıda bırakabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırma hakkında ek bilgi almak istediğiniz takdirde lütfen İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü Öğrencisi, Mustafa Demirbaş ile temasa geçiniz (Telefon: +90 505 757 86 07, e-mail: [mustafa76@gmail.com](mailto:mustafa76@gmail.com)).

Öğrencimin velisi olarak verilen bilgileri okudum ve anlamış bulunuyorum. Kendi isteğimle çocuğumun bu araştırmaya katılmasını onaylıyorum.

Öğrenci velisinin adı soyadı:.....

İmzası : .....

Telefon numarası: .....

Tarih : ..... /..... /.....

Araştırmacının Adı Soyadı: Mustafa Demirbaş

İmzası :.....

Tarih (gün/ay/yıl) :..... /..... /.....

### Ek 3- Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.


1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
2. Sıkıntılı \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
3. Heyecanlı \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
4. Mutsuz \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
5. Güçlü \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
6. Suçlu \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
7. Ürkmüş \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
8. Düşmanca \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
9. Hevesli \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
10. Gururlu \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
11. Asabi \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
12. Uyanık \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
(dikkati açık)
13. Utanmış \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
14. İlhamlı \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
(yaratıcı düşüncelerle dolu)
15. Sinirli \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
16. Kararlı \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
17. Dikkatli \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
18. Tedirgin \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
19. Aktif \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_
20. Korkmuş \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

#### Ek 4- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği


	YÖNERGE: Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçe- neklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koya- rak belirtiniz.	1-Kesinlikle katılmıyorum.	2-Katılmıyorum.	3-Kararsızım.	4-Katılıyorum.	5-Kesinlikle katılıyorum.
1	Hayatın mutlaka bir anlam ve amacı vardır.					
2	Faydalı bir şeyler üretmekten çok hoşlanırım.					
3	Hayatı arkadaşlarımla paylaşmaktan çok hoşlanırım.					
4	Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.					
5	Yapmaktan zevk aldığım pek çok uğraşım vardır.					
6	Hayatta arzuladığım amaçlarıma ulaşmada başarılıyım.					
7	Değerlerim ve inançlarım doğrultusunda hareket etmeye çalışırım.					
8	Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum.					
9	Yaşadığım sıkıntılara rağmen zorluklarla mücadele etmekten vazgeçmiyorum.					
10	Çoğu zaman her şeye karşı bıkkınlık duyuyorum.					
11	Hayatımda her zaman bir anlam ve yaşamak için bir neden bulurum.					
12	Umut ve heyecanla geleceğe bakarım.					
13	Yaşadığım dünyada iyiye ve güzele dair pek bir şey bulamıyorum.					
14	Beni hayata bağlayan pek bir amacım yoktur.					
15	Hayatın sıkıntılara karşı mücadele etmenin yaşamıma anlam kattığını düşünüyorum.					
16	Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.					
17	Hala yapmak ve başarmak istediğim şeyler vardır.					

## Ek 5- Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği

<p><b>Olay/Durum 1</b> </p> <p><b>Ne zaman ders çalışmam gerektiği konusunda annem ve/veya babam karışıyor.</b></p> <p>Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz?</u></p>	Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
--	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Beni kesinlikle kesinlikle karışmamaları gerekiyor.	1	2	3	4	5
2. Karışmaları çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Karışıp durmalarına katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle durumlarda anne/babamın gözümdeki değeri düşüyor.	1	2	3	4	5


Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı <b>1</b>	Biraz Canlandı <b>2</b>	Orta Derecede Canlandı <b>3</b>	Oldukça iyi Canlandı <b>4</b>	Gerçek gibi canlandı <b>5</b>

<b>Olay/Durum 2</b> 						
<b>Boş zamanlarımda ne yapacağıma annem/babam benim yerime karar vermeye kalkıyor.</b>						
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
1.	Zaten hep kısıtlandım.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.	Hep kısıtlanıyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?						
		Hiç Katılmıyorum	Çok azKatılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1.	Beni kesinlikle kısıtlamamaları gerekiyor.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.	Kısıtlanıyor olmamçok kötü / berbat bir durum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3.	Kısıtlandığımda buna katlanamıyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4.	Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5.	Böyle durumlardahayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.	Böyle durumlarda anne/babamın gözümdeki değeri düşüyor.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>


Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı <b>1</b>	Biraz Canlandı <b>2</b>	Orta Derecede Canlandı <b>3</b>	Oldukça iyi Canlandı <b>4</b>	Gerçek gibi canlandı <b>5</b>



<p style="text-align: center;"><b>Olay/Durum 3</b> </p> <p style="text-align: center;"><b>Verilen gereksiz ve anlamsız bir ödevi/görevi yapmak zorunda kaldım.</b></p> <p>Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz?</u></p>	Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
	1. Zaten kararlarımı hiç kendimin vermesine izin verilmedi.	1	2	3	4
2. Kararlarımı kendim vermeme izin verilmiyor.	1	2	3	4	5


<p>Böyle bir durum olduğunda değerlendirmeniz ne olurdu?</p>	Hiç Katılmıyorum	Çok azKatılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
	1. Mutlaka kendi kararlarımı kendim almalıyım.	1	2	3	4
2. Kendi kararlarımı alamıyorsam bu çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Kendi kararlarımı alamadığımda buna katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatındeğersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle durumlarda öğretmenin gözümdeki değeri düşüyor.	1	2	3	4	5

<p style="text-align: center;">Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.</p>				
Hiç Canlanmadı <b>1</b>	Biraz Canlandı <b>2</b>	Orta Derecede Canlandı <b>3</b>	Oldukça iyi Canlandı <b>4</b>	Gerçek gibi canlandı <b>5</b>

<p style="text-align: center;"><b>Olay/Durum 4</b> </p> <p style="text-align: center;"><b>Kendisine çok değer verdiği bir öğretmenimle aramız bozuldu.</b></p> <p>Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz?</u></p>	Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
	1. Hiçbir zaman yeterli ilgi görmedim.	1	2	3	4
2. Yeterli ilgi göremiyorum.	1	2	3	4	5


Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?	Hiç Katılmıyorum	Çok azKatılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
	1. Aramız bozulmamalıydı.	1	2	3	4
2. Öğretmenimle aramızın bozulmasıçok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Öğretmenimle aramızın bozulmasına buna katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlardadeğersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle bir durumda öğretmenimin gözümdeki değeri düşer.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça iyi Canlandı 4	Gerçek gibi canlandı 5

<b>Olay/Durum 5</b> 						
<b>Bir problemimi anlatmak için arkadaş aradım ancak bulamadım.</b>						
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
1.	Zaten kimse duygularıma kulak vermedi.	1	2	3	4	5
2.	Kimse duygularıma kulak vermiyor.	1	2	3	4	5


Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?						
		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Mutsuzluğumdan bahsettiğimde çevremdekiler beni mutlaka	1	2	3	4	5
2.	Beni kimse dinlemek istemezse bu çok kötü / berbat bir	1	2	3	4	5
3.	Beni kimse dinlemek istemediğinde buna katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4.	Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5.	Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6.	Böyle durumlarda beni dinlemek istemeyenlerin gözümdeki değeri düşer.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça iyi Canlandı 4	Gerçek gibi canlandı 5

<b>Olay/Durum 6</b> 		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
<b>En iyi arkadaşımla birbirimize küstük.</b> Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?						
1.	Arkadaşlık ilişkilerim zaten hiç iyi olmadı.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.	Arkadaşlık ilişkilerim iyi değil.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>


Böyle bir olay/durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1.	Kesinlikle küsmemeliydik.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.	Küsmüş olmamız çok kötü / berbat bir durum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3.	Bu tip durumlara katlanamıyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4.	Böyle durumlar olduğunda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5.	Böyle durumlardahayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.	Böyle bir durumda arkadaşımın gözümdeki değeri düşer.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı <b>1</b>	Biraz Canlandı <b>2</b>	Orta Derecede Canlandı <b>3</b>	Oldukça iyi Canlandı <b>4</b>	Gerçek gibi canlandı <b>5</b>

<b>Olay/Durum 7</b> 						
<b>Derste öğretmenimin bana yönelttiği bir soruyu cevaplayamadım.</b>						
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
		1. Zaten hep yeteneksizdim.	1	2	3	4
2. Yeteneksizim.	1	2	3	4	5	


Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?						
		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mutlaka yetenekli olmalıyım.	1	2	3	4	5	
2. Yetenekli olamazsam bu çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5	
3. Yetenekli olmadığımı farkettiğimde buna katlanamıyorum.	1	2	3	4	5	
4. Yeteneksiz olduğumu farkettiğimde değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	
5. Yeteneksizliklerimi farkettiğimde hayatın değersiz olduğunu inanıyorum.	1	2	3	4	5	

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça iyi Canlandı 4	Gerçek gibi canlandı 5

<b>Olay/Durum 8</b> 		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
<b>Bir iş yaparken sakarlık yaptım ve her şeyi berbat ettim.</b>						
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz?</u>						
1. Zaten hep beceriksizdim.		1	2	3	4	5
2. Beceriksiz birisiyim.		1	2	3	4	5

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Yaptığım işlerde kesinlikle becerikli olmalıyım.		1	2	3	4	5
2. Yaptığım işlerde beceriksiz olmak çok kötü / berbat bir durum.		1	2	3	4	5
3. Beceriksizlik yaptığımda buna katlanamıyorum.		1	2	3	4	5
4. Böyle zamanlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.		1	2	3	4	5
5. Böyle zamanlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.		1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça iyi Canlandı 4	Gerçek gibi canlandı 5

<b>Olay/Durum 9:</b> 						
<b>Önemli bir sınavda düşük puan aldım.</b>						
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?						
		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
1. Zaten hep başarısızdım.		1	2	3	4	5
2. Başarısızım.		1	2	3	4	5

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?						
		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mutlaka başarılı olmalıyım.		1	2	3	4	5
2. Başarısız olmak çok kötü / berbat bir durum.		1	2	3	4	5
3. Başarısız olmaya katlanamıyorum.		1	2	3	4	5
4. Başarısız olduğumda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.		1	2	3	4	5
5. Başarısız olduğumda hayatın değersiz olduğunu düşünüyorum.		1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı	Biraz Canlandı	Orta Derecede Canlandı	Oldukça iyi Canlandı	Gerçek gibi canlandı
1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

---

ADI VE SOYADI: Mustafa DEMİRBAŞ

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: Osmaniye - 10/05/1976

MEDENİ HALİ: Evli

E-MAIL: [mustafa76@gmail.com](mailto:mustafa76@gmail.com)

ADRES: Çatalca, İSTANBUL

TELEFON: 05057578607

### EĞİTİM DURUMU

---

2014 – 2018 T.C. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
Psikoloji Yüksek Lisans Programı

1996 – 2001 İnönü Üniversitesi, Darende İlahiyat Fakültesi

1991 – 1994 Osmaniye Dervişpaşa Lisesi

1983 – 1991 Doğanşar İlköğretim Okulu

### YABANCI DİL

---

İngilizce, Arapça

### İŞ TECRÜBESİ

---

2016 - ..... T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Öğretmen