

## An analysis of the relationship between subjective well being and perceived control

Ali ERYILMAZ<sup>1</sup>

Leyla ERCAN<sup>2</sup>

---

**ABSTRACT:** Nowadays, the positive psychology approach develops rapidly and comprehensively. With this perspective, subjective well being and perceived control are considering together. This study examines the association between perceived control and subjective well-being (SWB) among Turkish university students. A total of 340 individuals (170 male and 170 female) completed the Domain General Perceived Control Scale, Positive-Negative Affect Scale-PANAS and the Life Satisfaction Scale (LSS). Regression analysis shows that perceived control is important predictors of subjective well-being. Results were found parallel with the literature.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Perceived Control, Life Satisfaction, Positive Affect, Negative Affect.

---

### SUMMARY

**Purpose and Significance:** Nowadays, the positive psychology approach develops rapidly and comprehensively. With this perspective, subjective well being and perceived control are considering together. Subjective well being has relationships with many variables. This study examines the relationship between perceived control and subjective well-being (SWB) among Turkish university students.

**Method:** This study is carried out following the scanning model. The participants of the study include a total of 340 undergraduate students (170 males and 170 females). The ages of them range between 19 and 25. The data of the study were obtained through the use of the following scales: Domain General Perceived Control Scale” that is developed by Eryılmaz (2007); Life Satisfaction Scale” translated into Turkish by Köker (1991) and “Positive - Negative Affect Scale” that is translated into Turkish by Gençöz (2000).

**Results:** The effects of the perceived control on subjective well-being were analysed through the use of simple regression analysis. The findings obtained indicate that subjective well-being and perceived control have a mean relationship that is positive. In terms of the predictors of subjective well-being, perceived control is found to significantly predict subjective well-being. The results of the related t-test show that these are statistically significant.

**Discussion and Conclusions:** The findings of the study suggest that there is a statistically significant relationship between subjective well-being and perceived control. In terms of subjective well-being, perceived control that is a parallel pattern with cognitive evaluation is very significant construct that is employed to express the positive functionality of human beings. Since two constructs are positive, the findings of the study appear to be important. The findings obtained in the study are concerned with the domain general perceived control. Further studies regarding the domain general perceived control will, of course, contribute to our understanding of these significant constructs. The findings of the study indicate that the higher the perceived control of an individual, the higher his subjective well-being level. In terms of teachers’ perspective, they should be aware of the fact that they are influential agents in order to improve the students’ perceived control. Those who employ all these information can facilitate the individuals’ perceived control levels. Therefore, they indirectly affect their subjective well-being in a positive manner. In conclusion, this study has revealed the relationships between subjective well-being and perceived control. Future empirical and relational studies concerning these topics may produce more detailed information.

---

<sup>1</sup> Dr., Ankara Lisesi, erali76@hotmail.com

<sup>2</sup> Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, GEF, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD, leyla@gazi.edu.tr

# Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ali ERYILMAZ<sup>1</sup>

Leyla ERCAN<sup>2</sup>

**ÖZ.** Günümüzde pozitif psikoloji anlayışı, hızla gelişerek devam etmektedir. Bu anlayışın bir uzantısı olarak algılanan kontrol ve öznel iyi oluş kavramları karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı, algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmaya Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 19-25 yaşları arasındaki 170 erkek ve 170 kadın olmak üzere toplam 340 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada, algılanan kontrolün öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla basit regresyon analizi yönteminden yararlanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, algılanan kontrolün öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Algılanan Kontrol, Öznel İyi Oluş, Yaşam Doyumu, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu

## GİRİŞ

Mutluluğu ele almanın tarihi çok eskiye dayanır. Antik çağlardan günümüze değin “İnsan nasıl mutlu olur?” sorusuna cevap aranmıştır. Bu bağlamda insanlar, iyi bir yaşamın neleri içerdiğine ilişkin düşünceler üretmişlerdir. Bazıları iyi bir yaşamın ölçütünü zenginlik olarak görürken bazıları ise, insanlarla ilişkilerinin olumlu olması şeklinde görmüşlerdir. İyi bir yaşama ilişkin ölçütlerin içsel ya da dışsal olup olmadığına bakılmaksızın bireylerin vurguladıkları, aslında kendi öznel iyi oluşlarıdır (Deiner, 1984; Myers ve Diner, 1995).

19. yüzyılın başında psikoloji bilimi alanında çalışanlar, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular hakkında araştırma yaparlarken olumlu duygulara dikkat etmemişlerdir. 1980’li yıllarda pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte öznel iyi oluş konusunda yapılan çalışmalar da artmıştır. 1990’lı yılların sonlarına bakıldığında, psikoloji literatüründe her on yedi çalışmadan birinin insanın pozitif özellikleri hakkında olduğu görülmektedir (Myers ve Deiner 1995). Bu çalışmalarda, bireylerin yaşamlarını daha olumlu kılan faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler dikkate alınarak bireylerin olumsuz yaşam koşulları karşısındaki dayanıklılıkları artırılmaktadır. Bunun sonucunda da, bireylerin daha olumlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olunmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş, tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun üç önemli ögesi vardır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu (Andrews ve Whitney, 1976; Deiner, 1984). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içerir. Yaşam doyumu boyutu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Kişi, haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. Sonuç olarak; öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir.

Öznel iyi oluştaki bilişsel değerlendirmeye paralel olan bir diğer değerlendirme alanı ise kontroldür. Bu bağlamda kontrolün tanımına bakılabilir. Literatür incelendiğinde, farklı araştırmacılarca çeşitli kontrol tanımlamalarının yapıldığı görülmektedir. Örneğin; Weisz (1986), kontrolü niyetlerimizin ortaya konulması olarak tanımlamıştır. Roodin (1986), kontrolü bireyin

<sup>1</sup> Dr., Ankara Lisesi, erali76@hotmail.com

<sup>2</sup> Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, GEF, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD, leyla@gazi.edu.tr

başarılı olmaya, kişisel yeterliliğe inanmaya, istenen sonuçları elde etmeye ve karar vermeye ilişkin güçlü bir beklentisi olarak tanımlanmaktadır. Stes'e (1995) göre kontrol, bireyin bir diğer kişinin davranışını amaçlı olarak düzenlemesidir. Thompson (1981), kontrole bilişsel açıdan yaklaşmıştır, kontrol kavramını, insanların çevrelerine yönelik etkili bir farkındalık geliştirmelerini sağlayan ve bilişsel stratejileri de içeren inançlar olarak tanımlamıştır. Skinner ve Connell'a (1986) göre kontrol, bireylerin yaşamlarında önemli sonuçları ortaya çıkaran faktörlerin neler olduğuna ilişkin genelleştirilmiş inançlarıdır. Kontrole sosyolojik açıdan yaklaşan Katovich (1996) kontrolü, bir aktörün kişi, grup ya da obje üzerindeki etkisi olarak tanımlamaktadır. Burada amaç, bu aktör için istenen sonuçların elde edilmesidir.

Weisz (1986), insanların kendi kaderlerinin belirleyicileri olmak ve yaşamlarını kontrol etmek amacıyla çevrelerini düzenlemeye yöneldiklerini belirtmiştir. Buna karşın, çevreyi kontrol edememenin yabancılaşma duygusuna ve depresyona neden olduğunu da belirtmiştir. Kontrole kişiler arası ilişki bağlamında yaklaşan Stes'e (1995) göre, insanlar, etkinlikleri birbirlerinin görüşlerini göz önünde bulundurarak düzenlediklerinde uzlaşma ve karşılıklı kontrol süreçleri işlemektedir. Kontrol etme girişiminde ve kontrol etmede bireysel farklılıklar iki taraflıdır. Ayrıca, kontrol kapasitesine sahip olmayan normal insan da yoktur. Tüm bunların yanı sıra bazı insanlar, kontrol edilmekten hoşlanırken bazıları da hoşlanmayabilir.

Yukarıdaki tanımlamalara ve kontrolün işlevlerine bakıldığında, kontrolün önemli bir psikolojik yapı olduğu görülmektedir. Psikoloji literatüründe bu yapı, öğrenilmiş çaresizlik (Peterson, Maier ve Seligman, 1993), denetim odağı (Lefcourt, 1982), yükleme kuramı (Weiner, 1985) ve öz yeterlilik (Bandura, 1981; 1986) kuramları çerçevesinde ele alınmıştır. Skinner (1995), bu kuramları, algılanan kontrol kuramları bağlamında değerlendirmiştir, kuramların farklı ve ortak noktalarına odaklanarak kendi kuramsal tanımlamasını yapmıştır. Yaptığı kuramsal tanımlamasında kontrolü, "*algılanan kontrol*" olarak ele almıştır.

Skinner'e (1996) göre, algılanan kontrol, bireyin amaçlı olarak istenen sonuçları ortaya koymasına ve istenmeyen sonuçları önlemesine dayanmaktadır. Bireyler, istenen sonuçları gerçekleştireceklerine inandıkları zaman, onların kişisel kontrole, algılanan kontrole ya da kontrol duygusuna sahip oldukları söylenebilir (Skinner ve Connell, 1986). Ayrıca bu inançlar, başarı beklentisi ya da sonuç yordayıcısı olarak da adlandırılmaktadır (Skinner, 1996). Skinner'in (1995, 1996) algılanan kontrol kuramında, kontrolün amacı, aracı ve uygulanması gibi üç önemli boyut bulunmaktadır. Bu bağlamda kontrolde amaç, istenen sonuçları gerçekleştirme ve istenmeyen sonuçlardan kaçınmadır. Kontrolün aracı, kontrolün hangi yollarla gerçekleştirildiğini ifade eder. Kontrolün uygulanması ise, bireylerin ya da grupların kontrolü kullanmasıdır (Skinner, Chapman ve Baltes, 1988).

Skinner'e (1995) göre, algılanan kontrolü yüksek bireyler, çeşitli amaçlar oluştururlar ve bu amaçları gerçekleştirmek için çaba gösterirler. Etkili eylem planları yaparlar. Planlarını uygulamak için çevreden destek ararlar. Duyusal farkındalıkları yüksektir. Eylemi başarıya kadar çaba göstermeye devam ederler. Bu süreçte etkili olmayan stratejileri etkili olanlarla değiştirirler. Öte yandan, algılanan kontrolü düşük bireyler, amaçlarına ulaşmak için gerekli olan araç-amaç ilişkisini kuramazlar. Eylem basamaklarının sonuçlarını tam olarak göremezler. Etkili olmayan amaçları seçerler. Hatalı eyleme devam ederler. Başarılı sonucun olmayacağını düşünürler. Karmaşa yaşarlar. Sorunlarla yüzleşmekten korkup kaçma davranışları gösterirler. Tamamen kolay ya da tamamen zor amaçları seçerler.

Yukarıdaki açıklamalar dikkate alındığında hem öznel iyi oluşun hem de algılanan kontrolün önemli bir psikolojik yapı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin ortaya koyulması ve ilgili literatürün karşılaştırılması faydalı olacaktır. İnsanın aktif ve çevresini yapılandırıcı bir varlık olması gerçeği, insanların kendi gelişimleri için önemli birer araç olduklarını göstermektedir (Lerner, 1982). Literatürde bu gerçek ışığında bireylerin eylemlerinin ve eylemlerinin öncülü olan inançlarının bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyeceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, ampirik olmasa da algılanan kontrol ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin bir arada ele alındığı teorik açıklamalar bulunmaktadır. Lazarus ve Folkman, (1987) algılanan kontrol ve öznel iyi

oluş arasındaki ilişkileri stres ve başa çıkma bağlamında ele almaktadırlar. Bu noktada Lazarus ve Folkman (1987), stresin, başa çıkmanın, algılanan kontrolün ve öznel iyi oluşun etkileşimli bir sürecin öğeleri olduklarını belirtmektedirler. Herhangi bir stres yaşantısında, bireyin algılanan kontrolü ve çevresi, bir nedensel öncül olarak görülmektedir. Kişi, bu nedensel öncülü değerlendirdikten sonra, aracı bir süreci devreye sokmaktadır. Bu aracı sürecin öğeleri, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve bu değerlendirmelere bağlı olarak başa çıkma stratejilerinin kullanılmasıdır. Başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, kişi üzerinde kısa ve uzun süreli olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Kısa süreli etkiler bağlamında, kişinin bedeninde, duygularında ve davranışlarında değişiklikler oluşmaktadır. Uzun süreli olarak da kişinin öznel iyi oluşunda, toplumsal işlevselliğinde, hastalığında ve sağlığında değişikliklere rastlanmaktadır. Bu açıklamaların yanında, Grob'a (1995) göre, öznel iyi oluş, yaşama karşı olumlu tutum içerisinde olmak demektir. Burada geçen tutum ifadesi, bireylerin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Deiner'e (1984) göre de, bireylerin öznel iyi oluşları, onların bilişsel değerlendirmelerinden etkilenebilir. Bu noktada, algılanan kontrol, bireylerin istenen sonuçları üretebileceklerine ilişkin inançlarını ifade eder (Skinner, 1995; 1996). Gerek Deiner'a (1984) gerekse Grob'a (1995) göre, bilişsel bir yapının öğesi olan algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler vardır. Ancak tüm bu bilgiler, kuramsal açıklamalardır. Bu açıklamaların, ampirik olarak test edilmesi öznel iyi oluş literatürüne katkı sağlayabilir. Bu araştırmada da amaç; üniversite öğrencilerinin algılanan kontrol ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmaya Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 19-25 yaşları arasındaki 170 erkek ve 170 kız olmak üzere toplam 340 öğrenci katılmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin %51.8'i (176 kişi) sayısal bölüm ; %48.2'si (164 kişi) ise sözel bölüm öğrencisidir. Sınıf düzeylerine göre katılımcıların dağılımı da incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmada yer alan bireylerin %31.2'si (106 kişi) birinci sınıf; %27.9'u (95 kişi) dördüncü sınıf; %20.6'sı (70 kişi) ikinci sınıf ve %20.3'ü (69 kişi) ise üçüncü sınıf öğrencisidir. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özellikleri aşağıda verilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

*Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği:* Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği, Eryılmaz (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu ve %40 oranında açıklanan varyansa sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirliği, .71 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise, yeterli düzeyde bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği, özsaygı ölçeği ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda alan genel algılanan kontrol ölçeği ile özsaygı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur (.44;  $p < .01$ ). Ölçekten yüksek puan almak, algılanan kontrolün yüksek olması anlamına gelmektedir.

*Yaşam Doyumu Ölçeği:* Diener ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı, .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise, ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre, ölçeğin toplam puanı ile 1.Madde .73, 2.Madde .73, 3.Madde .76, 4.Madde .75 ve 5.Madde .90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapılan güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı, .76 olarak elde edilmiştir.

*Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği (Positive - Negative Affect Scale):* Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, on tane olumlu, on tane de olumsuz duygu maddeleri içermekte ve 5'li likert

tipine göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin uyarlanma çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 bulunmuştur (Gençöz, 2000).

*Bağımlı Değişkenin Ölçülmesi:* Öznel iyi oluşun ölçümü, tarihsel süreçte tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerin kullanılmasına doğru bir yönelim göstermiştir. Öznel iyi oluşu ölçmeye yönelik ilk çalışmalarda araştırmacılar, kendini değerlendirme (self-report) türü tek maddeden oluşan ölçekler kullanmışlardır. Örneğin; Andrews ve Withey (1976), katılımcılara “Yaşamının bütününe ilişkin olarak ne hissediyorsun?” sorusunu yönelterek öznel iyi oluşu ölçmüşlerdir. 1990’lı yılların başlarında, öznel iyi oluş, öznel iyi oluşun zamanı ve bağlamı hakkında bilgi sunan doğal deneyim örnekleme yöntemi (naturalistic experience sample method) ile de ölçülmüştür.

Daha önce de belirtildiği gibi, öznel iyi oluş, tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun üç önemli ögesi vardır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Kişi, haz veren yaşantıları daha çok deneyimlemekte ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimlemekteyse bu durumda öznel iyi oluşu yükselmektedir (Andrews ve Whitney,1976; Deiner, 1984). Bu kuramsal tanımlamadan hareketle, günümüzde öznel iyi oluş, yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirilmesini içeren ölçek maddeleri ile ölçülmektedir.

Literatürde, öznel iyi oluşun ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçekler, Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life-SWL) ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği’dir (Positive and Negative Affect Scale-PANAS). Yapılan çalışmalarda iki yöntem izlenmektedir: Birinci yöntem, bu ölçekleri ayrı ayrı kullanma şeklindedir. İkinci yöntem ise, öznel iyi oluşun kuramsal tanımlamasına dayanmaktadır. Bu tanımlamaya bağlı olarak öznel iyi oluş, aşağıdaki eşitlik uygulanarak ölçülmektedir:

$$\text{Öznel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

İkinci yöntemde, Yaşam Doyumu (SWL) ile Olumlu ve Olumsuz Duygu (PANAS) Ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Böylece, yukarıdaki eşitlik uygulanarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir (Deiner, 1994; Sheldon ve Church, 1997; Seldon ve Elliot, 1999; Bettencourt ve Sheldon, 2001; Sheldon, Eliot, Ryan, Chirkov, Kim, Wu, Demir ve Sun,2004).

Bu çalışmada, literatürde yer alan yukarıdaki bilgilerden yola çıkılmıştır. Çalışmada daha önce verilen eşitlik uygulanarak araştırmannın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ölçülmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu tekniği ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

## **BULGULAR**

Bu bölümde, öncelikle betimsel istatistiklere, daha sonra ise, değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkilere ve son olarak da basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına değinilmiştir.

### ***Algılanan Kontrolün Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi***

Çalışmada, algılanan kontrolün öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Öncelikle, değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, Tablo-1’de verilmiştir.

Görüldüğü gibi, Tablo-1’de betimsel istatistikler yer almaktadır. Araştırmannın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş toplam puanının bu araştırma grubu için ortalaması 31.76 ve standart sapması 15.32’dir. Öte yandan araştırmannın bağımsız değişkeni olan algılanan kontrol ölçeğinin toplam puanının bu araştırma grubu için ortalaması 18.98’dir ve standart sapması ise 3.05’dir.

**Tablo-1 Betimsel istatistikler**

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam Doyumu	340	23.70	6.33
Pozitif Duygu	340	34.28	18.23
Negatif Duygu	340	25.89	7.34
Öznel İyi Oluş Toplam Puanı	340	31.76	15.32
Algılanan Kontrol	340	18.98	3.05

Algılanan kontrol ile yaşam doyumu, pozitif duygu, negatif duygu ve öznel iyi oluş toplam puanı arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo-2 Pearson Momentler Çarpım korelasyonu sonuçları**

Değişkenler	Yaşam Doyumu	Pozitif Duygu	Negatif Duygu	Öznel İyi Oluş Toplam Puanı
Algılanan Kontrol	.34**	.40**	-.37**	.49**

\*\*p<.0.01

Tablo-2 incelendiğinde, algılanan kontrol ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.34$ ,  $p<.01$ ); algılanan kontrol ile pozitif duygu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.40$ ,  $p<.01$ ); algılanan kontrol ile negatif duygu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.37$ ,  $p<.01$ ) ve algılanan kontrol ile öznel iyi oluş toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.49$ ,  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Algılanan kontrolün, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını ortaya koyabilmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları ise, Tablo-3’te verilmiştir.

**Tablo-3 Algılanan kontrolün, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları**

Öznel İyi oluş	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t
Algılanan Kontrol	0.48	0.23	128.98**	.48	11.35**

Not: \*\*p<.0.01

Tablo-3 incelendiğinde, algılanan kontrolün öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $R=.48$ ,  $R^2=.23$ ,  $F=128.98$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuçlara göre, algılanan kontrol, öznel iyi oluştaki varyansın %23’nü açıklamaktadır.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, algılanan kontrolle öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bölümde, araştırma bulguları, literatür bağlamında ele alınıp değerlendirilecektir.

Literatüre bakıldığında, algılanan kontrol ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik kuramsal açıklamaların olduğu görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1987; Gerek ve Deiner, 1984; Grob, 1995). Öznel iyi oluş açısından bakıldığında, bilişsel değerlendirmeyle paralel bir örüntü oluşturan algılanan kontrol, insanın pozitif işlevselliğini ifade etmekte de kullanılan önemli bir yapıdır (Deiner, 1984; Skinner, 1996). Bu bağlamda, pozitif bir yapı olan öznel iyi oluşla önemli düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu iki yapının pozitif özellikler bağlamında değerlendirilmesi noktasında bu araştırma sonuçları önemli görünmektedir. Belirtilen değerlendirmelere ek olarak, bu çalışma, literatürde kuramsal olarak ifade edilen ilişkileri ampirik anlamda doğrulamaktadır. Böylece bu çalışmayla, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmada, algılanan kontrolün önemi bir kez daha ortaya konmuş olmaktadır.

Bu çalışma, alan genel algılanan kontrolün öznel iyi oluşla ilişkisi bağlamında yürütülmüştür. Skinner'e (1995; 1996) göre, algılanan kontrol çok yönlü bir kavramdır. Skinner (1995), alan genel algılanan kontrolün yanında alan özel algılanan kontrolün de bulunduğunu belirtmektedir. Alan özel algılanan kontrolle çalışırken, kontrolle ilişkili olduğu düşünülen bir hedef fenomenin bulunmasını ön şart olarak sunmaktadır. Daha sonra, çalışmaların ilgili hedef fenomene uygun olarak yapılandırılması gerektiğini belirtmektedir. Alan özel algılanan kontrolle ilgili olarak, akademik başarı (Skinner, Wellborn ve Connell, 1990; Skinner ve Wellborn, 1992), arkadaşlık ilişkilerini yürütme (Skinner, 1990), stresle başa çıkma (Skinner, ve Wellborn, 1994; Palancı, 2000), stresle ve depresyonla başa çıkma (McLaren ve Cowe, 2003), aldatılma ve kendini suçlama (O'Neil ve Kerig, 2003) ve madde kullanımı (Nagoshi, 1999) gibi ilgili alanlarda çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada alan genel algılanan kontrolün öznel iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Alan özel algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yürütülmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, algılanan kontrolün yükselmesine paralel olarak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bu bağlamda, yüksek algılanan kontrole sahip olmak önemlidir. Literatürde bireyin çevresinde yer alanların bireyin algılanan kontrolleri üzerinde önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Skinner ve Wellborn, 1982). Araştırmalar, genellikle sıcak, destekleyici çocuk bakım uygulamalarının bireylerin algılanan kontrollerini yükselttiği sonucunu göstermiştir (Skinner ve Connel, 1986). Öğretmenler açısından bakıldığında, toplumsal çevrenin önemli bir ögesi oluşturan öğretmenlerin de öğrencilerin algılanan kontrolleri üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülür. Öğretmenler, öğrencileri eyleme cesaretlendirerek, davranış ve sonuç arasındaki bağlantıyı üst düzeye çıkartarak, istenen sonucun gerçekleştirilme olasılığını artırarak ve nedensel sonuçların yorumlamasını etkileyerek onların algılanan kontrollerini yükseltebilirler (Skinner, 1991). Tüm bu bilgileri kullanan kişiler, çevrelerindeki bireylerin algılanan kontrollerini yükseltmeye aracı olurlar. Böylece, kişilerin öznel iyi oluşlarının yükselmesine dolaylı olarak aracı olmuş olurlar.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Son yıllarda, yaşam boyu gelişim yaklaşımı, literatüre önemli bilgiler ve bulgular sunmaktadır (Baltes, 1987). Benzer çalışmanın bütün yaşam dönemleri içerisinde yer alan bireyler üzerinde yürütülmesi, gelişimsel bilgilerin ortaya konmasına olanak tanıyabilir. Böylece, bu iki yapının yaşamın bütünündeki yeri daha iyi ortaya konulabilir. Sonuç olarak, bu çalışma algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri, ilişkisel tarama modeli ile ortaya koymuştur. Bundan sonra yapılacak deneysel ve ilişkisel çalışmalarla daha detaylı bilgiler ortaya konabilir.

## KAYNAKÇA

- Andrews FM., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Bandura, A. (1981). Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy. In J.H. Flavell & L. Ross (Eds.), *Social cognitive development: Frontiers and possible futures* (P. 200-239). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, (5), 611-626.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall.

- Deiner, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95; 542 -75.
- Eryılmaz, A. (2007). Alan genel algılanan kontrol ölçeğinin geliştirilmesi. I. *Psikoloji Öğrencileri Lisansüstü Öğrencileri Kongresi Bildiri Metinleri, İzmir Ekonomi Üniversitesi Yayınları No: 15, s. 62-68.*
- Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life events across the life span. *Swiss Journal of Psychology* 54; 3-18.
- Katovich, M. (1996). Cooperative bases of control: Toward an interactionist conceptualization. *Social Science Journal*, 33, 257-267.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lefcourt, H.M. (1982). *Locus of control: current trends in theory and research*. New York: Plenum.
- Lerner, R.M. (1982). Children and adolescents as producers of their own development. *Developmental Review* 2; 342-70.
- McLaren, S., & Cowe, S.F. (2003). The contribution of perceived control of stressful life events and thought suppression to the symptoms of obsessive-compulsive disorder in both non-clinical and clinical samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 389-404.
- McKnight C.G, Huebner E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology In The Schools*, Vol. 39 (6), 677-687.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6, 1,1-19.
- Nagoshi, C.T. (1999). Perceived control of drinking and other predictors of alcohol use and problems in college. *Addiction Research*, 7, 291-307.
- Odacı, H. (1994). Karadeniz teknik üniversitesi fatih eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- O'Neil, M.L., & Kerig, P.L. (2000). Attributions of self-blame and perceived control as moderators of adjustment in battered women. *Journal of Interpersonal Violence*, 15, 1036-1050.
- Palancı, M. (2000). Algılanan kontrol düzeyine bağlı olarak farklılaşan stresle başa çıkma davranışları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Peterson, C., Maier, S.F., & Seligman, M.E.P. (1993). *Learned helplessness*. New York: Oxford University Press.
- Reeve, J. (1997). *Understanding motivation and emotion*. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Roodin, J. (1986). Personal control through the life course. In R. Abeles (Eds.), *Implications Of The Life Span Perspective For Social Psychology* (P.103- 120). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Skinner, E.A. (1995). *Perceived control, motivation, & coping*. London: Sage Publications.
- Skinner, E.A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549-570.
- Skinner, E.A., Chapman, M., & Baltes, P.B. (1988). Control, means-ends, and agency beliefs: a new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 117-133.
- Skinner, E.A., & Connell, J.P. (1986). Control understanding: Suggestions for a developmental framework. In M.M. Baltes & P.B. Baltes (Eds.). *The Psychology Of Control And Aging* (p. 35-69). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Skinner, E.A., & Wellborn, J.G. (1992). Children's coping in the academic domain. Technical report, University of Rochester: Rochester.
- Stes, J. (1995). Modelling control in relationships. *Journal of Marriage & Family*, 57, 489-495.
- Thompson, S.C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90, 89-101.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weisz, J.R. (1986). Understanding the developing understanding of control. In M. Perlmutter (Eds.). *Social cognition: Minnesota symposium on child psychology* (p: 219-278). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.