

İçsel Denetimliliği Artırmaya Yönelik Grup Psikoeğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi

The Effect of Group Psychoeducation Based on Increasing Internal Locus of Control on Undergraduate Students' Life Satisfaction

Ayşe Cansu Bilgen , Asım Çivitci 

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Denizli

Özet

Bu çalışmanın amacı içsel denetimliliği artırmaya yönelik grup psikoeğitiminin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde lisans eğitimi gören ve programa gönüllü başvuran 28 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma deseni olarak deney ve plasebo gruplu; ön-test, son-test, izleme testine dayalı deneysel model kullanılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan 28 katılımcıdan 14'ü deney, 14'ü plasebo grubuna seçkisiz olarak alınmıştır. Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik olmayan Mann-Whitney U ve Wilcoxon testleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, içsel denetimi artırmaya yönelik grup psikoeğitim programının, katılımcıların yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etki oluşturduğunu ve bu etkinin üç aylık izleme dönemi sonunda da devam ettiğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Denetim odağı, deneysel desen, grup psikoeğitimi, üniversite öğrencileri, yaşam doyumu.

İnsanların davranışlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler bireyin fizyolojik altyapısından, öğrenmelerinden, bilişsel ve duyuşsal özelliklerinden ya da içinde bulunduğu toplumun sosyokültürel niteliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu faktörlerden birisi de Rotter'ın 1966 yılında tanımladığı denetim odağıdır. Birey bir durumla karşılaştığında, bu durumun sonucunun ne olabileceğine ilişkin elindeki bilgilerden yola çıkarak bazı beklentiler oluşturabilmektedir. Denetim odağı, bireyin davranışlarına ve sonuçlarına yönelik genellenmiş beklentilerini yansıtmaktadır (Burger,

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of the psychoeducation program -which intended to increase internal locus of control- on the life satisfaction of college students. The research was conducted with 28 volunteering undergraduate students studying at various departments of a public university. Applying an experimental design, the data were obtained by pre-test, post-test and follow up test, and two groups were formed as experimental and placebo groups. The participants were randomly assigned into two groups as the experiment group and the placebo group, and each group consisted of 14 students. The participants' life satisfaction levels were measured by using the Life Satisfaction Scale developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985), and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016). Mann-Whitney U and Wilcoxon procedures were used to analyze the data. The results of the study show that the group psychoeducation program -which intended to increase internal locus of control- has a positive effect on the life satisfaction of the participants and this effect is sustained at the end of the three-month follow up period.

Keywords: Experimental design, group psychoeducation, life satisfaction, locus of control, undergraduate student.

2006) ve aynı zamanda bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Moore, 2007; Rotter, 1966). Birey başına gelen olayları kendi davranışlarına ve kendi karakteristik özelliklerine bağlıyorsa büyük olasılıkla içsel denetim odağına; şans, kader, başka insanlar gibi kendi dışındaki faktörlere bağlıyorsa daha çok dışsal denetim odağına sahiptir (Rotter, 1966).

Bir kişiyi tamamen içsel ya da dışsal denetimli diye tanımlamak yanıltıcı olabilmektedir. Denetim odağı bir ucunda içsel denetimliliğin, bir ucunda dışsal denetimliliğin olduğu bir çizel-

İletişim / Correspondence:

Arş. Gör. Ayşe Cansu Bilgen
 Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi
 Psikolojik Danışma ve Rehberlik
 Anabilim Dalı, Kınıklı, 20160, Denizli
 e-posta: asonmez@pau.edu.tr

Yükseköğretim Dergisi / TÜBA Higher Education Research/Review (TÜBA-HER), 12(3), 415-423. © 2022 TÜBA

Geliş tarihi / Received: Ekim / October 19, 2019; Kabul tarihi / Accepted: Eylül / September 12, 2021

Bu makalenin atfı künyesi / How to cite this article: Bilgen, A. C., & Çivitci, A. (2022). İçsel denetimliliği artırmaya yönelik grup psikoeğitiminin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Yükseköğretim Dergisi*, 12(3), 415-423. doi:10.2399/yod.21.648839

Bu çalışma, 24-27 Ekim 2019 tarihinde Antalya'da düzenlenen 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

ORCID ID: A. C. Bilgen 0000-0001-5307-2540; A. Çivitci 0000-0002-9765-139X

ge gibi düşünülebilir. Kişi, bir kişilik özelliği olarak çizelgenin herhangi bir yerinde bulunabilir (Dağ, 1990; Masalcı-Burçak, 2012). Örneğin, sınavdan düşük not almasını kendisinin yeterinince çalışmamasına, kötü seçimlerini iyi karar vermeyi bilmesine bağlayan bir öğrenci içsel denetimlilik ucuna daha yakın özellikler göstermekteyken; sınavdan düşük not almasını soruların zorluğuna bağlayan, kötü seçimleri için ailesini sorumlu tutan bir başka öğrenci ise dışsal denetimlilik ucuna daha yakın özellikler göstermektedir. Diğer yandan bir kişinin bazı davranışları içsel denetimli, bazıları da dışsal denetimli özellikler gösterebilir; örneğin iş yerinde bulunduğu statünün kendi çabası olduğunu düşünürken, kendisine bir romantik partner bulamaması şansa bağlayabilir.

İçsel denetim odağı baskın kişiler, davranışları hakkında bir farkındalığa sahiptir ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenirler (Bhagat, 2016; Phares ve Wilson, 1972). Denetim odağı hem karar verme becerisini etkileyen hem de karar verme becerisinden etkilenen bir yapıdır. Yapılan araştırmalar içsel denetim odağına sahip bireylerin karar verme becerilerinin daha iyi olduğunu desteklemektedir (Dönmez, 1986; Özcan-Candangil ve Ceyhan 2006). Dışsal denetim odağı baskın kişiler kararlarını şansın ve kaderin etkilediğini düşünüp karar vermeyi tercih bile etmeyebilir (Gordon, 1996' dan *akt.* Özcan-Candangil ve Ceyhan, 2006) ve kararlarını başka insanlara, zamana, koşullara bırakabilirler. Ayrıca bu tutumlarının sebepleri arasında; davranışlarının sorumluluğunu almaktan kaçmak için karar vermeden de kaçınmaları, bilgiyi öğrenme konusunda istekli olmadıkları için neye karar vereceklerini bilmemeleri (Dönmez, 1986) ve öz-yeterlikleri düşük olduğu için kararı başkalarına bırakmaları sayılabilir. Öz-yeterliği düşük kişilerin kendilerine dair inançları zayıf olduğu için dışsal denetim özellikleri daha baskındır (Benham, 1995).

Denetim odağı öz-yeterlik, karar verme becerisi, sorumluluk gibi özelliklerin yanı sıra bireyin "mutluluk" düzeyiyle de ilişkili bir kişilik özelliği olarak ele alınabilir. Peki kim daha mutludur? Hayatlarını kontrol edebileceğine inanan içsel denetimliler mi yoksa hayatlarındaki seçimlerde ve sonuçlarda kendisinden daha az şey bekleyen dışsal denetimliler mi (Burger, 2006)? Geçmişten günümüze birçok filozof ve sosyal bilimci mutluluğu tanımlamaya çalışmışlardır. Antik çağlarda mutluluk iyilik, erdem, kutsallık gibi dışsal kaynaklar ile tanımlanmıştır. Daha sonra sosyal bilimciler ve düşünürler mutluluğun tanımı için içsel kaynaklara yönelmiş ve insanların yaşamlarını nasıl olumlu değerlendirdiklerine odaklanmışlardır. Bu sorunun cevabı öznel iyi oluşun tanımı için kaynaklık etmiştir ve yaşam doyumu olarak adlandırılmaya başlanmıştır (Diener, 1984). Bireyin yaşamına dair bilişsel değerlendirmelerini yansıtan yaşam doyumu (Andrews ve Witney, 1976'den *akt.* Diener, 1984), bir insanın yaşamının genel kalitesini bir bütün olarak olumlu yön-

de değerlendirme derecesi olarak tanımlanabilir (Veenhoven, 1996). Bu değerlendirme bireylerin iyi bir yaşam için ölçüt olarak aldığı standartlara dayanmaktadır (Diener, 1984). Standartlar bireye özgü olabileceği gibi, toplum tarafından kabul görmüş genellemeler de olabilir. Bireyin yaşam doyumu, iyi bir yaşam için ölçüt aldığı bu standartlar ile kendi yaşamına dair algıladığı yaşam koşulları eşleştiği ölçüde yüksek olmaktadır (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Kişisel özellikler, sosyal ilişkiler ve kültür yaşam doyumunu cinsiyet, ırk gibi demografik değişkenlerden daha çok etkilemektedir (Myres ve Diener, 1985'den *akt.* Çeçen, 2008). Kişisel bir özellik olarak bireyde baskın olan denetim odağı, bireyin yaşam doyumu düzeyi üzerinde de etkili olabilmektedir. Bir ucu içsel denetimliliği, diğeri dışsal denetimliliği temsil eden bir denetim odağı çizelgesi düşünülürse bu çizelgenin herhangi bir yerindeki bireyler mutlu ya da mutsuz olabilirler (Burger, 2006). Bununla birlikte Rotter'a (1966) göre denetim odağı ve psikolojik olarak yıpranma arasında çan eğrisine benzer bir ilişki vardır, yani denetim odağının iki ucundaki bireylerde sağlıklı davranışları ve buna bağlı mutsuzluğu görmek olasıdır.

Yapılan araştırmalar genellikle içsel denetim odağı ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Nowicki, 2016). Dışsal denetimli kişilerde psikopatolojik belirti görülme olasılığının içsel denetimlilere göre fazla olduğu bilinmektedir. Bunun nedeni olarak dışsal denetimli kişilerin başa çıkma stratejileri geliştirememeleri ve böylece psikolojik rahatsızlıklardan daha fazla etkilenmeleri gösterilmektedir (Dağ, 1990, 1992). Mutlulukla ilişkilendirilen diğer bir konu da meslekte ya da okulda ne kadar başarılı olduğudur (Burger, 2006). İçsel denetimli kişiler dışsal denetimlilere göre akademik olarak daha başarılıdır (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009). Öte yandan dışsal denetim odağına sahip bireylerin daha mutlu olduğunu gösteren bulgular da vardır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Şans faktörü dışsal denetimlilerin daha mutlu olmasına neden olabilmektedir (DeVene ve Cooper, 1998). Dış denetim odağına sahip kişilerin kendilerinden beklentileri az olduğu için başarısızlık gibi durumlardan daha az etkilenmektedirler (Akbalık, 2005).

Denetim odağının bireyde yıllar içinde değişebilen bir özellik olduğu belirtilmektedir (Dönmez 1986; Konoop, 1981'den *akt.* Fertman, Chubb ve Ross, 1992). Örneğin, üniversite yıllarında bireylerin önceki yaşlarına göre daha fazla içsel denetimli olmaları beklenmektedir (Akbalık, 2005; Burger, 2006). Üniversite dönemi, gençler için birçok değişimi beraberinde getirmektedir. Pek çok genç hayatlarını yönetmeyi öğrenmeye bu yıllarda başlamaktadır; sağlık, gelir, akademik başarı gibi konularda ilk kez kendi başlarına sorumluluk almak durumunda kalmaktadır. Bu değişimlerle birlikte üniversite yılları potansiyel



olarak stresin yaşandığı yıllar olabilmektedir (Cress ve Lampman, 2007). Öğrencilerin sahip oldukları denetim odağı da arkadaş edinme ve aileden bağımsızlaşma sürecini etkileyebilmektedir (Karahan, Sarıdoğan ve Dicle, 2005).

Üniversite öğrencilerinde denetim odağı üzerinde çalışmanın önemini anlamak için, tümü dışsal denetimli bir üniversite sınıfı düşünülebilir. Öğrenciler başarılı olmak, arkadaş edinmek, üniversite kulüplerine katılmak için hiçbir çaba sarf etmeyecektir. Çünkü sadece şans gibi kendileri dışındaki faktörler bunları belirleyebilir. Öyleyse çaba harcamak onlara göre gereksiz olacaktır. Öte yandan içsel denetimli öğrencilerin olduğu bir sınıf düşünüldüğünde, bireyler kendi davranışları ile istedikleri sonuca ulaşabileceklerini düşünecekler ve çaba göstereceklerdir. Görüldüğü gibi iki sınıf oldukça farklıdır, ancak bu farkı yaratan zekâ, sosyoekonomik düzey, cinsiyet ya da bireyler arasındaki farklılıkları tanımlamak için sıklıkla kullandığımız diğer kavramlar değil, bireyin sahip olduğu denetim odağıdır (Fertman vd., 1992).

Öğrencilerin sahip oldukları denetim odağına göre, üniversite yaşamlarının kalitesini etkileyecek koruyucu faktörler ve risk faktörleri de değişebilmektedir. İçsel denetimli olma, psikolojik sağlık için koruyucu bir faktördür (Kararımk ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ve psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Sarıkadıoğlu, 2019). Dışsal denetimli üniversite öğrencileri oldukça depresif belirtiler gösterirken; içsel denetimlilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Cengiz, 2018). Karahan ve diğerleri (2005), yaptıkları çalışmada içsel denetimli üniversite öğrencilerinin daha atılgan olduklarını ve daha kolay arkadaş edindiklerini ortaya koymuşlardır. Görüldüğü üzere, içsel denetimli olmak üniversite öğrencilerinin daha az depresif eğilimli olmalarında ve psikolojik sağlık, sosyal destek alma gibi üniversite yaşamına uyumlarını kolaylaştıracak özellikler taşımalarında olumlu bir rol oynamaktadır. Buna göre, içsel denetimliliğin üniversite öğrencilerinin daha mutlu olmalarına ve kendi yaşamlarını daha olumlu algılamalarına katkı sağlayabilecek bir özellik olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde içsel denetimliliği geliştirmek için sekiz oturumlu bir grup psikoeğitim programı uygulanmıştır. Bu programa katılan öğrencilerin, uygulama sonunda içsel denetimlerinin artması ve böylece kendi davranışlarına ilişkin daha fazla sorumluluk alarak yaşamlarındaki memnun olmadıkları durumları değiştirmek için kaynağı kendilerinde aramaları amaçlanmaktadır. Öğrencilerin geliştirdikleri bu yeterlikleriyle, kendi kişisel kaynaklarını daha etkili kullanarak üniversite yaşamındaki değişim sürecine daha kolay uyum sağlamaları, kendi yaşamlarını daha olumlu değerlendirmeleri, dolayısıyla da yaşam doyumlarının artması beklenmektedir. Bu çalışmada, içsel denetimi artırmaya yönelik bir grup psikoeğitim

programının, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırma, içsel denetimi artırmaya yönelik grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemeye yönelik, ön-test, son-test, izleme testi ölçümlü ve plasebo gruplu 2x3'lük deneysel bir çalışmadır. Araştırmada kullanılan desenden birinci faktör bağımsız deney gruplarını (bir deney, bir plasebo), ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (ön-test, son-test, izleme testi) göstermektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni, içsel denetimi artırmaya yönelik grup psikoeğitim programı, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleridir.

Bir psikolojik uygulamaya katılanlar genelde yapılan müdahale hakkında bilgi sahibidirler. Bu durum katılımcılarda bir iyileşme beklentisi, diğer bir deyişle plasebo etkisi oluşturmaktadır. Bu etkiyi kontrol etmek için deneysel işlemin sonuçlarının sınanmasında işlem yapılmayan kontrol grubu yanında aktif kontrol grubu yani plasebo grubunun kullanılması önerilmektedir (Boot, Simons, Stothart ve Stutts, 2013). Çünkü plasebo grubu, deney grubundaki katılımcıların "iyileşme" ya da "daha iyi olma" beklentilerinden kaynaklanabilecek plasebo etkisini kontrol etmeye yardımcı olmaktadır (Hovardaoglu, 2000). Bu çalışmada da deney grubunun yanı sıra bir plasebo grubu oluşturulmuştur.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını 2018–2019 öğretim yılında Türkiye'nin batısındaki bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 28 öğrenci oluşturmaktadır. Buna göre yaşları 19–24 arasında değişen yedi kadın ve yedi erkek öğrenci deney grubunu, yaşları 19–22 arasında değişen sekiz kadın ve altı erkek öğrenci ise plasebo grubunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Başvuran aday katılımcılara Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" uygulanmıştır. Ölçek öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu değişkenini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlık kat-sayısı 0.88 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.97 olarak saptanmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre YDÖ tek faktörlü bir yapı göstermektedir ve beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir maddeyi değerlendirmek için "hiç katılmıyorum (1)" ile "tamamen katılıyorum (5)" arasında değişen seçenekler sunulmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016).

Çalışma Gruplarının Oluşturulması

Grup psikoeğitim programı için hazırlanan duyuru afişleri, üniversitenin farklı fakültelerine asılarak ve ulaşılabilen sınıf WhatsApp gruplarına gönderilerek program duyurulmuştur. Programa başvuran 38 öğrenci ile bireysel olarak ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede içsel denetim odağını artırmaya yönelik grup psikoeğitimi tanıtılmış, süreç (başlama tarihi, gruptaki katılımcı sayısı, oturumların sayısı vb.) hakkında bilgi verilmiş ve YDÖ uygulanmıştır. Öğrencilerden elde edilen YDÖ puanları yüksekte düşüğe doğru sıralanmıştır. Sıralamaya göre, başvuranlar içerisinde YDÖ'den daha düşük puan almış ve kişisel programı, belirlenen program gününe uygun olan 28 kişi çalışmaya dâhil edilmiştir. Böylece 14 deney ve 14 plasebo grubunda olmak üzere toplam 28 öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur. Öğrenciler deney ve plasebo gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır.

İşlem

Deney grubuna içsel denetimi artırmaya yönelik bir grup psikoeğitim programı uygulanmıştır. Her biri yaklaşık 65 dakikalık sekiz oturumdan oluşan program, kuramsal olarak Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına dayandırılmıştır (Murdock, 2012). Ayrıca, programın hazırlanmasında Gerçeklik Terapisinin seçim teorisi kavramından ve sorumluluk vurgusundan yararlanılmıştır (Glasser, 2013). İlk oturumda katılımcılar kendilerini tanıtmış, diğer grup üyelerini tanımış ve grup psikoeğitim programının içeriği ve amaçları hakkında bilgi sahibi olmuşlardır. Ayrıca katılımcılar, programın içeriği ve amaçlarının yanında olası terapötik riskler açısından bilgileri ve grup kurallarını içeren aydınlatılmış onam formunu imzalamışlardır. Bu oturumda davranışın denetim odağını bilme, iç ve dış denetim odaklarını ayırt etme üzerinde çalışılmıştır. İkinci oturumda katılımcıların kendi davranışlarının denetim odaklarını fark etmeleri ve bunun yaşamlarına olan etkilerinin farkına varmaları üzerinde durulmuştur. Üçüncü oturumda grup üyelerinin kendi hayatlarında memnun olmadıkları durumları değiştirmek için yeni amaçlar belirlemeleri ve bunlara güdülenmeleri hedeflenmiştir. Dördüncü oturumda katılımcıların davranışlarında sorumluluk almaları amaçlanmış ve seçim-sorumluluk ilişkisi, denetim odağı çerçevesinde ele alınmıştır. Beşinci oturumda grup üyelerinin olumlu özelliklerine ve öz-yeterliklerine ilişkin farkındalık kazanmaları ve bu özelliklerin kendi davranışlarını iç denetim odağı açısından nasıl etkilediğini değerlendirmeleri üzerinde durulmuştur. Altıncı oturumda katılımcıların davranışlarının nedenini kendisi dışındaki şans, kader, Tanrı gibi olgularda aramasına sebep olan işlevsiz düşünceleri üzerinde çalışılmıştır. Yedinci oturumda grup üyelerinin karar verme süreçleri ele alınmış, karar verirken kendi içsel kaynaklarına yönelmeleri amaçlan-

mıştır. Grup psikoeğitiminin sonunda katılımcıların bu süreçleri bütünleştirerek daha içsel denetimli olmaları amaçlanmıştır. Oturumlar, katılımcıların farkındalık kazanabilmeleri, kendilerini ifade edebilmeleri ve soyut düşüncelerini somutlaştırabilmelerini kolaylaştırıcı etkinliklerden oluşmaktadır. Soyut düşüncelerin somutlaşması için mektup yazma, oyun hamuru şekillendirme, algoritma çıkarma gibi bilişsel öğeyi davranışa dökme faaliyetlerinden sıklıkla yararlanılmıştır. Süreçte katılımcılar içsel denetimli düşünceler ve davranışlar geliştirmeleri için cesaretlendirilmiştir. Son oturumda katılımcılar bir bütün olarak grup sürecinin içten denetimli olma özelliklerine katkılarını değerlendirmişler ve grup lideri ve diğer grup üyeleriyle vedalaşmışlardır.

Plasebo uygulamasında ise deney grubu ile eş zamanlı olarak her hafta toplanan plasebo grubuna denetim odağı ile bağlantısı olmayan ısınma etkinlikleri, -sadece eylem sürecinin olduğu başlangıç ve kapanış aşamasının olmadığı- çeşitli teknikler (ör. güven yürüyüşü, heykel etkinliği) uygulanmış ve TEDx videoları izletilmiştir.

Grup psikoeğitim programının son oturumunun üniversitenin final sınavlarının başladığı haftaya denk gelmesi nedeniyle, öğrencilerin de görüşleri alınarak yedinci ve sekizinci oturum birleştirilmiş ve yaklaşık 100 dakikalık birleşik bir oturum yapılmıştır. Oturumlar devam ederken deney grubundan bir ve plasebo grubundan üç katılımcı çeşitli nedenlerle çalışmayı bırakmıştır.

Analiz

Verilerin dağılımı, normallik sayılsını karşılamadığı için (Tablo 1), analizde bağımsız gruplar için Mann-Whitney U testi ve ilişkili gruplar için Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ise anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Çalışmayı bırakan beş katılımcının verileri analizde yer almamaktadır. Ayrıca, deney grubundan bir ve plasebo grubundan iki katılımcı oturumların yarısından fazlasına düzenli devam etmediği için verileri analize dâhil edilmemiştir. Böylece analizler deney grubundan 12 ve plasebo grubundan dokuz katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Verilerin normallik sayılsını karşılama durumuna bakmak için betimsel istatistik değerleri incelenmiştir. Tablo 1'de verilen sonuçlara göre, plasebo grubunun ön-test, son-test izleme testinin ve deney grubunun son-test, izleme testinin ortalaması, medyan ve mod değerleri birbirine yakındır ve basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında değişmektedir. Deney gru-

Tablo 1. Deney ve plasebo gruplarının YDÖ ön-test, son-test, izleme testi puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri.

		<i>n</i>	Ortalama	Medyan	Mod	<i>Ss</i>	Basıklık	Çarpıklık
Ön-test	Deney	12	15.41	15	15	3.87	2.747	1.267
	Plasebo	9	16.55	17	15	3.28	.972	-.719
Son-test	Deney	12	17.33	16	13	3.98	-.796	.626
	Plasebo	9	20.77	21	20	1.78	.220	.257
İzleme testi	Deney	12	17.08	16.50	16	2.39	.115	-.935
	Plasebo	9	17.88	18	17	1.26	-.700	.260

Tablo 2. Deney ve plasebo gruplarının YDÖ ön-test puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.

	<i>n</i>	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	<i>U</i>	<i>p</i>
Deney	12	9.63	115.50	37.500	.247
Plasebo	9	12.83	115.50		

$p < 0.05$.

bunun ön-test sonuçlarında ise ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olmasına rağmen, basıklık değerinin 2.747 ve çarpıklık değerinin 1.267 olduğu görülmektedir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk (2010), basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında olduğunda verilerin normal dağıldığını belirtmişlerdir. Bu bilgilere göre deney grubunun ön-testi normallik sayıltısını karşılamadığı için verilerin analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Deney ve plasebo gruplarının YDÖ ön-test puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U

testi uygulanmıştır. Tablo 2’de verilen test sonuçlarına göre, grupların ön-testlerinin YDÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Grup psikoeğitim programı sonunda grupların kendi içinde yaşam doyumunu düzeylerinde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Tablo 3’e göre deney grubunun YDÖ ön-test son-test sonuçlarında son-test lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Plasebo grubunun YDÖ ön-test son-test sonuçlarına ilişkin analizler Tablo 4’te verilmiştir. YDÖ ön-test son-test so-

Tablo 3. Deney grubunun YDÖ ön-test son-test sonuçlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.

	<i>n</i>	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Negatif sıra	2	1.50	3	-2.322	.02
Pozitif sıra	7	6	42		
Eşit	3				
Toplam	12				

$p < 0.05$.

Tablo 4. Plasebo grubunun YDÖ ön-test son-test sonuçlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.

	<i>n</i>	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Negatif sıra	0			-2.673	.008
Pozitif sıra	9	5.00	45		
Eşit	0				
Toplam	9				

$p < 0.05$.

Tablo 5. Deney ve plasebo gruplarının YDÖ son-test puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.

	<i>n</i>	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	<i>U</i>	<i>p</i>
Deney	12	8.63	103.50	25.500	.041
Plasebo	9	14.17	127.50		

$p < 0.05$.

nuçlarında son-test lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Uygulanan programın deney ve plasebo gruplarına göre etkililiğini test etmek için her iki grubun YDÖ son-test puanları arasındaki fark Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Tablo 5'te verilen sonuçlara göre grupların YDÖ son-testlerinin puanları arasında plasebo grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$).

Grup psikoeğitim programının katılımcıların yaşam doyumuna etkisinin sürekliliğini test etmek amacıyla, üç aylık izleme döneminin sonunda deney ve plasebo gruplarına izleme testleri uygulanmış ve her iki grubun son-test ve izleme testi arasında fark olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile incelenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların YDÖ son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların son-test ve izleme testi puanları arasında fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Bu bulgu, deney grubuna uygulanan grup psikoeğitim programının deneklerin yaşam doyumları üzerindeki olumlu etkisinin üç aylık izleme dönemi sonunda da devam ettiğini göstermektedir.

Plasebo grubunun YDÖ son-test ve izleme testi puanları arasında ise Tablo 7'de görüldüğü üzere anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Katılımcıların YDÖ izleme testi puanları son-test puanlarına göre anlamlı olarak düşmüştür.

Tartışma

Bu deneysel çalışmada, içsel denetim odağını artırmaya yönelik hazırlanmış bir grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sürecin sonunda her iki grubun da yaşam doyumunu düzeyleri son-testte istatistiksel olarak anlamlı bir artış göstermiştir. Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında ise söz konusu artışın plasebo grubu lehine olduğu görülmektedir. Son-test puanlarına göre plasebo grubundaki katılımcıların yaşam doyumunun deney grubuna göre daha çok artış göstermesi, deney grubunda elde edilen artışın bu aşamada grup ortamından kaynaklanan bir etki mi yoksa uygulamadan kaynaklanan bir etki mi olduğunu yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Ancak üç aylık izleme çalışması sonuçlarına göre deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumlarındaki artışın bu zaman içinde korunduğu, plase-

Tablo 6. Deney grubunun YDÖ son-test izleme testi sonuçlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.

	<i>n</i>	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Negatif sıra	6	5.42	32.50	-.045	.964
Pozitif sıra	5	6.70	33.50		
Eşit	1				
<i>Toplam</i>	12				

$p < 0.05$.

Tablo 7. Plasebo grubunun YDÖ son-test izleme testi sonuçlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.

	<i>n</i>	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Negatif sıra	8	4.5	36	-2.539	.011
Pozitif sıra	0				
Eşit	1				
<i>Toplam</i>	9				

$p < 0.05$.



bo grubundaki katılımcılarda ise bunun devam etmediği görülmüştür. Bu bölümde çalışmanın bulguları literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulguları, içsel denetimliliği artırmaya yönelik grup psikoeğitim programının deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumlarını anlamlı olarak artırdığını göstermektedir. Literatürde bu değişkenler üzerinden yapılmış deneysel bir çalışma bulunmamakla birlikte, yaşam doyumunu ile içsel denetimlilik arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu gösteren bazı araştırma sonuçlarının (Karaman, Nelson ve Vela, 2018; Rehman ve Awan, 2017; Tuzgöl-Dost, 2006) bu çalışmanın bulgularıyla örtüştüğü söylenebilir. Deneysel işlemdeki izleme çalışması sonuçlarına göre, deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumunu düzeylerinin son-test ve izleme testi arasında anlamlı olarak değişmediği; plasebo grubunda ise izleme testinde son-teste göre anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, deney grubundaki yaşam doyumunu artışının uygulama sonrasında da üç ay süreyle kalıcılığını koruduğunu; plasebo grubundaki yaşam doyumunu artışının ise uygulama süresi ile sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubu lehine olan bu izleme sonuçları, içsel denetimliliğin “içselleştirilerek” yaşama bütünleştirilmesinin zaman bağı olarak gerçekleştiğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. Buna göre, deney grubundaki katılımcıların içsel denetimliliğe ilişkin kazanımları, tüm oturumlar tamamlandığında daha çok “farkındalık” düzeyinde olabilir. Katılımcıların, iç denetim odağını artırmaya yönelik olarak davranışlarında kendini referans alma, amaçları için harekete geçme gibi süreçte öğrendikleri içeriği gerçek hayata aktarmaları için zaman gerekmektedir. Bireyin yaşam doyumunu artırması beklenen durum, denetim odağını öğrenmiş olması değil, günlük yaşamını içsel denetimli bir şekilde yürütmesi ve bilişsel olarak kendisindeki bu değişimi gözlemlemesidir. Deney grubundaki bireylerin yaşam doyumlarının izleme ölçümünde değişmemesinin nedeni, bireyin öğrendiklerini giderek hayatına entegre etmeye başlaması olabilir.

Oturumlarda davranış değişikliğine ya da farkındalığa yol açacak herhangi bir müdahale yapılmayan plasebo grubunun grup içi ön-test son-test sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumuna artmış olsa da, grup süreci bittikten üç ay sonra yapılan izleme ölçümünde katılımcıların yaşam doyumunu puanları anlamlı olarak düşmüştür. Süreç içerisinde plasebo grubundaki katılımcıların oturumları “yeni insanlarla tanışma” ve “eğlenme, iyi vakit geçirme” ortamı olarak ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Plasebo grubunda terapötik iklimin deney grubundan daha hızlı geliştiği ve katılımcıların birbirlerine deney grubundaki katılımcılara kıyasla daha kabul edici yaklaştığı, gruba güven duydukları ve aidiyet geliştirdikleri dikkat çeken bir noktadır. Bunun nedeni, plasebo grubuna uygulanan ısınma etkinlikleri temelli sürecin katılımcıların etkileşimini, birbirine güven duy-

gusunu, gruba aidiyet duygusunu geliştirmesi olabilir. Ancak, grup sürecinde yaşanan ve sonrasında grup çalışması sona erdiği için pekişmemiş olan gruba ait olma, grupta sosyalleşme gibi üyelere kendilerini “iyi hissettiren” grup içi yaşantıların yaşam doyumunu artırıcı rolünün ortadan kalkmasıyla, plasebo grubunda gerçekleşen bu olumlu etkinin de devam etmeyerek “geçici bir iyilik hali” olarak kaldığı düşünülebilir.

Sonuç olarak, bu çalışma içsel denetimliliği geliştirmeye yönelik grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu artırdığını ortaya koymaktadır. Üniversite dönemi öğrenciler için aynı zamanda bir uyum sürecidir. Bu süreçte uyum sağlayamayan öğrenciler mutsuz olabilmektedir. Dönmez (1986), içsel denetimli olan bireylerin sosyal beceriler ve sorumluluk bakımından dışsal denetimlilere göre daha iyi olduklarını belirtmiştir. Bu özelliklerin üniversiteye uyum sürecini kolaylaştırdığı düşünülebilir. Nitekim Karahan ve diğerleri (2005), içsel denetimli öğrencilerin üniversiteye dışsal denetimlilere göre daha kolay uyum sağladığını da belirtmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik bazı öneriler sunulabilir. İlk olarak, üniversitenin ilk yılları öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamakta en çok zorlandıkları zamanlardır (Mercan ve Yıldız, 2011). Üniversiteye uyum sağlayamamak öğrencilerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilemektedir (Bulut ve Serin, 2016). İçsel denetimli olmak, uyum sağlamaya da ilgili bir kişilik özelliğidir (Dönmez, 1986). Bu çalışmada olduğu gibi etkililiği ortaya konulan içsel denetimliliği artırmaya yönelik grup psikoeğitim programları üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde başta üniversiteye yeni gelen öğrenciler olmak üzere öğrencilerin uyum becerilerini desteklemek amacıyla kullanılabilir.

İkinci olarak bu araştırma sonucunda plasebo grubundaki yaşam doyumunu artışının deney grubuna göre daha fazla olması, bu tür çalışmalarda plasebo gruplarının daha dikkatli ele alınmasını da gerekli kılmaktadır. Bu yönde yaşam doyumunu, öznel iyi-oluş, mutluluk vb. değişkenler üzerinde yapılacak deneysel araştırmalarda “iyi olma” ya da “iyileşme” yönündeki beklenti etkisini elimine etmek için oluşturulacak plasebo gruplarında, yaşam doyumuna olumlu yansiyabilecek nitelikteki egzersiz ve etkinliklerin daha kontrollü bir biçimde yürütülmesi önerilebilir. Diğer yandan bu sonuçtan yola çıkılarak, grup sürecinde içsel denetimliliği artıran çalışmaların yanında grubun terapötik iklimini destekleyici çalışmalara da yer vermenin katılımcıların psikoeğitim çalışmalarındaki hedefe daha kolay ulaşmalarına yardımcı olabileceği söylenebilir.

Son olarak, uygulanan grup psikoeğitim programının geliştirilmesine yönelik de bazı önerilerden söz etmek mümkündür. İçsel denetimli bireyler yaşadıkları olaylarda kendi sorumluluklarını almaktadırlar (Rotter, 1966), ancak sorumluluk almak ki-

mi zaman kişide kaygı yaratıcı bir faktör olabilmektedir (Yalom, 2013). Yaptığı seçimden dolayı hayatında olumsuz bir durumun yaratıcısı olmayı kabul etmek ilk aşamada kişiyi zorlayabilir. Kişinin kendisi hakkında farkındalık kazanması ve değişime uyum sağlaması zaman alabilir (Hackney ve Cormier, 2008). Öz-yeterlik, benlik saygısı ve başa çıkma stratejilerini bilmek kişi için koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2016) ve her biri içsel denetim odağı ile ilişkilidir (Akbalık, 2005; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Bu çalışmadaki grup psikoeğitim uygulamasında katılımcıların öz-yeterlik düzeylerine ilişkin farkındalık kazanmaları yönünde de etkinlikler yürütülmüştür, ancak katılımcıların içsel denetimliliğin bir sonucu olarak kendi yaşamlarında daha fazla sorumluluk almalarının yükünü dengelemek için onların benlik saygısı ve başa çıkma stratejileri gibi koruyucu faktörler üzerinde de çalışılması gerektiği göz ardı edilmemelidir. Grup psikoeğitim programında içsel denetimliliğin yanında koruyucu diğer kişisel özellikleri de geliştirici ya da destekleyici etkinliklere yer vermek yaşam doyumunu artırmada daha etkili olabilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışmanın katılımcılarının Türkiye'nin batısındaki bir şehirde bulunan üniversite öğrencilerinden oluşması, araştırma bulgularının genellenebilirliği bakımından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Başlangıçta katılımcılar, iç geçerliliğe yönelik tehdit oluşturmaması açısından deneysel bir çalışmanın parçası oldukları konusunda bilgilendirilmemişlerdir. Ancak, son-test aşamasında katılımcılar deneysel bir çalışmanın içerisinde olduklarını anlamış ve bu durum katılımcıların son-teste ve izleme ölçümüne verdikleri cevapları etkilemiş olabilir. Bu durum, Büyüköztürk'ün de (2001) belirttiği gibi, deneysel desenin iç geçerliliği bakımından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, deneysel işlem sırasında katılımcıların yaşam doyumlarını etkileyebilecek kişisel ve çevresel koşullar da araştırmanın bir sınırlılığı olarak düşünülebilir. Bu çalışmada, grup psikoeğitim programı için yapılan duyuruya başvuran kişi sayısının beklenenden az olmasından dolayı, katılımcılar çalışmaya dâhil edilirken sınırlı sayıda bir gruptan seçim yapılmıştır. Deneysel gruplar için daha fazla sayıdaki aday katılımcı arasından seçim yapılamaması da bir sınırlılık olarak görülebilir. Başvuran kişi sayısının az olmasının bir başka dezavantajı, çalışmada plasebo grubuna ek olarak ayrı bir kontrol grubunun oluşturulamamasıdır. Bu durum, araştırmada deneysel işlemin son-testinde plasebo grubu lehine olan sonucun kontrol grubu gibi bir başka referans noktası ile birlikte değerlendirilmesini sınırlamıştır. Gelecek araştırmalarda plasebo grubunun yanında bir kontrol grubuna yer verilmesi, deneysel işlemin etkililiğinin daha kapsamlı değerlendirilmesini kolaylaştırabilir.

Yazar Katkıları / Author Contributions: ACB: Fikir, tasarım, veri toplanması, veri analizi, bulguların yorumlanması, kaynak taraması, makalenin yazılması; AÇ: Fikir, tasarım, danışmanlık/deneleme, veri analizi, bul-

guların yorumlanması, eleştirel inceleme. / ACB: Project idea, conceiving and designing the study, data collection, data analysis, interpreting the results, literature search, writing the manuscript; AÇ: Project idea, conceiving and designing the study, study monitoring, data analysis, interpreting the results, critical reading, and final check of the manuscript.

Fon Desteği / Funding: Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi tarafından 2019KKP088 proje numarası ile kongre katılım desteği almıştır. / This study, with project number 2019KKP088, received congress participation funding support from Pamukkale University Scientific Research Projects (BAP) Coordination Unit.

Etik Standartlara Uygunluk / Compliance with Ethical Standards: Yazarlar bu makalede araştırma ve yayın etiğine bağlı kaldığını, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na ve fikir ve sanat eserleri için geçerli telif hakları düzenlemelerine uyulduğunu ve herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını belirtmiştir. / The authors stated that the standards regarding research and publication ethics, the Personal Data Protection Law and the copyright regulations applicable to intellectual and artistic works are complied with and there is no conflict of interest.

Kaynaklar

- Akbalık, Ö. (2005). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve iç-dış kontrol odağı inancı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Benham, J. M. (1995). *Fostering self-motivated behavior, personal responsibility, and internal locus of control in the school setting*. Unpublished thesis, University of Southern Maine, Portland ME, ABD.
- Bhagat, V. (2016). Studying locus of control and role of psycho-education, breathing exercise and mindfulness in changing the direction of locus of control among medical students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5(11), 57–59.
- Boot, W. R., Simons, D. J., Stothart, C., & Stutts, C. (2013). The pervasive problem with placebos in psychology: Why active control groups are not sufficient to rule out placebo effects. *Perspectives on Psychological Science*, 8(4), 445–454.
- Bulut, C., & Serin, N. B. (2016). Öğretmen adaylarının üniversite yaşamına uyum düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education (IJTASE)*, 5(4), 1–7.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneysel desenler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cengiz, A. İ. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Cenkseven F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43–65.
- Cress, V. C., & Lampman, C. (2007). Hardiness, stress, and health-promoting behaviors among college students. *Psi Cibi Journal of Undergraduate Research*, 12(1), 18–23.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19–30.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LSREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1–9.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(29), 1250–1262.
- Deniz, M. E., Traş, Z., & Aydoğan, D. (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(2), 623–632.
- DeVene, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dönmez, A. (1986). Denetim odağı: Temel araştırma alanları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(19), 259–280.
- Fertman, C., Chubb, N. H., & Ross, J. L. (1992). The effects of a psychoeducational program on adolescents' activity involvement, self-esteem, and locus of control. *Adolescence*, 32(125), 114–129.
- Gizir, A. C. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice theory psychology*. Bloomington, IN: iUniverse.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri - Psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene, & S. Aydemir Sevim, Çev.). İstanbul: Mentis Yayınları.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. Ankara: Ve-Ga Basım Yayın.
- Karahan, T. F., Sarıdoğan, M., & Dicle, A. D. (2005). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atlanlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 6–15.
- Kararmak Ö., & Siviş-Çetinkaya R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30–43.
- Karaman, M. A., Nelson, M. J., & Vela, J. C. (2018). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(4), 375–384.
- Masalçı-Burçak, A. D. (2012). *İç denetim programının ergenlerin denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve savunma mekanizmalarını kullanma biçimi üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Mercan, Ç. S., & Yıldız, S. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *HAYEF Journal of Education*, 8(2), 135–154.
- Moore, D. (2007). Self perceptions and social misconceptions: The implications of gender traits for locus of control and life satisfaction. *Sex Roles*, 56, 767–780.
- Murdock, N. E. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Nowicki, S. (2016). *Choice or chance: Understanding your locus of control and why it matters*. New York, NY: Prometheus Books.
- Özcan-Candangil, S., & Ceyhan, A. A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve stres düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 71–87.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Phares, E. J., & Wilson, K. G. (1972). Responsibility attribution: Role of outcomeseverity, situational ambiguity, and internal-external control. *Journal of Personality*, 40(3), 392–406.
- Rehman, Z., & Awan, A. G. (2017). Relationship between locus of control, life satisfaction and self-esteem among university students in Pakistan. *Global Journal of Management, Social Sciences and Humanities*, 3(4), 594–619.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Sarıradioğlu, H. (2019). *Yetişkinlerde vücut algısı ve kendini kabul düzeyi ile yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188–197.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Ed.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11–48) Budapest: Eötvös University Pres.
- Yalom, I. (2013). *Varoluşçu terapi*. (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınılık.

Bu makale Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported (CC BY-NC-ND 4.0) Lisansı standartlarında; kaynak olarak gösterilmesi koşuluyla, ticari kullanım amacı ve içerik değişikliği dışında kalan tüm kullanım (çevrimiçi bağlantı verme, kopyalama, baskı alma, herhangi bir fiziksel ortamda çoğaltma ve dağıtma vb.) haklarıyla açık erişim olarak yayımlanmaktadır. / This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported (CC BY-NC-ND 4.0) License, which permits non-commercial reuse, distribution and reproduction in any medium, without any changing, provided the original work is properly cited.

Yayıncı Notu: Yayıncı kuruluş olarak Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) bu makalede ortaya konan görüşlere katılmak zorunda değildir; olası ticari ürün, marka ya da kuruluşlarla ilgili ifadelerin içerikte bulunması yayıncının onayladığı ve güvence verdiği anlamına gelmez. Yayıncının bilimsel ve yasal sorumlulukları yazar(lar)ına aittir. TÜBA, yayınlanan haritalar ve yazarların kurumsal bağlantıları ile ilgili yargı yetkisine ilişkin iddialar konusunda tarafsızdır. / **Publisher's Note:** The content of this publication does not necessarily reflect the views or policies of the publisher, nor does any mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by Turkish Academy of Sciences (TÜBA). Scientific and legal responsibilities of published manuscript belong to their author(s). TÜBA remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.