

**AKTİVİTELER İÇİN HEDONİK, ÖDAMONİK
VE DIŞ GÜDÜMLÜ MOTİVASYONLAR
ÖLÇEĞİ: TÜRKÇE UYARLAMA, GEÇERLİK
VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

HEDONIC, EUDAIMONIC AND EXTERNAL
MOTIVES FOR ACTIVITIES SCALE: A
STUDY ON THE TURKISH ADAPTATION,
VALIDITY AND RELIABILITY

Meral BOZDEMİR

14

AKTİVİTELER İÇİN HEDONİK, ÖDAMONİK VE DIŞ GÜDÜMLÜ MOTİVASYONLAR ÖLÇEĞİ: TÜRKÇE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

HEDONIC, EUDAIMONIC AND EXTERNAL MOTIVES FOR ACTIVITIES SCALE: A STUDY ON THE TURKISH ADAPTATION, VALIDITY AND RELIABILITY

Meral BOZDEMİR¹

Anahtar Kelimeler:

Davranış,
Hedonik motivasyon,
Ödemonik motivasyon,
Dış güdümlü
motivasyon,
Psikometrik özellik

Keywords:

Behavior,
Hedonic motivation,
Eudaimonic
motivation,
Extrinsic motivation,
Psychometric property

ÖZ

Çalışmada, Aktiviteler için Hedonik, Ödemonik ve Dış Güdümlü Motivasyonlar (AHÖDM) Ölçeği'nin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubu, 18 yaş ve üzeri, 435 katılımcıdan oluşmaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerini test etmek için doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri kullanılmış, güvenirlik puanları için Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır. Değişkenler arası ilişki ise Pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, AHÖDM ölçeğinin orijinal formu ile eş biçimde dört faktörlü bir yapı gösterdiği gözlemlenmiştir. Söz konusu dört alt boyut için Cronbach alfa değerleri; Ödemonik Motivasyon (ÖM) için .71, Hedonik Haz Motivasyon (H-HM) için .81, Hedonik Konfor Motivasyon (H-KM) için .57 ve Dış Güdümlü Motivasyon (DGM) için .86 olarak elde edilmiştir. ÖM ve H-HM ile iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. H-HM, H-KM ve DGM ile anksiyete ve stres puanları arasında pozitif, H-KM ve DGM ile ayrıca depresyon puanları arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak, çalışma bulguları AHÖDM ölçeği Türkçe versiyonunun bireylerde aktiviteler için hedonik, ödemonik ve dış güdümlü motivasyonlarını değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

ABSTRACT

The study aimed to adapt the Activities for Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motivations (HEEMA) scale into Turkish and to examine its validity and reliability. Data were collected from a total of 435 participants aged 18 years and older. Confirmatory and exploratory factor analyses was employed to test the psychometric properties of the scale, and Cronbach's alpha coefficients were calculated to assess internal consistency. Relationships among variables were assessed using Pearson correlation test. According to the results of the confirmatory and exploratory factor analyses, the Turkish version of the HEEMA scale exhibited a four-factor structure consistent with the original form. The Cronbach's alpha values for the four sub-dimensions were as follows: .71 for Eudaimonic Motivation (EM), .81 for Hedonic Pleasure Motivation (H-PM), .57 for Hedonic Comfort Motivation (H-CM), and .86 for Extrinsic Motivation (EM). A positive relationship was observed between EM and H-PM with well-being, life satisfaction, and happiness scores. Furthermore, H-PM, H-CM, and EDM were positively correlated with anxiety and stress scores, while H-CM and EDM were also positively correlated with depression scores. In conclusion, the findings of the study demonstrate that the Turkish version of the HEEMA scale is a valid and reliable measurement tool for assessing individuals' hedonic, eudaimonic, and extrinsic motivations for activities.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, meralbozdemir@maltepe.edu.tr, 0000-0001-5974-458X

Alıntılanmak için/Cite as:
Bozdemir M. (2026). Aktiviteler için Hedonik, Ödemonik Vve Dış Güdümlü Motivasyonlar Ölçeği: Türkçe Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s. 1-16

GİRİŞ

Motivasyon bireyi hareket etmeye iten içsel etmenlerle birlikte o hareketi teşvik eden dışsal etmenleri kapsamaktadır (Tağ ve Çetinkaya, 2019). Motivasyon üzerine yapılan çalışmalarda bu içsel ve dışsal etmenler sıklıkla konu edilmiştir (Maslow, 1943; McClelland, 1961). Öz-Belirleme Teorisi'nde (ÖBT) Ryan ve Deci, kişiyi bir eyleme yönelten motivasyon türleri arasında, farklı nedenlere veya hedeflere dayalı ayırım yapmışlar ve bu bağlamda, içsel motivasyon için bir şeyin doğası gereği ilginç veya keyifli olduğu için yapılması halini tarif ederken, dışsal motivasyon için, bir şeyin özel bir sonuca yol açtığı için yapılması halini ifade etmişlerdir (Ryan ve Deci, 2000).

Hayatın anlamı ve amaçlı bir yaşam arayışına dair motivasyon yüzyıllardır filozoflarca da ele alınan bir konu olmuştur. Mutluluk, haz, değerler, iyilik gibi konular da bu kapsamda tartışılmıştır (Ateş, 2021). İnsanların anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olabilmeye yönelik motivasyonları temel olarak dörde ayrılmaktadır (LeFebvre ve Huta, 2021). Birincisi ödamonik; anlamlı bir hayat, başarı, büyüme arayışı, ikincisi hedonik haz; haz, eğlence arayışı, üçüncüsü hedonik konfor motivasyonu; rahatlık, kolaylık, dinlenme arayışı ve dördüncüsü ise dış güdümlü motivasyonlardır; güç, statü, popülerlik, imaj arayışı (Bujacz ve diğerleri, 2014; Huta ve Waterman 2014; Kasser ve Ryan 1996; Ryan ve Deci 2001).

Hedonik bakış açısına göre iyi oluşun temelinde fiziksel ve duygusal hazzın, eğlenmenin, rahatlığın peşinden gitmek vardır (Giunyoli ve diğerleri, 2020). Ödamonik bakış açısında ise iyi oluş bireyin değerleriyle kendisinin en iyisini gerçekleştirebilmesi ve bu en iyiyi kullanabilmesi, amaçlı bir yaşam sürmesi, erdemli eylemlerde bulunması vardır (Giunyoli ve diğerleri, 2020; Ryan ve Deci, 2001). Hedonik motivasyonlar kişiyi daha iyi hissetmeye iterken ödamonik motivasyonlar anlamlı ve kendi potansiyellerini gerçekleştirebilecekleri bir hayatın peşinden koşmaya iter (Huta ve Waterman, 2014; Ryan ve Deci, 2001). Dış güdümlü motivasyonlar ise statü, güç, zenginlik, popülerlik, çekicilik, finansal başarı ve imaj arayışı ile ilişkilidir (Kasser ve Ryan, 1993.1996; Schwartz, 2012; Schmuck ve diğerleri, 2000) ve dolayısıyla kişinin iyi oluşu

başkalarının gözüyle bir değerlendirmeye tabii olduğundan bireyin iyi oluşuna biraz daha olumsuz yönde etki edebilen bir faktördür (Kasser ve Ryan, 1993,1996, 2001; Sheldon ve diğerleri, 2004; Vansteenkiste ve diğerleri, 2004).

20. yüzyılın sonlarında Martin Seligman uzun yıllardır yaptığı çalışmalarına dayandırarak pozitif psikoloji kavramını ortaya koymuştur (Kalafatoğlu, 2020). Pozitif psikoloji, iyi oluş, geçmişten tatmin, içinde bulunulan ana dair mutluluk, geleceğe dair iyimserlik, umut, iletişim becerisi, cesaret ve inanç gibi kavramları içerir (Seligman, 2002). Öznel iyi oluşun, *mutluluğun* pozitif psikoloji kapsamında bilimsel bir çerçevede ele alınışı olduğu söylenebilir (Ryan ve Deci, 2001). Diğer yandan, psikolojik iyi oluş, anlamlı hedefleri devam ettirebilme, insanlarla iyi ve nitelikli ilişkiler kurabilme ve kişisel gelişim gibi varoluşsal çabaları yönetme olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). İnsanın varoluş çabasında anlamlı ve amaçlı bir yaşam için sahip olduğu motivasyonları anlamak pozitif psikoloji kapsamında önemli bir amaçtır (Huta, 2016). Seligman'ın (2002) pozitif psikolojinin öznel düzeyi kapsamında sunduğu; bireyin deneyimlediği esenlik ve memnuniyet (geçmiş); akış, neşe, duysal hazlar ve mutluluk (şimdi); ve geleceğe dair yapıcı bilişler (iyimserlik, umut ve inanç) ile Aktiviteler için Hedonik, Ödamonik, Dış güdümlü Motivasyonlar (AHÖDM) ölçeğinin alt boyutları olan hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyonların ilişkisini incelemek bu amaca hizmet eden veriler ortaya koyacaktır. Hedonik motivasyon kısa erimli keyif alanlarına yönelik eylemlere ilişkin olduğundan ödamonik, psikolojik, mental iyi oluş, yaşam doyumu gibi hayatta daha uzun erimli süreçleri içine alan iyi oluş göstergeleri ile zayıf ilişki göstermesi beklenmektedir. Ödamonik motivasyon ise bireyin sahip olduğu değerler ile uyumlu biçimde yaşamasını ve buna uygun hedefler doğrultusunda kendini geliştirmesini kapsadığından söz konusu iyi oluş durumları ile görece daha kuvvetli ilişki göstermesi beklenmektedir (Huta ve Ryan, 2010; Ryan ve Deci, 2001). Dış güdümlü motivasyon ise, bireyin iyi oluş kaynağını kendisi dışında belirlemesiyle dışarıdan alma yönelimi olduğundan, yine ödamonik, psikolojik, mental iyi oluş, yaşam doyumu gibi iyi oluş göstergeleri ile bu alt boyutun ilişki göstermeyeceği düşünülebilir (Ryan ve Deci, 2000a).

Söz konusu motivasyonlar duygu durum bağlamında ele alınacak olursa; hedonik ve dış güdümlü motivasyonların bireyde, anda yaşanacak hazı almaya veya dışarıdan onay almaya yönelik bir baskı yaratacağından depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygu durumları ile hedonik ve dış güdümlü motivasyon arasında pozitif yönlü ilişki olabileceği beklenirken, ödamonik motivasyona sahip birey kendi potansiyeline, değerlerine uygun, amaçlı bir yaşama yöneleceği için, bu alt boyutun olumsuz duygu durumları ile ilişkisi beklenmemektedir.

Uluslararası alan yazında pek çok çalışma psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk gibi öznel iyi oluş ile ilişkili değişkenlerin hedonik ve ödamonik motivasyonlar ile de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Koumantarou ve ark. (2021) çalışmalarında hedonik ve ödamonik yönelimlerin iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif, depresyon gibi negatif duygulanım ile negatif korelasyon gösterdiğini bulgulamışlardır. Giuntili ve ark. (2021), hedonik haz yöneliminin depresyon, anksiyete ve stres ile negatif ilişkili olduğunu, ödamonik yöneliminin pozitif iyi oluş ile korelasyonunun hedonik haz yönelimine göre düşüken, negatif duygulanım ile korelasyonunun olmadığını ortaya koymuşlardır. Ulusal alan yazında ise, ilgili ölçeğin ölçmeyi hedeflediği kapsamda bir ölçme aracına rastlanmadığından, araştırmada hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyonunu ölçeğinin, Türkçe adaptasyonu yapılarak; açıcı ve doğrulayıcı faktör yapısının değerlendirilmesi, birleşen geçerliliğinin ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aktiviteler için yönelinen motivasyonların çeşitli iyi oluş ve negatif duygu durum göstergeleri ile ilişkilerinin ortaya konması, bireylerin hangi tür motivasyonlar ile hareket ettiklerinde daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürdürebileceklerine dair önemli veriler sunacaktır. Cinsiyetin araştırmalarda çoğu zaman temel bir değişken olduğunu düşünüldüğünde, bir ölçüm aracının cinsiyet değişmezliğini ölçmek de bir diğer önemli bağlamdır. LeFebvre ve Huta (2021), hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyonlar için cinsiyetin yaşla birlikte etkisine bakmışlardır. Mevcut çalışmada da AHÖDM ölçeğinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi, araştırma amaçlarından bir diğeridir. Örneklem grubunun yaş dağılımının gelişim evreleri için yeterli temsiliyeti olmaması nedeniyle yaş değişkeni değerlendirmeye alınmamıştır.

LİTERATÜR TARAMASI

Aktiviteler için hedonik, ödamonik motivasyonlar (AHÖM) ölçeği (Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-HEMA) Huta ve Ryan (2010) tarafından, bireyin sürdürdüğü aktivitelerinde, hedeflerine ulaşınlar veya ulaşmasınlar, haz ve konfor arayışı veya kendindeki en iyiyi gerçekleştirme motivasyonlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek Huta (2016) tarafından revize edilmiş (HEMA-R), ardından ölçeğe dış güdümlü motivasyonu değerlendirmek amacı ile sorular eklenerek “aktiviteler için hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyonlar (AHÖDM), (Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities, HEEMA) formu geliştirilmiştir (LeFebvre ve Huta, 20201). AHÖM ölçeği pek çok dile çevrilmiş ve adaptasyon çalışmaları yapılmıştır (Huta ve Bouchard, 2017; Bujacz ve diğerleri, 2016; Asano ve diğerleri, 2014; Li ve diğerleri, 2021). AHÖM ölçeği revize formunun (HEMA-R) Subaşı ve ark. (2025) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılmış ve psikometrik özelliklerine bakılmıştır. Alan yazın taramalarında AHÖDM ölçeğinin henüz yalnızca Yunanca adaptasyon çalışmasının yapıldığı görülmüştür (Koumantarou ve diğerleri, 2021). Türkçe alan yazında bireysel eylemleri bu yönü ile ele alan bir ölçme-değerlendirme aracı bulunmadığından, çalışma ile alana bu yönde katkı sunulması amaçlanarak, mevcut çalışmada AHÖDM Ölçeği’nin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin 16 maddelik orijinal formunun dört alt boyutu olup, bu alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; Ödamonik Motivasyon için .84, Hedonik Haz Motivasyon için .82 ve Hedonik Konfor Motivasyon için .79, Dış Güdümlü Motivasyon için .91 olarak elde edilmiştir (LeFebvre ve Huta, 2021). HEEMA ölçeğinin Yunanca versiyonun geçerlik güvenilirlik çalışması 225 katılımcı ile gerçekleştirilmiş, ödamonik, hedonik ve dış güdümlü alt boyut için geçerli Cronbach Alfa değerleri elde edilmiştir (Koumantarou ve diğerleri, 2021).

HEMA ölçeğinin Japonya’da yapılan geçerlik güvenilirlik çalışmasında Hedonik haz ve konfor motivasyonunun ikisi de ve ödamonik motivasyon, iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Asano ve diğerleri, 2020). Braaten ve ark. (2019),

üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, akademik bağlamda iyi oluş, okul etkinliği doyumu, okula ilgi gibi konularla HEMA'nın ilişkili olup olmadığına bakmışlar, ödamonik ve hedonik haz motivasyonunu pozitif yönlü ilişkili bulurken, hedonik konfor motivasyonunu ilişkili bulmamışlardır. Giuntoli ve ark. (2021), HEMA-R'nin İtalyanca versiyonunu kullanarak, ödamonik ve hedonik motivasyonun iyi oluş deneyimine etkilerini incelemişler, sonuçta; haz motivasyonunun olumlu deneyimler ile pozitif, olumsuz deneyimler ile negatif ilişkili olduğunu, ödamonik motivasyonun ise olumlu deneyimlerle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ödamonik motivasyonun ayrıca çeşitli başa çıkma stratejileri ile de pozitif yönlü ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Çalışmaları sonucunda, bireylerin hoş duygular elde etmeye yönelik hedonik motivasyon ile, iyi yaşamayı amaçladıklarında ise ödamonik motivasyon ile hareket ettiklerini ileri sürmüşlerdir.

Hedonik haz motivasyonu DASS-21 ölçeğinin anksiyete ve stres alt boyutları ile anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişkili, Hedonik konfor ve Dış güdümlü motivasyon ise aynı ölçeğin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişki bulgulanmış, aynı alt boyutlar ile Ödamonik motivasyon arasında ise ilişki bulgulanmamıştır. Aynı ölçeğin Yunanca geçerlik güvenirlik çalışmasında Ödamonik motivasyon depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Koumantarou ve diğerleri, 2021). HEMA ölçeğinin Japonya versiyonunun geçerlik güvenirlik çalışmasında Hedonik haz ve Ödamonik motivasyon negatif duygulanım ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre, AHÖDM ölçeği puanlarının farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında, alt boyutları puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklarının kimi çalışmalarda kadınlar, kimi çalışmalarda erkeler lehine ortaya çıktığı ve ya hiç fark bulunmadığı yönünde de pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Hedonik Haz motivasyonunun erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar (Robinson 2013, Schwartz ve Rubel 2005) olduğu gibi, mevcut çalışmada olduğu gibi cinsiyet farkının görülmediği çalışmalar da (Martinez-Marti ve Ruch, 2017; Ruch ve diğerleri, 2010) söz konusudur. Hedonik Konfor motivasyonu için Nurmi (1992,) 19–64

yaş aralığında katılımcılar ile yürüttüğü çalışmasında erkek katılımcıların anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını ortaya koyarken, benzer yaş aralığında (20-60 yaş üzeri) katılımcıların verilerini inceleyen Heckhausen (1997) ise, mevcut araştırmada olduğu gibi kadınların puanlarının, boş zaman aktivitesi amaçlamak bağlamında, anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulamıştır. Ödamonik motivasyon için kadın katılımcıların puanlarının yüksek olduğu (Nurmi, 1992; Robinson, 2013) ve ya mevcut çalışma sonuçlarına benzer biçimde cinsiyet farkı bulunmayan çalışmalar da (Sheldon ve Kasser 2001; Ruch ve diğerleri, 2010) mevcuttur. Dış Güdümlü motivasyonda ise, erkeklerin finansal başarı ve güçlü olma konusuna attettikleri değer bağlamında kadınlardan daha yüksek puanlar aldıkları çalışmalar görülmektedir (Hayley ve diğerleri, 2015; Robinson, 2013).

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkinlerdir. Örneklem büyüklüğü güç analiziyle belirlenmiş ve mevcut çalışma ile benzer değişkenleri içeren Koumantarou ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen çalışma temel alınmıştır. G*Power 3 (Faul ve ark., 2007) yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilen güç analizinde, birinci tip hata olasılığı 0.03 ve testin gücü 0.95 olarak belirlendiğinde mutlak uyum indeksi için 220 katılımcı sayısının gerekliliği tespit edilmiştir. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile kartopu tekniği kullanılarak internet üzerinden ulaşılmış ve gerekli katılımcı sayısının üzerine çıkarak 435 kişiden veri toplanmıştır. Buna göre çalışmanın örneklemine, Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzeri (Ort=33, Min.=18-Maks.=81), 258 kadın (%59), 177 erkek (% 41) olmak üzere toplam 435 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 16’sı (%4) ilkokul, 132’si (%30) lise, 236’sı lisans (%54), 51’i (%12) lisansüstü eğitim mezunudur. 245 kişi (%56) İstanbul’da, 20 kişi (%5) Amasya’da, 17 kişi (%4) İzmir’de, 15 kişi (%4) Ankara’da, 14 kişi (%3) Malatya’da, 12 kişi (%3) Kocaeli’nde, 11’er kişi (%3’er) Edirne ve Tekirdağ’da, kalan 102 kişi ise %3’ün altında temsili olan Türkiye’nin çeşitli illerinde ikamet etmektedirler.

Veri Toplama Araçları

Aktiviteler için hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyonlar (AHÖDM) ölçeği

AHÖDM ölçeği, Huta ve Ryan (2010) tarafından orijinal olarak geliştirilen AHÖM ölçeğinin güncellenmiş versiyonudur. Bu güncelleme, bireylerin yöneldikleri eylemlerinde hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyon düzeylerini ölçmek amacıyla LeFebvre ve Huta (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte iyi oluş motivasyonları dört farklı şekilde ele alınmıştır. Bunlar ödamonik motivasyon, hedonik haz motivasyonu, hedonik konfor motivasyonu ve dış güdümlü motivasyondur. Ölçek 15 ana 1 de opsiyonel maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2-3-5-8 ve 10. maddeleri ödamonik motivasyonu, 4-6 ve 9. maddeler hedonik haz motivasyonunu, 1. ve 7. maddeler ve opsiyonel olarak sorulara eklenebilen 16. madde hedonik konfor motivasyonunu, 11-12-13-14-15. maddeleri ise dış güdümlü motivasyonu ölçmektedir. Ölçekte maddeler 7’li likert tipinde; 1 hiç, 7 çok fazla olacak şekilde değerlendirilmektedir. Ölçeğin orijinal formunda bu alt boyutlar için Cronbach alfa değerleri, ödamonik motivasyon için .84, hedonik haz motivasyonu için .82, hedonik konfor motivasyonu için .79 ve dış güdümlü motivasyon için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyonuna ait form Ek 1’de sunulmuştur.

Ödamonik iyi oluş ölçeği (ÖİÖÖ)

Ölçek, ödamonik iyi oluşu değerlendirmek amacıyla Waterman ve ark. (2010) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 21 maddeden oluşmaktadır ve maddelerin 7 tanesi ters kodlanmıştır. Maddeler 5’li likert tipinde değerlendirilmektedir (0= kesinlikle katılmıyorum, 4= tamamen katılıyorum). Ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir ve elde edilen puanların artması ödamonik iyi oluşun arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Psikometrik incelemesi iki farklı örneklem üzerinden yapılmıştır ve birinci örneklemin iç tutarlık katsayısı .86 iken ikinci örneklemin iç tutarlık katsayısı .85 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik çalışması Yıldırım ve Bozdemir (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak rapor edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ)

Ölçek Diener ve ark. (2010) tarafından, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeği oluşturan 8 madde 7’li likert tipinde; 1 kesinlikle katılmıyorum, 7 kesinlikle katılıyorum olacak şekilde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı .87 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yürütülmüş, iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Mental iyi oluş ölçeği (MİÖÖ)

Bu ölçek Tennant ve ark. (2007) tarafından, bireylerin mental iyi oluşlarını ölçmeyi amaçlayarak geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 5’lü likert tipiyle (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) yanıtlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmış, ilgili çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .92 olarak raporlanmıştır.

Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Bu ölçek Diener ve ark. (1985) tarafından, bireylerin yaşam doyumunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekten elde edilen puanın artış göstermesi yaşam doyumunun da arttığı anlamına gelmektedir. Ölçek toplamda 5 maddeden oluşmaktadır ve 7’li likert tipinde yanıtlanmaktadır (1= hiç uygun değil, 7= çok uygun). Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Köker (1991) tarafından yürütülmüştür ve söz konusu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .76 olarak, test tekrar test güvenilirliği ise .85 olarak hesaplanmıştır.

Oxford mutluluk ölçeği kısa formu (OMÖ-kısa)

Oxford Mutluluk Envanteri Argyle, Crossland ve Martin (1989) tarafından, bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir ölçeme değerlendirme aracıdır. Bu envanter, 4’lü Likert tipiyle yanıtlanan 29 maddeden oluşmaktadır. Hills ve Argyle (2002) bu envanteri, 6’lı likert tipinde yanıtlanan bir ölçek olarak revize etmişler ardından aynı çalışmada ölçeğin

kısa formunu da oluşturarak psikometrik özelliklerini değerlendirmişlerdir. Ölçeğin kısa formu 8 maddeden oluşmakta ve 5’li likert biçiminde (1= hiç katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) yanıtlanmaktadır. İlgili çalışmada ölçeğin kısa formunun iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlamasını Doğan ve Çötök (2011) yapmış, iç tutarlık katsayısı .68 olarak bulunmuştur.

Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASS-21)

Ölçeğin 21 maddelik kısa formu, Henry ve Crawford (2005) tarafından, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” 42 maddelik uzun formundan (Lovibond ve Lovibond, 1995) geliştirilmiştir. Ölçekte “depresyon, anksiyete ve stres” başlıkları altında 3 boyut bulunmaktadır. Her bir boyutu ölçmek için 7’şer madde bulunmaktadır ve bu maddeler 4’lü likert tipinde yanıtlanmaktadır (0= bana uygun değil, 3= bana tamamen uygun). Ölçeğin orijinal kısa formunun “depresyon, anksiyete ve stres” alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları sırasıyla .82, .90 ve .93 olarak rapor edilmiştir. Tüm ölçek için ise .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) tarafından yapılmıştır. İç tutarlık katsayıları depresyon alt boyutu için .81, anksiyete alt boyutu için .82 ve stres alt boyutu için .86 olarak ölçülmüştür.

İşlem ve Veri Analizi

Çalışma için HEEMA ölçeğini geliştiren yazardan kullanım izni alınmış ve ölçeğin Türkçe versiyonu için öncelikle İngilizceyi iyi bilen ve anadili Türkçe olan bir akademisyen ve dört lisans öğrencisi tarafından, orijinal dili İngilizce olan ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe çevirisi iki öğretim üyesi tarafından incelenmiş ve dile uygun anlatımlar ile Türkçe form oluşturulmuştur. Bu form, iki dili (Türkçe- İngilizce) iyi bilen (bir İngilizce öğretmeni ve bir çevirmen) ekip tarafından Türkçeden İngilizceye çevrilmiştir. Çeviri ekibi çeviriyi incelemiş, buna göre çeviride uyumsuz olan kısımlar tekrar gözden geçirilmiş ve beş uzmanın (psikoloji alanında akademisyen) görüşüne sunulmuştur. Buna göre ölçeğin Türkçe formuna son şekli verilmiştir.

Araştırmada kullanılan diğer veri toplama araçlarının çalışma kapsamında kullanılmasına yönelik gerekli izinler

alınmış, ardından çalışma için Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu onayı (Karar No: 2023/07-11) alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Google Forms programına yüklenerek, araştırma linki çeşitli sosyal medya platformlarında duyurularak, katılımcılara elektronik ortamda ulaştırılıp, doldurtulmuştur. Gönüllük esası ile katılımcı olan kişilere önce bilgilendirilmiş onam formu onaylatılmış, ardından sırası ile demografik bilgi formu, Aktiviteler için Hedonik, Ödamonik ve Dış Güdümlü Motivasyonlar (AHÖDM) Ölçeği, “Ödamonik İyi Oluş Ölçeği” (ÖİÖÖ), “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (PİÖ), “Mental İyi Oluş Ölçeği” (MİÖÖ), “Oxford Mutluluk Ölçeği” - Kısa Formu (OMÖ-K), “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ), “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” (DASS-21) doldurtulmuştur. İlk veri toplama aşamasından üç hafta sonra, tekrar test uygulaması için araştırma linki bir kez daha aynı platformlarda duyurulup, gönüllü olan katılımcılar AHÖDM ölçeğini bir kez daha doldurmuşlardır.

Veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Statistical Package for Social Sciences for Windows’un 25. Sürümü (SPSS 25.) ve Jeffreys’s Amazing Statistical Program (JASP) kullanılmıştır. Veri analizi için ham veriler incelenmiş, eksik veya uç veriye rastlanmamıştır. Verilere uygulanan normallik analizi sonucunda elde edilen çarpıklık basıklık değerleri -1,5 ve 1,5 aralığında bulgulanmış, Tabachnick ve Fidell (2013) referans alınarak verilerin normal dağıldığı varsayımıyla analizlerde parametrik testler seçilmiştir. AHÖDM ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliliği analizinde SPSS 25. programı aracılığı ile açımlayıcı faktör analizi ve JASP ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeğin birleşen geçerliliğini değerlendirmek için iyi oluş (ödamonik, psikolojik, mental), yaşam doyumu, mutluluk ölçekleri ve DASS-21 ölçeği ile korelasyonları Pearson Korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla ölçekte yer alan 16 madde üzerinden yine SPSS 25. programı aracılığı ile Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

ARAŞTIRMA BULGULARI

Ölçek Geçerliliği

Yapı Geçerliliği: Ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri

uygulanmıştır. Ölçekteki 16 maddeye ilişkin elde edilen verilerin açımlayıcı analize uygunluğuna “Kaiser Meyer Olkin” (KMO) ve “Bartlett testleri” ile bakılmıştır. Buna göre elde edilen KMO değerinin .82 ile .60’ın üzerinde olması (Worthington ve Whittaker, 2006) ve Bartlett testinin anlamlı çıkması (3474.947, $p<.001$) verilerin faktör analizi için uygun olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği kullanılarak maddelere uygulanan temel bileşenler analizine göre, özdeğeri 1’den büyük olan ve yamaç grafiğinin de (ScreePlot) desteklediği dört faktör bulunmuştur. Orijinal ölçekle tutarlı olan bu dört faktörlü yapı, toplam varyansın %60.84’ünü açıklamıştır. Faktörler ve maddelerin faktör dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Faktörler incelendiğinde, *Dış Güdümlü Motivasyon’un* birinci faktör olup toplam varyansın %20.63’ünü açıkladığı ve 5 maddeden oluştuğu, *Ödemonik Motivasyon’un* ikinci faktör olup varyansın %15.77’sini açıkladığı ve 5 maddeden oluştuğu, *Hedonik Haz Motivasyonu’nun* üçüncü faktör olup varyansın % 14.75’ini açıklayan ve 3 maddeden oluştuğu, *Hedonik Konfor Motivasyonu’nun* dördüncü

faktör olup varyansın %9,78’ini açıklayan 3 maddeden oluştuğu görülmektedir.

Orijinal ölçekteki dört faktörlü yapı geçerliliği DFA ile test edilmiş, Comparative Fit (CFI), Tucker-Lewis (TLI), Non-normed Fit (NNFI) Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır. Model uyumu için dikkate alınan eşikler (Hu ve Bentler, 1999): CFI/TLI/NNFI $\geq .95 \rightarrow$ iyi uyum, SRMR $\leq .08 \rightarrow$ iyi uyum, RMSEA $\leq .06 \rightarrow$ iyi uyum’dur. Bununla birlikte Sarmento ve Costa (2019) RMSEA için daha ayrıntılı değerlendirme ölçütleri sunmuşlardır; RMSEA $\geq .05$ ve $<.08 \rightarrow$ iyi uyum, $\geq .08$ ve $\leq .10 \rightarrow$ orta düzey uyum. Analiz sonuçları (CFI= 0.968; TLI= 0.961, NNFI=0.961; RMSEA= 0.095; SRMR= 0.082) teorik hipoteze karşılık gelen dört faktörlü modelin (ödemonik, hedonik haz, hedonik konfor, dış güdümlü) yeterliliğini göstermiştir.

Birleşen Geçerliliği: Ölçeğin birleşen geçerliliğini (convergent validity) değerlendirmek amacıyla, farklı iyi

Tablo 1. Aktiviteler için Hedonik, Ödemonik ve Dış Güdümlü Motivasyonlar Ölçeği’nin Faktör Yapısı

		Faktörler			
Maddeler		1	2	3	4
15.	Popüler olma ve çekici bir sosyal imaja sahip olma arayışı.	.86			
14.	Hayran olunma ve ünlü olma arayışı.	.85			
13.	Başkaları üzerinde güç ve hakimiyet kurma arayışı.	.82			
12.	Yüksek statü ve prestij sahibi olma arayışı.	.74		.31	
11.	Çok paraya ve güzel eşyalara sahip olma arayışı.	.69		.34	
2.	Bir beceriyi geliştirme, öğrenme veya bir şeyin içyüzünü anlama arayışı.		.78		
3.	İnandığın şeyi yapma arayışı.		.75		
8.	Kendindeki en iyiyi kullanma arayışı.		.64		
5.	Mükemmelliğin veya kişisel idealin peşinden gitme arayışı.		.59	.32	
10.	Diğerlerine ya da dünyaya katkıda bulunma arayışı.		.57		
6.	Zevk arayışı.			.82	
4.	Haz arayışı.			.77	
9.	Eğlence arayışı.			.75	
1.	Rahatlama arayışı.		.37		.76
7.	Kendini zorlamadan yapma arayışı.			.31	.65
16.	Konforlu hissetme arayışı.			.32	.62
Açıklanan Varyans (%)		20.63	15.77	14.75	9.78

Not: 1. faktör dış güdümlü motivasyon, 2. faktör ödemonik motivasyon, 3. faktör hedonik haz motivasyonu, 4. faktör hedonik konfor motivasyonu.

olma göstergelerini değerlendiren, ödamonik, psikolojik ve mental iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk ölçekleri ile AHÖDM Ölçeği'nin ilişkisi Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arası korelasyon katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

AHÖDM Ölçeği alt boyutlarından Hedonik haz motivasyonu, psikolojik iyi oluş ($r=.13$, $p<.01$), mental iyi oluş ($r=.11$, $p<.05$), yaşam doyumu ($r=.14$, $p<.01$) ve oxford mutluluk ölçeği ($r=.10$, $p<.05$) ile anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişkilidir. Bu ilişki beklendiği gibi düşük düzeydedir. Buna göre hedonik haz motivasyonu arttıkça iyi oluş göstergelerinde zayıf bir artış olmaktadır.

Ödamonik motivasyon, ödamonik iyi oluş ($r=.43$, $p<.01$), psikolojik iyi oluş ($r=.39$, $p<.01$) ve mental iyi oluş ($r=.33$, $p<.01$), yaşam doyumu ($r=.24$, $p<.01$) ve oxford mutluluk ölçeği ($r=.30$, $p<.01$) ile beklendiği gibi daha kuvvetli biçimde orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönde ilişkilidir. Buna göre, ödamonik motivasyon arttıkça, bireyin iyi olma hali de orta düzeyde artmaktadır.

Yine beklendiği biçimde Hedonik konfor motivasyonu ve Dış güdümlü motivasyon, ödamonik, psikolojik, mental iyi oluş, yaşam doyumu ve Oxford mutluluk ölçekleri ile anlamlı düzeyde ilişki göstermemiştir.

Ayırt edici geçerliği (discriminant validity) ise, AHÖDM Ölçeği'nin kuramsal olarak zıt yönde ilişkili olması beklenen negatif duygu durum göstergeleri ile (depresyon, anksiyete, stres) korelasyonları incelenerek değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, DASS-21'in depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile ilişkileri Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Tablo 3'te değişkenler arasında elde edilen korelasyonlar yer almaktadır.

Beklendiği biçimde; Ödamonik motivasyon alt boyutu ile DASS-21 ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişki bulgulanmamıştır ($p>0.05$). Hedonik haz motivasyonu, DASS-21 ölçeğinin anksiyete ($r=.17$, $p<.01$) ve stres ($r=.16$, $p<.05$) alt boyutları ile anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişkilidir. Hedonik konfor motivasyonu, DASS-21 ölçeğinin depresyon ($r=.23$, $p<.01$), anksiyete ($r=.20$, $p<.01$) ve stres ($r=.25$, $p<.01$) alt boyutları ile anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişki göstermiştir. Dış güdümlü motivasyon, DASS-21 ölçeğinin depresyon ($r=.22$, $p<.01$), anksiyete ($r=.26$, $p<.01$) ve stres ($r=.29$, $p<.01$) alt boyutları ile anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişki göstermiştir. Buna göre ödamonik motivasyonun negatif duygu durum ile ilişkisi söz konusu değilken, hedonik ve dış güdümlü motivasyonlar negatif duygu durumları ile zayıf düzeyde ilişkilidir.

Tablo 3. AHÖDM Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. ÖM	1											
2. H-HM	.36**	1										
3. H-KM	.26**	.45**	1									
4. DGM	.15**	.34**	.25**	1								
5. ÖİÖÖ	.43**	.04	-.05	-.05	1							
6. PİÖÖ	.39**	.13**	.02	.03	.68**	1						
7. MİÖÖ	.33**	.11*	-.00	-.04	.67**	.80**	1					
8. YDÖ	.24**	.14**	.03	.04	.52**	.67**	.71**	1				
9. OMÖ-Kısa	.30**	.10*	-.04	-.02	.58**	.62**	.72**	.68**	1			
10. DASS-21 D.	-.04	.10	.23**	.22**	-.51**	-.42**	-.50**	-.42**	-.37**	1		
11. DASS-21 A.	.06	.17**	.20**	.26**	-.39**	-.23**	-.33**	-.22**	-.22**	.73**	1	
12. DASS-21 S.	.07	.16*	.25**	.29**	-.39**	-.29**	-.42**	-.27**	-.29**	.76**	.78**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$. ÖM: Ödamonik Motivasyon, H-HM: Hedonik Haz Motivasyon, H-KM: Hedonik Konfor Motivasyon, DGM: Dış Güdümlü Motivasyon, ÖİÖÖ: Ödamonik İyi Oluş Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, MİÖÖ: Mental İyi Oluş Ölçeği, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, OMÖ-Kısa: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, DASS-21 D.: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği- Depresyon, DASS-21 A.: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği-Anksiyete, DASS-21 S.: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği-Stres.

Ölçek Güvenirliği

Ölçek *güvenirliğini* değerlendirmek amacıyla ölçekte yer alan 16 madde üzerinden Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve bu değer .83 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları için de iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve ilgili değerler, Dış Güdümlü Motivasyon ölçeği için .86, Ödamonik Motivasyon için .71, Hedonik Haz Motivasyon için .81 ve Hedonik Konfor Motivasyon için .57 olarak elde edilmiştir.

Ölçeğin *kararlılığını* değerlendirmek için, ilk ölçümlerin yapıldığı tarihten yaklaşık üç hafta sonra aynı örneklem içinden gönüllü olarak katılım gösteren 37 kişiye AÖHDM ölçeği tekrar uygulanmıştır. AÖHDM ölçeğinin alt boyutlarının toplam puanları ile tekrar test uygulama puanları arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4’de görülmektedir.

Tablo 4. AHÖDM Ölçeğinin Test Tekrar Test Puanlarının Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Hedonik Haz Motiv. Tekrar	Hedonik Konfor Motiv. Tekrar	Ödamonik Motiv. Tekrar	Dış Güdümlü Motiv. Tekrar
Hedonik Haz Motivasyon	.48**			
Hedonik Konfor Motivasyon		.61**		
Ödamonik Motivasyon			.32	
Dış güdümlü Motivasyon				.60**

**p < .01

Üç hafta arayla elde edilen puanlar arasındaki korelasyon değerleri Hedonik Haz Motivasyonu için .48 ($p < .01$) Hedonik Konfor Motivasyon için .61 ($p < .01$) Ödamonik Motivasyon için .32 ($p > .05$), Dış Güdümlü Motivasyon için .60 ($p < .01$) olarak ölçümlenmiştir. Tekrar ölçüm örneklemine ait AHÖDM ölçeğinin 16 maddesi üzerinden hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

AHÖDM ölçeğinin *cinsiyet değişmezliğini* ölçmek amacı ile ölçeğin alt boyutları puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5’te görülmektedir.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre AHÖDM Ölçeği alt boyutlarının Bağımsız Örneklem için T Testi sonuçları

	Kadın (N=258)		Erkek (N=176)		t	p
	Ort.	Std.	Ort.	Std.		
Hedonik Haz Motivasyon	16.15	3.64	16.75	3.46	-1,729	,084
Hedonik Konfor Motivasyon	16.46	3.38	15.81	3.15	2,018	,044
Ödamonik Motivasyon	28.87	4.28	28.09	4.59	1,826	,068
Dış güdümlü Motivasyon	18.48	7.64	18.84	7.01	-,493	,622

Analiz sonuçlarına göre AHÖDM ölçeğinin Hedonik Konfor motivasyon alt boyutunun puanı kadınlarda (Ort.=16.46, ss=3.38) erkeklere (Ort.=15.81, ss=3.15) oranla anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Diğer alt boyutlarından Hedonik Haz, Ödamonik ve Dış Güdümlü motivasyon puanları ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

SONUÇ

Araştırmada bireylerin aktiviteler için hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyon düzeylerini değerlendirmek için geliştirilen “HEEMA” ölçeğinin Türkçe uyarlamasının yapılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Türkçe isminin kısaltması ile AHÖDM ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliğini değerlendirmek için doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri kullanılmış, analiz sonucunda ölçekte orijinal formuyla tutarlı şekilde dört faktör öne çıkmıştır: ödamonik, hedonik haz, hedonik konfor ve dış güdümlü motivasyon. Ödamonik motivasyon boyutu yaşamı anlamlandırma, özgünlük, mükemmellik ve ruhsal büyüme ile ilgili motivasyonu temsil eden ifadeler içermektedir. Hedonik haz motivasyonu zevk, keyif alma ve eğlence arayışı üzerinden motive olmayı vurgulayan ifadeler, hedonik konfor motivasyonu ise rahatlık, rahatlatma, kolaylık arayışını temsil eden ifadeler içermektedir. Dördüncü faktör olarak, dış güdümlü motivasyon alt boyutu para, güç, statü, popülerlik ve imaj arayışı gibi hedeflere dair motivasyonla ilgili ifadelerden oluşmaktadır.

AHÖDM ölçeğinin bileşen geçerliliğini değerlendirmek

için farklı iyi oluş göstergeleri ile ilişkisi incelenmiştir. Analiz bulguları; Ödemonik motivasyonun ödemonik, psikolojik ve mental iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk ölçeği ile anlamlı, orta düzeyde, pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, bireyin sahip olduğu değerler ve potansiyeli doğrultusunda bir hayat yaşama çabasında oluşu iyi oluşu ile de daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Hedonik haz motivasyonunun ise ödemonik, psikolojik, mental iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk ölçeği ile pozitif yönlü, anlamlı ancak zayıf ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bu motivasyonun ağırlıklı olarak kısa vadeli hoşnutluk ve zevk arayışı ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, uzun vadeli ve daha derinlikli psikolojik iyi oluş göstergeleri ile zayıf bir ilişki göstermesi beklenir bir sonuçtur. Hedonik konfor motivasyonu ve Dış güdümlü motivasyon ise ödemonik, psikolojik, mental iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk ölçekleri ile anlamlı düzeyde ilişki göstermemiştir. Bu sonucu Ryan ve Deci'nin (2000b), Öz-Belirleme Teorisi çerçevesinde yorumlamak mümkündür. Bu kurama göre; içsel motivasyon bireyin doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarını "özerklik, yeterlilik ve aidiyet" karşılamasına ve sağlıklı gelişim göstermesine aracılık eder. Dolayısıyla dışsal güdülenme, söz konusu ihtiyaçların yeterince karşılanamadığı durumlara aracılık edeceğinden kişinin iyilik halinin azalmasına yol açacaktır. Mevcut araştırma bulguları da bu yönde olup, bireyin iyi oluş göstergeleri ile hedonik konfor ve dış güdümlü motivasyonları arasında ilişki söz konusu değildir.

Ölçeğin ayırt edici geçerliğini değerlendirmek için negatif duygu durum göstergeleri (DASS-21'in depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları) ile ilişkisi incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; Ödemonik motivasyon DASS-21 ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile ilişkili değildir. Bu sonuç, ilgili motivasyonun bireyi duygu durumu bağlamında da daha istikrarlı bir iyi oluş düzeyine taşıdığı biçiminde yorumlanabilir. Hedonik haz motivasyonu ise, DASS-21 ölçeğinin anksiyete ve stres alt boyutları ile zayıf da olsa anlamlı düzeyde, pozitif yönde ilişkili bulgulanmış, ölçeğin depresyon alt boyutu ile ilişkisi ise görülmemiştir. Hedonik haz arayışında olan bireyin depresif duygu durumunun oluşturacağı etkinin aksine aktif ve içinde bulunduğu ortamda olup bitenin farkında olması beklenir. Bunun yanı sıra hedonik haz

arayışı beraberinde buna ulaşamama ihtimalinin verdiği endişe ve ulaştıktan sonra tatminin kısa süreli oluşunun yaratacağı stresi de beraberinde getirecektir. Böylece bu motivasyon ile hareket eden birey anksiyete ve stres gibi olumsuz duygu durumlarını yaşamaya daha yakın halde olacaktır. Hedonik konfor motivasyonu ve Dış güdümlü motivasyon da DASS-21 ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Hedonik konfor motivasyonu bireyin acıdan kaçınma, rahatlama arayışı gibi yönelimler ile, Dış güdümlü motivasyon da bireyin dışsal ödül, sosyal baskı veya onay gibi faktörlere bağlı olarak yaşama eğilimini temsil eder. Yukarıda da bahsedildiği üzere, Öz-Belirleme Teorisine göre bu yönelimler daha yüzeysel ve dışsal hedefler kategorisine girdiğinden bireyin doğuştan gelen "özerklik, yeterlilik ve aidiyet" gibi psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı biçimde karşılanmasına engel olabilirler. Dolayısıyla bu yönlü eğilimler, psikolojik iyi oluşu desteklemekten çok, sıkıntıyı arttıran hallere aracılık edebilirler.

Ölçekte yer alan 16 maddenin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .83 olarak hesaplanması, ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymuştur. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları; Ödemonik Motivasyon için .71, Hedonik Haz Motivasyon için .81 ve Hedonik Konfor Motivasyon için .57, Dış Güdümlü Motivasyon için .86 olarak elde edilmiştir.

Ölçeğin kararlılığını değerlendirmek için test tekrar test yöntemi kullanılmış ve katılımcılardan gönüllü olan 37'sine, ilk ölçümden yaklaşık üç hafta sonra AÖHDM ölçeği tekrar uygulanmıştır. AÖHDM ölçeğinden üç hafta arayla elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Hedonik Haz Motivasyonu için .48 ($p < .01$) Hedonik Konfor Motivasyonu için .61 ($p < .01$) Dış Güdümlü Motivasyonu için .60 ($p < .01$) olarak ölçümlenmiştir. Ölçeğin Ödemonik Motivasyon alt boyutu puanları arasında anlamlı ilişki bulgulanmamıştır. Tavşancıl, 2002'den aktaran Karakoç ve Dönmez (2014) korelasyon katsayısının en az 0,70 olmasının, bir ölçeğin kararlılık göstermesinin gerekli koşulu olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre AÖHDM ölçeği puanları test tekrarında pozitif yönde düşük/orta korelasyon sonuçları ile yüksek düzeyde kararlılık gösteren bir ölçek değildir. Bu sonuç, motivasyonun dönemsel ihtiyaçlara

ve önceliklere göre değişebilen doğası sebebiyle (Kaplan ve diğerleri, 2019), ölçeğin bu yönde de güvenilir olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer amacı olan AHÖDM ölçeğinin cinsiyet değişmezliğinin değerlendirilmesi sonucunda; AHÖDM ölçeğinin Hedonik Haz, Ödamonik ve Dış Güdümlü motivasyon alt boyutlarının puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı, yalnızca Hedonik Konfor Motivasyon alt boyutunun puanının kadınlarda erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkek katılımcılardan farklı bulgularan bu yönelimlerini, toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili biçimde, erkeğin para kazanmaya öncelik vermesi ve ekonomik güç, statü hedeflerine yönelmesi, kadının ise toplumdaki cinsiyetçi baskılar dolayısıyla “konfor” arayışı ile motive olması biçiminde yorumlamak mümkündür. Ancak farklı çalışmalardaki ters yönde bulgular, bu gerekçelendirmeyi örnekleme bağlı biçimde sınırlandırmaktadır.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada kesitsel veri toplandığından veriler belirli bir zaman aralığında elde edilmiştir, dolayısıyla değişkenler arasında nedensel ilişkiler sunmak mümkün değildir. Örneklemin genç, orta yaş ve yaşlı gruptaki sayılarının denk olmaması, yaşın gelişim dönemleri bağlamında bir değişken olarak ele alınamamasına neden olmuştur. Buna göre ölçeğin kullanılacağı ileriki çalışmalarda yaş değişkeni de uygun koşullar sağlanarak değerlendirilebilir. Kullanılan ölçüm araçları öz bildirime dayandığından, gelecek çalışmalarda aktiviteler için motivasyonların davranışsal temelde veya örtük olarak değerlendirilmesinin konuya farklı perspektif sunması bağlamı ile faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu sınırlılıklar ile birlikte, çalışma bulguları HEEMA ölçeği Türkçe versiyonunun (AHÖDM) bireylerde aktiviteler için hedonik, ödamonik ve dış güdümlü motivasyonlarını değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

KAYNAKLAR

- Argyle, M., Hills, P., (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Asano, R., Igarashi, T., & Tsukamoto, S. (2014). Hedonic and eudaimonic motives for activities (HEMA) in Japan: The pursuit of well-being. *Japanese Journal of Psychology*, 85, 69–79.
- Ateş, Ö. T. (2021). Motivasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(3), 1465-1487., GUJGEF41(3): 1465-1487.
- Braaten, A., Huta, V., Tyranny, L., & Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 179-196.
- Bujacz, A., Dunne, S., Fink, D., Gatej, A. R., Karlsson, E., Ruberti, V., et al. (2014b). Does creativity make you happy? The influence of creative activity on hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of European Psychology Students*, 5, 19–23. DOI: <http://dx.doi.org/10.5334/jeps.by>.
- Bujacz, A., Dunne, S., Fink, D., Gatej, A. R., Karlsson, E., Ruberti, V., & Wronska, M. K. (2016). Why do we enjoy creative tasks? Results from a multigroup randomized controlled study. *Thinking Skills and Creativity*, 19, 188-197.
- Bujacz, A., Vittersø, J., Huta, V., & Kaczmarek, L. D. (2014a). Measuring eudaimonia and hedonia as motives for activities: Cross-national investigation through traditional and Bayesian Structural Equation Modeling. *Frontiers in Psychology, Special Issue: Frontiers in Quantitative Psychology and Measurement*, 5, 984.
- Çötök, T. (2011). Aristoteles Ahlakının Kurucu Erdemi Olarak Phronesis. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto-Kim, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Diener, R. B. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.G., Buchner, A. (2007). G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*, 39(2):175-91. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>.
- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1657-1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Hayley, A., Zinkiewicz, L., & Hardiman, K. (2015). Values, attitudes, and frequency of meat consumption. Predicting meat-reduced diet in Australians. *Appetite*, 84, 98–106. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.002>.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176–187. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.1.176>.
- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. doi:10.1348/014466505X29657
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huta, V., (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. *Springer International Publishing Switzerland J. Vittersø (ed.), Handbook of Eudaimonic Well-Being, International Handbooks of Quality-of-Life*, 215-231. DOI 10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Huta, A., & Bouchard, M. (2017). *French version of the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised and Expanded scale*. Unpublished raw data.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11,

735–762.

- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>.
- Kalafatoğlu, M.R., Çelik, S.B., (2020). Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3635-3653.
- Kaplan, A., Garner, J. K., & Brock, B. (2019). Identity and motivation in a changing world: A complex dynamic systems perspective. In *Motivation in education at a time of global change* (Vol. 20, pp. 101-127). Emerald Publishing Limited.
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141–151. <https://doi.org/10.1177/001316446002000116>
- Kasser, T., & 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(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>.
- Kasser, T., Ryan, R. M., (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 22:280–87, <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>.
- 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. Sheldon (Eds.), *Life goals and well being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Cambridge: Hogrefe & Huber Publishers.
- Keldal, G., (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Koumantarou Malisiova, E., Mourikis, I., Darviri, C., Michou, M., Provi, K., Vlachakis, D., Bacopoulou, F., Papageorgiou, C., Chrousos, G. P. (2021). Validation of the Greek Version of Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA) Instrument. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1337, 137-147.
- Köker, S., *Journal of Happiness Studies* (2021)(1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- LeFebvre, A., & Huta, V., (2021). Age and Gender Differences in Eudaimonic, Hedonic, and Extrinsic Motivations, *Journal of Happiness Studies*, 22, 2299–2321. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>
- Li, W., Zhang, L., Jia, N., & Kong, F. (2021). Validation of the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-Revised Scale in Chinese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 10, Article 3959.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [doi:10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2017). The relationship between orientations to happiness and job satisfaction: One year later in a representative sample of employees in Switzerland. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9714-4>.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, 50, 370–396.
- McClelland, D. C. (1961). Methods of Measuring Human Motivation. In J. W. Atkinson, *The Achieving Society*, 41-43.
- Nurmi, J. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), 487– 508. <https://doi.org/10.1177/016502549201500404>.
- Robinson, O. C. (2013). Values and adult age: Findings from two cohorts of the European Social Survey. *European Journal of Ageing*, 10(1), 11–23. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0247-3>.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R. T., Park, N., & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the Orientations

- to Happiness questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 227–234. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000030>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R.M. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–66.
- Sarmiento, R. P., & Costa, V. (2019). Confirmatory factor analysis--a case study. arXiv preprint arXiv:1905.05598.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491–501. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.491>.
- 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(4), 475–486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>.
- Schmuck, P., Kasser, T., Ryan, R.M. 2000., Intrinsic and Extrinsic Goals: Their Structure and Relationship To Well-being in German and the U.S. College Students, *Social Indicators Research*, 50:225–41
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M., & Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 519–542. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005001>.
- Schwartz, S. H., & Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 1010–1028. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.1010>.
- Seligman, M.P., (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Subaşı, M., Huta, V., & Osin, E. N. (2025). Hedonic vs. Eudaimonic Ways of Living on the Path to Well-Being and Psychological Distress: Turkish Validation of HEMA-R. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 15(77), 376–392.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics. Pearson.
- Tağ, M.N., Çetinkaya, B., Öznel İyi Oluş Hali (2019). Başkasına Güven ve İş Motivasyonu Arasındaki İlişki: Beklenti Teorisi Çerçevesinde Çok Düzeyli Analiz, *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, Cilt 15, Sayı 3. <http://dx.doi.org/10.17130/ijmeb.2019355054>
- Telef, B., (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384 .
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50–63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41–61. doi:10.1080/17439760903435208
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The counseling psychologist*, 34(6), 806–838.
- Yılmaz, Ö., Boz, H. ve Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78–91.
- Yıldırım, A., Bozdemir, M., (2020). Ödamonik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Nesne*, 8(17), 254–269. DOI: 10.7816/nesne-08-17-07

EK.1

Aktiviteler için Hedonik, Ödemonik ve Dış Güdümlü Motivasyonlar Ölçeği (AHÖDMÖ)

Gerçekleştireceğiniz aktivitelerde (amaçlarınıza ulaşamasanız dahi) aşağıda sıralanan niyetlerin sizin için ne kadar önemli olduğunu derecelendiriniz.

1 – Hiç önemli değil, 7 – Çok Fazla Önemli

	1 = Hiç Önemli Değil						7= Çok Fazla Önemli
1. Rahatlama arayışı	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir beceriyi geliştirme, öğrenme veya bir şeyin içyüzünü anlama arayışı	1	2	3	4	5	6	7
3. İnandığın şeyi yapma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
4. Haz arayışı	1	2	3	4	5	6	7
5. Mükemmelliğin veya kişisel idealin peşinden gitme arayışı	1	2	3	4	5	6	7
6. Zevk arayışı	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendini zorlamadan yapma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendindeki en iyiyi kullanma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğlence arayışı	1	2	3	4	5	6	7
10. Diğerlerine ya da dünyaya katkıda bulunma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
11. Çok paraya ve güzel eşyalara sahip olma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
12. Yüksek statü ve prestij sahibi olma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkaları üzerinde güç ve hakimiyet kurma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
14. Hayran olunma ve ünlü olma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
15. Popüler olma ve çekici bir sosyal imaja sahip olma arayışı	1	2	3	4	5	6	7
16. Konforlu hissetme arayışı	1	2	3	4	5	6	7