



## Yetişkinlerde Motivasyon Düzenleme ve Akış Yaşantısı Arasındaki İlişkide Ototelik Kişiliğin Aracı Rolü

Tuğba TURGUT\* Durmuş ÜMMET\*\*

• **Geliş Tarihi:** 05.12.2020 • **Kabul Tarihi:** 16.04.2021 • **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 16.04.2021

### Öz

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerin motivasyon düzenleme becerileri ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 535 yetişkin birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin 368'i (%68,8) kadın, 167'si (%31,2) erkektir ve yaş ortalaması 34,89'dur. Araştırmada veri toplama araçları olarak Akış Yaşantısı Ölçeği, Ototelik Kişilik Envanteri ve Motivasyon Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amaçlarını test etmek üzere verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Koşullu Süreç Analizi ve Bootstrapping analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda akış yaşantısı, ototelik kişilik ve motivasyon düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kurulan modele göre yetişkin bireylerde motivasyon düzenleme becerileri ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin tam aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç akış yaşantısı üzerinde motivasyon düzenlemenin var olan anlamlı etkisinin ototelik kişilik özelliklerinin modele dahil edilmesiyle ortadan kalktığını, başka bir ifadeyle akış yaşantısı üzerinde ototelik kişilik özelliklerinin etkisinin motivasyon düzenlemeden daha fazla olduğunu göstermektedir.

**Anahtar sözcükler:** Akış yaşantısı, ototelik kişilik, motivasyon düzenleme, aracı model

### Atıf:

Turgut, T. ve Ümmet, D. (2021). Yetişkinlerde motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 305-327. doi: 10.9779.pauefd.836244

\* Arş. Gör., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İstanbul/ Türkiye. E-posta: tturgut@fsm.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3732-9005>

\*\* Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İstanbul/ Türkiye. E-posta: dummet@marmara.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8318-9026>

## Giriş

Psikoloji alanında uzun yıllar boyunca bireylerin zayıf yönlerine, olumsuz deneyimlerine, yaşanan problemlerden kurtulma yollarına odaklanan patoloji temelli çalışmalar sıklıkla görülürken; pozitif psikoloji akımıyla birlikte insanların güçlü özelliklerine, iyi ve mutlu hissetmeye, yetenek ve potansiyelin geliştirilmesine ve hayata uyum sağlamaya yönelik konuların ön plana çıktığı görülmektedir (Compton ve Hoffman, 2012; Lopez, Pedrotti ve Snyder, 2015). Pozitif psikoloji, doğumdan ölüme kadar olan yaşam sürecinde bireylerin hayatın pozitif taraflarını fark ederek yaşam standartlarını daha olumlu bir noktaya getirmeye odaklanan, temel olarak iyi oluş, umutlu olma, iyimser bakış açısına sahip olma gibi pozitif yaşam deneyimlerini ön plana çıkaran bir yaklaşımdır (Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar 1970'li yıllardan itibaren var olmakla birlikte 1990'lı yıllardan sonra yaygın bir şekilde araştırmalar gerçekleştirilmeye başlanmıştır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan akış (flow) deneyimi; bireyin gerçekleştirdiği eyleme yoğun bir şekilde odaklanması, gerçekleştirilen aktiviteye, göreve tüm dikkatini vermesi ve o anda yapılan eylem dışında herhangi bir şeyin önemli-değerli hissedilmemesi olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). İyi bir roman okunurken, eğlenceli bir oyun oynanırken veya uyarıcı bir sohbet içerisindeyken yaşanan durum akış deneyimidir. Akış yaşantısının temel özelliği aktivitenin gerçekleştirildiği anda yoğun deneysel katılımın olması ve bireyin üst düzey dikkatle işe odaklanmasıdır (Csikszentmihalyi, 2014). Akış yaşantısının gerçekleşebilmesi için bireylerin sahip oldukları yetenekle yaptıkları işin zorluk düzeyi arasında bir dengenin bulunması gerekmektedir. Akış deneyimi; insanların yüksek düzeyde beceriye ve yapılan işin yüksek düzeyde zorluğa sahip olduğu durumlarda gerçekleşmekte, yetenek ve yapılan işin zorluğu arasında dengenin olmadığı durumlarda yapılan işten sıkılma, kaygı yaşama, ilgisiz davranışlar sergileme gerçekleşebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Tam bir akış deneyiminin gerçekleşmesine katkı sunan üç öncül bileşen ve altı süreç çıktıları olmak üzere toplam dokuz boyut bulunmaktadır. Açık hedeflerin olması, beceri ve zorluk dengesinin eşleşmesi ve açık geri bildirim imkân vermesi akış deneyimini oluşturan üç temel öncül bileşendir. Altı temel süreç çıktıları ise yoğun odaklanmış dikkatin bulunması, eylem ve farkındalığın birleştirilmesi, eylem üzerinde kontrol duygusunun hissedilmesi, öz bilincin kaybedilmesi, zaman algısının bozularak geçen sürenin fark edilmemesi ve ototelizmin (içsel motivasyonun) bulunması olarak ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi, Latter ve Duranso,

2017). Akış yaşantısı iyi oluşun temel bileşenlerinden birisi olarak da karşımıza çıkmaktadır (Seligman, 2011). Yüksek bir iyi oluş seviyesine ulaşmanın bir yolunun günlük aktivitelere katılarak bunlardan zevk alınmasının yani akış yaşantısını deneyimlemenin olduğu ifade edilmektedir (Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2020). İnsanların benliğiyle bütünleşerek gerçekleştirdiği eyleme kendisini tamamen vermesi yani akış yaşantısını deneyimlemesi bireylerin hayatlarında olumlu duygular yaşamalarıyla da ilişkili görülmektedir (Csikszentmihalyi, 2002; Rogatko, 2009).

Literatürde akış yaşantısı ile aerobik dans egzersizine bağlı duygular (Karageorghis, Vlachopoulos ve Terry, 2000), internet kullanımındaki deneyimler (Rettie, 2001), ekip çalışması ve aşırı zorlu durumlar (Tse, Fung, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2016), iyi oluş ve ototelik kişilik özellikleri (Tse vd., 2020), oyun ve çevrimiçi arama deneyimi (Mathwick ve Rigdon, 2004), sporcularda mindfulness (farkındalık) eğitimi (Aherne, Moran ve Lonsdale, 2011), kültür, iyi oluş ve günlük yaşam deneyimleri (Asakawa, 2010), başarı akışı motivasyonu (Baumann ve Scheffer, 2011), görev özellikleri ve hedonik iyi oluş (Fullagar ve Kelloway, 2009), kişilik özellikleri (Hager, 2015), öznel iyi oluş (Fritz ve Avsec, 2007) gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yer almaktadır.

Ototelik kişilik özellikleri, insanların akış yaşantısını deneyimlemelerini ve sürdürmelerini kolaylaştıran bazı üst düzey beceriler ve yeterlilikler olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi, 2014). Ototelik kişilik kavramının kökeni Yunanca'ya dayanmakta ve içsel motivasyona, benlik hedeflerine sahip olmak anlamına gelmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Ototelik kişilik hayattan zevk alma eğilimi olan, dışsal bir hedefe ulaşmaktan ziyade içsel motivasyonla kendi iyiliği için bir şeyler yapan bireylerin özelliklerine işaret etmektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Ototelik bireyler optimal kişilik gelişimine elverişli özelliklere sahip oldukları için yeteneklerinin gelişimini tam anlamıyla gerçekleştirmede açık bir avantaja sahip olmaktadır (Baumann, 2012). Ototelik kişiliğin; konsantrasyona sahip olma, yapılan işten haz alabilme ve sebatkarlık, içinde bulunulan aktiviteyle ilgili merak duyma, aşkınlık, diğer işlerden ayrışma ve yapılan aktiviteyle bütünleşme, bireyin becerisiyle yaptığı işin zorluk düzeyinin dengede olması, anda olabilme, iş birliği kurabilme ve aktif bir zorluk arayışıyla başarıya ihtiyacı hissetme şeklinde dokuz özelliği bulunmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış yaşantısı konsantrasyon, yaratıcılık ve aktiflik gibi ototelik kişilik özelliklerinin gelişmesine katkı sunduğu için bireylerin performansını artırmakta, moralleri iyileştirmekte ve motivasyonu artırarak hayattan elde edilen doyumunu yükseltmektedir (LeFevre, 1988).

Ototelik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin akış deneyimini sıklıkla yaşadıkları, akademik çalışmalarının üst düzeyde olduğu, yaşamın anlamını hissettikleri, geleceğe yönelik umutlu oldukları, yaptıkları işlerde motivasyonlarının yüksek olduğu ve üniversite hayatından ayrılma, erteleme, kararsızlık düzeylerinin düşük olduğu ifade edilmektedir (Asakawa, 2010). Ototelik kişilik özelliklerine sahip insanların günlük yaşantıda daha olumlu deneyimlere sahip olduğu, benlik saygısının daha yüksek ve geleceğe yönelik hedeflerinin belirli olduğu (Adlai-Gail, 1994), içinde bulunulan deneyime yüksek düzeyde konsantre olduğu, keyif aldığı, doyum elde ettiği, algılanan kontrolün yüksek olduğu (Asakawa, 2004), akış yaşantısını yüksek düzeyde deneyimlediği, yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu (Tse vd., 2020) görülmektedir. Ototelik kişilik ile olumlu duygulanım, umut, hayatın anlamı, mutluluk, yaşam doyumunu, akış ve merak gibi kişiliğin güçlü yönleri arasında pozitif ilişki varken; depresyon, sürekli kaygı ve olumsuz duygulanım gibi patolojik özellikler arasında negatif ilişki bulunmaktadır (Erduran-Tekin ve Kaplaner, 2020; Yazar, 2015).

Literatürde ototelik kişilik ile aşağılık duyguları (Hirao, 2014), başarı akışı güdüsü (Busch, Hofer, Chasiotis ve Campos, 2013), akış deneyimi, kültür ve iyi oluş (Asakawa, 2010), günlük aktivitelerde akış deneyimi ve zaman yönetimi (Ishimura ve Kodama, 2009), sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ve uyum hissi (Hirao ve Kobayashi, 2013), beş faktörlü kişilik özellikleri ve akış eğilimi (Ross ve Keiser, 2014), öznel tutum ve objektif başarı (Telazka, 2015), ebeveyn stilleri (Biaison, 2018), yaşamın anlamı, merak, öznel mutluluk, akış eğilimi, kaygı ve depresyon (Yazar, 2015), iyi oluş ve akış yaşantısı (Tse vd., 2020), akış durumu ve yaşam doyumunu (Tse, Lau, Perlman ve McLaughlin, 2018) gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yer almaktadır.

Bireyin dışsal ödüle ihtiyaç duymadan kendisini içsel ödüle yönlendirebilmesi ve içsel motivasyonun bulunması akış yaşantısının özellikleri içerisinde yer alır (Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi vd., 2017). Akış yaşantısının gerçekleşmesini ve sürdürülmesini kolaylaştıran ototelik kişiliğin içerisinde yer alan dışsal bir hedefe ulaşmaktan ziyade içsel motivasyonla kendi iyiliği için bir şeyler yapma (Csikszentmihalyi, 2014) ve yapılacak aktivitelere ilişkin kendini motive edebilme (Asakawa, 2010) gibi durumların bireylerin motivasyon düzenleme becerileriyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Ototelik kişilik “kendi kendini yöneten” veya “kendi kendini ödüllendiren” anlamlarına gelen akış yaşantısını sıklıkla ve akıcı bir şekilde deneyimleyen bireyin davranışsal eğilimlerini ve tutumlarını içeren geniş bir çerçevedir (Csikszentmihalyi vd., 2017). Bu bağlamda ototelik kişilik kavramının durağan bir kişilik yapısını içermediği, birebir akış yaşantısını kolaylaştıran

beceriler ve yeterlilikler olduğu düşünüldüğünde; ototelik kişiliğin temel özelliklerini şekillendiren içsel motivasyonun sağlanması ve bireyin kendi istediği için bir şeyler yapma istekliliğini motivasyon düzenleme becerilerinin etkileyebileceği göz önünde bulundurularak araştırmanın modeline dahil edilmesi uygun görülmüştür.

Motivasyon bireylerde davranışı uyaran, harekete geçiren ve devam ettiren içsel bir süreci ifade etmektedir (Hoy ve Miskel, 2015; Lunenburg ve Ornstein, 2013). Motivasyon; bir bireyin gösterdiği emeklerinin, belirli hedeflere ulaşabilmek amacıyla yönlendirilmesi için harekete geçen ve bireyin içinden gelen güçler olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer ifadeyle içerisinde çaba, süreklilik ve yönlendirmenin olduğu bir süreç olarak belirtilmektedir (Lunenburg ve Ornstein, 2013). Motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel motivasyon, herhangi bir dışsal etki olmadan işin kendisinden elde edilen zevk ve memnuniyet için bireyin harekete geçmesini ifade etmektedir. İnsanlar özünde motive olduklarında herhangi bir kısıtlamaya gerek kalmadan tam bir irade duygusuyla kendilerini ilgilendiren faaliyetlere katılırlar (Deci ve Ryan, 1985; Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991). Dışsal motivasyon ise ceza veya ödül gibi dışsal etkiler sebebiyle bireyin kendini harekete geçirmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Dışsal motivasyon bireylerin kendilerini teşvik eden veya kaçınmasına sebep olan durumlara göre hareket etmesine sebep olmaktadır (Hoy ve Miskel, 2015).

Motivasyonun düzenlenmesi; belirli bir hedefe başlangıç yapma ya da hedefi tamamlama isteklerini başlatma, sürdürme veya tamamlama amacıyla bireylerin harekete geçtikleri faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Motivasyonun düzenlenmesi, bireylerin seçimlerini, çabalarını veya süreç içerisindeki devamlılıklarını etkilemek amacıyla gerçekleştirdikleri düşünceleri, eylemleri veya davranışları kapsamaktadır (Wolters, 2003). Motivasyonun düzenlenmesi ya da bireylerin motivasyonlarını sürdürme veya artırmaya yönelik aktif çabaları, temel öz denetim sürecini temsil etmektedir. Bireyler motivasyonlarını düzenlemek için kendilerine ödül verme, çevrelerini değiştirme gibi stratejilerinden yararlanarak öz denetim becerilerini sürece dahil edebilirler (Kim, Brady ve Wolters, 2018; Wolters, 2003). Motivasyon düzenleme aynı zamanda öz düzenlemeli öğrenmenin önemli bir yönünü temsil etmektedir (Pintrich, 2004). Motivasyonun düzenlenmesi öz düzenlemeli öğrenmede oldukça önemlidir, çünkü yapılan aktivite geliştikçe motivasyon sürekli olarak yeniden şekillenmektedir (Jarvela ve Jarvenoja, 2011). Bireylerin gerçekleştirdikleri aktivitelere yönelik süreç içerisinde karşılaştıkları birçok motivasyonel zorluk göz önüne alındığında motivasyonun düzenlenmesi bireylerin başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahip

olmaktadır (Kim vd., 2018). Bu anlamda bireylerin motivasyonun farkındalığı ve onun sürdürülebilirliğine olan irade gücü (Sarıçam ve Erdemir, 2019) olarak ele alınan motivasyon düzenlemenin aktivite temelli bir deneyim olan akış yaşantısı ile aynı zamanda akış yaşantısının sürdürülmesinde önemli kişilik olarak karşımıza çıkan ototelik kişilik ile olan ilişkilerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde akış yaşantısıyla ilgili çalışmalar son yıllarda artmakla birlikte özellikle ulusal literatürde bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı nitelikte olduğu görülmektedir. Özellikle son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi ve yaşamda pek çok değişikliğin olması; bireylerin içsel motivasyonla olayları şekillendirmelerini ve içinde yer aldıkları aktivitelerde uzun süreli akış yaşantısını deneyimlemelerini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda yetişkin bireylerde akış yaşantısını kuvvetlendirecek çeşitli değişkenlerin yeni bir model aracılığıyla ortaya konulmasının, özelde gerçekleştirilen aktivitelerde genelde ise yaşamın bütününde farklı mekanizmaların önemini vurgulayacağı düşünülmektedir. Akış yaşantısı ile akış yaşantısını sürdürmede önemli bir faktör olan ototelik kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmakla birlikte motivasyon düzenleme, akış yaşantısı ve ototelik kişilik özelliklerinin birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya da rastlanmamış olması bu çalışmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Motivasyon düzenleme becerileri ile akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin de önemli olduğu ve aracı rol üstlenebileceği düşünülerek yeni bir model üzerinden incelenmesi önemli görülmüştür. Ulaşılan bulguların gelişmeye devam eden bir alan olan pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı ve konuyla ilgili diğer araştırmacılar için fikir oluşturacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada yetişkin bireylerin motivasyon düzenleme becerileri ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma yetişkin bireylerde motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolünü incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha çok değişken arasında bulunan ilişkiyi, değişkenlerin birbirini etkileyip etkilememeye durumlarını ve değişkenlerin birlikte değişimini incelemeye yönelik olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler bağımlı, bağımsız ve aracı değişken içeren bir model üzerinden incelenecektir. Motivasyon düzenleme bağımsız değişken, ototelik kişilik aracı değişken ve akış yaşantısı da bağımlı değişken olarak tanımlanarak model kurgulanmaktadır.

## Örneklem

Araştırmanın örneklemini uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemiyle seçilen 535 yetişkin birey oluşturmaktadır. Uygun örnekleme, araştırmacının diğer örnekleme türlerini kullanma olanağı bulunmadığı durumlarda yakın ve kolay erişilebilen birey ve durumlarla çalışmanın gerçekleştirilmesi esasına dayanan örneklem türüdür (Creswell, 2017; Mertens, 2010). Örneklem belirlenmesi sürecinde, oluşturulan çevrimiçi form ile Türkiye'nin farklı birçok ilinde yaşayan 18 yaş üzerinde olan yetişkin bireyler çevrimiçi uygulama aracılığıyla araştırma kapsamına dahil edilmiştir. Çalışma kapsamında örneklemini oluşturan bireylerin cinsiyetleri, yaşları ve meslekleri demografik değişkenler olarak incelenmiştir. Başlangıçta 589 yetişkin bireyden toplanan veri üzerinden yapılan değerlendirme sonucunda eksik veya hatalı olduğu belirlenen 54 anket araştırma dışında bırakılarak analizler toplamda 535 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin 368'i (%68,8) kadın, 167'si (%31,2) erkektir. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşları 18 ile 67 arasında değişmekle birlikte yaş ortalaması 34,89 olarak hesaplanmıştır.

## Etik Beyan

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi için gerekli olan etik onay ve izinler Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından (Onay tarih ve sayısı: 23.07.2020/ 2020-7-18 ve 2020/59 protokol nolu) alınmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada yetişkin bireylerin kişisel bilgileri ve sosyodemografik özelliklerini incelemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Yetişkin bireylerin akış yaşantılarını incelemek için Akış Yaşantısı Ölçeği (Uz-Baş, 2019), ototelik kişilik özelliklerini incelemek için Ototelik Kişilik Envanteri (Yarar, 2015) ve motivasyon düzenleme becerilerini incelemek için Motivasyon Düzenleme Ölçeği (Sarıçam ve Erdemir, 2019) kullanılmıştır.

### *Akış yaşantısı ölçeği*

Bireylerin akış yaşantısını ve akış deneyimi içerisindeki temel özelliklerini incelemek amacıyla Magyarodi, Nagy, Soltesz, Mozes ve Olah (2013) tarafından geliştirilen ve Uz-Baş (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen ölçektir. "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" ve "Oldukça Katılıyorum" ifadelerini içeren 5'li likert tipinde ve toplam 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin denge ve işe yoğunlaşma olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten en

düşük 12, en yüksek 60 puan alınabilmektedir. Ölçek alınan yüksek puan bireyin akış deneyimi seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin 12 maddelik iki alt boyutlu halinde yapı geçerliğine ilişkin uyum değerlerinin ( $\chi^2/sd = 2.640$ , GFI=.926, CFI=.961, RMSEA=.076) kabul edilebilir aralıklarda yer aldığı görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları denge alt boyutu için .93, işe yoğunlaşma alt boyutu için .83 ve toplam puan için .91 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizlerine göre Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla denge .79, işe yoğunlaşma .80 ve toplam .86 olarak hesaplanmıştır.

### *Ototelik kişilik envanteri*

Ototelik kişilik özelliklerini incelemek amacıyla Yarar (2015) tarafından geliştirilen bir ölçektir. “Çok az ya da hiç”, “Biraz”, “Orta derecede”, “Sıklıkla” ve “Çok fazla” ifadelerini içeren 5’li likert tipinde hazırlanmış ve toplam 45 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin konsantrasyon, sebatkarlık ve haz alabilme, merak, aşkınlık, ayrışma-bütünleşme, beceri-zorluk dengesi, anda olabilme, iş birliği ve aktif zorluk arayışı olmak üzere toplam dokuz alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten en düşük 45, en yüksek 225 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan akış yaşantısını deneyimleme ve sürdürme düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları konsantrasyon alt boyutu için .88, sebatkarlık ve haz alabilme alt boyutu için .87, merak alt boyutu için .83, aşkınlık alt boyutu için .83, ayrışma-bütünleşme alt boyutu için .80, beceri-zorluk dengesi alt boyutu için .78, anda olabilme alt boyutu için .67, iş birliği alt boyutu için .71, aktif zorluk arayışı alt boyutu için .70 ve ölçeğin toplam puanı için .92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizlerine göre Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla konsantrasyon .83, sebatkarlık ve haz alabilme .87, merak .86, aşkınlık .84, ayrışma-bütünleşme .75, beceri-zorluk dengesi .65, anda olabilme .62, iş birliği .50, aktif zorluk arayışı .57 ve genel toplam .89 olarak hesaplanmıştır.

### *Motivasyon düzenleme ölçeği*

İnsanların motivasyonun farkındalığı ve sürdürülebilirliğine yönelik irade gücünü incelemek amacıyla Kim vd. (2018) tarafından geliştirilen ve Sarıçam ve Erdemir (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanan bir ölçektir. “Hiç bana göre değil”, “Çok az bana göre”, “Biraz bana göre”, “Oldukça bana göre” ve “Tam bana göre” ifadelerini içeren 5’li likert tipinde hazırlanmış ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin motivasyon regülasyonu ve irade gücü olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten en az 12 en fazla 60 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireylerin motivasyon düzenleme



seviyelerinin arttığını ifade etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum indeks değerlerinin ( $\chi^2= 26.55$ ,  $sd= 14$ ,  $RMSEA= .047$ ,  $NFI= .96$ ,  $NNFI= .96$ ,  $IFI= .98$ ,  $RFI= .98$ ,  $CFI= .96$ ,  $GFI= .96$ ,  $AGFI= .96$ ,  $SRMR= .041$ ) iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları motivasyon regülasyonu alt boyutu için .93, irade gücü alt boyutu için .93 ve toplam ölçek puanı için .92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları motivasyon regülasyonu için .90, irade gücü için .94 ve toplam puan için .90 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 23 paket programı ve Process Makro eklentisi aracılığıyla analize tabi tutulmuştur. Değişkenlere ilişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Koşullu Süreç Analizi (aracı değişken analizi) ve Bootstrapping analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın başlangıcında 589 kişiden toplanan verilerden değerlendirme sonucunda eksik veya hatalı olduğu tespit edilen 54 veri araştırma dışında tutularak toplam 535 veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

### Bulgular

#### Akış Yaşantısı, Ototelik Kişilik ve Motivasyon Düzenleme Arasındaki İlişkiler

Yetişkinler bireyler arasında akış yaşantısı, ototelik kişilik özellikleri ve motivasyon düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiş ve Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. *Akış Yaşantısı, Ototelik Kişilik ve Motivasyon Düzenleme Arasındaki İlişkiler (N=535)*

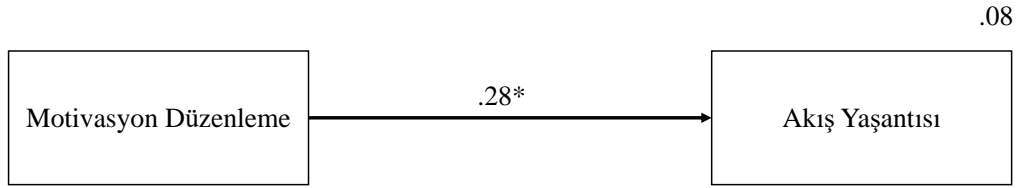
<i>Değişkenler</i>	1.	2.	3.
1. Akış Yaşantısı	1		
2. Ototelik Kişilik	.49*	1	
3. Motivasyon Düzenleme	.28*	.55*	1

\* $p<.001$

Tablo 1’de görüldüğü üzere akış yaşantısı, ototelik kişilik özellikleri ve motivasyon düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri tespit etmek için Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre akış yaşantısı ile ototelik kişilik özellikleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $r = .49; p < .001$ ), akış yaşantısı ile motivasyon düzenleme arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $r = .28; p < .001$ ) ve ototelik kişilik ile motivasyon düzenleme arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ( $r = .55; p < .001$ ) saptanmıştır.

### Motivasyon Düzenleme ve Akış Yaşantısı Arasındaki İlişkide Ototelik Kişiliğin Aracı Rolüne İlişkin Modele Yönelik Bulgular

Motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolünü incelemeye yönelik olarak öncelikle; bağımsız değişken (motivasyon düzenleme) ile bağımlı değişken (akış yaşantısı) arasındaki ilişkileri, dışsal değişkenin (motivasyon düzenleme), içsel değişkeni (akış yaşantısı) yordama düzeyini belirlemeye yönelik istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş ve Şekil 1’de oluşturulan yordama modeli sunulmuştur.

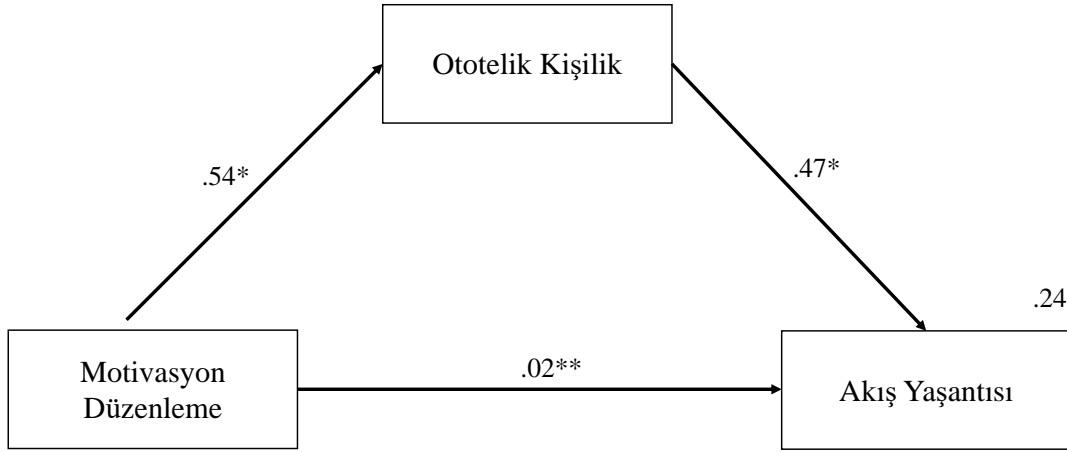


\* $p < .001$

Şekil 1. Motivasyon Düzenleme ve Akış Yaşantısı Arasındaki İlişkiyi Yordama Modeli

Şekil 1 incelendiğinde motivasyon düzenleme değişkeni ile akış yaşantısı değişkeni arasında ( $\beta = .28; p < .001$ ) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Motivasyon düzenleme değişkeninin akış yaşantısı değişkenine doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (%95 GA [.1616-.2954]). Motivasyon düzenlemenin akış yaşantısını %8 civarında açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = .08; p < .001$ ). Bu durum bağımlı, bağımsız, aracı değişken içeren aracı model çalışmasını yapmanın ön şartlarından biri olan; yordayan (motivasyon düzenleme) ve yordanan (akış yaşantısı) arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır koşulunu desteklemektedir (Civelek, 2018; Sümer, 2000). Bu aşamadan sonra çalışmanın asıl amacı olan motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolünü incelemeye yönelik gerçekleştirilen koşullu süreç analizine geçilmiştir.

Koşullu süreç analizi; bir değişkenin diğer değişken üzerindeki etkisini ilettiği mekanizma veya mekanizmaların (aracı ve düzenleyici değişkenler) koşullu doğasını tanımlamak ve değişkenler arasındaki çoklu durumları incelemek amacıyla kullanılan temeli regresyona dayanan bir yaklaşımdır (Hayes, 2018). Aracılık analizi bir değişkenin bir veya daha fazla aracı değişken aracılığıyla başka bir değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir (Hayes, 2018; Preacher, Rucker ve Hayes, 2007). Motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolünü incelemek için koşullu süreç analizi gerçekleştirilmiştir. Koşullu süreç modelinde motivasyon düzenleme bağımsız değişken, ototelik kişilik aracı değişken ve akış yaşantısı bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Modele yönelik bulgular Şekil 2’de sunulmuştur.



\* $p < .001$  \*\* $p > .05$

Şekil 2. *Motivasyon Düzenleme ve Akış Yaşantısı Arasındaki İlişkide Ototelik Kişiliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Model*

Çalışmanın asıl amacı olan motivasyon düzenleme değişkeninin akış yaşantısı ile olan ilişkisinde ototelik kişiliğin aracı rolünün incelenmesine ilişkin sonuçlar Şekil 2’de verilmiştir. Model incelendiğinde ilk modelde (şekil 1) yer alan motivasyon düzenleme değişkeni ile akış yaşantısı değişkeni arasında ( $\beta = .28$ ;  $p < .001$ ) olan ilişkinin ototelik kişilik değişkeni ile beraber ( $\beta = .02$ ;  $p > .05$ ) seviyesine düştüğü ve var olan anlamlı ilişkinin ortadan kalktığı görülmektedir. Modelden elde edilen bu sonucun aracı rol etkisinin incelendiği çalışmalarda; aracı değişken modele dahil edildiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi aracı değişken ya kısmen ya da tamamen azaltmalıdır ön koşulunu sağladığı görülmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Buradan çıkan temel sonuç, motivasyon düzenleme

ve akış yaşantısı arasında var olan ilişki modele ototelik kişilik dahil edildiğinde ortadan kalkmakta yani akış yaşantısı üzerinde motivasyon düzenleme değişkeni düşük düzeyde bir öneme sahipken ototelik kişiliğin daha yüksek düzeyde yordayıcı olduğu ve akış yaşantısı için incelenmesi gereken önemli bir değişken olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Başka bir ifadeyle motivasyon düzenleme değişkeni ve akış yaşantısı değişkeni arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Modelde akış yaşantısı değişkeninin toplam varyansının %24'lik bir kısmı açıklanmaktadır ( $R^2 = .24$ ;  $p < .001$ ).

Kurulan modelde ototelik kişiliğin aracı rolünün anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla bootstrapping analizi gerçekleştirilmiş ve Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Doğrudan ve Dolaylı Etkilere İlişkin Bootstrapping Analizi Sonuçları

Test Edilen Yol	$\beta$	Sh <sub>x</sub>	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
<i>Doğrudan</i>				
Motivasyon → Ototelik	.54*	.076	1.0152	1.3170
Ototelik → Akış	.47*	.017	.1502	.2189
Motivasyon → Akış	.28*	.034	.1616	.2954
<i>Dolaylı</i>				
Motivasyon → Ototelik → Akış	.26	.029	.2067	.3226

\* $p < .001$   $\beta$ : Standartlaştırılmış katsayı

Tablo 2'de görüldüğü üzere ototelik kişilik değişkeninin modeldeki aracı rolünün anlamlı olup olmadığına ilişkin gerçekleştirilen Bootstrapping analizi sonuçları yer almaktadır. Bootstrapping analizi, geleneksel yöntemlerde bulunandan daha doğru bir tahmin elde etmek amacıyla orijinal bir örneklemden yeniden örneklem seçme esasına dayanan ve kurulan modeldeki yol katsayılarının ve aracılık etkisinin anlamlılığını inceleyen bir yöntemdir (Lockwood ve MacKinnon, 1998). Aracılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek

amacıyla bootstrap değeri bir diğer deyişle yeniden örneklem sayısı 10000 olarak düzenlenmiştir. Doğrudan ve dolaylı etki katsayıları %95 güven aralığı temel alınarak incelenmiştir. Motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin tam aracı rolünün anlamlı olup olmadığı %95 güven aralığında incelendiğinde alt ve üst sınırlar arasında sıfır değerinin olmadığı saptanmıştır. Alt ve üst değerler arasında sıfırın yer almaması aracılık rolünün anlamlı bir şekilde kabul edildiğini ifade etmektedir. Elde edilen bu sonuç ototelik kişilik değişkeninin modelde anlamlı bir şekilde tam aracı bir role sahip olduğunu göstermektedir (%95 GA [.2067 - .3226]).

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolü incelenmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Motivasyon düzenleme ile akış yaşantısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Motivasyonu kendi kendine belirleyen, motivasyon üzerinde özerk, ilişkili ve yetkin olan bireylerin akış yaşantısını daha fazla deneyimleyecekleri belirtilmektedir (Kowal ve Fortier, 2000). Motivasyonel yeterliliği yüksek olan bireylerin motivasyonel aktivitelerde kolaylaşan hedefler koymaları daha olası olmakta, gerçekleştirdikleri eylem kendilerine zahmetsiz ve neşeli görünmekte ve bu sayede akış yaşantısını daha sık deneyimlemeleri beklenmektedir (Rheinberg ve Engeser, 2018). Literatürde yer alan benzer çalışmalar motivasyon düzenleme becerisi yüksek olan bireylerin akış yaşantısını deneyimleme düzeylerinin yüksek olacağı bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu olarak ototelik kişilik ile akış yaşantısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ototelik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin akış yaşantısını deneyimlemeyi ve sürdürmeyi kolaylaştırdığı görülmektedir. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalarda ototelik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin; akış deneyimini sıklıkla yaşadıkları, yaşamın anlamını hissettikleri, geleceğe yönelik umutlu oldukları (Asakawa, 2010), olumlu duygulanım, umut, hayatın anlamı, mutluluk, yaşam doyumu gibi olumlu özelliklere sahip olduğu ve akış yaşantısını daha fazla deneyimledikleri (Yarar, 2015), akış yaşantısını yüksek düzeyde deneyimledikleri, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu (Tse vd., 2020) ifade edilmekte ve bu araştırmada çıkan sonucu desteklemektedir.

Bir diğer sonuç olarak motivasyon düzenleme ile ototelik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kendini motive edebilen, motivasyonunu düzenlemeye dair irade gücüne sahip olan bireylerin ototelik kişilik özelliklerini de gösterme düzeyinin daha yüksek olacağını göstermektedir. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalarda

ototelik kişilik özellikleri sergileyen bireylerin yaptıkları işlerde motivasyonlarının yüksek olduğu ve üniversite hayatından ayrılma, erteleme, kararsızlık gibi olumsuz davranışları gösterme düzeylerinin düşük olduğu (Asakawa, 2010), içinde buldukları aktiviteye yüksek düzeyde konsantre olabildikleri, gerçekleştirdikleri aktiviteden keyif ve doyum elde ettikleri (Asakawa, 2004) gibi benzer nitelikte bulgular yer almaktadır.

Araştırmanın temel amacını yansıtan modele ilişkin bulgular incelendiğinde, motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolüne yönelik gerçekleştirilen analizler sonucunda modelin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu karşımıza çıkmaktadır. Motivasyon düzenlemenin akış yaşantısına doğrudan bir etkisinin olduğu, motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasında var olan anlamlı ilişki modele ototelik kişilik dahil edildiğinde ortadan kalkmakta yani akış yaşantısı üzerinde motivasyon düzenleme değişkeni düşük düzeyde bir öneme sahipken ototelik kişiliğin daha yüksek düzeyde yordayıcı olduğu ve akış yaşantısı için incelenmesi gereken önemli bir değişken olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Başka bir ifadeyle motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin tam aracı rolü olduğu söylenebilmektedir. Modele göre motivasyon düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin ototelik kişilik özelliklerini sergileme durumlarının fazla olacağı ve ototelik kişilik özellikleri bulunan bireylerin akış yaşantısını deneyimleme ve sürdürme durumlarının daha kolay olacağı anlaşılmaktadır. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalarda; yüksek düzeyde organizasyon, tutarlılık ve motivasyon ile karakterize olan kişilerde ototelik özelliklerin yüksek seviyede görüldüğü (Mikicin, 2013), içsel motivasyon ile ototelik deneyim arasında pozitif ilişki olduğu (Jackson, Ford, Kimiecik ve Marsh, 1998), ototelik kişilik özellikleri sergileyen bireylerin yaptıkları işlerde motivasyonlarının yüksek olduğu ve üniversite hayatından ayrılma, erteleme, kararsızlık gibi olumsuz davranışları gösterme düzeylerinin düşük olduğu (Asakawa, 2010) karşımıza çıkmakta ve modelde yer alan motivasyon düzenleme becerilerine sahip olan bireylerin ototelik kişilik özelliklerini sergileme eğiliminin de yüksek olduğu sonucunu destekler niteliktedir.

Modelde yer alan ototelik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin akış yaşantısını deneyimlemelerinin ve sürdürmelerinin daha kolay gerçekleştiği sonucuna ilişkin literatürde; ototelik kişiliğe sahip olan sporcuların öz-bilinçle hareket etme, mevcut görevler üzerinde yoğunlaşma, yetenek ve zorluklar arasında denge olması, ototelik deneyim yaşama, zamanın farkında olmama gibi akış yaşantısının çeşitli bileşenlerini daha kolay deneyimledikleri (Mikicin, 2013), ototelik kişiliğe sahip olan bireylerin daha sık akış yaşadıkları ve daha yüksek

benlik saygısı, daha düşük kaygı gösterdiği, aktif başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığı (Asakawa, 2010) ifade edilmektedir. Benzer şekilde; merak, sebat, düşük ben merkezlilik, içsel motivasyon, zorluklardan zevk alma, can sıkıntısının dönüşümü (şekil değiştirmesi), dikkat kontrolü gibi özellikleri bünyesinde barındıran ototelik kişiliğin gerçekleştirilen herhangi bir aktiviteye ilişkin akış deneyimini kolaylaştırdığı ve bireylerin iyi oluşları üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Tse vd., 2020). Mevcut çalışmada elde edilen sonuca benzer nitelikte alan yazında; ototelik kişilik özellikleri olan bireylerin içinde bulunulan deneyime yüksek düzeyde konsantre olduğu, keyif aldığı, doyum elde ettiği, algılanan kontrolün yüksek olduğu ve psikolojik iyi olma hallerinin yüksek olduğu (Asakawa, 2004), ototelik bireylerin günlük aktivitelerde en yüksek akış deneyimini ve zaman yönetimini sergilediği, akış faaliyetlerinin kişisel gelişim ve kendini geliştirme süreci ile ilişkili olduğu, sonraki faaliyetler için zevk ve motivasyon sağladığı (Ishimura ve Kodama, 2009), ototelik kişiliği yüksek olan insanların kelime çözme görevi sırasında daha fazla akış durumu yaşadığı, aynı zamanda ototelik kişiliğin akış yaşantısı üzerinden yaşam doyumuna dolaylı etkilerinin olduğu (Tse vd., 2018) gibi çeşitli bulgular yer almakta ve modelde çıkan sonucu desteklemektedir.

Modelde ayrıca motivasyon düzenleme becerilerine sahip olan bireylerin akış yaşantısını deneyimlemelerinin daha fazla olacağı sonucu karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalarda; içsel motivasyona sahip olan bireylerin, zorlukları belirleme ve onları takip etme özgürlüğüne sahip olduğu, gösterilen çaba ve elde edilen başarı ile akış yaşantısı deneyimlerinin doruğa ulaşabildiği (Seifert ve Hedderson, 2009), kendi kendine belirlenen içsel motivasyon biçimlerinin akış yaşantısını deneyimlemeyi kolaylaştırdığı (Mills ve Fullagar, 2008) belirtilmektedir. Mevcut çalışmada ulaşılan sonuçları destekler nitelikte; motivasyonel yeterliliği yüksek olan bireylerin akış yaşantısını daha sık deneyimlemelerinin beklendiği (Rheinberg ve Engeser, 2018), durumsal olarak bireylerin kendi belirlediği içsel ve dışsal motivasyon biçimlerinin akış yaşantısını deneyimlemeyle pozitif ilişkili olduğu (Kowal ve Fortier, 1999), zorlu oyun deneyimi içerisinde bulunan bireylerin daha iyi akış deneyimi, öğrenme performansı ve memnuniyet elde ettikleri (Hung, Sun ve Yu, 2015) şeklinde benzer bulgular alan yazındaki farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Ek olarak başka çalışmalarda; düzenleyici içsel motivasyon faktörlerinin (yeni fikirler öğrenmek ve bir başarı duygusu geliştirmek için bir üniversiteye gitmek gibi) öğrencileri yüksek düzeyde içsel olarak tatmin edici akışa elverişli akademik aktiviteleri araştırmaya yönlendirdiği (Mills ve Fullagar, 2008), içsel motivasyonun işte yaratıcılık için fırsat elde

etme ve işteki akış yaşantısını teşvik etmede önemli bir bileşen olduğu (Moneta, 2012) karşımıza çıkmakta ve modelde yer alan bu sonucu destekler nitelikte değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak yetişkin bireylerin hayatlarında kendilerini motive edebildiklerinde, motivasyonlarını düzenlemeye ilişkin irade güçlerinin yüksek olduğu durumlarda gerçekleştirdikleri herhangi bir aktiviteye (akademik, ev işi, hobi, günlük iş vb.) odaklanmaları ve aktivite içerisinde tam konsantre olup akış yaşantısını deneyimlemelerinin daha kolay olacağı görülmektedir. Ayrıca motivasyon düzenleme, bireylerin akış yaşantısını deneyimlemelerinde önemli bir bileşen olarak karşımıza çıkmakla birlikte, ototelik kişilik özellikleri olduğu zaman yani bireyler diğer işlerden ayrışıp yalnızca yapılan aktiviteyle bütünleştiğinde, dikkatini verebildiğinde, merak, aşkınlık, sebat özelliklerini sergilediğinde, yapılan işi dışsal bir sebepten çok içsel bir istekle gerçekleştirdiğinde akış yaşantısının üst düzeyde deneyimleneceği anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle akış yaşantısı üzerinde ototelik kişilik özelliklerinin etkisi motivasyon düzenleme becerilerine göre oldukça fazladır. Bu doğrultuda çalışmada oluşturulan modelin alanda eksik kalan noktalara ilişkin bakış açısı sunacağı ve alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar bağlamında çeşitli önerilerde bulunulabilir. Akış yaşantısı, ototelik kişilik, motivasyon düzenleme ile ilgili nitel desende araştırmalar tasarlanarak bu alanlarda derinlemesine bilgiler edinilebilir. Çeşitli demografik değişkenlerin içerisinde yer aldığı farklı modeller üzerinden yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir. Farklı örneklemeler, farklı gelişim dönemleri ve kültürel yapılar üzerinde çalışmalar gerçekleştirilerek karşılaştırmalı sonuçlar ortaya konulabilir. Akış yaşantısını deneyimlemeyi sağlayabilmek adına ototelik kişiliğin bileşenleri göz önünde bulundurularak her bir boyutu güçlendirmeye aynı zamanda da motivasyon düzenlemeye ilişkin irade gücünü artırmaya yönelik psikoeğitim programları, farkındalık temelli grup çalışmaları gerçekleştirilebilir. Yetişkin bireylerin akış yaşantısını deneyimlemelerini ve sürdürmelerini sağlayabilecek çeşitli terapi yaklaşımlarından müdahalelerin yer aldığı deneysel araştırmalar yapılırken ototelik kişilik özellikleri ve motivasyon düzenleme becerilerinin dikkate alınması önerilebilir.



**Etik Kurul İzin Bilgisi:** Bu araştırma, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik kurulunun 23.07.2020 tarihli 2020-7-18 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

**Yazar Çıkar Çatışması Bilgisi:** Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

**Yazar Katkısı:** TT: Çalışmanın tasarlanması, veri toplama ve analizi, bulguların yorumlanması, makalenin raporlanması

DÜ: Çalışmanın tasarlanması, veri analizi, bulguların yorumlanması, makalenin raporlanması

**Kaynakça**

- Adlai-Gail, W. S. (1994). *Exploring the autotelic personality* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Chicago, Chicago.
- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist, 25*(2), 177-189.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness Studies, 5*(2), 123-154.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of Happiness Studies, 11*(2), 205-223.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.
- Baumann, N. (2012). Autotelic personality. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research*, (pp. 165-186). New York: Springer.
- Baumann, N., & Scheffer, D. (2011). Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience. *Motivation and Emotion, 35*(3), 267-284.
- Biason, J. (2018). *Flow families: Do maternal and paternal parenting styles foster autotelic personality?* (Unpublished Bachelor of Psychological Science thesis). Australian College of Applied Psychology, Sydney.
- Busch, H., Hofer, J., Chasiotis, A., & Campos, D. (2013). The achievement flow motive as an element of the autotelic personality: Predicting educational attainment in three cultures. *European Journal of Psychology of Education, 28*(2), 239-254.
- Civelek, M. E. (2018). *Yapısal eşitlik modellemesi metodolojisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Compton W. C. & Hoffman, E. (2012). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. Belmont: Wadsworth.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: EDAM Yayınları.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow the psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow the psychology of engagement with everyday life*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow the classic work on how to achieve happiness*. Claremont, California: Rider.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. New York: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). *Running flow*. United States of America: Human Kinetics.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Erduran-Tekin, Ö. ve Kaplaner, K. (2020). Pozitif psikolojide biliş odaklı kavramlar. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (s. 33-58). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595-615.
- Hager, P. L. (2015). *Flow and the five-factor model (FFM) of personality characteristics* (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri, Kansas City.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis a regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440-444.

- Hirao, K., & Kobayashi, R. (2013). Health-related quality of life and sense of coherence among the unemployed with autotelic, average, and non-autotelic personalities: a cross-sectional survey in Hiroshima, Japan. *PLoS One*, 8(9),1-4.
- Hoy, W. K. ve Miskel, C. G. (2015). *Eğitim yönetimi* (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Hung, C. Y., Sun, J. C. Y., & Yu, P. T. (2015). The benefits of a challenge: Student motivation and flow experience in tablet-PC-game-based learning. *Interactive Learning Environments*, 23(2), 172-190.
- Ishimura, I., & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management 1. *Japanese Psychological Research*, 51(1), 47-54.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Järvelä, S., & Järvenoja, H. (2011). Socially constructed self-regulated learning and motivation regulation in collaborative learning groups. *Teachers College Record*, 113(2), 350-374.
- Karageorghis, C. I., Vlachopoulos, S. P., & Terry, P. C. (2000). Latent variable modelling of the relationship between flow and exercise-induced feelings: An intuitive appraisal perspective. *European Physical Education Review*, 6, 230– 248.
- Kim, Y. E., Brady, A. C., & Wolters, C. A. (2018). Development and validation of the brief regulation of motivation scale. *Learning and Individual Differences*, 67, 259-265.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171-181.
- LeFevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience psychological studies of flow in consciousness* (pp. 307-318). United States of America: Cambridge University Press.

- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16.
- Lockwood, C. M., & MacKinnon, D. P. (1998, March). Bootstrapping the standard error of the mediated effect. In *Proceedings of the 23rd annual meeting of SAS Users Group International* (pp. 997-1002).
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths*. USA: SAGE Publications.
- Lunenburg, F. C. ve Ornstein, A. C. (2013). *Eğitim yönetimi* (G. Arastaman, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being, 1*(2), 85-96.
- Mathwick, C., & Rigdon, E. (2004). Play, flow, and the online search experience. *Journal of Consumer Research, 31*(2), 324-332.
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation education and psychology integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. California: SAGE Publications.
- Mikicin, M. (2013). Autotelic personality as a predictor of engagement in sports. *Biomedical Human Kinetics, 5*(1), 84-92.
- Mills, M. J., & Fullagar, C. J. (2008). Motivation and flow: Toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The Journal of Psychology, 142*(5), 533-556.
- Moneta, G. B. (2012). Opportunity for creativity in the job as a moderator of the relation between trait intrinsic motivation and flow in work. *Motivation and Emotion, 36*(4), 491-503.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 89-105). USA: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44-55.

- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Rettie, R. (2001). An exploration of flow during Internet use. *Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy*, 11(2), 103-113.
- Rheinberg, F. & Engeser, S. (2018). Intrinsic motivation and flow. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 579-622). USA: Springer.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133.
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8.
- Sarıçam, H. ve Erdemir, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin motivasyon düzenleme düzeylerinin belirlenmesi: Bir ölçek uyarlama çalışması. H. Ekşi, M. Yüksel ve A. N. Canel (Eds), *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Tam Metin Kitabı* içinde (ss. 233-241). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 277-292.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Telažka, B. (2015). A Qualitative Study on Subjective Attitudes and Objective Achievement of Autotelic and Non-autotelic Students of English as a Foreign Language. In E.

Piechurska-Kuciel & M. Szyszka (Eds.), *The Ecosystem of the Foreign Language Learner* (pp. 59-70). Switzerland: Springer.

- Tse, D. C., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 284-289.
- Tse, D. C., Lau, V. W. Y., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2018). The development and validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment, 102*(1), 88-101.
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology, 1-12*.
- Uz-Baş, A. (2019). Akış Yaşantısı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji (UBEST) Sempozyumu Tam Metin Kitabı* içinde (s.1374-1379). İzmir, Türkiye.
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist, 38*(4), 189-205.
- Yarar, O. F. (2015). *Autotelic personality: Links with flow propensity, personal strengths, and psychopathology* (Unpublished doctoral dissertation). The Middle East Technical University, Ankara.



## The Mediating Role of Autotelic Personality in the Relationship Between Motivation Regulation and Flow Experiences in Adults

Tuğba TURGUT\* Durmuş ÜMMET\*\*

• **Received:** 05.12.2020 • **Accepted:** 16.04.2021 • **Online First:** 16.04.2021

### Abstract

This research aims to examine the role of autotelic personality traits in the relationship between motivational regulating skills and the flow experience of adult individuals. The research is structured in a correlational model. The sample of the study consists of 535 adult individuals selected with the convenience sampling method. Of the individuals in the sample group, 368 (68.8%) are female, 167 (31.2%) are male, and the average age is 34.89. The Flow Experience Scale, Autotelic Personality Inventory, and Motivation Regulation Scale were used as data collection tools in the research. Pearson Product Moment Correlation, Conditional Process Analysis, and Bootstrapping analysis were used to analyze the data to test the research aims. As a result of the analysis, positive and significant relationships between flow experience, autotelic personality, and motivational regulation were determined. According to the established model, it has been concluded that autotelic personality traits have a full mediator role in the relationship between motivation regulation skills and flow experience in adult individuals. This result shows that the significant effect of motivation regulation on flow experience disappears with the inclusion of autotelic personality traits in the model; in other words, the effect of autotelic personality traits on flow experience is greater than motivation regulation.

**Keywords:** Flow experience, autotelic personality, motivation regulation, intermediary model

### Cited:

Turgut, T., & Ümmet, D. (2021). The Mediating role of autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experiences in adults. *Pamukkale University Journal of Education*, 53, 305-327. doi:10.9779.pauefd.836244

\* Research Assistant, Fatih Sultan Mehmet Vakıf University, Department of Educational Sciences, Psychological Counseling and Guidance, Istanbul/ Turkey. E-mail: tturgut@fsm.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3732-9005>

\*\* Assoc. Prof., Marmara University, Department of Educational Sciences, Psychological Counseling and Guidance, Istanbul/ Turkey. E-mail: dummet@marmara.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8318-9026>



## Introduction

While pathology-based studies focusing on the weaknesses, negative experiences of individuals, and ways to get rid of the problems have been frequently observed for many years in the field of psychology, it is seen with the positive psychology trend that people's strong characteristics, feeling good and happy, developing skills and potential and adapting to life come to the fore. (Compton & Hoffman, 2012; Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015). Positive psychology is an approach that focuses on bringing the living standards to a more positive point by recognizing the positive aspects of the life of individuals in the life process from birth to death and emphasizes positive life experiences such as well-being, being hopeful, having an optimistic perspective (Peterson, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Although studies in positive psychology have existed since the 1970s, extensive research has been carried out after the 1990s (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006).

Flow experience, which is one of the basic concepts of positive psychology, is defined as the individual's intense focus on the action he/she performs, paying full attention to the activity and task, and not feeling anything important or valuable except the action performed at that moment (Csikszentmihalyi, 1990). When reading a good novel, the situation, playing a fun game, or having a stimulating conversation is the flow experience. The main feature of flow experience is that there is intense experiential participation at the moment of the activity and that the individual focuses on work with a high level of attention (Csikszentmihalyi, 2014). For the flow experience to take place, a balance must be found between the ability of individuals and the difficulty level of their work. Flow experience occurs in situations where people have a high level of skill and a high level of difficulty in the job, and when there is no balance between the ability and the difficulty of the job, boredom, anxiety, and indifferent behavior may occur (Csikszentmihalyi, 1997). There are nine dimensions: three precursor components and six process outputs that contribute to the realization of a complete flow experience. Having clear goals, matching the balance of skill and difficulty, and enabling clear feedback are the three key precursors to the flow experience. The six main process outcomes are the combination of intensely focused attention, the consolidation of action and awareness, the feeling of control over the action, the loss of self-consciousness, the failure to notice the time spent deteriorating the perception of time, and the discovery of autotelism (internal motivation) (Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi, Latter, & Duranso, 2017). Flow experience is also one of the basic components of wellness (Seligman, 2011). One way to achieve a high level of well-being is

to participate in daily activities and enjoy them, i.e., experience the flow experience (Tse, Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2020). It is also seen that people fully give themselves to the action they perform by integrating with themselves, i.e., experiencing flow experience, which is also associated with individuals' positive emotions in their lives (Csikszentmihalyi, 2002; Rogatko, 2009).

In the literature, studies are examining the relationship between variables of flow experience and emotions related to aerobic dance exercise (Karageorghis, Vlachopoulos, & Terry, 2000), experiences during internet use (Rettie, 2001), teamwork, and extreme situations (Tse, Fung, Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2016), well-being and autotelic personality traits (Tse et al., 2020), game and online search experience (Mathwick & Rigdon, 2004), mindfulness training (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011), culture, well-being and daily life experiences (Asakawa, 2010), success flow motivation (Baumann & Scheffer, 2011), task characteristics and hedonic well-being (Fullagar & Kelloway, 2009), personality traits (Hager, 2015), subjective well-being (Fritz & Avsec, 2007).

Autotelic personality traits are treated as some high-level skills and competencies that make it easier for people to experience and maintain flow experience (Csikszentmihalyi, 2014). The concept of autotelic personality is rooted in Greek and means having internal motivation and self-goals (Csikszentmihalyi, 1997). Autotelic personality refers to the characteristics of individuals who tend to enjoy life, who do something for their good with internal motivation rather than achieving an external goal (Csikszentmihalyi, 2014). Since automated individuals have characteristics conducive to optimal personality development, they have a clear advantage in fully realizing the development of their abilities (Baumann, 2012). There are nine characteristics of autotelic personality, and these are concentration, enjoyment and persistence, curiosity about the activity, transcendence, separation from other jobs and integration with the activity, the balance of the difficulty level of the work with the individual's skill, being in the moment, cooperation and feeling the need to succeed with an active search for the challenge (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Since flow experience contributes to the development of autotelic personality traits such as concentration, creativity, and activeness, it improves the performance of individuals, improves morale, and increases motivation, increasing the satisfaction obtained from life (LeFevre, 1988).

It is stated that individuals with autotelic personality traits often experience flow, that their academic studies are at a high level, that they feel the meaning of life, that they are

hopeful for the future, that they are highly motivated in their work, and that their levels of separation from university life, postponement and instability are low (Asakawa, 2010). People with autotelic personality traits have more positive experiences in daily life. It is seen that the self-esteem is high and the goals for the future are determined (Adlai-Gail, 1994), that they concentrate highly on the experience, enjoy it, obtain satisfaction, have high perceived control (Asakawa, 2004), experience a high level of flow experience, and have a high level of life satisfaction and well-being (Tse et al., 2020). While there is a positive relationship between autotelic personality and the strengths of personality such as positive emotion, hope, the meaning of life, happiness, life satisfaction, flow, and curiosity; there is a negative relationship between pathological characteristics such as depression, constant anxiety and negative emotion (Erduran-Tekin & Kaplaner, 2020; Yarar, 2015).

Studies are examining the relationship between various variables in the literature. These are autotelic personality and feelings of inferiority (Hirao, 2014), success flow motive (Busch, Hofer, Chasiotis, & Campos, 2013), flow experience, culture and well-being (Asakawa, 2010), flow experience and time management in daily activities (Ishimura & Kodama, 2009), health-related quality of life and sense of harmony (Hirao & Kobayashi, 2013), five-factor personality traits and flow tendency (Ross & Keiser, 2014), subjective attitude and objective success (Telazka, 2015), parental styles (Biason, 2018), the meaning of life, curiosity, subjective happiness, flow tendency, anxiety and depression (Yarar, 2015), well-being and flow experience (Tse et al., 2020), flow status and life satisfaction (Tse, Lau, Perlman, & McLaughlin, 2018).

The ability of the individual to direct themselves to the inner reward without the need for external reward and to have inner motivation is included in the characteristics of flow experience (Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi et al., 2017). It is thought that situations such as doing something for their well-being with intrinsic motivation (Csikszentmihalyi, 2014) and self-motivation regarding activities to be done (Asakawa, 2010) rather than reaching an external goal in the autotelic personality that facilitates the realization and maintenance of flow experience are related to the motivation regulation skills of individuals. Autotelic personality is a broad framework that includes the behavioral tendencies and attitudes of the individual who frequently and fluidly experiences the flow experience that means "self-governing" or "self-rewarding" (Csikszentmihalyi et al., 2017). In this context, considering that the concept of autotelic personality does not include a static personality structure but is skills and competencies that facilitate one-to-one flow

experience; it was deemed appropriate to provide the intrinsic motivation that shapes the basic characteristics of the autotelic personality and to include the individual's willingness to do something for their own choice into the model of the research, taking into account that motivational regulating skills may affect.

Motivation refers to an intrinsic process that stimulates, mobilizes, and perpetuates behavior in individuals (Hoy & Miskel, 2015; Lunenburg & Ornstein, 2013). Motivation is defined as the forces that come from within the individual and act to direct an individual's efforts to achieve certain goals. In other words, it is stated as a process in which effort, continuity, and guidance are involved (Lunenburg & Ornstein, 2013). Motivation is divided into internal and external. Internal motivation refers to the individual's action for pleasure and satisfaction obtained from work itself without any external influence. When people are intrinsically motivated, they participate in activities that interest them with a complete sense of willpower without any restrictions (Deci & Ryan, 1985; Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991). External motivation is the self-mobilization of the individual due to external influences such as punishment or reward. External motivation causes individuals to act according to situations that encourage them or cause them to avoid them (Hoy & Miskel, 2015).

Regulation of motivation is defined as activities that individuals perform for a specific goal or initiate, maintain, or complete the desire to achieve a specific goal. The regulation of motivation covers individuals' thoughts, actions, or behaviors to influence their choices, efforts, or continuity in the process (Wolters, 2003). The regulation of motivation or the active efforts of individuals to maintain or increase their motivation represents the basic process of self-control. Individuals can incorporate self-control skills into the process by leveraging strategies such as rewarding themselves and changing their environment to regulate their motivation (Kim, Brady & Wolters, 2018; Wolters, 2003). Motivational regulation also represents an important aspect of self-regulated learning (Pintrich, 2004). Regulating motivation is very important in self-regulated learning since motivation is constantly reshaped as the activity develops (Jarvela & Jarvenoja, 2011). Given the many motivational challenges individuals face in the process of their activities, the regulation of motivation has a significant impact on the achievements of individuals (Kim et al., 2018). In this sense, it is thought that it is important to examine the relationships of motivation regulation, which is considered as the awareness of motivation and the will power for its sustainability (Sarıçam & Erdemir, 2019), with the flow experience, which is an activity-

based experience, and the autotelic personality, which is an important personality in maintaining the flow experience.

When the literature is examined, studies on flow experience have increased in recent years, but it is seen that the studies carried out in this field are limited, especially in the national literature. Especially in recent years, the rapid development of technology and many life changes make it difficult for individuals to shape events with intrinsic motivation and to experience long-term flow experience in the activities they take part in. In this context, it is thought that the introduction of various variables that will strengthen the flow experience in adult individuals through a new model will emphasize the importance of different mechanisms in the whole of life in general and in activities carried out in particular. Although studies have been found that autotelic personality traits, which are an important factor in flow experience and maintaining flow experience, are discussed together, the fact that no studies have been found in which motivational regulation, flow experience, and autotelic personality traits are examined together constitutes the main starting point of this study. In the relationship between motivational regulation skills and flow experience, it was seen as important to examine autotelic personality traits through a new model, considering that they are also important and can play an intermediary role. It is thought that the findings will contribute to positive psychology literature, an area that continues to develop, and will form ideas for other researchers on the subject. Thus, this study aims to examine the mediating role of autotelic personality traits in the relationship between adult individuals' motivation regulation skills and flow experience.

## **Method**

### **Research Model**

This research is a correlational model to examine the mediating role of autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experience in adult individuals. A correlational model is used to examine the relationship between two or more variables, whether the variables affect each other, and the change of variables together (Creswell, 2017). In this study, the relationships between variables will be examined through a dependent variable, independent variable, and mediator variable. The model is constructed by defining motivation regulation as the independent variable, the autotelic personality mediator variable, and the flow experience as the dependent variable.

## **Sample**

The sample of the study consists of 535 adult individuals selected with the convenience sampling method. Convenience sampling is the sampling type based on the principle of working with close and easily accessible individuals and situations when the researcher does not have the opportunity to use other sampling types (Creswell, 2017; Mertens, 2010). In the process of determining the sample, adults over the age of 18 living in many different provinces of Turkey were included in the study with online forms created through online applications. Within the scope of the study, the gender, ages, and professions of the individuals that make up the sample were examined as demographic variables. In the beginning, 54 questionnaires that were determined to be incomplete or incorrect due to the evaluation made on the data collected from 589 adult individuals were excluded from the study, and the analyses were carried out on 535 data in total. Of the individuals in the sample group, 368 (68.8%) are female, 167 (31.2%) are male. Although the ages of the individuals in the sample group ranged from 18 to 67, the average age was calculated as 34.89.

## **Ethical Declaration**

Ethical approvals and permissions required to carry out this study were obtained by Marmara University Institute of Educational Sciences Research and Publication Ethics Committee (Approval date and number: 23.07.2020 / 2020-7-18 and protocol number 2020/59).

## **Data Collection Tools**

In the study, the personal information form prepared by the researchers was used to examine the personal information and sociodemographic characteristics of adult individuals. The Flow Experience Scale (Uz-Baş, 2019) was used to examine the flow experiences of adult individuals, the Autotelic Personality Inventory (Yarar, 2015) to examine the autotelic personality traits, and the Motivation Regulation Scale (Sarıçam & Erdemir, 2019) to examine motivation regulation skills.

### *Flow experience scale*

It is a scale developed by Magyarodi, Nagy, Soltesz, Mozes, & Olah (2013) and adapted into Turkish by Uz-Baş (2019) to examine individuals' flow experience and their basic characteristics in flow experience. It is a 5-point Likert-type scale consisting of 12 items in total, including the expressions " Strongly Disagree ", " Disagree ", " Undecided ", " Agree "

and "Strongly Agree". The scale has two sub-dimensions: balance and work concentration. The lowest and highest scores that could be obtained from the scale were 12 and 60. High scores on the scale indicate that the individual has a high level of flow experience. In the two sub-dimensions of the scale with 12 items, the fit values of the construct validity ( $\chi^2 / df = 2.640$ , GFI =.926, CFI =.961, RMSEA =.076) appear to be within acceptable ranges. Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the scale are .93, for concentration on work sub-dimension .83, and for total points .91. According to the reliability analysis performed in this study, the Cronbach Alpha coefficients are respectively for equilibrium .79, for concentrating on work .80, and for total .86.

#### *Autotelic personality inventory*

It is a scale developed by Yarar (2015) to examine Autotelic personality traits. It is a 5-point Likert-type scale consisting of 45 items, including the expressions "A little or no," "A little," "Moderate," "Often," and "Too much." The scale has nine sub-dimensions: concentration, persistence and pleasure, curiosity, transcendence, separation-integration, skill-difficulty balance, being present, cooperation, and active difficulty seeking. The lowest and highest scores that could be obtained from the scale were 45 and 225. High scores obtained from the scale indicate that the level of experiencing and maintaining flow experience is high. Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the scale are .88, for the sub-dimension of persistence and enjoyment .87, for the curiosity sub-dimension .83, for the transcendence sub-dimension .83, for the dissociation-integration sub-dimension .80, for the skill-difficulty balance sub-dimension .78, for the being present sub-dimension .67, for the collaboration sub-dimension .71, for the active challenge seeking sub-dimension .70 and for the total score of the scale .92. According to the reliability analysis performed in this study, the Cronbach Alpha coefficients are respectively for concentration .83, persistence and the ability to enjoy .87, curiosity .86, transcendence .84, separation-integration .75, skill-challenge balance .65, to be present .62, cooperation .50, active challenge quest .57 and grand total .89.

#### *Motivation regulation scale*

It is a scale developed by Kim et al. (2018) and adapted into Turkish by Sariçam & Erdemir (2019) to examine the willpower of people towards the awareness and sustainability of motivation. It is prepared in 5-point Likert type with the expressions "Not for me at all," "A little for me," "A little for me," "Quite for me," and "Just for me" and consists of 12 items in total. The scale has two sub-dimensions: motivation regulation and willpower. A minimum

of 12 and a maximum of 60 points can be obtained on the scale. High scores on the scale indicate that individuals' levels of motivation regulation have increased. The fit index values obtained as a result of the confirmatory factor analysis ( $\chi^2 = 26.55$ ,  $SD = 14$ ,  $RMSEA = .047$ ,  $NFI = .96$ ,  $NNFI = .96$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .98$ ,  $CFI = .96$ ,  $GFI = .96$ ,  $AGFI = .96$ ;  $SRMR = .041$ ) seem to be at a good level. Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the scale for the motivation regulation sub-dimension are .93, for the willpower sub-dimension .93, and for the total scale score .92. According to the results of the reliability analysis performed in this study, the Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the scale for motivation regulation .90, for willpower .94, and total points .90.

### **Data Analysis**

The data obtained in the research were analyzed through the SPSS 23 package program and the Process Macro add-on. Pearson Product Moment Correlation, Conditional Process Analysis (mediator variable analysis), and Bootstrapping analysis for variables were performed. At the beginning of the study, 54 data that were found to be incomplete or inaccurate due to the evaluation from the data collected from 589 people were excluded from the study, and analyses were carried out on a total of 535 data sets.

### **Results**

#### **Relationships Between Flow Experience, Autotelic Personality, and Motivation Regulation**

Pearson Product Moment Correlation Analysis was performed to examine the relationships among adults and individuals between flow experience, autotelic personality traits, and motivational regulation skills and is presented in Table 1.

As can be seen in Table 1, Pearson Correlation Analysis was performed to determine the relationships between flow experience, autotelic personality traits, and motivational regulation skills. According to the analysis results, there is a moderately positive and significant relationship between flow experience and autotelic personality traits ( $r = .49$ ;  $p < .001$ ), there is a low level positive and significant relationship between flow experience and motivation regulation ( $r = .28$ ;  $p < .001$ ) and there is a moderately positive and significant relationship between autotelic personality and motivational regulation ( $r = .55$ ;  $p < .001$ ).



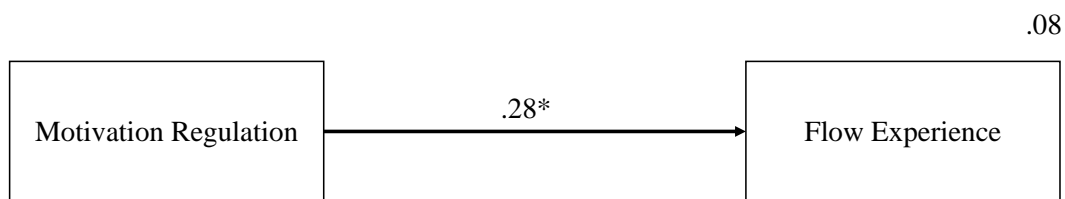
Table 1. Relationships Between Flow Experience, Autotelic Personality, and Motivation Regulation (N=535)

Variables	1.	2.	3.
1. Flow Experience	1		
2. Autotelic Personality	.49*	1	
3. Motivation Regulation	.28*	.55*	1

\* $p < .001$

### Findings Regarding the Model About the Mediating Role of Autotelic Personality in the Relationship Between Motivation Regulation and Flow Experience

In order to examine the mediating role of the autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experience, first of all, statistical analyzes aimed at determining the relationships between the independent variable (motivation regulation) and the dependent variable (flow experience), the predictive level of the extrinsic variable (motivation regulation) for the intrinsic variable (flow experience) were carried out, and in Figure 1, the created predictive model is presented.



\* $p < .001$

Figure 1. Regression Model Examining the Relationship between Motivation Regulation and Flow Experience

When Figure 1 is examined, between motivation regulation variable and flow experience variable ( $\beta = .28$ ;  $p < .001$ ), there is a positive and significant relationship. The motivation regulation variable directly affects the flow experience variable (95% CI [.1616-

.2954]). It is seen that regulation of motivation explains the flow experience around 8% ( $R^2 = .08$ ;  $p < .001$ ). This situation supports the condition that the relationship between the predictor (motivation regulation) and the dependent (flow experience) should be meaningful, which is one of the prerequisites for conducting a dependent, independent, mediator model study (Civelek, 2018; Sümer, 2000). After this stage, the conditional process analysis was carried out to examine the mediating role of the autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experience, which is the study's main purpose.

Conditional process analysis is a regression-based approach used to describe the conditional nature of the mechanism or mechanisms (mediating and regulatory variables). One variable transmits its effect on the other variable and examines multiple states between variables (Hayes, 2018). Mediation analysis is carried out to examine the direct and indirect effects of a variable on another variable through one or more mediating variables (Hayes, 2018; Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). Conditional process analysis was conducted to examine the mediating role of autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experience. In the conditional process model, motivation regulation was defined as the independent variable, autotelic personality as the mediator variable, and flow experience as the dependent variable. Findings for the model are presented in Figure 2.

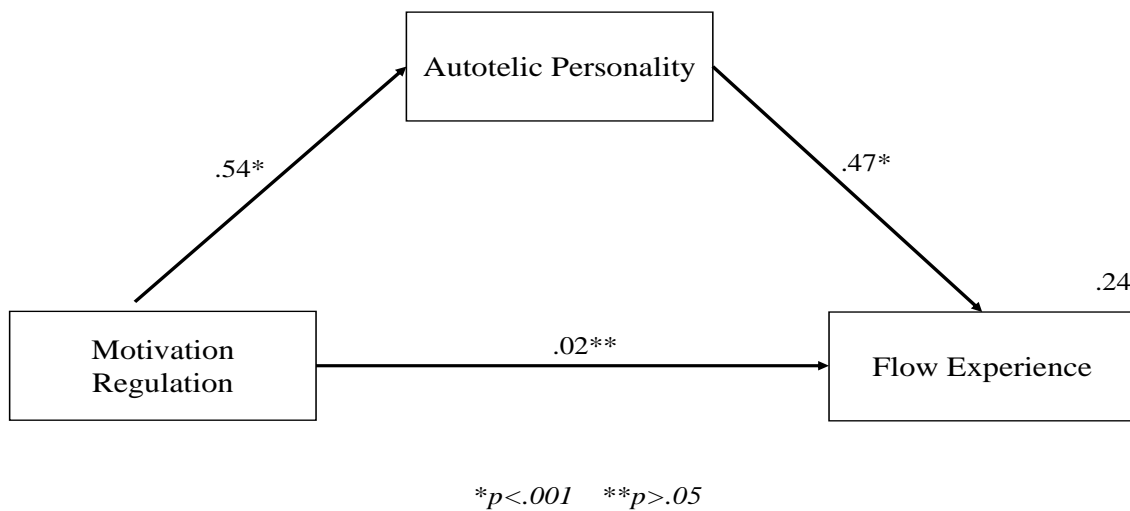


Figure 2. A Model for Examining the Mediating Role of Autotelic Personality in the Relationship Between Motivation Regulation and Flow Experience

The results of examining the mediating role of autotelic personality in the relationship of motivation regulation variable, which is the study's main purpose, with flow

experience are given in Figure 2. When the model is examined, the difference between the motivation regulation variable in the first model (Figure 1) and the flow experience variable ( $\beta=.28$ ;  $p<.001$ ) along with the autotelic personality variable of the relationship ( $\beta=.02$ ;  $p>.05$ ) decreases to the given levels, and the existing significant relationship disappears. In studies examining the mediating role effect of this result obtained from the model, it is seen that when the mediator variable is included in the model, it provides the precondition that the mediator variable must either partially or completely reduce the relationship between the independent variable and the dependent variable (Baron & Kenny, 1986). The main result is that the relationship between motivation regulation and flow experience disappears when autotelic personality is included in the model; that is, while the motivation regulation variable has low importance on flow experience, autotelic personality is a higher level predictor and an important variable that needs to be examined for flow experience. In other words, it has been concluded that autotelic personality has a fully mediating role in the relationship between the motivation regulation variable and the flow experience variable. In the model, 24% of the total variance of the flow experience variable is explained. ( $R^2 =.24$ ;  $p<.001$ ). In order to examine whether the mediating role of autotelic personality is significant in the established model, bootstrapping analysis was performed and presented in Table 2.

As can be seen, Table 2 shows the results of the Bootstrapping analysis performed on whether the mediating role of the autotelic personality variable in the model is significant. Bootstrapping analysis is a method based on selecting a resampling from an original sample to obtain a more accurate estimate than in traditional methods and examines the significance of the path coefficients and mediation effect in the established model (Lockwood & MacKinnon, 1998). In order to determine whether the mediation is significant, the bootstrap value, in other words, the resampling number was arranged as 10000. The direct and indirect impact coefficients were examined based on the 95% confidence interval. When the full mediator role of autotelic personality was significant in the relationship between motivation regulation and flow experience, it was found that there was no zero value between the lower and upper limits. The absence of zero between the upper and lower values indicates that the mediating role is accepted in a meaningful way. This result shows that the autotelic personality variable has a significant mediator role in the model (95% CI [.2067 - .3226]).

Table 2. *Bootstrapping Analysis Results Regarding Direct and Indirect Effects*

Tested Path	$\beta$	Sh <sub>x</sub>	%95 Confidence Interval	
			Lower Limit	Upper Limit
<i>Direct</i>				
Motivation → Autotelic	.54*	.076	1.0152	1.3170
Autotelic → Flow	.47*	.017	.1502	.2189
Motivation → Flow	.28*	.034	.1616	.2954
<i>Indirect</i>				
Motivation → Autotelic → Flow	.26	.029	.2067	.3226

\* $p < .001$   $\beta$ : Standardized Coefficient

### Discussion and Conclusion

In this study, the mediating role of autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experience was investigated. First of all, relationships between variables were examined. There is a positive and significant relationship between motivation regulation and flow experience. It is stated that individuals who determine motivation by themselves and are autonomous, related, and competent on motivation will experience the flow experience more (Kowal & Fortier, 2000). Individuals with high motivational competence are more likely to set easier goals in motivational activities, their actions seem effortless and joyful, and thus they are expected to experience flow experience more frequently (Rheinberg & Engeser, 2018). Similar studies in the literature support the finding that individuals with high motivation regulation skills will have a high level of experiencing flow experience.

As another result of the study, there is a significant positive relationship between autotelic personality and flow experience. It is seen that individuals with autotelic

personality traits facilitate experiencing and maintaining their flow experience. In various studies in the literature, individuals with autotelic personality traits often experience flow, feel the meaning of life, hope for the future (Asakawa, 2010), have positive traits such as positive affect, hope, meaning of life, happiness, life satisfaction, and experience flow experience more (Yarar, 2015), they experience flow experience at a high level, and their life satisfaction and well-being levels are high (Tse et al., 2020), and this supports the result of this study.

As another result, there is a significant positive relationship between motivation regulation and autotelic personality traits. It shows that individuals who can motivate themselves and have the willpower to regulate their motivation will have a higher level of showing autotelic personality traits. In various studies in the literature, similar findings are suggesting that individuals who exhibit autotelic personality traits have high motivation in their work and low levels of negative behaviors such as leaving the university life, procrastination, and indecision (Asakawa, 2010), they can concentrate on their activities at a high level, and gain pleasure and satisfaction from the activity they perform (Asakawa, 2004).

When the findings regarding the model reflecting the main purpose of the study are examined, it is seen that the model is compatible at an acceptable level as a result of the analyzes conducted for the mediating role of the autotelic personality in the relationship between motivation regulation and flow experience. Motivation regulation has a direct effect on flow experience. The meaningful relationship between motivation regulation and flow experience disappears when autotelic personality is included in the model; that is, while the motivation regulation variable has a low significance on flow experience, the autotelic personality is a higher predictor and must be examined for flow experience. In other words, it can be said that autotelic personality has a fully mediating role in the relationship between motivation regulation and flow experience. According to the model, it is understood that individuals with high motivation regulation skills will have more autotelic personality traits, and individuals with autotelic personality traits will experience and maintain flow experience more easily. Various studies in the literature support that; autotelic characteristics are observed at a high level in people who are characterized by a high level of organization, consistency, and motivation (Mikicic, 2013), there is a positive relationship between intrinsic motivation and autotelic experience (Jackson, Ford, Kimiecik, & Marsh, 1998), autotelic individuals have a high level of motivation in their works and a low level of

negative behaviors such as leaving university, procrastination, and indecision (Asakawa, 2010) and the fact that individuals having the motivation regulation skills in the model have a high tendency to show autotelic personality traits.

In the literature related to the conclusion that individuals with autotelic personality traits in the model experience and maintain their flow experience more easily; it is stated that athletes with autotelic personalities act with self-consciousness, concentrate on current tasks, the balance between skills and difficulties, experience autotelism and time awareness more easily and that they experience various components of flow experience more easily (Mikicin, 2013), individuals with autotelic personalities experience more frequent flow, show higher self-esteem, lower anxiety, and use active coping strategies more frequently (Asakawa, 2010). Similarly, autotelic personality, which includes features such as curiosity, persistence, low self-centeredness, intrinsic motivation, enjoyment of difficulties, the transformation of boredom (change of its shape), attention control, facilitates the flow experience of any activity performed and has direct and indirect effects on the well-being of individuals (Tse et al., 2020). In the literature similar to the result obtained in the current study, individuals with autotelic personality traits concentrate on the experience at a high level, enjoy, get satisfaction, have high perceived control and high psychological well-being (Asakawa, 2004), individuals with autotelic personality exhibit the highest flow experience and time management in daily activities, flow activities are related to personal development and self-development process, provide pleasure and motivation for following activities (Ishimura & Kodama, 2009), people with high autotelic personality experience more flow situations during the word decoding task. They experience more life satisfaction through the indirect effects of autotelic personality on the flow experience (Tse et al., 2018). There are similar findings in the literature, and they support the result obtained from the model.

In the model, it is also seen that individuals who have motivation regulation skills will experience the flow experience more. In various studies in the literature, individuals with intrinsic motivation have the freedom to identify difficulties and follow them, flow experience experiences can reach the peak with the effort and success achieved (Seifert & Hedderson, 2009), and self-determined intrinsic motivation styles make it easier to experience the flow experience (Mills & Fullagar, 2008). In a way supporting the results of the current study, findings suggesting that individuals with high motivational competence are expected to experience flow experience more frequently (Rheinberg & Engeser, 2018), and situationally, internal and external motivation styles determined by individuals are

positively associated with experiencing flow experience (Kowal & Fortier, 1999), and individuals with challenging game experience achieve good flow experience, learning performance and satisfaction (Hung, Sun, & Yu, 2015) have been put forward by different researchers in the literature. In addition, it is understood in other studies that regulatory factors of intrinsic motivation (such as going to a university to learn new ideas and develop a sense of accomplishment) lead students to research high-level intrinsically satisfying flow-through academic activities (Mills & Fullagar, 2008). That intrinsic motivation is an important component in gaining opportunities for creativity and promoting flow experience at work (Moneta, 2012) and is considered to support the result in the model.

As a result, it is observed that when adult individuals can motivate themselves in their lives, it will be easier for them to focus on any activity they perform (academic, housework, hobby, daily work, etc.) and to experience the flow experience by fully concentrating in the activity when their will power to regulate their motivation is high. Besides, regulation of motivation appears to be an important component for individuals to experience the flow experience, and when autotelic personality traits exist, that is, when individuals isolate from other jobs and integrate only with the activity performed when they can pay attention, exhibit the characteristics of curiosity, transcendence, perseverance when the work is done is an internal rather than an external cause, it is understood that the flow experience will be experienced at a high level when it is done willingly. In other words, the effect of autotelic personality traits on flow experience is much more than motivational regulation skills. In this direction, the model created in the study is thought to provide a perspective on the missing points in the field and contribute to the field.

Various suggestions can be made in the context of the results obtained in the research. In-depth knowledge can be obtained by designing qualitative research on flow experience, autotelic personality, and motivational regulation. New studies can be carried out on different models that include various demographic variables. Comparative results can be revealed by carrying out studies on different samples, different developmental periods, and cultural structures. To enable the experience of flow experience, psychoeducation programs and awareness-based group studies can be carried out to strengthen each dimension by taking into account the components of the autotelic personality and increasing the willpower for organizing motivation. While conducting experimental studies involving interventions from various therapy approaches that can enable adult individuals to

experience and maintain their flow experience, it may be suggested to consider autotelic personality traits and motivational regulation skills.

**Ethical Approval:** This research was conducted with the permission of the Marmara University Institute of Educational Sciences Research and Publication ethics committee with the decision no 2020-7-18 dated 23.07.2020.

**Conflict Interest:** It has been reported by the authors that there is no conflict of interest.

**Authors Contributions:** TT: Idea and design, data collection and analysis, interpretation of findings, and article reporting.

DÜ: Idea and design, data analysis, interpretation of findings, reporting of the article.



## References

- Adlai-Gail, W. S. (1994). *Exploring the autotelic personality* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Chicago, Chicago.
- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123-154.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumann, N. (2012). Autotelic personality. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research*, (pp. 165-186). New York: Springer.
- Baumann, N., & Scheffer, D. (2011). Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience. *Motivation and Emotion*, 35(3), 267-284.
- Biason, J. (2018). *Flow families: Do maternal and paternal parenting styles foster autotelic personality?* (Unpublished Bachelor of Psychological Science thesis). Australian College of Applied Psychology, Sydney.
- Busch, H., Hofer, J., Chasiotis, A., & Campos, D. (2013). The achievement flow motive as an element of the autotelic personality: Predicting educational attainment in three cultures. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 239-254.
- Civelek, M. E. (2018). *Yapısal eşitlik modellemesi metodolojisi [Structural equation modeling methodology]*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Compton W. C. & Hoffman, E. (2012). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. Belmont: Wadsworth.

- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi [Educational research planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research]*. (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: EDAM Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow the psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow the psychology of engagement with everyday life*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow the classic work on how to achieve happiness*. Claremont, California: Rider.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. New York: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). *Running flow*. United States of America: Human Kinetics.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Erduran-Tekin, Ö. ve Kaplaner, K. (2020). Pozitif psikolojide biliş odaklı kavramlar [Cognition-oriented concepts in positive psychology]. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (s. 33-58). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595-615.
- Hager, P. L. (2015). *Flow and the fiva-factor model (FFM) of personality characteristics* (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri, Kansas City.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis a regression-based approach*. New York: The Guilford Press.

- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440-444.
- Hirao, K., & Kobayashi, R. (2013). Health-related quality of life and sense of coherence among the unemployed with autotelic, average, and non-autotelic personalities: a cross-sectional survey in Hiroshima, Japan. *PLoS One*, 8(9), 1-4.
- Hoy, W. K. ve Miskel, C. G. (2015). *Eğitim yönetimi* [Educational administration] (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Hung, C. Y., Sun, J. C. Y., & Yu, P. T. (2015). The benefits of a challenge: Student motivation and flow experience in tablet-PC-game-based learning. *Interactive Learning Environments*, 23(2), 172-190.
- Ishimura, I., & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management 1. *Japanese Psychological Research*, 51(1), 47-54.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Järvelä, S., & Järvenoja, H. (2011). Socially constructed self-regulated learning and motivation regulation in collaborative learning groups. *Teachers College Record*, 113(2), 350-374.
- Karageorghis, C. I., Vlachopoulos, S. P., & Terry, P. C. (2000). Latent variable modelling of the relationship between flow and exercise-induced feelings: An intuitive appraisal perspective. *European Physical Education Review*, 6, 230– 248.
- Kim, Y. E., Brady, A. C., & Wolters, C. A. (2018). Development and validation of the brief regulation of motivation scale. *Learning and Individual Differences*, 67, 259-265.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171-181.

- LeFevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience psychological studies of flow in consciousness* (pp. 307-318). United States of America: Cambridge University Press.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Lockwood, C. M., & MacKinnon, D. P. (1998, March). Bootstrapping the standard error of the mediated effect. In *Proceedings of the 23rd annual meeting of SAS Users Group International* (pp. 997-1002).
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths*. USA: SAGE Publications.
- Lunenburg, F. C. ve Ornstein, A. C. (2013). *Eğitim yönetimi* [Educational Administration] (G. Arastaman, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 85-96.
- Mathwick, C., & Rigdon, E. (2004). Play, flow, and the online search experience. *Journal of Consumer Research*, 31(2), 324-332.
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation education and psychology integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. California: SAGE Publications.
- Mikicin, M. (2013). Autotelic personality as a predictor of engagement in sports. *Biomedical Human Kinetics*, 5(1), 84-92.
- Mills, M. J., & Fullagar, C. J. (2008). Motivation and flow: Toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The Journal of Psychology*, 142(5), 533-556.
- Moneta, G. B. (2012). Opportunity for creativity in the job as a moderator of the relation between trait intrinsic motivation and flow in work. *Motivation and Emotion*, 36(4), 491-503.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 89-105). USA: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Rettie, R. (2001). An exploration of flow during Internet use. *Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy*, 11(2), 103-113.
- Rheinberg, F. & Engeser, S. (2018). Intrinsic motivation and flow. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 579-622). USA: Springer.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133.
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8.
- Sarıçam, H. ve Erdemir, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin motivasyon düzenleme düzeylerinin belirlenmesi: Bir ölçek uyarlama çalışması [Determining the motivation regulation levels of university students: A scale adaptation study]. H. Ekşi, M. Yüksel ve A. N. Canel (Eds), *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Tam Metin Kitabı* içinde (ss. 233-241). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 277-292.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar [Structural equation models: Basic concepts and best practices]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Telažka, B. (2015). A Qualitative Study on Subjective Attitudes and Objective Achievement of Autotelic and Non-autotelic Students of English as a Foreign Language. In E. Piechurska-Kuciel & M. Szyszka (Eds.), *The Ecosystem of the Foreign Language Learner* (pp. 59-70). Switzerland: Springer.
- Tse, D. C., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 284-289.
- Tse, D. C., Lau, V. W. Y., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2018). The development and validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 88-101.
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12.
- Uz-Baş, A. (2019). Akış Yaşantısı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of Flow Experience Scale to Turkish, validity and reliability study]. *I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji (UBEST) Sempozyumu Tam Metin Kitabı* içinde (s.1374-1379). İzmir, Türkiye.
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38(4), 189-205.
- Yarar, O. F. (2015). *Autotelic personality: Links with flow propensity, personal strengths, and psychopathology* (Unpublished doctoral dissertation). The Middle East Technical University, Ankara.