

## Ergenlerde Akademik Öz-Yeterlik, İçsel Motivasyon, Azim ve Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi\*

Fatma Nur YILDIZ\*\*, Ferhat KARDAŞ\*\*\*

**Öz:** Bu araştırmanın amacı; akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azmin gayrette sebat etme boyutu ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin iyi oluş ile ilişkisini ortaya koymak ve bu değişkenlerin iyi oluşu etkileme mekanizmasını açıklamaya yönelik olarak alanyazın temelli geliştirilen bir model önerisini test etmektir. Araştırmanın çalışma grubu, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerde öğrenim görmekte olan 300'ü kadın, 300'ü erkek olmak üzere 600 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya farklı sınıf düzeylerinden ve bölüm türlerinden öğrenciler katılmıştır. Araştırma verileri Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Ergenler İçin Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ), Kısa Azim Ölçeği ve Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modellemesi ile analizler yapılmıştır. Araştırma sonucunda öz-yeterlik, motivasyon, azim, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu ortaya konulmuştur. Hipotetik modelin analizine yönelik bulgular önerilen hipotetik modelin mükemmel uyum gösterdiğini, akademik öz-yeterlik ve ders çalışmaya yönelik içsel motivasyonun artmasıyla, azmin gayrette sebat etme alt boyutunun ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı, bu iki değişkenin düzeyinin artmasının da bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırdığı ortaya konulmuştur. Ortaya konulan bulgular çerçevesinde okullarda ve ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Motivasyon, öz-yeterlik, azim, iyi oluş, psikolojik dayanıklılık

## Examining the Relationship between Academic Self-Efficacy, Intrinsic Motivation, Grit, Resilience and Well-being among Adolescents

\*Bu çalışma 2019 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde yürütülen yüksek lisans tez çalışmasından türetilmiştir.

\*\* Uzman psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı. E-Mail: ftm\_nur\_03@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6328-4528.

\*\*\*Dr. Öğr. Üyesi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, E-mail: kardas-90@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3386-3956.

**Abstract:** The purpose of this research is to determine the relationship between academic self-efficacy, intrinsic motivation, perseverance of efforts and resilience with well-being and to test a proposed hypothetical model. The study group consisted of 600 adolescents (300 male and 300 females) from different types of high schools. Participants were from different grade levels and departments. For data collection, Self-Efficacy Scale for Children, Motivation to Study Lesson for Adolescents Scale, Adolescent Psychological Resilience Scale (EPDS), Short Grit Scale and Five-Dimensional Well-Being Scale for Adolescents: EPOCH scales were used. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient and Structural Equation Modeling were used for data analysis. As a result of the research it was revealed that there were significant positive relationships between self-efficacy, motivation, grit, resilience and well-being. Findings for the analysis of the hypothetical model showed that the proposed hypothetical model has perfect fit indices. Accordingly, academic self-efficacy and intrinsic motivation increase the level of perseverance of efforts and resilience, and these two variables, in turns, increase the well-being levels of individuals. Various suggestions were presented to researchers and practitioners working in schools and mental health settings within the framework of findings.

**Key Words:** Motivation, self efficacy, grit, flourish, resilience

## Giriş

Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkması ve yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri ve bunlarla ilgili değişkenlere ilişkin çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır. Böylece, yakın dönemlere kadar daha çok hastalık modeli çerçevesinde patoloji odaklı konulara yoğunlaşan ana akım psikoloji alanında, bireylerin güçlü yönlerine ve olumlu duygularına ilişkin vurgu artış göstermiştir. Bireylerin azim, yılmazlık, motivasyon gibi özellikleri uzun yıllardır araştırılmaktadır. Ancak bunların sistemli ve yaygın şekilde mutluluk, iyi oluş, yaşam doyumu, okul doyumu gibi konularla ilişkilendirilmesi pozitif psikoloji yaklaşımına dayandırılmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı ana akım psikolojinin patoloji odaklı hastalık modeline kıyasla bireylerin güçlü yönlerine odaklanmakta ve psikoloji alanının birikimlerinden yararlanarak bireylerin olumlu yanlarının ve erdemlerinin ortaya konulmasına ve geliştirilmesine odaklanan bir disiplindir (Seligman, 1999). Bu çerçevede alanyazında iyi oluş ve mutluluğu anlamaya yönelik kuramsal çalışmalar ve bunları arttırmaya yönelik müdahale programlarının sayısı her geçen gün artmaya devam etmektedir. Farklı yaş

gruplarıyla eğitim ortamları, çalışma hayatı, sosyal hayat, evlilik ve aile ilişkileri gibi alanlarda araştırma ve uygulamalar gerçekleştirilmektedir.

Alanyazında iyi oluş kavramının ele alınmasına ilişkin birçok model ve yaklaşım ortaya atılmıştır. Günümüzde iyi oluş kavramı yaygın olarak psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve bu ikisini bütünleştirmeye yönelik ortaya atılan psikolojik gelişim (flourish) yaklaşımları çerçevesinde ele alınmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları ödameni-hedoni bağlamında ele alınmaktadır. Hedoni yaklaşımında mutluluğa ulaşmanın yolu bireyin zevk aldığı anları çoğaltmak olarak görülürken, ödameni yaklaşımında bireyin erdemli bir yaşam sürmesi ve potansiyellerini gerçekleştirilmesi iyi oluşa ulaşmanın yolu olarak görülmektedir (Henderson ve Knight, 2012). Benzer şekilde Ryan ve Deci'ye (2001) göre hedonizm yaklaşımı bireyin belirli bir zaman dilimi içinde yaşadığı acı ve haz deneyimleri üzerine temellenirken, ödameniizm bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirilmesi ile ilgilenmektedir. Öznel iyi oluş yaşamın bilişsel ve duyuşsal boyutlarının değerlendirilmesi çerçevesinde tanımlanmakta ve bireylerin daha çok hoş giden deneyim yaşaması, daha az rahatsızlık veren yaşantılara maruz kalması, hoşlarına giden etkinlikler yapması, daha fazla zevk alıp daha az acı yaşamaları ve yaşamdan memnuniyetlerini arttırmaları olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş yaklaşımı ise iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Alanyazında yapılan çeşitli çalışmalar (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Seligman, 2011) psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında psikolojik iyi oluşu kendini kabul, insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçlarına sahip olma ve kişisel gelişim boyutları (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995) çerçevesinde ele alan yaklaşımlar; pozitif ilişkiler, katılım, ilişkiler, anlam ve başarı boyutları bağlamında ele alan (Seligman, 2011) yaklaşımlar ve pozitif ilişkiler, katılım, amaç ve anlam, öz kabul ve benlik saygısı, yeterlik ve toplumsal katkı (Diener, 2010) boyutlarından oluşan bir yapı olarak ele alan çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluşa benzer olduğunu iddia eden görüşler (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008) olduğu gibi, her iki kavramın farklı olduğunu ortaya koyan (Waterman, Schwartz ve Conti, 2008) yaklaşımlar da bulunmaktadır. Bu çalışmada iyi oluş kavramı Seligman (2011) tarafından ortaya atılan model çerçevesinde ele alınmıştır. Seligman'ın (2011) PERMA teorisi daha çok yetişkinler için uygun bir model olarak ele alınmıştır. Bu nedenle bu teori Kern ve diğerleri (2016) tarafından ergenlerin gelişimsel ihtiyaçları bağlamında uyarlanmıştır. Beş boyutlu iyi oluş modelinin ergenler için uyarlanması sonucunda, iyi oluşun boyutları, bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance),



iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) şeklinde isimlendirilmiştir (Demirci ve Ekşi, 2015).

İyi oluşu etkileyen değişkenlere ilişkin çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalarda iyi oluşu arttıran değişkenler belirlenmeye, müdahale araştırmaları geliştirilmeye ve iyi oluşa ilişkin çeşitli model önerileri ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Bu araştırmalarda bireylerin iyi oluş düzeyleriyle ilişkilendirilen değişkenlerden birisi Bandura (1997) tarafından ortaya atılan öz-yeterlik kavramıdır. Öz-yeterlik, bireyin amaçlara ulaşmak için ilgili işleri organize edebilme ve hedeflere ulaşabilmek için belirlenen etkinlikleri başarılı bir şekilde yerine getirebilme kapasitesi hakkındaki inançları olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç bireyin motivasyon sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Öz yeterliğin, bireyin kendi başardığı yaşantılara ilişkin deneyimler, dolaylı yollardan edindiği deneyimler, sosyal ikna ve fiziksel, psikolojik ve duyuşsal durumlar şeklinde dört bilgi kaynağı vardır. Yeterlilik inancı yüksek olan birey, zorluklarla baş edebilmek için daha fazla çaba gösterir, problemlere karşı daha uzun süre dayanıklılık gösterir (Bandura, 1997). Bu yönüyle öz-yeterlik inancı bireylerin, potansiyel tehdit oluşturan zorlukları üstesinden gelinebilir zorluklar olarak yorumlamalarını, yaşadıkları zorluklar ve önlerine çıkan engeller için endişelenmeyi ve negatif düşünmeyi azaltarak duygusal durumlarını olumlu yönde düzenlemelerini sağlar (Carr, 2016). Diğer yandan; öz-yeterlik algısı, hayatın birçok alanında, bireyin başarısına çeşitli katkılar sağlayabilmektedir. Akademik öz-yeterlik bu boyutlardan biridir (Bandura, 1997). Akademik öz-yeterlik; bireylerin başarı sağlaması ve eğitim konusunda belirlediği amaçlara ulaşması için azmine yön veren yetenek ve değişkenlerle ilgili algısı şeklinde ifade edilmektedir (Sirois, 2004). Akademik öz-yeterlik bireylerin çaba göstererek ulaştıkları başarıların farkında olarak, amaçlara ulaşmak için azimle ve kararlılıkla tüm zorlukların aşıldığı deneyimlerle oluşur. Akademik öz-yeterlik inançları yüksek olan bireyler zorlukların üstesinden gelebileceğine inanır, azmetme eğilimi gösterir ve hedeflere ulaşabilmek için kararlılıkla ve ısrarla çalışırlar. Kendilerine zorlu hedefler koyarak çabalarının olumlu sonuçlar doğurmasını umarlar. Başarısız olmayı yetenek veya zekâ eksikliğine değil, yeterli çabanın gösterilmemiş olduğuna veya olumsuz çevre koşullarına bağlarlar. Bu sebeple azim ve öz-yeterlik özellikleri yakından ilişkili kavramlardır. Akademik öz-yeterlik azmi doğurur, azim ise çoğunlukla bireyi başarıya ulaştırır (Bandura, 2008). Yüksek öz yeterlik duygusuna sahip bireylerin kendilerine hedefler belirlemeleri bir işi başarmaya yönelik olumlu duygular geliştirerek, bireyin iyi oluşuna ve mutluluğuna katkıda bulunmaktadır (Bandura, 2004). Akademik öz-yeterlik inancı bireyin temel yaşantıları sonucu öğrenmeleri, başkalarının deneyimleri ve öğrenmeleri, sosyal ikna ve psikolojik durumun güçlendirilmesi ile

geliştirilebilir (Bandura, 1977). Alanyazın incelendiğinde akademik öz-yeterlik inancının psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, iyimserlik, umut, sebat, psikolojik dayanıklılık, motivasyon kavramları ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Gilman ve Huebner, 2003; Kandemir, 2014; Robinson ve Snipes, 2009; Salomon, 1984).

Bireylerin iyi oluş düzeyleriyle ilişkili değişkenlerden birisi de motivasyon kavramıdır. Bireyin engelleri ve güçlükleri aşma azim ve kararlılığı göstermesi, engeller karşısında yılmaması ve bu yolla hedeflerine ulaşım mutlu olabilmesi için içsel olarak motive olması önemlidir. Bu yönüyle motivasyon kavramı azim, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşu etkileyen bir diğer faktörlerden biri haline gelmektedir. Motivasyon günümüzde yaygın olarak öz belirleme kuramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu çerçevede, öz belirleme kuramının çalışma alanı bireylerin doğal gelişim eğilimlerinin, motivasyonlarının ve kişilik bütünlüklerinin temelini oluşturan psikolojik ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların doyumuna olumlu yönde katkı sağlayan durumları ele almaktır (Ryan ve Deci, 2000). Buna göre içsel motivasyon, bir etkinlikle kendisi için ilgilenmeyi, o etkinliğe ilgi duymayı, o etkinliğin sonunda haz ve doyum almayı ifade etmektedir. Kaygı ile baş etme, merak, risk alma gibi kişisel faktörler, duygusal durum ve bilinç düzeyi, bireysel hedefler, ihtiyaçlar, biyolojik ve psikolojik dürtüler, kendine güven, kendine saygı, kendini tanıma, öz yeterlik ve yaşantılar, bireysel değerler, beklentiler, başarı ve başarısızlık tanımları içsel motivasyon kaynakları (Ulusoy, 2004) olarak ele alınmaktadır. Dışsal motivasyon bireyin bir işi yaparken sonunda belirli kazanımlara ulaşmasına, bu süreçte bir yandan ödül ve pekiştireçleri almasına, diğer yandan cezadan uzaklaşması çabasına ilişkin bir motivasyon türüdür. Başka bir deyişle kişinin içten gelen istekle değil, bir cezadan kaçınmak için veya bir ödüle ulaşmak için gösterdiği davranışları içerir (Deci ve Ryan, 2008). Öğretmenlerin ve diğerlerinin öğrenciden beklentileri, sınıfın hedef yapısı, öğretmenlerin, ebeveynlerin ve arkadaşların hedefleri, sosyal etkileşimin sonuçları, sınıf pekiştireçleri ve ödül-ceza sistemleri, başarıya götürmek için öz güven geliştirerek, dikkati sağlayan ilgi çekici öğretim uygulamaları ve performans modelleri, belirsizlik ve karmaşıklık gibi öğretimsel uyarılar dışsal motivasyon kaynaklarıdır (Ulusoy, 2004). Motivasyonsuzluk ise, içsel veya dışsal motivasyonun yokluğu anlamına gelir ve daha çok kişilerin kendi davranışları üzerinde bir etkiye sahip olmadıklarını düşündüklerine ortaya çıkar. Bu durumda, içsel veya dışsal ödüller bireyleri harekete geçirici etkiye sahip değildir (Kowal ve Fortier, 1999). Öz belirleme yaklaşımının temeli içsel motivasyona dayanmaktadır. Buna göre bireyin yaptığı işleri dışarıdan zorlama olmadan ve içten gelen bir ilgi ile yaparak bundan doyum sağlaması içsel motivasyonun özünü ifade eder. Araştırmalar (Yüksel 2004) içsel motivasyona

sahip öğrencilerin, sadece dışsal motivasyona sahip öğrencilerden daha yüksek başarıya ulaştıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, araştırma sonuçları (Deci ve Ryan, 1991; Sheldon ve Bettencourt, 2002) iyi oluşun içsel motivasyonla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ile de negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bireylerin öz-yeterlik inançlarının yüksek olmasının ve içsel olarak motive olmalarının iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sunması beklenir. Buna göre önüne çıkan sorun ve engellerle etkili şekilde baş edebileceğine ilişkin inancı güçlü olan ve yaşamında genel olarak içsel bir motivasyona sahip olan kişilerin zorluklarla daha kolay baş etmeleri ve engellerin üstesinden gelmek için çabalarını ısrarla sürdürmeleri beklenir. Bu durum ö-yeterlik inancını ve içsel motivasyonu psikolojik dayanıklılık ile yakından ilişkili hale getirir. Bu çerçevede bireylerin öz-yeterlik, içsel motivasyon ve iyi oluş düzeyleriyle ilişkili değişkenlerden birisi de Türkçede yılmazlık, psikolojik sağlamlık ve kendini toparlama gücü gibi farklı şekillerde de kullanılan ve bu çalışmada psikolojik dayanıklılık olarak ele alınan kavramdır.

Masten'a (2001) göre kendini toparlama gücü araştırmalarının başlangıcı 1970'li yıllara dayanmaktadır. Bu yıllarda bir grup psikolog ve psikiyatrist yaşantısal ve genetik birçok olumsuzluğa rağmen olumlu gelişmeler yaşayan çocuklar üzerinde çalışmaya başlamıştır. Risk faktörlerine rağmen, hangi faktörlerin bu çocukları farklı kıldığını ortaya koymaya yönelik araştırmaların, hem müdahalelerde hem de ruh sağlığı politikalarında kullanılabilmesi ortaya konulmuştur. Bu durum kendini toparlama gücü ile ilgili birçok araştırmanın yapılmasına, popüler dergilerde, gazetelerde ve medyada konunun yoğun ilgi çekmesine neden olmuştur. 1960'lı yıllarda psikologlar ve psikiyatristler genetik faktörlerden, çevresel nedenlerden ve doğumla ilgili tehlikelerden dolayı ciddi risk altında olduğu düşünülen çocuklarla ilgili çeşitli araştırmalar ve izleme çalışmaları yapmaya başlamışlardır. Yapılan bu araştırmaların sonunda bu çocuklar için "sağlam, strese dayanıklı, yılmaz" gibi ifadeler kullanılmaya başlanmıştır (Masten ve Reed, 2002). Kendini toparlama gücünün çeşitli tanımları yapılmıştır. Buna göre kendini toparlama gücü; gelişime ve uyuma yönelik ciddi tehditlere rağmen iyi sonuçlar elde etme (Masten, 2001), değişen durumsal ihtiyaçlara göre esnek olma, olumsuz duygusal deneyimlerden sonra toparlanabilme (Tugade, Fredrickson, Feldman Barrett, 2004) ve önemli olumsuzlukların olduğu bir bağlamda bireyin pozitif uyumuna neden olan süreç (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000) şeklinde tanımlanmaktadır. Araştırmalar kendini toparlama gücünün psikolojik iyi oluş (Malkoç & Yalçın, 2015), benlik saygısı ve özyeterlik (Martínez-Martí ve





Ruch, 2017; Terzi, 2008; Stumblingbear-Riddle & Romans, 2012), azim (Jin & Kim, 2017) ve motivasyon ile (Magnano, Craparo & Paolillo, 2016; Rouse, 2001) anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bireylerin öz-yeterlik inançlarından ve motivasyon düzeylerinden etkilenen ve onların iyi oluş düzeyini arttırabilecek kişisel kaynaklardan biriside azim özelliğidir. Azim kavramı son yıllarda özellikle pozitif psikoloji yaklaşımının etkisiyle çeşitli alanlarda yaygın şekilde araştırılmaya başlanan konulardan birisidir. Özellikle Duckworth'un (2016) ve Peterson & Seligman'ın (2004) yaptığı çalışmalarla azim kavramı ruh sağlığı alanında koruyucu ve geliştirici faktörlerden biri olarak ele alınmaya başlanmıştır. Buna göre azim kavramı uzun süreli amaçlara yönelik kararlılık ve tutkuyu ifade etmektedir (Duckworth, 2016; Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). Bu kavramsallaştırmaya göre azim temelde bireyin çabalarını kararlı şekilde sürdürmesi ve ilgi duyduğu konular konusunda tutarlı olmasıyla ilgilidir. Peterson ve Seligman (2004) karakter güçleri ile ilgili araştırmalarında azim, yaşam coşkusu erdeminin bir alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Sherman, DeBarger, Dornsife, Rosier ve Yarnall'a (2013) göre azim kavramı bireyin çeşitli sorunlarından kurtulması, başarılı olması ve amaçlarına ulaşması için karşısına çıkan her türlü zorluğu aşmasını sağlayan dayanıklılık gücü, sebat ve sabır gibi anlamlara gelmektedir. Bütün bu tanımlardan anlaşılacağı üzere azim kavramı özellikle başarının önemli yordayıcılarından birisi olarak ele alınmaktadır. Buna göre azim temelde bireylerin başarılarını etkileyen bir değişkendir (Duckworth, 2016). Bu yüzden engellerle karşılaştıklarında çabalamayı bırakanlar veya ilgi alanlarını sürekli değiştirenlerin başarılı olma şansları daha düşüktür (Credé, Tynan, & Harms, 2017). Azim kavramı alanyazında gayrette ısrar ve ilgilerin tutarlılığı olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır. Gayrette ısrar boyutu bireyin amaçlarının peşinden giderken önüne çıkan zorluklarla baş etmesini ve engellere rağmen çabasını sürdürmesi olarak; ilgilerin tutarlılığı ise uzun vadeli amaçlar için tutkulu olmayı ve bu süreçte tutarlı olmayı ifade etmektedir (Duckworth & Quinn, 2009). Yapılan çeşitli araştırmalar azmin kendini toparlama gücü (Jin, & Kim, 2017), akademik performans (Pate, Payakachat, Harrell, Pate, Caldwell & Franks, 2017); yaşam doyumu, mutluluk, iyi oluş, pozitif duygular (Jin, & Kim, 2017; Peterson, Ruch, Baermann, Park, & Seligman, 2007; Singh & Jha, 2008) gibi değişkenlerle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada yukarıda ifade edilen araştırma bulguları ve kuramsal yaklaşımlar bağlamında bir hipotetik model önerisi geliştirilmiştir. Buna göre içsel motivasyon temelde

bireylerin dışarıdan herhangi bir zorlama ya da pekiştireç olmadan içten gelen bir yönelimle güdülenmelerini ifade etmektedir. Bu yönüyle içsel motivasyon bireyin çabasını daha uzun süre sürdürmesini sağlayan güçlerden biridir ve uzun süreli amaçlar için kararlılık ve tutkuya sahip olmayı ifade eden azim kavramıyla ilişkilidir. İçsel olarak motive olan bireylerin uzun süreli amaçlar için daha istekli, daha kararlı olmaları beklenir. Benzer şekilde içsel motivasyonu yüksek bireylerin engeller karşısında çabuk pes etmemeleri, bir zorluk yaşadıklarında daha kolay toparlanmaları beklenir. Buradan hareketle içsel motivasyonun azmin ve psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu önermesi geliştirilmiştir. Akademik öz yeterlik bireylerin başarılı olacaklarına, yaşadıkları akademik zorlukların üstesinden gelebileceklerine ilişkin inançlarını ifade etmektedir. Bireylerin kişisel başarılı yaşantıları, diğer insanları gözlemleyerek örnek aldıkları noktalar, diğer insanlardan aldıkları pozitif destek ve başarılı olmaya ilişkin fizyolojik yaşantıları gibi değişkenler bireyin akademik öz yeterlik inançlarını güçlendiren süreçlerdir. Bu durumlar aynı zamanda bireyin azmini ve kendini toplama gücünü de olumlu yönde etkileyen değişkenlerdir. Geçmişte başarılı olduğu durumları hatırlamak, pozitif rol modellerden yararlanmak ya da başarıya karşı bir heyecan duymak bireylerin daha kararlı olmalarına, çabalarını sürdürmelerine, önlerine çıkan engeller karşısında hemen pes etmemelerine yardım eder. Buradan hareketle akademik öz yeterlik inancının bireylerin azim ve kendini toplama gücü düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu önermesi geliştirilmiştir.

Yukarıda verilen araştırma bulgularından hareketle alanyazına dayalı hipotetik bir model ortaya atılmış ve bu model ergenler üzerinde test edilmiştir. Buna göre ergenlerin ders çalışmaya yönelik içsel motivasyon düzeylerinin ve akademik öz-yeterlik inançlarının onların azmin gayrette ısrar boyutu ve kendini toplama düzeylerini arttırdığı, bunların da iyi oluşu anlamlı şekilde etkilediği önermesi ortaya atılmıştır. Buna göre bu çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır;

1. Akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azim, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmakta mıdır?
2. Akademik öz-yeterlik, psikolojik iyi oluşu azmin gayrette sebat etme alt boyutu ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla yordamakta mıdır?
3. İçsel motivasyon, psikolojik iyi oluşu azmin gayrette ısrar alt boyutu ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla yordamakta mıdır?



## Yöntem

### Araştırma Deseni

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Alanyazına dayalı olarak bir model önerilmiş ve bu modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Önerilen hipotetik model, değişkenler arasındaki ilişkileri sistemli bir şekilde incelemeyi sağlayan yapısal eşitlik modellemesi tekniği kullanılarak test edilmiştir.

### Çalışma Grubu

Çalışma 2019-2020 yılında Van ilinde öğrenim görmekte olan ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesi milli eğitim müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Bu çerçevede araştırmanın çalışma grubu, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerde öğrenim görmekte olan 300'ü (% 50) kız, 300'ü (% 50) erkek olmak üzere toplam 600 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya farklı sınıf düzeylerinden (9, 10, 11 ve 12. Sınıf), farklı bölüm türlerinden (sayısal, eşit ağırlık, sözel, yabancı dil), farklı okul türlerinden (fen lisesi, Anadolu lisesi, meslek lisesi ve imam-hatip lisesi) öğrenciler katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 14-20 olup, yaş ortalaması 16,32'dir. Katılımcılara ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	293	48.8
	Erkek	307	51.2
Lise Türü	Fen Lisesi	167	27.8
	Anadolu Lisesi	134	22.3
	Meslek Lisesi	138	23.0
	İmam Hatip Lisesi	161	26.8
Sınıf Düzeyi	9	166	27.7
	10	135	22.5
	11	156	26.0
	12	143	23.8

	0-1000	72	12.0
	1001-2000	131	21.8
Gelir Düzeyi (TL)	2001-3000	150	25.0
	3001-4000	90	15.0
	4001 ve üzeri	157	26.2
Toplam		600	100

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak için Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Ergenler İçin Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ), Kısa Azim Ölçeği ve Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği kullanılmıştır.

#### *Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği*

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12–19 yaş grubundaki bireylerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterlik düzeylerini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları toplam puan için .86, akademik öz-yeterlik boyutu için .84, sosyal öz-yeterlik boyutu için .64, duygusal öz-yeterlik boyutu için ise .78 olarak ortaya konulmuştur. Ölçek beşli Likert tipine sahip (1= hiç ve 5= çok iyi) bir yapıdadır. Buradan alınan yüksek puan yüksek öz-yeterlik düzeyine işaret etmek ve düşük puan ise öz-yeterlik düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir. Bu araştırma çerçevesinde öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .84 olarak bulunmuştur. Önerilen model ölçeğin akademik öz-yeterlik alt boyutu kullanılmış ve buna ilişkin DFA sonuçlarına göre uyum değerleri;  $\chi^2/sd$  1,79, RMSEA) değeri .036, CFI değeri .99, IFI değeri .99, RFI değeri .97, NNFI değeri .99, SRMR değeri ise .026 olarak hesaplanmıştır. Buna göre ölçek değerlerinin iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir.

#### *Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)*

Ölçek Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından Türkiye’de geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek 29 madde, 6 faktörden oluşmakta ve 4’lü Likert tipi derecelendirmeye puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksekliğine göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık

katsayısı .87olarak, alt ölçeklerin güvenirlik değerleri ise .61 ile .89 arasında değişen değerlere sahip olarak bulunmuştur. Bu araştırma çerçevesinde psikolojik dayanıklılık ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .85 olarak bulunmuştur. DFA sonuçlarına göre uyum değerleri;  $\chi^2$  /sd 2,78, RMSEA değeri .055, CFI değeri .94, IFI değeri .94, RFI değeri .90, NNFI değeri .93, SRMR değeri ise .072 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir.

### *Ergenler İçin Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği*

Ölçek Eryılmaz ve Ercan (2014) tarafından geliştirilmiş 4'lü Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçek 13 maddeden oluşan üç boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu boyutlar içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları içsel motivasyon boyutu için .81, motivasyonsuzluk boyutu için .84, dışsal motivasyon için .75 ve ölçeğin tamamı için .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırma çerçevesinde ölçeğin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .58 olarak bulunmuştur. Bu araştırma çerçevesinde önerilen modelde ölçeğin içsel motivasyon alt boyutu kullanılmış ve buna ilişkin DFA sonuçlarına göre uyum değerleri;  $\chi^2$ /sd 3,30, RMSEA değeri .062, CFI değeri .98, IFI değeri .98, RFI .97, NNFI .98, SRMR değeri ise .029 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçme iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir.

### *Kısa Azim Ölçeği*

Ölçek Duckworth ve Quinn (2009) tarafından geliştirilen beşli Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Türkçe uyarlama çalışması Sarıçam, Çelik ve Oğuz (2016) tarafından yapılmıştır. Kısa Azim Ölçeği, Ölçek, 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8-40 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireylerin azim düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte “gayrette ısrar ve ilginin tutarlılığı” olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayıları gayrette ısrar boyutu için .70, ilginin tutarlılığı alt boyutu için .77 ve ölçeğin bütünü için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma çerçevesinde azim ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .65 olarak bulunmuştur. Modelde azim ölçeğinin gayrette ısrar alt boyutu kullanılmış ve buna ilişkin DFA sonuçlarına göre uyum değerleri;  $\chi^2$  /sd 2.38, RMSEA değeri .048, CFI değeri .99, IFI değeri .99, RFI değeri

.96, NNFI değeri .98, SRMR değeri ise .028 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçme iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir.

### *Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği*

Ölçek Kern ve diğerleri (2016) tarafından geliştirmiş, Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçme aracı Seligman'ın iyi oluş ile ilgili 5 boyutlu PERMA kavramsallaştırmasını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu 5 boyutlu iyi oluş modeli Kern ve diğerleri (2016) tarafından ergenler için uyarlanmış ve bunun sonucunda bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) boyutları geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler 5'li Likert derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Her boyutta 4 madde olmak üzere toplamda 20 madde bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için .95, alt boyutları için ise .72 ile .88 arasında değişen değerlerde hesaplanmıştır. Bu araştırma çerçevesinde iyi oluş ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .88 olarak bulunmuştur. DFA sonuçlarına göre uyum değerleri;  $\chi^2$  /sd 4,62, RMSEA değeri .078, CFI değeri .94, IFI değeri .94, RFI değeri .91, NNFI değeri .93, SRMR değeri ise .061 olarak bulunmuştur. Buna göre modelin iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir.

### **Verilerin Analizi**

Veri analizi sürecinde kayıp değerler incelenmiş ve kayıp oranı ölçütlerin üstünde olan 30 katılımcı araştırma dışında tutulmuştur. Verilerin tek değişkenli normallik, doğrusallık ve homojenlik varsayımları incelenmiş, uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmada çok değişkenli istatistikler kullanıldığı için çoklu doğrusal regresyon modelinin sayıltıları incelenmiştir. Mahalanobis değerleri incelenerek çok değişkenli normallik sayıltısını bozan veriler veri setinden çıkarılmıştır. Sayıltıların incelenmesinden sonra analizler gerçekleştirilmiştir. Analizlerde SPSS paket programı ve Lisrel programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılacak her bir ölçme aracının güvenilirlik değerleri incelenmiş ve ölçme modelleri test edilmiştir. Modeldeki değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenerek bütün değişkenlerin birbiriyle anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçme araçlarının model uyumlarını incelemek üzere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Son aşamada ise önerilen hipotetik

modelin öncelikle ölçme modeli test edilmiş, daha sonra yapısal eşitlik modellemesi tekniği ile yapısal model test edilerek analizler raporlaştırılmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ulaşılan temel bulgulara yer verilmiş ve ulaşılan bulgulara ilişkin alanyazına dayalı bir tartışma yürütülmüştür. Bunun için öncelikle önerilen modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere ait sonuçlar verilmiştir. Daha sonra araştırmada önerilen hipotetik modelin test edilmesine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Bütün bulgular verildikten sonra bu bulgulara ilişkin araştırma bulguları ve alanyazındaki ilgili diğer çalışmalar çerçevesinde yorumlamalar yapılmış ve tartışılmıştır.

### Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırmada diğer analizlerden önce yer alan değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri incelenmiştir. Bu incelemeye ilişkin sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Değişkenler arası ilişkiler

Değişkenler	N	1	2	3	4	5
1. İyi Oluş	600	1	.350*	.535*	.644*	.414*
2. Azim	600		1	.261*	.406*	.221*
3. Psikolojik Dayanıklılık	600			1	.491*	.379*
4. Akademik Öz-yeterlik	600				1	.394*
5. İçsel Motivasyon	600					1

\*p<0.05

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırma çerçevesinde önerilen hipotetik modelde ele alınan bütün değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre iyi oluşun azim ile ilişkisi .350 (p<.05), psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi .535 (p<.05), öz-yeterlik ile ilişkisi .644 (p<.05) ve içsel motivasyon ile ilişkisi .414 (p<.05) olarak elde edilmiştir.

### Ölçme Modeline İlişkin Sonuçlar

Araştırmada yapısal model testinden önce kullanılan ölçme araçlarının model testine uygunluğunun incelenmesi amacıyla ölçme modeli test edilmiştir. Model testinde uyum iyi değerlerinin incelenmesinde referans alınan ölçütler Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Model Uyum Ölçütleri

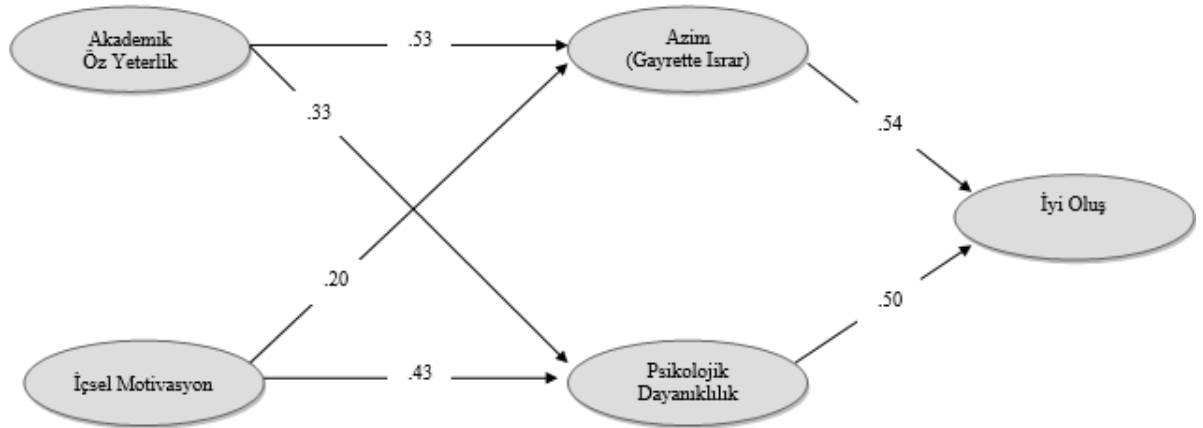
Uyum Ölçütü	İyi uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$X^2/Sd$	$\leq 2$	2-5
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .08$
RMR	$\leq .05$	$\leq .08$
GFI	$\geq .95$	$\geq .90$
CFI	$\geq .90$	$\geq .85$
NNF	$\geq .95$	$\geq .90$
NNFI	$\geq .95$	$\geq .90$

(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2010; Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Şimşek, 2007).

Yapılan analizler sonucunda, ölçme modelinde uyum değerleri;  $\chi^2 /sd$  3.38, RMSEA değeri .063, CFI değeri .94, IFI değeri .94, RFI .91, NNFI .93, SRMR değeri ise .058 şeklinde hesaplanmıştır. Buna göre ölçme modelinin yapısal modeli test etmek için yeterli ve iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir.

### Modele İlişkin Sonuçlar

Araştırmada ele alınan hipotetik modele ilişkin yapısal eşitlik modellemesi sonucu Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1.Önerilen Modele İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi

Şekil 1’de verilen modele ilişkin uyum değerleri;  $\chi^2 /sd$  3.14, RMSEA değeri .060, CFI değeri .94, IFI değeri .94, RFI .90, NNFI .93, SRMR değeri ise .060 olarak bulunmuştur. Uyum değerlerine ilişkin bu sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.



**Tablo 4.** Yapısal modele ilişkin uyum değerleri sonuçları

Uyum İndeksleri	Değerler
X/Sd	3,14
RMSEA	.060
SRMR	.060
CFI	.94
NNFI	.93
IFI	.94
RFI	.90

Şekil 1’de verilen modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılığı t değerlerine ve standardize edilmiş beta katsayılarına bakılarak yorumlanmıştır. Uyum değerlerine ilişkin bu sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir. Bu sonuçlar önerilen modelin iyi uyum değerleri verdiği ve modelin kabul edildiğini göstermektedir. Bu modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılığı t değerlerine ve standardize edilmiş beta katsayılarına bakılarak yorumlanmıştır. Bu değerlere ilişkin sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** İyi Oluş modeline ilişkin standardize değerler ve t değerleri

Yapısal İlişkiler	Standartlaştırılmış Yük.( $\beta$ )	t değerleri
Akademik öz-yeterlik →Azim (gayrette ısrar)	0.53	7.48
Akademik öz-yeterlik →Psikolojik dayanıklılık	0.33	5.24
İçsel Motivasyon →Azim (gayrette ısrar)	0.20	3.26
İçsel Motivasyon →Psikolojik dayanıklılık	0.43	6.60
Azim (gayrette ısrar) →İyi Oluş	0.54	7.92
Psikolojik Dayanıklılık →İyi Oluş	0.50	7.77

İyi oluş modeline göre bireylerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin azim (gayrette ısrar) düzeyini ( $\beta = .53$ ,  $t = 7.48$ ,  $p < .01$ ), psikolojik dayanıklılık düzeyini ( $\beta = .33$ ,  $t = 5.24$ ,  $p < .01$ ); içsel motivasyon düzeylerinin azim düzeyini ( $\beta = .20$ ,  $t = 3.26$ ,  $p < .01$ ), psikolojik dayanıklılık düzeyini ( $\beta = .43$ ,  $t = 6.60$ ,  $p < .01$ ), azim düzeylerinin iyi oluş düzeyini ( $\beta = .54$ ,  $t = 7.92$ ,  $p < .01$ ); psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iyi oluş düzeyini ( $\beta = .50$ ,  $t = 7.77$ ,  $p < .01$ ) anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

Yukarıda görüldüğü gibi öncelikle modelde yer alan değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilere yönelik bulgular verilmiştir. Daha sonra önerilen modelin testine geçmeden önce bu modele ilişkin ölçme modeli test edilmiş, ardından model test edilmiştir. Ulaşılan bu sonuçlara ilişkin yorumlamalar yapılmış ve alanyazın çerçevesinde bir tartışma yürütülmüştür.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada ergenlerde iyi oluşu yordamaya ilişkin olarak alanyazına dayalı şekilde önerilen bir model sınanmış ve modelin iyi uyum değerleri verdiği ortaya konulmuştur. Araştırmada motivasyon, öz yeterlik, azim, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı yönde pozitif ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler azim, psikolojik dayanıklılık, akademik öz yeterlik, içsel motivasyon değişkenlerinin hep birlikte iyi oluştaki değişimin % 55'ini yordadığını ortaya koymuştur. İyi oluşu en güçlü yordayan değişkenler önem sırasına göre akademik öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık, azim ve içsel motivasyon değişkenleridir. Önerilen ve sınanan modele göre ise ergenlerde içsel motivasyon ve akademik öz yeterlik inancı azmin gayrette ısrar etme boyutunu ve psikolojik dayanıklılığı yordamakta, bu değişkenler de iyi oluşa etki etmektedir. Buna göre içsel olarak motive olan ve akademik öz yeterlik inancı daha yüksek olan ergenler uzun süreli hedeflere ulaşma konusunda gayretlerini daha fazla sürdürmekte ve yaşadıkları zorluklar karşısında daha fazla psikolojik dayanıklılık göstermektedir. Bu durum da onların çok boyutlu iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır. Ulaşılan bu sonuçların araştırmacı ve uygulayıcılar için çeşitli doğurguları bulunmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde aynı modelin test edildiği araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak ele alınan değişkenlere ve bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkisine yönelik çeşitli araştırma sonuçları bulunmaktadır. Araştırmada öz yeterlik inancının azmin ve psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve akademik öz yeterliğin azim ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla iyi oluşu yordadığı ortaya konulmuştur. Alanyazında (Britner ve Pajares, 2001) öz yeterlik inancının azmin ve başarımın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Akademik öz-yeterlik inancı; stresli ve zorlayıcı durumlar, yorgunluk ve diğer olumsuz duygu durumlarında kendini gösteren psikolojik durumlardan etkilenmektedir. Bireyin negatif duygusal yıkımlarını, öğrenilmiş çaresizlik yaşadığı yanlış yorumlarını ve stres tepkilerini değiştirmek öz yeterlik inancını desteklemektedir (Bandura, 1994). Alanyazın incelendiğinde akademik öz-yeterlik inancının psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam kalitesi,

yaşam doyumu, iyimserlik, umut, sebat, psikolojik dayanıklılık, motivasyon kavramları ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Gilman ve Huebner, 2003; Kandemir, 2014; Robinson ve Snipes, 2009; Salomon, 1984). Araştırmalar akademik öz-yeterliğin sınavlara hazırlanma, ödev yapma, ders çalışma, motivasyon üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da bireylerin akademik başarılarını önemli ölçüde artırmaktadır (Akabay ve Gizir, 2010; Schunk, 1991; Yao, 2009). Benzer şekilde Bandura'nın (1997) öz yeterlik kuramında da güçlü bir öz yeterliğin azmi ve başarıyı artırdığı, becerilerin çeşitlenmesini ve kişisel gelişimi sağladığı ve bireylerin iyilik hallerinin artmasına yardım ettiği belirtilmektedir. Bu durum modelde ortaya konulan sonucu desteklemekte ve öz yeterlik inancının artmasının azmi arttırarak iyi oluşa katkı sağladığını desteklemektedir.

Araştırmada içsel motivasyonun azmin ve psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğu ve bu değişkenler aracılığıyla iyi oluşu arttırdığı belirlenmiştir. İçsel motivasyon öz belirleme kuramının temellerinden birini oluşturmaktadır. Kişinin bir etkinliği dışarıdan zorlayıcı bir etki veya yalnızca dışsal bir pekiştireç olmadan içten gelen bir istekle doyum olarak yapması motivasyon kaynağının içsel olduğunu göstermektedir. Dışsal olarak verilen pekiştireç veya ödüllerin içsel motivasyonu olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2018). İçsel motivasyon ile iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen pozitif yönde ilişkiler ortaya koyan araştırmalar (Deci ve Ryan 1991; Sheldon ve Bettencourt, 2002) bulunmaktadır. Katılım ve motivasyon öğrencilerin okul çalışmalarında karşılaştıkları zorlukla baş etmelerini kolaylaştıran bir kaynak oluşturmakta ve onların psikolojik dayanıklılığını arttırmaktadır (Martin & Marsh, 2009). Bu çerçevede motivasyonel psikolojik dayanıklılık kavramı katılım ve baş etme boyutlarını içermektedir. Buna göre bireylerin belirli bir amaca bağlı olarak akademik çalışmalara katılması ve akademik sorunlarla baş etmek için yapıcı yollar kullanması, onların motivasyonel psikolojik dayanıklılıkları ile ilgilidir (Furrer, Skinner, & Pitzer, 2014). Bu durum hem onların akademik başarılarını hem de okul iyi oluşlarını arttırabilen bir faktördür. Buna göre öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve çalışmaya ilişkin içsel motivasyonları da onların motivasyonel psikolojik dayanıklılıklarını ve azim düzeylerini arttıran bir faktördür. Belirli bir akademik konuda başarılı olacağına ilişkin inançları güçlü olan ve okuldaki çalışmalarını yaparken dışsal pekiştireçler yerine içsel olarak motive olan bireyler önlerine çıkan engellerle baş etme konusunda daha dayanıklı olur ve hedeflerine ulaşma yönündeki gayretlerini daha ısrarlı şekilde sürdürür. Bu da onların iyi oluşlarını olumlu yönde etkiler.



Araştırmada azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş düzeyini arttırdığı ortaya konulmuştur. Araştırma bulguları (Deci ve Ryan, 2002; Sheldon, 2004) belirli hedeflere ulaşmak için özerk bir şekilde, kararlılıkla çaba harcamanın iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum azmin gayrette ısrar etme boyutunun iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusunu desteklemektedir. Stresle etkili başa çıkmayı sağlayan bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın fiziksel sağlık ve ruh sağlığı arasındaki olumlu etkisine yönelik alanyazındaki çalışmalar geniş yer tutmaktadır. Campell ve Demi (2000) psikolojik dayanıklılığın yas sürecinin sağlıklı şekilde atlatılmasında koruyucu bir faktör olabileceğini ortaya koymuşlardır. Foster ve Dion (2003) ise psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kadınların özsaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve daha çok olumlu duygular hissettiklerini ortaya koymuşlardır. Alanyazında psikolojik dayanıklılık, hem stresin etkisini azaltmada hem de başa çıkma yöntemlerinin etkili kullanılmasında önemli bir değişken olarak belirtilmiş ve iyi olma düzeylerini artırdığı gözlenmiştir. (Terzi, 2015). Psikolojik sağlamlığın yüksek oluşu, psikolojik iyi oluş, mutluluk duygularını da beraberinde getirebilmektedir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

Araştırmada bazı sınırlılıklardan söz edilebilir. Buna göre araştırmanın sadece belirli bir şehirdeki ergenler üzerinde yapılmış olması, sadece lise öğrencileriyle yapılmış olması bir sınırlılık oluşturabilir. Diğer yandan ortaya konulan model çalışmasında değişkenlerin birbirine etki mekanizmasına ilişkin bulgular ortaya konulsa da, çalışma temelde değişkenler arası ilişkilerle ilgili veriler sunmaktadır. Bu yönüyle araştırmanın farklı şehirlerde ve ülkelerde tekrarlanması, farklı yaş gruplarıyla yapılması ve doğrulanan modele ilişkin deneysel desenli çalışmaların yapılması bu sınırlılıkları giderici önlemler olabilir.

### Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde okullarda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, eğitimcilere ve alanda çalışan araştırmacılara çeşitli öneriler sunulabilir. Modelde elde edilen sonuçlara göre ergenlerin akademik öz yeterlik algılarının güçlü olmasının ve içsel olarak motive olmanın azmi ve psikolojik dayanıklılığı arttırdığı, bunun da onları daha mutlu ettiği ortaya konulmuştur. Bu durum öz yeterlik inancını ve içsel motivasyonu arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarının önemine işaret etmektedir. Akademik öz yeterlik inancı güçlü olan bireyler daha yüksek performans gösterir ve potansiyelini daha verimli kullanır. Bu da onları daha azimli ve psikolojik olarak daha dayanıklı kılar. Yaşamdaki başarılar azimle, uzun süreli hedeflere duyulan tutku ve kararlılıkla derinden ilişkilidir. Azimli olmak bireyin amaca



yönelik hedeflerini sürdürebilmesi, düştüğünde tekrar ayağa kalkması, işler istediği gibi gitmediğinde yılmadan tekrar tekrar denemesidir. Bireyin azim düzeyini geliştirmesi için bir ilgi alanı bularak bunu ilerletmesi, mevcut becerileri daha da ileriye taşıyan yaşam amaçları edinmesi, bu süreçte ilgi odakları arasında tutarlılık göstermesi ve bu amaçlara ulaşmak için kararlılık göstermesi yararlı olabilir. Kendini yönetebilme becerileri ve akademik öz yeterlik inançları güçlü olan bireylerin azim göstererek amaçlarına ulaşmaları daha olasıdır. Benzer şekilde öğrencilerin ödül ve ceza yöntemleri yerine içsel olarak motive olmalarını sağlayacak eğitim ve öğretim yöntemlerinin kullanılması daha faydalı olacaktır. Bu çerçevede alanyazında öz yeterlik inancını güçlendirmeye ve içsel motivasyonu geliştirmeye yönelik çeşitli uygulamalar bulunmaktadır. Benzer şekilde son yıllarda yaygınlaşmaya başlayan karakter güçleri eğitimi çalışmalarında azim ve dayanıklılık gibi temalar sıklıkla ele alınmaktadır. Karakter eğitim programlarında ve rehberlik faaliyetleri çerçevesinde yapılan bireyle ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında bu yöntemlerden yararlanılabilir. Araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve azim düzeylerini, bunlar aracılığıyla da iyi oluşu arttıran değişkenler olarak akademik öz yeterlik ve içsel motivasyon değişkenleri ele alınmıştır. Test edilen bu model üniversite öğrencileri üzerinde sınanabilir. Diğer yandan modelde akademik öz yeterlik, içsel motivasyon ve azmin gayrette ısrar etme boyutları ele alınmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda özellikle azmin ilgide tutarlılık boyutuna ilişkin yeni model önerileri ortaya konulabilir ve ilgilerin tutarlılığını sağlayan değişkenler araştırılabilir. Benzer şekilde öz yeterliğin farklı boyutlarının ve dışsal motivasyonun bireylerin iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerine ilişkin yeni araştırma modelleri tasarlanabilir.

### **Makalenin Bilimdeki Konumu**

Eğitim Bilimleri Alanı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

### **Makalenin Bilimdeki Özgünlüğü**

Çalışma ergenler üzerinde hem akademik başarıyı hem de mutluluğu yordayan çeşitli değişkenlerin ele alındığı bir model önerisi sunmaktadır. Bu çerçevede ortaya konulan model bağlamında eğitim alanında çeşitli müdahale programları hazırlanabilir, bu yolla öğrencilerin akademik başarılarının artmasına ve yaşam doyumu düzeylerinin yükselmesine katkı sağlanabilir. Diğer yandan önerilen model farklı yaş grupları üzerinde test edilerek doğruluğu sınanabilir ve bu çerçevede alanyazında yeni çalışmalar yapılabilir.

## Kaynaklar

- Akbay, S. & Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik öz yeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 1, 60-78.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. S. Lopez (Ed), *Positive psychology. Exploring the best in people*. Westport, CT: Praeger.
- Bandura, A. (2004). Social cognitive theory for personal and social change by Enabling Media. In A. Singhal, M. J. Cody, E. M. Rogers, & M. Sabido (Eds.), *LEA's communication series. Entertainment-education and social change: History, research, and practice(s)*. 75-96). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Britner, S. L. & Pajares, F. (2001), Self-efficacy beliefs, motivational, race ,and gender in middle school science, *Journal of Women and Minaritin in Science and Engineering*, 7, 271-285.
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2012). Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği(EPDÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Suvremena psihologija*,1, 21-32.
- Campell, C. L.,& Demi, A. S. (2000). Adult children of fathers missing in action. *Family Relations*, 49 (3), 267- 277.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and social Psychology*, 113(3), 492-511.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.





- Deci, E. L. & Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237–288). Lincoln, NE, US: University of Nebraska Press.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Five-dimensional model of well-being for adolescents: The validity and reliability of Turkish version of EPOCH. *Journal of Youth Studies*, 3(3), 9-30.
- Diener, E. (2000). Subjective well-Being: The science of happiness and a proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 1, 34-43.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2014). Developing a scale for motivation to study lesson for adolescents. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 34-40.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Scribner.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M. & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6); 1087-1101.
- Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Foster, M. D. & Dion, K. L. (2003). Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 197-208.
- Furrer, C. J., Skinner, E. A. & Pitzer, J. R. (2014). The influence of teacher and peer relationships on students' classroom engagement and everyday motivational resilience. *National Society for the Study of Education*, 113(1), 101-123.
- Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A Review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205.
- Henderson, L.W. & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Jin, J. I., & Kim, N. C. (2017). Grit, academic resilience, and psychological well-being in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 23(2), 175-183.



- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193.
- Karacaoğlu ve Köktaş (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3, 119 – 127.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., and King, L.A. (2008). Reconsidering happiness: The cost of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
- Kardaş, F., & Yalçın, I. (2018). An adaptation study of the Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) Scale to Turkish culture. *Çukurova University. Faculty of Education Journal*, 47(2), 357-383.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43.
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9-20.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.



- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development.[In:] CR Snyder, SJ López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). New York: Oxford University Press.
- Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145–149.
- Pate, A. N., Payakachat, N., Harrell, T. K., Pate, K. A., Caldwell, D. J., & Franks, A. M. (2017). Measurement of grit and correlation to student pharmacist academic performance. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(6), 1-8.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Baermann, U., Park, N., & Seligman, M. E.P. (2007). “Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction.” *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Robinson, C. & Sinpes, K. (2009). Hope, optimism and self-efficacy: A system of competence and control enhancing African American College students academic well-being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35(2), 16-26.
- Rouse, K. A. G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of adolescence*, 24(4), 461-472.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, D. C. & Keyes, M. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Salomon, G. (1984). Television is "easy" and print is "tough": The differential investment of mental effort in learning as a function of perceptions and attributions. *Journal of Educational Psychology*, 76(4), 647-658.
- Sarıçam, H., Çelik, İ. ve Oğuz, A. (2016). Kısa Azim (Sebat) Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 5(2), 927-935.



- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26, 207-231.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being. An integrated multilevel perspective*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25–38.
- Sherman, R., Oresky, P. & Rountree, Y. (2013). *Solving problems in couples and family therapy: Techniques and tactics*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Sirois, F. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The Role of self efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*. 37, 115–128.
- Stumblingbear-Riddle, G., & Romans, J. S. (2012). Resilience among urban American Indian adolescents: Exploration into the role of culture, self-esteem, subjective well-being, and social support. *American Indian and Alaska native mental health research (Online)*, 19(2), 1-19.
- Telef, B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2015). Kendini toplama gücü. Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (Ed.) *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Ulusoy, A. (2004). *Gelişim ve öğrenme* (3. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Waterman, A.S., Schwartz, S., & Conti, R. (2008). The implications for two conceptions of happiness for the understanding of intrinsic motivation, *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.



Yao, M. P. (2009). *An exploration of multidimensional perfectionism, academic self-efficacy, procrastination frequency, and Asian American cultural values in Asian American university students* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).

Yüksel, G. (2004). *Öğrenme için motivasyon: Sınıf yönetimi*. Ş. Erçetin; Ç. Özdemir (Ed). Ankara: Asil Yayınevi.

## Summary

### Problem Statement

The concepts of resilience, self-efficacy, grit and internal motivation are important concepts which are widely studied as predictors of well-being and academic performance among students. Intrinsic motivation refers to engaging in an activity for its own sake, because of an interest, or for the pleasure and satisfaction derived from the experience (Deci, & Ryan, 1985). Grit refers to perseverance and passion for long-term goals (Duckworth, 2016). Resilience, has been defined as achieving good results despite serious threats to development and adaptation (Masten, 2001), being flexible to changing situational needs, recovering from negative emotional experiences (Tugade, Fredrickson, Feldman Barrett, 2004). Thus, intrinsic motivation is associated with the concept of grit which expresses persistence and passion for long-term goals. Intrinsically motivated individuals are expected to be more willing, more determined and passionate for long-term purposes. Similarly, individuals with high intrinsic motivation are expected not to give up quickly in the face of obstacles and to recover more easily if they experience difficulties. From this point of view, it is hypothesized that intrinsic motivation is a significant predictor of grit and resilience. Academic self-efficacy is defined as one's perceived capability to perform given academic tasks at desired levels (Schunk, 1991). It is related to individuals' being aware of the achievements that they gain through their deliberate efforts and consists of the one's experiences to reach goals by overcoming all difficulties with grit. Individuals with high academic self-efficacy beliefs believe that they can overcome difficulties, tend to persevere, and work with grit and persistence to achieve their goals. From this point of view, it is suggested that academic self-efficacy belief is a significant predictor of grit and resilience. In this study, based the many research findings, a hypothetical model based on literature was proposed and tested. Accordingly, it was suggested that individuals' intrinsic motivation and academic self-efficacy beliefs raises their grit and resilience level which in turn, significantly contribute to the level of well-being.



## Method

This research was carried out with correlation survey model. The study group consisted of 600 high school students (300 males and 300 females). The age range of the participants was 14-20 and the average age was 16.32. For data collection, Self-Efficacy Scale for Children, Scale for Motivation to Study Lesson for Adolescents, Adolescent Resilience Scale (EPDS), Short Grit Scale and Five-Dimensional Well-Being Scale for Adolescents: EPOCH were used. In the data analysis process, multivariate statistics were used. Multivariate normality, linear relationship between the outcome variable and the independent variables, no multicollinearity problem between variables, mean of error terms equal to zero and homoscedasticity assumptions were examined. The relationship between the variables in the model was examined by Pearson Product Moment Correlation Coefficient. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used to examine the model fits. In the last stage, the measurement model of the proposed hypothetical model was tested, then the structural model was tested with the structural equation modeling and the results were reported.

## Findings and Discussions

In this study, the relationship between variables of self-efficacy, motivation, grit, resilience and well-being was examined and a hypothetical model on well-being was tested on adolescents. It was found that there were significant positive relationships between those variables. The study findings revealed that grit, resilience, academic self-efficacy and intrinsic motivation together predicted 55% of the variance in well-being. The most powerful predictors of well-being were academic self-efficacy, resilience, grit and intrinsic motivation respectively. Based on the literature, a hypothetical model consisting of academic self-efficacy, intrinsic motivation, persistence of efforts sub-dimension of grit, resilience and well-being variables was proposed and this model was tested with the structural equation modeling technique. Accordingly, intrinsic motivation and academic self-efficacy beliefs in adolescents were found to predict perseverance of efforts and resilience and these variables, in turns, were found to raise well-being level of participants. Adolescents who are internally motivated and have high level of academic self-efficacy continue their efforts to achieve long-term goals and show greater resilience in the face of difficulties. This, in turns, raises their multidimensional well-being level. When the literature was examined, there were no studies that tested the same model. However, there are various research results related to the variables discussed and their relationship with each other. The results of various studies examining relationships between the





variables in the hypothetical model are consistent with the findings of this study and confirm the assumptions of the proposed model. These results have various implications for researchers and practitioners.

### Conclusions and Recommendations

Within the framework of the findings obtained from the research, various recommendations may be suggested to mental health experts, educators and practitioners working in the field. These findings indicate the importance of intervention studies to increase self-efficacy beliefs and intrinsic motivation level. Similarly, it would be more beneficial to use methods that will enable students to be motivated intrinsically instead of reward and punishment methods in educational settings. In this framework, there are various practices aiming at strengthening self-efficacy beliefs and improving intrinsic motivation. Besides, character strength training activities can be utilized in character education programs and counseling practices with individuals and groups within the framework of guidance activities. The proposed model can be tested on university students or on other various groups. On the other hand; the dimensions of academic self-efficacy, intrinsic motivation and perseverance of efforts are examined in this study. Other dimensions of self-efficacy, grit and motivation variables may be examined in future studies.

**Keywords:** Motivation, self efficacy, grit, flourish, resilience