



Copyright © 2018 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı  
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>  
 Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2019 • 7(19) • 105-113

ISSN 2147-8473  
 Başvuru | 03 Mayıs 2019  
 Kabul | 24 Temmuz 2019

# Motivasyon Unsurlarının Ergenlerde Öznel İyi Oluşa Etkileri

*Ali Eryılmaz\**

*Murat Artıran\*\**

*Abdullah Kahraman\*\*\**

## Öz

Pozitif psikolojinin, psikolojiye kazandırmış olduğu yenilik, pozitif unsurların insan psikolojisindeki rollerine dikkat çekmek olmuştur. Bu çalışmada motivasyonu destekleyici bazı değişkenlerin ergenlerin öznel iyi oluş haline etkisi incelenmiştir. Motivasyonu destekleyici değişkenler öz belirlenim kuramında ortaya konmuş olan yeterlilik, özerklik ve aidiyet psikolojik ihtiyaçları ve amaç belirleme ile içsel/dışsal motive edici faktörler olarak ele alınmıştır. Çalışmanın bulguları, lise 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında okuyan 255 gençten elde edilen veriler değerlendirilerek yorumlanmıştır. Verilerin toplanmasında Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş, Genel Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği (GTİDÖ) yeterlilik, özerklik ve aidiyet psikolojik ihtiyaçlarını, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği amaç belirlemeyi, Akademik Motivasyon Ölçeği ise içsel ve dışsal motive edici faktörleri tanımlamak için kullanılmıştır. Toplanan veriler de araştırmanın bağımsız değişkeni olan motivasyonu tanımlamak için kullanılmıştır. Sonuçlara göre, motivasyon kavramını tanımlamak için incelenen değişkenlerden temel psikolojik ihtiyaçlar, kariyer amacı ve içsel güdülenme, ergenlerde öznel iyi oluş halini yordamaktadır. İlişki amacı, beden-duyumu amacı ve dışsal güdülenme değişkenlerinin ise öznel iyi oluş hali üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik Dönemi, Motivasyon, İyi Oluş, Amaçlar.

\* Prof. Dr. Yıldız Teknik Üniversitesi, PDR Bölümü, erali76@hotmail.com ORCID: 0000-0001-9301-5946

\*\* Dr. Öğr. Üyesi İstanbul Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, muratarartiran@maltepe.edu.tr ORCID: 0000-0003-1996-024X

\*\*\* Uzm. Klinik Psk. İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, abdullahkahraman@arel.edu.tr ORCID: 0000-0002-9473-7358

## Abstract

Positive psychology draw attention to the roles of positive elements in human psychology from a unique perspective. In this study, it is investigated that if meeting the psychological needs such as competence, autonomy and relatedness needs, determining goals and determining internal and external motivating factors predict subjective well-being in adolescents. The findings of the study were interpreted by evaluating the data obtained from the 9th, 10th, 11th and 12th grade high school students. In order to define the subjective well-being as a dependent variable, Life Satisfaction Scale and Positive - Negative Affect Scale are being used. Motivation was independent variable in this research. Data set gathered by using General Basic Needs Satisfaction Scale, Life Purposes Scale for Adolescents in Positive Psychotherapy Scale and Academic Motivation Scale are used to define motivation. According to the results, the variables that basic psychological needs, career aim and intrinsic motivation predict subjective well-being in adolescents. The variables of purpose of relationship, body-sensation purpose and extrinsic motivation had no significant effects on subjective well-being.

**Keywords:** Adolescents, Intrinsic Motivation, Goals, Well-Being.

Pozitif psikoloji alan yazınında öznel iyi oluş kavramı ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında ilişkililik ortaya koyan birçok araştırma olsa da bu değişkenlerin tanımları konusunu ve birbirleri arasındaki sebep sonuç ilişkilerini ve deneysel çalışmaları kapsayan çalışmalara halen ihtiyaç vardır. İyi oluş, mutluluk ve yaşam kalitesi gibi kavramlarının birbirine karışması söz konusudur (Medvedev ve Landhuis, 2018). Örneğin, öznel iyi oluş, bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve hayattan yüksek doyum alması olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984; akt. Doğan ve Sapmaz, 2012). Ancak öznel iyi oluş hali kavramının kesin bir tanımlaması yoktur ve tek boyutlu bir yapı değildir. (Andrews ve Whitney, 1976). Lucas, Diener ve Shu (1996) yaptıkları araştırmalarda yaşam doyumunun negatif duygulanım ve pozitif duygulanımdan farklı bir yapı olduğunu ortaya koymuşlardır. Deiner, Oishi ve Lucas (2003) öznel iyi oluşun sadece tek bir unsur (yaşamdan alınan doyum) olduğunu ve bu açıdan bakıldığında bilişsel ve duygusal boyutlarının iyi araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Özellikle bu boyutlarda kültürel farklılıkların önemine işaret etmişlerdir (Pavot & Diener, 2004). Öznel iyi oluşun, duygular ile ilgili boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanım, bilişsel boyutunu ise yaşam doyumu veya yaşam kalitesi ile açıklamaya çalışan çalışmalar vardır (Medvedev ve Landhuis, 2018). Son araştırmalar mutluluk, öznel iyi oluş hali, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleriyle yakın ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kashdan, Biswas-Diener ve King 2008).

Bu araştırmada, öznel iyi oluş halini tanımlamak için olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu birlikte ele alınmıştır. Motivasyonu tanımlamak için ise temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlilik ve aidiyet ihtiyacı), içsel-dışsal güdülenme ve amaç belirleme değişkenleri bir arada ele alınmıştır. Bu kavramlar bileşkesinin öznel iyi oluş halini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Böylece hem motivasyon kavramının hem de öznel iyi oluş hali kavramının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacak sonuçlara erişilmesi amaçlanmıştır.

Alan yazındaki önceki araştırmalar incelendiğinde öznel iyi oluş hali üzerinde, Öz Kararlılık (Belirlenim) Kuramı'nın (ÖKK) ana kavramlarından olan temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlilik ve aidiyet içinde olma ihtiyacı) rolü olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Ancak çocuk ve ergen popülasyonunda yapılmış olan araştırmaların sayısı azdır (Crocker ve Hakim-Larson, 1997; Noom, Dekovic ve Meeus, 1999; Ryan ve Grolnick, 1986). Yetişkinlerde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının, onların öznel iyi oluş hallerinin düzeylerini artırdığı bulgulanmıştır (Ryan & Deci, 2000). Bu kurama göre bireylerin hayatlarında tatminkar ve mutlu olabilmeleri için üç temel psikolojik ihtiyaç karşılıyor olmaları gerekmektedir (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 1999). ÖKK'ya göre bu ihtiyaçlar hem öz-merkezli hem de sosyal çevre-merkezlidir (Sheldon & Bettencourt, 2002). Özerlik, bireyin kendi özgür kararlarını alabilmesi, içinden geldiği gibi davranması, öz seçimlerini yapması demektir (Deci, Eghrari, Patrick and Leone, 1994). Kurama göre bireyin ait olma ihtiyacını karşılama, özellikle yakınları ile ilişkilerinde sıcak ve samimi ilişkiler kurabilmesi ile mümkün olabilir (Ryan & Deci, 2000). Yetkinlik ihtiyacı ise bireyin ulaşmak istediği sonuçlar için yeterli hissetmesi, kendisini geliştirmesi için ne çok ne de az hedeflere yönelerek yeterliliğini geliştirmesi veya yeterli olduğuna dair algısıdır (Ryan ve Deci, 2000). Araştırmalar, bireylerin ilişkili olmak, özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarını karşılayabildiklerinde hayattan keyif aldıklarını, motive olduklarını ve psikolojik iyi olma hallerinin arttığını göstermektedir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). Ait olma, özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarının doyurulması ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır (Özer, 2009). İhtiyaçlarının doyurulmamasının bireylerin ruhsal sıkıntılarını artırdığını ve daha fazla mutsuzluk yaşamalarına sebep olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baard, Deci ve Ryan 1998; Kasser ve Ryan, 1999; Ilardi, Leone, Kasser ve Ryan, 1993; Ryan ve Deci, 2000; Sheldon, Ryan ve Reis, 1996; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000; Sheldon ve Bettencourt, 2002). Ryan ve Deci'ye (2000) göre, bu üç temel ihtiyacın erken yaşam dönemlerinde ele alınması, ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşla ilişkisinin bütün bir gelişimsel yapıda daha rahat bir şekilde görülmesini sağlayacaktır. Çocuklarının fiziki aktivitelerinin ilişkili olma ve özerklik ihtiyacının etkisi ile olumlu yönde arttığına (Sebire ve ark. 2016) ve özerklik ihtiyacının ebeveynleri tarafından desteklenmesinin ergenlerin psikolojik iyi oluş hallerine destek verdiği (Smits, Soenens, Vansteenkiste, Luyckx ve Goosnes, 2010) dair geçmiş araştırmalarda örnekler olsa da ergenlik döneminde öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Bu araştırmada öznel iyi oluşa etkisinin olup olmadığının test edildiği diğer bir motivasyon ilişkili kavram, amaçlardır. Amaçlar, en temel şekilde, arzulanan sonuçların içsel temsilleri

olarak tanımlanabilirler. Amaçlar, kişilerin gelecekte alacakları yönü ve yaşama yükledikleri anlamı gösterir (Ingrid, Majda ve Duvravka, 2009; akt. Demirel, Demirel ve Düşükcan, 2012:2). Yaşam amaçları içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılabilir. İçsel amaçlar kendini kabul, yakın ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık gibi amaçlardan oluşmaktadır. Dışsal amaçlar ise, ünlü olma, çekicilik, maddi başarı gibi amaçları kapsamaktadır (İlhan, 2009; akt. Demirel, Demirel ve Düşükcan, 2012:4). Diğer bir ifade ile bireyler oluşturdukları amaçlar doğrultusunda yaşamlarını düzenlemekte ve yapılandırmaktadırlar (Klinger, 1998). Amaçlar, bireylerin geleceğe odaklanmalarını ve yaşamlarına anlam katmalarını sağlayarak onların öznel iyi oluşlarını artırmaktadır (Emmons, 1986). Bazı çalışmalar, amaçlarını belirleyerek bu doğrultuda çaba içerisinde olan bireylerin, amaçları konusunda herhangi bir gayret sarf etmeyenlere göre öznel iyi oluşlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. (Emmons,1999). Alan yazında amaç belirleme ve amaçlar doğrultusunda hareket etme ile ergenlerde öznel iyi oluş halini doğrudan araştıran bazı çalışmalar vardır (Eryılmaz ve Yorulmaz, 2006; Kaftan, Freund, Diener, Oishi ve Tay, 2018). Diğer bazı çalışmalarda ise öznel iyi oluş, umut (Lee ve Gallagher, 2018), psikolojik kırılganlık (Satici, 2016) ve pozitif psikoloji uygulamaları değişkenleri ile incelenmiştir (Suldo, Hearon, Bander, McCullough, Garofano, Roth ve Tan, 2015).

Bu araştırmada motivasyonu tanımlamak için kullanılan bir diğer kavram güdülenmedir. Güdülenme, bir işe başlama, başlanan işi sürdürmeye ve bu işi tamamlamaya yardım eden güç anlamına gelmektedir (Schunk, Meece ve Pintrich, 2013; akt. GÜDÜL, 2015). Güdülenme süreçlerindeki olumsuzluklar genelde bireyin hedefi ile hedefe erişmek için gerçekleştirdiği eylemler arasındaki kopukluklardan kaynaklanır (Reeve, 2004). Güdülenme, bireyi harekete geçiren içsel ve dışsal unsurlar olarak iki farklı açıdan ele alınabilir. İçsel güdülenmede, yapılan işte erişilen şeylerin verdiği zevk değil ancak yapılan işin kendisinin zevkli olması söz konusudur (Ryan ve Deci, 2006). Dışsal güdülenme örnekleri ise cezalar, ödüller (maaş veya prim) ve kariyerinde mevki atlama gibi dış unsurlardır (Ryan ve Deci, 2000; akt. GÜDÜL, 2015). Yapılan çalışmalara bakıldığında dışsal güdülenmenin öznel iyi oluşla olumsuz yönde; içsel güdülenmenin ise olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Deci ve Ryan, 1991, 2000; Sheldon ve Bettencourt, 2002).

Türkiye’de gerçekleştirilen ergenlik dönemindeki gençlerin öznel iyi oluşuna dair çalışmaların ilki Köker’in (1991) çalışmasıdır. Bu çalışmada normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Nalbant (1993) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada çocuk ceza evlerinde veya gözetim altında tutulan gençler ile hiç suça karışmamış olan gençler üzerinde yapılan araştırmada öz saygı ve yaşam düzeyi değişkenleri ölçülmüş ve hiç suça karışmamış olan gençlerin yaşam doyumlarının suça karışmış olanlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Çelik’in (2008), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını duygusal zekâ açısından inceleyen araştırmasında, öznel iyi oluş ve duygusal zekânın alt boyutları arasında genel olarak orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Canbay’ın (2010) çalışmasında ergenlerin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Certel, Bahadır, Saracaloğlu ve Varol’un (2015) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş

düzeyleri ile akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Eryılmaz (2010a) tarafından ergenlerde öznel iyi oluş ölçen Öznel İyi Oluş Artırma Stratejileri Ölçeği geliştirilmiştir.

Bu çalışma ile ergenlerde öznel iyi oluş halinin (olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu) temel psikolojik ihtiyaçlar, amaçlar ve güdülenme değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının alan yazındaki motivasyon kavramını ve öznel iyi oluş kavramını açıklamaya katkıda bulunacağı, ayrıca uygulama alanında ergenler üzerinde gerçekleştirilecek olan psikoeğitim ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli ve Stratejisi

Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluş halidir. Öznel iyi oluş hali, bu çalışmada olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu değişkenlerinin bir bileşkesi olarak alınmıştır (Andrews ve Whitney, 1976; Deiner, 1984). Bağımsız değişken ise motivasyondur (temel psikolojik ihtiyaçlar, içsel-dışsal güdülenme ve amaç belirlemek). Yapılan normallik analizlerinde verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Çalışmanın hipotezi basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Basit doğrusal regresyon analizi, biri tahmin diğeri sonuç değişkeni olan değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığının test edilmesinde kullanılan bir parametrik testtir (Kalaycı, 2006). Çalışmada ayrıca, betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

### Örneklem

Çalışmanın örneklemini kolaydan örneklem yöntemiyle belirlenen, Ankara ilinde yaşayan, lise düzeyinde eğitim gören, 131 kız (% 51.4) ve 124 erkek (% 48.6) olmak üzere toplam 255 ergenlik dönemindeki bireyden oluşmaktadır. Öğrencilerin 162'si (%63.5) 9. sınıfta, 90'ı (35.3) 10. sınıfta, biri (%0.4) 11. sınıfta ve ikisi (%0.8) 12. sınıfta eğitim görmektedir. Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim seviyeleri değerlendirildiğinde; annelerin 83'ü ilkokul, 102'si lise, 11'i yüksekokul, 56'si lisans ve 3'ü yüksek lisans mezunu; babaların 36'sı ilkokul, 88'i lise, 21'i yüksekokul, 103'ü lisans ve 7'si yüksek lisans mezunudur. Veriler toplanmadan önce gönüllü katılımcıların kendilerinden ve ebeveynlerinden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın konusu ve kapsamı hakkında kendilerine bilgi verilmiş ve ölçek ifadelerini nasıl cevaplayacakları hakkında yönerge verilmiştir. Her bir katılımcı için cevap süresi yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

### Araçlar

*Genel Temel İhtiyaç Doyumu Ölçeği (GTİDÖ) (Basic Need Satisfaction in General):* Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiş olan GTİDÖ 21 maddelik bir ölçektir. Ölçek, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma boyutları olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Türkçe'ye uyarlanmasında iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, özerklik için .82, yeterlilik için .80; ve ilişkili olma için .81 olarak hesaplanmıştır (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003). Bu çalışmada

katsayılar alt boyutlar için .61 ile .69 arasında değişirken ölçeğin tamamı için .81'dir. Ölçekten yüksek puan almak, bireylerin ihtiyaçlarını karşıladıklarını düşük almak ise karşılayamadıklarını göstermektedir.

*Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life):* Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam beş maddeden oluşan, 1-7 arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık katsayısı .76 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise .84 olarak hesaplanmıştır.

*Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği (Positive - Negative Affect Scale):* Watson ve arkadaşlarının (1988) geliştirmiş olduğu ölçek Türkiye'de Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. 5'li Likert tipi bir ölçek olan PNDÖ, olumlu ve olumsuz duyguları iki boyutta ölçmektedir. Gençöz'ün (2000) bulgularına göre iç tutarlılık katsayısı negatif duygular boyutu için .83 iken pozitif duygular boyutu için .86'dır (Gençöz, 2000). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı pozitif duygular boyutu için .75, negatif duygular boyutu için ise .77 olarak hesaplanmıştır.

*Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Likert Formu:* Eryılmaz (2010b) tarafından ergenlik dönemi gençlerine yönelik olarak geliştirilen ölçek yaşam amaçlarını belirleyip belirlemediklerini ölçmektedir. Ölçeğin üç boyutu vardır: ilişki amaçları, kariyer amaçları ve beden-duyumu amaçları. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları kariyer amaçları için .85, ilişki amaçları için .73 ve beden-duyumu amaçları için .68'dir. Bu çalışmada alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .73 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenin amaç belirlemek anlamında başarılı olduğunu göstermektedir.

*Akademik Motivasyon Ölçeği:* Ölçek orijinalinde Fransızca olup Vallerand ve arkadaşları (1992) tarafından İngilizceye uyarlanmıştır. 28 maddeden oluşan ölçek, Öz Kararlılık Kuramı temel alınarak hazırlanmıştır. İçsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Çakır (2006) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı da .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

## **Bulgular**

Çalışmanın bu kısmında betimsel istatistiklere, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon tablosuna ve ardından basit regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 1'de, kullanılan ölçme araçları ile toplanan verilerin ortalama değerleri ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Tablo-2'de değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren tablo incelendiğinde en güçlü ilişkinin öznel iyi oluş değişkeni ile yetkinlik değişkeni arasında ( $r=.557, p<.01$ ) ve en zayıf ilişkinin dışsal güdülenme ile özerklik değişkenleri arasında ( $r=.12, p<.05$ ) olduğu görülmektedir. Yapılan çoklu bağlantılılık değerlendirmesinde bu varsayımın ihlal edilmediği anlaşılmaktadır.

**Tablo 1. Betimsel İstatistikler**

İstatistiksel Değerler				
	Basıklık	Çarpıklık	Ortalama	Standart Sapma
Öznel İyi Oluş	-,27	,26	40,78	12,14
Özerklik İhtiyacı	-,45	,06	36,72	5,45
Yetkinlik ihtiyacı	-,12	,46	29,74	4,95
Ait Olma İhtiyacı	-,57	-,01	45,01	6,44
Kariyer Amacı	-,08	-,39	8,96	1,95
İlişki Amacı	,12	-,47	7,56	2,37
Beden-Duyum Amacı	-,33	-,45	9,29	2,71
İçsel GÜdülenme	-1,19	1,71	55,29	10,66
Dışsal GÜdülenme	-,84	,72	39,81	6,71
GÜdülenmeme	,79	3,64	16,69	2,78

N=255

**Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1.Öznel İyi Oluş</b>	1									
<b>2.Özerklik</b>	,553**	1								
<b>3.Yetkinlik</b>	,557**	,473**	1							
<b>4.Ait Olma</b>	,474**	,580**	,477**	1						
<b>5.Kariyer</b>	,346**	,244**	,239**	,125*	1					
<b>6.İlişki</b>	-,047	-,058	,034	,069	,119	1				
<b>7.Beden</b>	,163**	,146*	,263**	,172**	,257**	,236**	1			
<b>8.İçsel</b>	,402**	,162**	,389**	,136*	,251**	,027	,183**	1		
<b>9.Dışsal</b>	,207**	,123*	,221**	,134*	,291**	,119	,069	,364**	1	
<b>10.GÜdülenmeme</b>	-,084	-,141*	-,065	-,237**	,144*	,091	,047	,147*	,228**	1

N=255. \*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01

**Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Tablo-3'e göre değişkenlerin ergenlerin öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $R=.70$ ,  $R^2=.50$ ,  $F=27.42$ ,  $p<.00$ ). Öte yandan söz konusu değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri ayrı olarak ele alındığında, regresyon eşitliğinde birinci olarak özerklik ihtiyacının ( $\beta= .26$ ;  $p= ,00$ ), ikinci olarak yetkinlik ihtiyacının ( $\beta= .24$ ;  $p= ,00$ ), üçüncü olarak içsel güdülenmenin ( $\beta= .21$ ;  $p= ,00$ ), dördüncü olarak kariyer amacı belirlemenin

( $\beta = .17$ ;  $p = .00$ ) ve son olarak da ait olma ihtiyacının ( $\beta = .15$ ;  $p = .01$ ) ergenlerin öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Analize tabi tutulan bağımlı değişkenlerin, öznel iyi oluştaki varyansın % 50'sini açıkladığı görülmektedir.

**Tablo 3. Basit Regresyon Analizi Sonuçları: Motivasyon Değişkenlerinin Öznel İyi Oluş Halini Yordama Düzeyleri**

Bağımsız Değişkenler	B	SEB	$\beta$	t	p
<b>Sabit</b>					
Özerklik İhtiyacı	,59	,12	,26	4,54	,000*
Yetkinlik ihtiyacı	,58	,14	,24	4,14	,000*
Ait Olma İhtiyacı	,28	,11	,15	2,56	,01
Kariyer Amacı	1,08	,31	,17	3,45	,000*
İlişki Amacı	-,32	,24	-,06	-1,35	,17
Beden-Duyum Amacı	-,14	,22	-,03	-,66	,51
İçsel Güdülenme	,24	,06	,21	4,16	,000*
Dışsal Güdülenme	-,01	,09	-,01	-,19	,84
Güdülenmeme	-,18	,21	-,04	-,84	,39

Not: Bağımlı Değişken: Öznel İyi Oluş Hali. \* $p < 0,01$

## Tartışma ve Sonuç

Alan yazında öznel iyi oluş hali kavramının tanımı hakkında ilgili araştırmacıların ortak bir fikirde bir araya gelemedikleri söylenebilir (Medvedev ve Landhuis, 2018). Bu konu pozitif psikoloji akımının eleştiri alan yönlerinden biridir. Benzer şekilde, mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarında olduğu gibi öznel iyi oluş hali ve motivasyon kavramları üzerinde de tartışmalara ve araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu araştırmada, alan yazındaki bazı çalışmalara dayandırılarak varsayımsal olarak kavramsallaştırılan motivasyon değişkeninin, ergenlerde öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, motivasyonu oluşturan değişkenlerden biri olan temel psikolojik ihtiyaçların öznel iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Diğer değişkenler olan kariyer amacı dışındaki, ilişki ve beden-duyum amaçlarının, öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Güdülenme değişkenlerinden sadece içsel güdülenmenin öznel iyi oluş haline etki yaptığı ancak dışsal güdülenme ve güdülenmeme değişkeninin ergenlerde öznel iyi oluş haline etkisinin olmadığı gözlenmiştir.

Bu bulgular ışığında çalışmanın bazı sonuçlarının alan yazındaki diğer araştırmaları desteklediği söylenebilir. Yetişkin katılımcılar ile yürütülen çalışmalarda, öznel iyi oluş ile ihtiyaç doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Baard, Deci ve Ryan 1998; Kasser ve Ryan, 1999; Sheldon ve Bettencourt, 2002). Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada da katılımcıların ihtiyaç doyumu arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kermen ve Sarı, 2014). Akbağ ve Ümmet'in (2017) ergen



katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmanın bulgularının buradaki sonuçları desteklediği görülmektedir. Öte yandan Certel ve arkadaşlarının (2015) lise öğrencilerinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirdiği çalışmada sosyal, duygusal ve akademik öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmada ergen öznel iyi oluşu ile kariyer amacı belirleme arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuçlar alan yazındaki diğer bazı araştırmaların çıktıları ile benzerdi. Örneğin Emmons (1986, 1999) ve Klinger (1998) kariyer için amaç belirlemenin bireylerin öznel iyi oluşlarına olumlu katkısı olduğunu ifade etmişlerdir. Ergen bireyin önemseydiği amaçlar, bireyin öznel iyi oluşunu artırmaktadır (Deiner ve Fujita, 1995; İlhan ve Özbay, 2010). Buradaki çalışmada da kariyer amaçlarının öznel iyi oluş hali üzerinde etkisi olduğundan söz edilebilir. Kariyer amaçları konusunda net olan ve bu amaçlar üzerinde çalışan ergenlerin, diğerler ergenlere göre öznel iyi oluş halinin daha yüksek olması beklenebilir ancak regresyon katsayısının düşük olduğu göz önüne alındığında, bu konuda genel bir değerlendirme yapmak için iki grup (kariyer amacı olan ve olmayan ergenler) arasında karşılaştırmaya imkân veren araştırmaların yapılmasına da ihtiyaç vardır.

Güdülenme süreçlerinin (içsel, dışsal ve güdülenmeme) öznel iyi oluş haline etkisi incelendiğinde ise ÖKK'nın temel varsayımlarından olan içsel güdülenmenin insan mutluluğuna ve yaşam doyumuna olumlu etkisini (Deci ve Ryan, 1991, 2000; Sheldon ve Bettencourt, 2002; Özer, 2009) destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Byrd, Hageman ve Belle'ye (2007) göre içsel güdülenme hayattan alınan tatminkarlığı, yaşam amaçlarını ve öz-yetkinliği destekleyen bir unsurdur. Dışsal unsurlarla güdülenenlere göre içsel olarak güdülenen ergenlerde yaşam doyumunu, olumlu duygulanımlar daha yüksek, olumsuz duygular ise daha az olmaktadır (Cini, Kruger ve Ellis, 2013). Bu araştırmanın sonuçlarına göre de ergen öznel iyi oluşunun içsel güdülenme ile anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Dışsal güdülenmenin ise öznel iyi oluşu üzerinde bir etkisi yoktur. İyi oluşa etkisi olmamasından öte dışsal güdülenmenin öğrenciler üzerinde olumsuz psikolojik etkileri olduğu söylenebilir (Bhat ve Naik, 2016). Bu bulguların ÖKK'nın kuramsal varsayımlarını doğrulayıcı bulgular olduğu söylenebilir. Öte yandan ilişki ve beden-duyumu amaçlarının da öznel iyi oluş hali üzerinde etkisi görülmemiştir. Bu yeni bir bulgudur ve alan yazında buna dair bir çalışma yoktur.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları ışığında, uygulama alanında şu varsayımlarda bulunulabilir: dışsal güdülenme yerine (yüksek not almak, maddi kazanç vb) yerine içsel güdülenme (kendi kendine yaptığı işten zevk almak), kariyer amacının netleştirilmesi ve bu konuda planlama yaparak çalışılması ve temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlilik, aidiyet ihtiyacı) karşılanması ergenlerdeki öznel iyi oluş halini (olumlu duygulanımının artması, olumsuz duygulanımının azalması, yaşam doyumunun artması) destekleyebilir.

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar söz konusudur. Örnekleme büyüklüğü genel ve net bir sonuca varmak için yeterli değildir. Ayrıca seçilen değişkenlerin motivasyon ve öznel iyi oluş hali kavramlarını tam olarak temsil edemeyeceği söylenebilir. Gelecekteki araştırmalarda daha geniş örneklemle araştırmanın tekrar edilmesine ihtiyaç vardır. Bunun yanında motivasyon ve öznel iyi oluş hali kavramlarını tanımlarken alan yazındaki başka değişkenlerin seçilmesi de pozitif psikoloji alanındaki çalışmalara katkıda bulunacaktır.



Copyright © 2018 Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Journal of Youth Research • December 2019 • 7(19) • 114-120

ISSN 2147-8473

Received | 03 May 2019

Accepted | 24 July 2019

ANALYSIS / RESEARCH

EXTENDED ABSTRACT

# The Influence of Motivational Aspects to Adolescents' Subjective Well Being

*Ali Eryilmaz\**

*Murat Artiran\*\**

*Abdullah Kahraman\*\*\**

## Introduction

Positive psychology draws attention to the roles of positive elements in human psychology from a unique perspective. In the field of positive psychology, there are many studies that reveal the relationship between subjective well-being, happiness and life satisfaction. However, there are uncertainties regarding the definitions of these variables. The concepts of well-being, happiness and quality of life are being used interchangeably (Medvedev and Landhuis, 2018). Therefore, research on motivation and well-being needs should be investigated in more detail. In this study, it is investigated if meeting the psychological needs such as competence, autonomy and relatedness needs, determining goals and determining internal and external motivating factors have an influence on subjective well-being in adolescents.

\* Prof. Dr. Yıldız Technical University, department of Psychological Guidance and Counseling. [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)  
ORCID: 0000-0001-9301-5946

\*\* Dr. Maltepe University Department of Psychology. [muratartiran@maltepe.edu.tr](mailto:muratartiran@maltepe.edu.tr). ORCID: 0000-0003-1996-024X

\*\*\* PhD Candidate, Istanbul Arel University Department of Psychology. [abdullahkahraman@arel.edu.tr](mailto:abdullahkahraman@arel.edu.tr)  
ORCID: 0000-0002-9473-7358

Deiner, Oishi and Lucas (2003) suggested that subjective well-being consisted of two dimensions as cognitive and emotional, and described high satisfaction as having frequently positive feelings and less frequently negative feelings towards life. In such definition, which is accepted most in the literature, the emotional dimension is composed of positive and negative emotions while the cognitive dimension is life satisfaction. When these studies are reviewed, the relationship between the concept of subjective well-being and basic psychological needs (autonomy, competence and need to belong) is remarkable (Crocker & Hakim-Larson, 1997; Noom, Dekovic & Meeus, 1999; Ryan & Grolnick, 1986). Researchers argue that in order to be satisfied and happy in their life, individuals should have three basic psychological needs (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 1999). Another concept closely related to subjective well-being is life goals. The concept of goals indicates the direction and meaning of the life, in the most basic way, and it is defined as the internal representations of the desired results. Internal or external resources that allow people to follow the direction they have determined for their lives and these are also important determinants of subjective well-being (Sheldon & Bettencourt, 2002).

The question of the determinants of subjective well-being of adolescents is a subject that is frequently discussed in the literature. Considering the characteristics of adolescence, it is seen that subjective well-being may be closely related to concepts such as autonomy, competence, relatedness and purposefulness. In this study, it was investigated whether subjective well-being (positive-negative affect and life satisfaction) in adolescents was predicted by basic psychological needs, goals and motivation variables. The results of the study may contribute to explaining the concept of motivation and subjective well-being.

## Method

### Sample, Model and Analysis Strategy

The findings of the study were interpreted by evaluating the data obtained from the 9th, 10th, 11th and 12th grade high school students. Motivation was an independent variable in the present research. According to the results, the variables, basic psychological needs, career aim and intrinsic motivation determine subjective well-being in adolescents. The variables of purpose of relationship, body-sensation purpose and extrinsic motivation had no significant effects on subjective well-being.

The sample of the study included 255 adolescents, 131 girls (51.4%) and 124 boys (48.6%) who continue their education in various high schools in Ankara. After the test of normality of the data set, the hypothesis based on the theoretical background was tested by simple regression analysis.

## Measurements

The data set gathered by using General Basic Needs Satisfaction Scale which is developed by Deci and Ryan (1991), Life Purposes Scale for Adolescents in Positive Psychotherapy Scale (Eryılmaz, 2010b) and Academic Motivation Scale (Çakır, 2006) are used to define motivation. In order to define the subjective well-being as a dependent variable, Satisfaction With Life Scale developed by Diener et al. (1985) and Positive - Negative Affect Scale (PANAS) (Gençöz, 2000) are used.

## Findings

According to the findings of the study, it is seen that variables of the basic psychological needs, goals and motivation explain subjective well-being of adolescents significantly. On the other hand, when the relationships between these variables and subjective well-being are considered separately, following variables play a causal role on subjective well-being: The need for autonomy, the need for competence, the internal motivation, the determination of career goal, and the need for relatedness.

## Conclusion

The lack of a common definition of subjective well-being is one of the criticisms of the positive psychology approach. Therefore, in order to better understand the dimensions of this structure, it is necessary to examine the relationship between subjective well-being and other mental health variables in different age groups and cultures. In this study, depending on some studies in the literature, a hypothetically conceptualized variable was tested on subjective well-being whether there is any cause-effect relationship. According to the results of the analysis, it is seen that basic psychological needs, one of the variables that make up motivation, determine subjective well-being. It is seen that the relationship goals and body-sensation goals do not have a significant effect on subjective well-being. However, career goals seem related to subjective well-being. Among the motivation variables, it was observed that only intrinsic motivation had an effect on subjective well-being, but extrinsic motivation and non-motivation had no effect on subjective well-being in adolescents.

In the light of these findings, it can be concluded that some of the results of the study are in line with the results of other studies in the literature. In a study conducted with adolescents, it was concluded that subjective well-being levels increases when the need satisfaction of the participants increases (Kermen & Sarı, 2014). In the present study, a positive relationship was found between adolescent subjective well-being and career goal setting. The results were similar to those of some other studies in the literature. For instance, Emmons (1986, 1999) and Klinger (1998) stated that setting goals for career has a positive effect on subjective well-being of individuals. Another finding of the current study was that adolescents' subjective well-being

were significantly related to intrinsic motivation. These findings are consistent with the assumptions of the Self-Determination Theory.

As a result, the following assumptions can be made in the field of application: intrinsic motivation (doing their tasks such as home assignments in sake of the task, and not expecting any external gain) instead of external motivation (high grades, financial benefits, etc.), clarification of career goals, and making plans toward these goals, and the getting psychological needs (autonomy, competence, need for belonging) can support and increase subjective well-being in adolescents (increase positive affect, decrease negative affect, increase life satisfaction).

The current study has some limitations, as well. The sample size of the study was not sufficient to reach a general and clear conclusion. Future research needs to be repeated with larger samples. In addition, while defining the concepts of motivation and subjective well-being, the selection of other variables in the literature will contribute to the studies in the field of positive psychology.

## Kaynakça/References

- Akbağ, M., & Ümmet, D. (2017). Predictive Role of Grit and Basic Psychological Needs Satisfaction on Subjective Well-Being for Young Adults. *Online Submission*, 8(26), 127-135.
- Andrews F. M, Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1998). *Intrinsic need satisfaction." A motivational basis of performance and well-being in work settings*. Unpublished manuscript, Fordham University.
- Bhat, R. H., & Naik, A. R. (2016). Relationship of academic Intrinsic motivation and psychological well-being among students. *International Journal of modern social sciences*, 5(1), 66-74.
- Byrd, K. R., Hageman, A., & Isle, D. B. (2007). Intrinsic motivation and subjective well-being: The unique contribution of intrinsic religious motivation. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 17(2), 141-156.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Certel, Y., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, S. R. (2015) Lise Öğrencilerinin Öz-Yeterlikleri İle Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 4(2).
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Mayıs 2015, 4(2), 307-318.
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Malatya.

- Cini, F., Kruger, S., & Ellis, S. (2013). A model of intrinsic and extrinsic motivations on subjective well-being: The experience of overnight visitors to a national park. *Applied Research in Quality of Life*, 8(1), 45-61.
- Crocker, A.D., & Hakim-Larson, J. (1997). Predictors of pre-adolescent depression and suicidal ideation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 29, 76-82.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Deci E. L., Koestner R & Ryan R. (1999). A Meta-Analytic Review Of Experiments Examining The Effects Of Extrinsic Rewards On Intrinsic Motivation. *Psychol Bulletin*. Pp:125:627-68.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press. Vol. 38, 237-288.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Deiner, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a Nomothetic and Idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Deiner, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin* 95; 542 -75.
- Demirel, H. G., Demirel, E. T., & Düşükcan, M. (2012). Yaşam amaçları ve meslek seçimi: Üniversite Öğrencileri Örneği.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403- 425.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R.A.,(1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Eryılmaz, A. & Yorulmaz, A (2006). The way of being happy for adolescents. Paper presented at *the 10th Conference of European Association for Research on Adolescence*, Antalya, Turkey, May 2-6.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Eryılmaz, A. (2010a). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. IV, 33,81-88.
- Eryılmaz, A. (2010b). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 20, 53-65.
- Gençöz, T.(2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 46, 19-26.
- Gündül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumunu, akademik erteleme ve yaşam doyumunu ile ilişkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). *Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir*.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T.,&Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Kaftan, O. J., Freund, A. M., Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). The way is the goal: The role of goal focus for successful goal pursuit and subjective well-being.

- Kalaycı, Ş. (2006), SPSS Uygulamaları Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayın Dağıtım
- Kashdan, Biswas-Diener & King (2008) Kashdan TB, Biswas-Diener R, King LA. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*. 2008;3(4):219–233. doi: 10.1080/17439760802303044.
- Kasser, V., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*.
- Kermen, U., & Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Klinger, E. (1998). The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and Its Clinical Implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook of Personal Meaning: Theory, Research, and Application* (pp. 27–50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Koker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lee, J. Y., & Gallagher, M. W. (2018). Hope and well-being. *The Oxford handbook of hope*, 287-298.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616 – 628.
- Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, e4903. doi:10.7717/peerj.4903
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6, 1,1-19.
- Nalbant, A.(1993). *15-22 yaşları arasında bulunan ilahesindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Noom, M.J., Dekovic, M., & Meeus, W.H.J. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: A double-edged sword? *Journal of Adolescence*, 22, 771–783.
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164 –172.
- Reeve, J.M.(2004). *Understanding motivation and emotion*. USA:Jhon Willey & Sons.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 26, 419-435.
- Ryan, M.R. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic Motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol. 55, 1, 68-78
- Ryan, R.M., & Grolnick, W.S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessment of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550–558.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Sebire, S. J., Kesten, J. M., Edwards, M. J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., ... & Jago, R. (2016). Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: Exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of sport and exercise*, 24, 100-110.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546–557.

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R.M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M.,& Sun, Z.(1999). Self-concordance model and subjective well-being in four cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 35, 2, 209–223.
- Sheldon, K. M., Reis, H. T., & Ryan, R. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sheldon, K.M., & Bettencourt, B.A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Suldo, S. M., Hearon, B. V., Bander, B., McCullough, M., Garofano, J., Roth, R. A., & Tan, S. Y. (2015). Increasing elementary school students' subjective well-being through a classwide positive psychology intervention: Results of a pilot study. *Contemporary School Psychology*, 19(4), 300-311.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R, Brière, N.M., Senécal, C., & Vallières, E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Watson, D., Tellegen, A., & Clark, L. (1988). Developmnet and validation of brief measuresof positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Yorulmaz, A. & Eryılmaz, A..(2006). *Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi*. Ulusal 14. Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 6-8 Eylül.