

## DIŞSAL AMAÇLARIN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ: KÜLTÜRLER ARASI BİR ARAŞTIRMA\*

### THE EFFECT OF EXTRINSIC GOALS ON LIFE SATISFACTION: A CROSS-CULTURAL RESEARCH

Doç. Dr. Ömer Lütfi ANTALYALI<sup>1</sup>

Öğr. Gör. Dr. Tolga GÜL<sup>2</sup>

#### ÖZ

Bu çalışmada, dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisinde kültürler arası farklılık araştırılmıştır. Batıdaki araştırmalarda dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisinin olmadığı ya da negatif olduğu belirtilirken, bazı kültürlerde durumun farklı olabileceğine ilişkin bulgular söz konudur. Çağdaş yönetim anlayışlarında, olumsuz çıktılardan dolayı dışsal amaçlar, örgütlerde kanser hücreleri muamelesi görmekte ve kişisel gelişim destekleriyle azaltılmaya veya yok edilmeye çalışılmaktadır. Bununla beraber dışsal amaçlar, bireysel değil sosyolojik bağlamda ele alınacak olursa, yönetim anlayışlarına durumsal bir bakış açısı sağlanabilecektir. Araştırmada dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisi Kırgızistan ve Türkiye toplumlarında anket yöntemi ile karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Toplamda 842 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Türkiye’de dışsal motivasyon yaşam doyumuna etki etmezken, Kırgızistan’da pozitif etki etmektedir. Ayrıca Kırgızistan’daki etkinin yolunu anlamak için özyeterlik ve özsaygı ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Yol analizi sonucu, dışsal motivasyonun yaşam doyumuna etkisinde özyeterlik ve özsaygının tam aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Dışsal Amaçlar, Yaşam Doyumu, Özsaygı, Özyeterlik.

**JEL Sınıflandırma Kodları:** O47, O53, E13, R11.

#### ABSTRACT

In the study, the intercultural differences in the effect of extrinsic goals on life satisfaction are investigated. While it is stated in the studies in the West that external goals have no effect on life satisfaction or are negative, there are findings that the situation may be different in some cultures. In contemporary management approaches, external purposes are treated as cancer cells in organizations due to their negative outcomes, and they are tried to be reduced or destroyed with personal development supports. However, if external purposes are handled in a sociological rather than individual context, a situational perspective can be provided to management understandings. In the research, the effect of external goals on life satisfaction is examined comparatively in the societies of Kyrgyzstan and Turkey, using the questionnaire method. In total, 842 university students are studied. While extrinsic motivation does not affect life satisfaction in Turkey, it has a positive effect in Kyrgyzstan. In addition, self-efficacy and self-esteem measurements are carried out to understand the path of influence in Kyrgyzstan. As a result of the path analysis, it is found that self-efficacy and self-esteem fully mediated the effect of extrinsic motivation on life satisfaction.

**Keywords:** Extrinsic Goals, Satisfaction with Life, Self-Esteem, Self-Efficacy.

**JEL Classification Codes:** O47, O53, E13, R11.

\* Bu çalışma için Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulundan E.29432 sayılı ve 17.06.2022 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

<sup>1</sup>  Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, omerantalyali@sdu.edu.tr

<sup>2</sup>  Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Isparta Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, tolgagul@isparta.edu.tr

## EXTENDED SUMMARY

### **Purpose and Scope:**

The aim of this research is to comparatively examine the effect of external goals on life satisfaction in Turkey and Kyrgyzstan and to test whether this effect is through self-esteem and self-efficacy in Kyrgyzstan, which is thought to have a positive effect. The reason why Kyrgyzstan was chosen for comparison is that it is far behind Turkey in terms of development.

### **Design/methodology/approach:**

In the research, the effect of external goals on life satisfaction was examined comparatively in the societies of Kyrgyzstan and Turkey, using the questionnaire method. As data collection tools in the research, related scales from the Personal Tendency Inventory developed by Bolat and Antalyalı (2015) and whose psychometric properties are in the publication stage were used. In the inventory, external goals consist of 8 items, self-esteem 6 items, self-efficacy 8 items and life satisfaction 5 items. The sample of the research consists of 432 students studying at Kyrgyz-Turkish Manas University in Kyrgyzstan and 410 students studying at Suleyman Demirel University in Turkey.

### **Findings:**

When the findings obtained in the research are examined, while extrinsic motivation does not affect life satisfaction in Turkey, it has a positive effect in Kyrgyzstan. In addition, self-efficacy and self-esteem measurements were carried out to understand the path of influence in Kyrgyzstan. As a result of the path analysis, it was found that self-efficacy and self-esteem fully mediated the effect of extrinsic motivation on life satisfaction. In addition, when the findings of the correlation analysis are examined, it is seen that self-esteem and self-efficacy are positively related to life satisfaction in both countries. Among these relationships, the relationship between external goals and self-esteem and self-efficacy was found to be strong in Kyrgyzstan and weak in Turkey. In addition, while the relationship between self-efficacy and life satisfaction is strong in Kyrgyzstan, the relationship between self-esteem and life satisfaction is strong in Turkey.

### **Conclusion and Discussion:**

According to the results of the research, while it was found that determining the external life goals of individuals in Kyrgyzstan increased their life satisfaction, no effect was found in Turkey. Therefore, contrary to the studies and findings, the positive effects of external goals on life satisfaction in Kyrgyzstan, the absence of any effect on life satisfaction in Turkey, and the support of the findings to studies conducted in different cultures show that the effects of life goals may vary according to cultures. It is thought that the factor causing this difference is the economic development level of the countries. Because when we look at the countries where external goals positively affect life satisfaction, it is seen that there are societies that are poor and have adopted a collective culture. As emphasized before, meeting the existential needs of people primarily depends on economic security. It is not possible for individuals who do not feel economically secure to turn to internal goals. In this sense, although it is surprising that people living in poor countries are happy with external purposes, it is quite functional when considered. As a result of all these evaluations, it is seen that external goals do not always negatively affect the happiness of individuals, and even contribute to the happiness of the individual in some societies. Another question examined in the research is; whether the effect of external goals on life satisfaction will be realized through self-esteem and self-efficacy. A mediation effect model was established to investigate this question. Since the direct effect is only in Kyrgyzstan, the model was tested only in the Kyrgyzstan sample. According to the findings, external goals affect life satisfaction on both self-efficacy and self-esteem. In other words, since individuals' setting external goals increases their self-esteem and self-efficacy, their life satisfaction increases. This result may be an important answer to how extrinsic goals increase life satisfaction. Because research results show that the main factors that increase life satisfaction are self-esteem and self-efficacy. In societies where poverty and collectivity are high, self-efficacy may be affected because individuals meet their needs for competence through external goals (Sheldon et al., 2004). In addition, acquiring external goals such as money, status and prestige in these societies may contribute to the positive evaluation of the individual and the development of self-esteem. Campbell and Lavelle (1993) attributed high self-esteem to the individual's positive self-evaluation. After all, in a third world country like Kyrgyzstan, where poverty and collectivity are high, it is possible for people to acquire external goals that will make their lives safe and meaningful and contribute to their self-esteem and thus to their life satisfaction.

## 1. GİRİŞ

Tarih boyunca felsefe, din ve psikoloji gibi birçok disiplin, mutluluk ile ilgili konular üzerine yoğunlaşmış ve insanı neyin mutlu ettiğine yönelik birçok sorgulamalarla cevaplar aramıştır. Özellikle son yıllarda psikoloji biliminin alt dalı olan pozitif psikoloji konularının yaygınlaşması, mutluluk konusunun bilimsel araştırmalarla incelenmesini sağlamıştır (Schmuck ve Sheldon, 2001; İlhan ve Özbay, 2010). Geçmiş kadim öğretiler ve güncel psikoloji araştırmaları incelendiğinde, insanın mutluluğunu etkileyen birçok faktörün olduğunu görülmektedir. Bu bağlamda insanların mutluluğunu etkileyen faktörlerden birinin de yaşama dair amaçlar olduğu bilinmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999). Amaçlar insanın yaşama bağlanması için bir araçken aynı zamanda önemli bir motivasyon kaynağıdır (Pintrich ve Schunk, 2002). Çünkü insanın amaçlarının olması ve amaçları doğrultusunda eylemler sergilemesi bireyin mutlu olmasına katkı sağlamaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Ancak yaşamda belirlenen bu amaçların hepsi mutluluğa katkı sağlamamaktadır. Yani insanların hayatları için belirledikleri amaçların bazıları insanları mutlu ederken bazılarının ise mutsuz ettiği düşünülmektedir. Amaçlara yönelik sınıflandırmalar incelendiğinde içsel ve dışsal amaçlar olarak iki temel yaşam amacının olduğu görülmektedir. Birey eğer kişisel gelişim, topluma katkı, kişilerarası ilişkiler ve fiziksel sağlık gibi amaçlar edindiye bunlar kişiyi mutlu edecektir ve bu amaçlar içsel amaçları temsil etmektedir. Eğer bireyin ünlü olma, zengin olma, statü sahibi olma ve çekici olma gibi amaçları var ise bu durum bireyin mutluluğunu olumsuz yönde etkileyecektir (Kasser ve Ryan, 1993; 1996; 2001). Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaşam amaçlarının özsaygı, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, depresyon ve kaygı gibi psikoloji alanının temel konularıyla doğrudan ilişkisinin olduğu görülmüştür (Ishida ve Okada, 2006). Bu araştırmaların çoğunda içsel amaçların mutluluğa neden olduğu öne sürülse de bazı durumlarda dışsal amaçlarında, bireylerin ruh haline olumlu bir etkiye sebep olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Örneğin Hırvatistan gibi gelir düzeyinin düşük olduğu ülkelerde yapılan araştırmalar, dışsal amaçların iyi oluşa katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Majda vd., 2005; Ingrid vd., 2009). Dışsal amaçların yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği ülkeler incelendiğinde, bu ülkelerin ekonomik anlamda gelişmemiş kolektif toplumlar olduğu görülmektedir. Ayrıca batıdaki bireycilik ve doğudaki kolektivist kültürün nedenlerinden biri de yine ekonomiyle ilişkilidir. Batı toplumlarının ekonomik anlamda gelişmiş olmaları insanların hayatlarını özerk bir şekilde dizayn etme ve kendi kararlarını alma gibi seçenekleri sağladığından bireyciliği geliştirmiştir (Veenhoven, 1999). Bireyciliğin geliştiği toplumlarda da insanlar “kişisel gelişim” gibi içsel amaçlara yönelmektedirler. Ekonomik anlamda gelişmemiş toplumlarda ise temel kaygı yaşamı sürdürmektir ve insanların yaşamları konusunda tercih seçenekleri de oldukça kısıtlıdır. Yoksul toplumlardaki bu kısıtlar kolektivist bir kültürü kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu toplumlarda insanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için ekonomik başarı şarttır. İnsanın hayatını devam ettirebilmesi amacıyla para gibi dışsal amaçlara yönelmesi uyumlu ve ulaşılabilir bir amaç olacaktır. Günümüz yönetim anlayışında da dışsal amaçların çalışanların performansı ve mutluluğu açısından zararlı olarak görülmekte ve bu sebeple çalışanlara yönelik stratejilerin içsel amaçlar merkezinde gerçekleştiği görülmektedir. Ancak literatür ve bahsi geçen araştırmalar incelendiğinde dışsal amaçların doğrudan yok sayılması örgütler açısından doğru bir strateji olmayabilir. Bu sebeple dışsal amaçların mutluluk olan ilişkisinin farklı kültürlerde incelenmesi önem arz etmektedir. Bu araştırmada da dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisinde kültürler arası farklılık araştırılmıştır. Ayrıca pozitif etkinin olduğu kültürlerde, dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisinin hangi yoldan sağlandığı sorusuna yanıt aranmıştır. Dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisinde özyeterliliğin ve özsaygının aracılık edebileceği düşünülmüştür. Öncelikle ilgili kavramlara ilişkin çerçeve sunulacaktır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Yaşam doyumu kavramı Neugarten vd. (1991) tarafından ortaya atılmış ve son yıllarda pozitif psikoloji konularının popüler olmasıyla birlikte birçok bilim insanı tarafından araştırmalara konu edilmiştir. Özellikle mutluluk araştırmalarında kullanılan bu kavram, aynı zamanda mutluluğun bilişsel tarafını da temsil etmektedir (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doyumu, hayatın belli bir parçasına ya da özel bir duruma yönelik değerlendirmeleri değil; hayatın bütününe dair memnuniyeti ifade etmektedir (Veenhoven, 1996, s. 71). Ayrıca bu kavram bireyin geçmişe yönelik memnuniyetini, hayatını ve geçmişi değiştirme isteğini, geleceğe yönelik içinde beslemiş olduğu umudunu da içinde kapsamaktadır. Bu değerlendirmeleri belirleyen doyum alanları ise bireyin sahip olduğu iş, aile, ekonomik durum, sağlık ve çevre ile olan ilişkileridir (Dost, 2007; Prasoon ve Chaturvedi, 2016, s. 26). Yaşam doyumu, insanların hayatı anlamlı kabul etmelerine, hayatlarından keyif almalarına, psikolojik anlamda sağlıklı olmalarına katkı sağlamaktadır. Bu durumun aksine yaşam doyumunun düşük olması bireyde huzursuzluğa neden olabilmektedir (Ümmet, 2017, s. 161). Yaşam doyumu ayrıca, bireyin mutluluğu ve ruh

sağlığı açısından oldukça önemli bir husustur. Yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden birisi de yaşam amaçlarıdır.

Dışsal amaçlar, Kasser ve Ryan'ın (1993) yaşam amaçları sınıflandırmasına dayanmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre, amaçlar temel olarak ikiye ayrılır. Bunlardan birincisi içsel amaçlar, diğeri ise dışsal amaçlardır. İçsel amaçlar kişisel gelişim, duygusal bağlar, sağlıklı olma ve toplumsal katkı gibi amaçlardan oluşurken, dışsal amaçlar ise imaj, para, statü ve fiziksel çekicilik gibi amaçlardan oluşmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Örneğin içsel amaçları ön planda olan bir bireyin sağlıklı olma hedefi varken, dışsal amaçları ön planda olan bir birey ise fiziksel anlamda çekici olmayı arzulamaktadır. Yaşama dair bu amaçlar, bireyin psikolojik anlamda sağlıklı ve mutlu olması için de oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalar ve literatür taraması neticesinde içsel amaçların yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve özsaygı gibi birçok psikolojik faktörü pozitif yönde; dışsal amaçların ise bu faktörleri negatif yönde etkilediği görülmüştür (Kasser ve Ryan, 1996, 1993; Sheldon ve Bettencourt, 2002). Ancak bazı toplumlarda dışsal amaçların ile iyi oluş ve yaşam doyumunu gibi mutluluğa dair faktörleri olumsuz etkileyebilir. Özellikle ekonomik anlamda yoksul olan ülkelerde para kazanma gibi dışsal amaçlar doğrudan tüketimle ilişkili olmayabilir. Bu amaç bireyin kendini geliştirme fırsatları yaratacağından içsel bir amaca aracılık edebilir (Ingrid vd., 2009). Ayrıca parayı amaçlayan insanların duygularının temelinde güvensizlik duygusu olabilir ve güvensizlik duygusu da özsaygıyla ilişkilidir. Dolayısıyla para ve statü gibi dışsal ve materyalist amaçlar bireyi huzursuz eden güvensizlik duygusunu telafi etmenin bir yolu olabilir (Kasser vd., 2004). Ayrıca Inglehart (1997), amaçların hiyerarşik bir sıralama içerisinde olacağını ve insanların öncelikle hayatta kalma ihtiyaçlarına yönelik hedefler benimseyeceğini, daha sonrasında özerklik gibi içsel amaçlara yöneleceğini öne sürmüştür. Yani ekonomik anlamda yoksul olan ülkelerde bireylerin dışsal amaçlara yönelmeleri ve doyum sağlamaları olası bir durumdur. Yapılan bazı kültürlerarası araştırmalarda söz konusu durumu destekler niteliktedir. Amerika ve Rusya'da yürütülen bir araştırmanın sonuçlarına göre Amerika'da içsel amaçların yaşam doyumunu etkilediği tespit edilirken; Rusya'da hem içsel amaçların hem de dışsal amaçların yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Ryan vd.,1999). Çin ve Amerika'daki lise öğrencileri üzerine yapılan bir başka araştırmada ise dışsal amaçların iyi oluşu Çin'de pozitif yönde etkilediği, Amerika'da ise herhangi bir etki etmediği tespit edilmiştir (Lekes vd., 2010). Benzer şekilde Makedonya ve Macaristan'da yapılan araştırmada, dışsal amaçların iyi oluşu pozitif yönde etkilediği görülmüştür (Spasovski, 2009).

Yaşam doyumunu kavramı Neugarten vd. (1961) tarafından ortaya atılmış ve son yıllarda pozitif psikoloji konularının popüler olmasıyla birlikte birçok bilim insanı tarafından araştırmalara konu edilmiştir. Özellikle mutluluk araştırmalarında kullanılan bu kavram, aynı zamanda mutluluğun bilişsel tarafını da temsil etmektedir (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doyumunu, hayatın belli bir parçasına ya da özel bir duruma yönelik değerlendirmeleri değil; hayatın bütününe dair memnuniyeti ifade etmektedir (Veenhoven, 1996, s. 71). Ayrıca bu kavram bireyin geçmişe yönelik memnuniyetini, hayatını ve geçmişi değiştirme isteğini, geleceğe yönelik içinde beslemiş olduğu umudunu da içinde kapsamaktadır. Bu değerlendirmeleri belirleyen doyum alanları ise bireyin sahip olduğu iş, aile, ekonomik durum, sağlık ve çevre ile olan ilişkileridir (Dost, 2007; Prason ve Chaturvedi, 2016, s. 26). Yaşam doyumunu, insanların hayatı anlamlı kabul etmelerine, hayatlarından keyif almalarına, psikolojik anlamda sağlıklı olmalarına katkı sağlamaktadır. Bu durumun aksine yaşam doyumunun düşük olması bireyde huzursuzluğa neden olabilmektedir (Ümmet, 2017, s. 161). Yaşam doyumunu ayrıca, bireyin mutluluğu ve ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir husustur. Yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden birisi de yaşam amaçlarıdır.

Özsaygı, Rosenberg'e (1965) göre, bireyin kendisine yönelik duygu, düşünce ve inançlarından oluşan memnuniyeti ifade etmektedir. Özsaygı araştırmalarıyla bilinen bir diğer araştırmacı Coopersmith (1967) ise, özsaygıyı bireyin kendisine yönelik duygu ve düşüncelere ne kadar saygı duyduğu ve ne kadar değerli hissettiğini gösteren bir öz değerlendirme şekli olarak tanımlamıştır. Bahsi geçen bu iki farklı kavram neticesinde özsaygı, bireyin sahip olduğu benliğe ve sahip olmak istediği benliğe (ideal benlik) yönelik hissettiği saygıyı ve memnuniyeti olarak da ifade edilmektedir (Rogers, 1951; Lawrence, 2006). Özsaygı, bireyin mutluluğu, başarısı, sosyal ilişkileri, psikolojik gelişimi, başa çıkma gücü gibi birçok faktör açısından önemlidir (Branden, 1995). Bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerinin olumlu olması bireyin özsaygısını yükseltecektir (Campbell ve Lavelle, 1993). Özsaygının insanın aile ve sosyal çevresi ile olan ilişkilerinden, psikolojik sağlığına ve mutluluğuna kadar hayatın her alanında yetkilerinin olması (Branden, 1995) dışsal amaçlar, özsaygı ve yaşam doyumunu faktörlerinin bir arada araştırılmasında önemli bir gerektir.

Özyeterlik ise Bandura'ya (1977) göre, bireyin herhangi bir konuda ya da olayda başarılı olup olmayacağına yönelik inancını ifade etmektedir. Bir diğer ifadeyle özyeterlik bireyin bir işi ya da görevi tamamlamak için yeteneklerine ve performansına güvenmesi ve kendini yeterli hissetmesi durumudur (Bandura,1986;1997). Özyeterlik inancının düzeyi, bireyin zorlu görevler karşısında çabasının ne kadar sürdüreceğini ve dolayısıyla görevi tamamlama durumunu da doğrudan etkilemektedir. Çünkü bir görevi tamamlama konusunda kendini yeterli hisseden birey o görevde çaba gösterirken, özyeterlik inancı düşük olan bireylerin ise görevden kaçınma ya da çabuk vazgeçme davranışı sergilemesi muhtemeldir (Bandura,1982; Schunk,1991). Ayrıca özyeterlik kavramı, bireyin gerçekleştireceği görevlerde kendilerine olan inancı ve güveni sağladığından, genel ruh haline ve yaşam doyumuna da katkı sağlamaktadır (Spreitzer vd.,1997). Yaşam amaçlarının özyeterlik ile ilişkili olabileceği fikri ise temel psikolojik ihtiyaçlar ile bağlantılıdır. Amaçların benlik ile uyumlu olması ve ulaşılabilirliği bireyin aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu da sağlayacaktır (Sheldon ve Elliot, 1999). Öz-belirleme kuramında insanın üç temel psikolojik ihtiyacı vardır; bunlar özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarıdır (Deci ve Ryan, 1985). İhtiyaçlar ve amaçlar konusunda Kasser ve Ryan (1996) amaçların psikolojik ihtiyaçları karşılama konusunda içsel amaçların dışsal amaçlardan daha tatmin edici olduğunu öne sürse de (Sheldon vd., 2004), farklı kültürlerde dışsal amaçlar da psikolojik ihtiyaçları tatmin edebilir. Daha önce de vurgulandığı üzere yoksul ülkelerde insanların para gibi dışsal amaçlara yönelmesi uyumlu ve anlamlı (Sheldon ve Elliot, 1999) bir hedef olacağından, psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu da sağlayabilecektir. Sonuç olarak ekonomik anlamda gelişmemiş ve kolektif yaşamı benimsemiş toplumlarda dışsal amaçların psikolojik ihtiyaçları tatmin etme ihtimali yüksektir (Sheldon vd., 2004). Ayrıca psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacının doyumunu bireyin amaçlarına ulaşabilme sürecinde katalizör işlevi görebilir. Çünkü yeterlik ihtiyacının tatmin olması, psikolojik ihtiyacın karşılanmasıyla beraber, bireyin özyeterliğinin yükselmesine de katkı sağlayabilecektir. Bu durumda dışsal amaçların psikolojik ihtiyaçları tatmin ettiği toplumlarda, dışsal amaçlar bireyde özyeterlik ile pozitif ilişkili olabilir. Ayrıca özyeterlik, bireyin performansına olan inancını kapsadığından, yaşam amaçlarına ulaşabilme inancını ve istikrarını artıracağı düşünülmektedir (Bandura, 1997).

Bahsi geçen sebeplerle, dışsal amaçların yaşam doyumuna pozitif etki ettiği kültürlerde, özsaygı ve özyeterliğin bu etkiye aracılık ettiği düşüncesi oluşmuştur. Çalışmanın bundan sonraki kısmında dışsal amaçların yaşam doyumunu üzerindeki etkisindeki kültürlerarası farkı ve pozitif etkiye özsaygı ve özyeterliğin aracılık etkisini test etmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları paylaşılacaktır.

### 3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Araştırmanın amacı dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisini Türkiye ve Kırgızistan'da karşılaştırmalı olarak incelemek ve pozitif etki olacağı düşünülen Kırgızistan'da bu etkinin özsaygı ve özyeterlik aracılığıyla olup olmadığını test etmektir. Karşılaştırma için Kırgızistan'ın seçilmesinin sebebi, gelişmişlik açısından Türkiye'nin oldukça gerisinde olmasıdır.

H1: Kırgızistan'da dışsal amaçlar yaşam doyumunu pozitif etkilemektedir.

H2: Türkiye'de dışsal amaçlar yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.

H3: Kırgızistan'da dışsal amaçlarla yaşam doyumunun ilişkisine özsaygı ve özyeterlik aracılık eder.

#### 3.2. Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Kırgızistan'daki Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesinde öğrenim gören 432 öğrenci ile Türkiye'deki Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim gören 410 öğrenci oluşturmaktadır. Örnekleme özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır. İki ülkenin katılımcılarının yaş, cinsiyet dağılımlarının benzer olduğu, gelir düzeylerinde ise Kırgızistan'ın genel özelliğini yansıtır biçimde Kırgızistan'da düşük gelir grubunun daha yoğun olduğu görülmektedir. Araştırmanın uygulaması için Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 17.06.2022 tarihli ve 113/01 sayılı etik kurul kararı alınmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Kırgızistan		Türkiye		
Kategori	Sayı-Yüzde	Kategori	Sayı-Yüzde	
Erkek	164 (%38)	Cinsiyet	Erkek	133 (%32,4)
Kadın	261 (%60,4)		Kadın	277 (%67,6)
18 yaş	24 (%5,6)	Yaş	18 yaş	23 (%5,6)
19 yaş	67 (%15,5)		19 yaş	57 (%13,9)
20 yaş	131 (%30,3)		20 yaş	65 (%15,9)
21 yaş	98 (%22,7)		21 yaş	77 (%18,8)
22 yaş	69 (%16)		22 yaş	73 (%17,8)
23 yaş	27 (%6,3)		23 yaş	48 (%11,7)
24 ve üstü	14 (%3,3)		24 ve üstü	67 (%16)
20bin SOM altı	176 (%40,7)	Aylık Gelir Düzeyi	3500₺ altı	81 (%19,8)
20bin-40bin	176 (%40,7)		3501₺-5500₺	106 (%25,9)
40bin-70bin	47 (%10,9)		5501₺-7500₺	70 (%17,1)
70bin-100bin	15 (%3,5)		7501₺-10000₺	78 (%19)
100bin-150bin	9 (%2,1)		10001₺-15000₺	51 (%12,4)
150bin SOM üstü	7 (%1,6)		15001₺ üstü	5 (%1,2)

Not: 20bin SOM = 4,412 ₺; 150bin SOM=33,093 ₺ (29.11.2022).

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Bolat ve Antalyalı'nın (2015) geliştirdikleri ve psikometrik özellikleri yayın aşamasında olan Kişisel Eğilimler Envanterinden ilgili ölçekler kullanılmıştır. Envanterde dışsal amaçlar 8 maddeden (*Örnek: Zengin olmak önem verdiğim amaçlarımdan biridir.*), özsaygı 6 maddeden (*Örnek: Kendimi gurur duyulacak bir kişi olarak görürüm.*), özyeterlik 8 maddeden (*Örnek: Başım derde girdiğinde, her zaman bir çözüm bulurum.*) ve yaşam doyumu 5 maddeden (*Örnek: Şu ana kadar hayatımda sahip olmak istediklerime sahip oldum.*) oluşmaktadır. Kırgızistan'daki ölçümlerde, özsaygının altında yer alan 2 madde (ters sorular) güvenilirliği düşürdüğü için özsaygı skorları her iki ülke için de kalan 4 madde ile raporlanmıştır. Ölçümlerin tamamında 5'li Likert seçeneği kullanılmış ve yanıtlar "(1) Beni hiç tanımlamıyor, (2) Beni biraz tanımlıyor, (3) Beni orta düzeyde tanımlıyor, (4) Beni epey tanımlıyor, (5) Beni tam olarak tanımlıyor" şeklindedir.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak Yaşam Doymu, Dışsal Amaçlar, Özsaygı ve Özyeterlik ölçeklerinin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları verilmiştir. Ölçeklere ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde her iki ülke içinde verilerin ölçeklerle iyi uyum sağladığı görülmektedir. Yaşam doyumu ölçeğine ait uyum indeksleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırma Ölçeklerine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçekler	Ülke	CMIN/DF	CFI	GFI	NFI	RMSEA
Yaşam Doymu	Kırgızistan	2,398	0,97	0,97	0,96	0,05
	Türkiye	2,916	0,98	0,98	0,98	0,06
Dışsal Amaçlar	Kırgızistan	3,453	0,92	0,90	0,90	0,07
	Türkiye	3,454	0,96	0,63	0,95	0,07
Özyeterlik	Kırgızistan	2,294	0,98	0,97	0,98	0,05
	Türkiye	2,949	0,96	0,95	0,95	0,06
Özsaygı	Kırgızistan	2,986	0,97	0,96	0,96	0,06
	Türkiye	4,606	0,98	0,99	0,98	0,09

Ölçeklere uygulanan faktör analizi sonucunda yapı geçerliliği doğrulanan boyutların güvenilirlik değerleri ve boyutlar arası korelasyonlar Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma Boyutlarına Ait Korelasyon Tablosu

Boyutlar	Kırgızistan				Türkiye			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Yaşam Doymumu (1)	(0,68)				(0,87)			
Dışsal Amaçlar (2)	0,249**	(0,78)			-0,052	(0,87)		
Özsaygı (3)	0,475**	0,509**	(0,62)		0,600**	0,194*	(0,84)	
Özyeterlik (4)	0,577**	0,431**	0,582**	(0,84)	0,457**	0,206**	0,645*	(0,93)

\* p<0,05, \*\* p<0,01. Diyagonalde verilen parantez içi sayılar, boyutlara ilişkin Cronbach’ın alpha değerleridir.

*Özsaygı ile yaşam doymumu* arasındaki ilişkiler incelendiğinde Kırgızistan ( $r_{\text{Kırgızistan}} = 0,47$ ;  $p < 0,01$  ve Türkiye ( $r_{\text{Türkiye}} = 0,60$ ;  $p < 0,01$ ) örneklemelerinde iki değişken arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde hem Türkiye ve Kırgızistan’da örneklemelerde yapılmış araştırmalar hem de diğer kültürlerde yapılan araştırmalar mevcut bulguyu desteklemektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008; Çeçen-Eroğul ve Türk, 2013; Yıldız ve Baki, 2015; Yıldız ve Baydemir, 2016; Ürün ve Öztürk, 2020; Çetinceli ve Acar, 2022; Gül, 2022). Ayrıca Polonya (Szczęsniak ve diğerleri, 2012), Norveç (Moksnes ve Espnes, 2013), Hindistan (Patel ve diğerleri, 2018), İrlanda (Hill, 2015) ve Çin (Li, 2018) kültürlerinde yapılan araştırmalarda da özsaygı ile yaşam doymumu arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Korelasyon katsayıları incelendiğinde ise özsaygı ile yaşam doymumu arasındaki ilişkilerin en güçlü olduğu ülkeler Polonya ( $r = 0,73$ ), Amerika ( $r = 0,67$ ) ve Norveç ( $r = 0,65$ ) en zayıf olduğu ülkeler ise Hindistan ( $r = 0,26$ ), Japonya ( $r = 0,33$ ) olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulguları ve diğer bulgular özsaygı ile yaşam doymumu arasındaki ilişkinin hemen hemen tüm kültürlerde geçerli olduğunu göstermektedir. Ancak ilişkilere ait korelasyon katsayıları incelendiğinde özsaygı ile yaşam doymumu arasındaki ilişkilerin batı ülkelerinde daha güçlü olduğu görülmektedir. Diener ve Diener (2009) da yaptıkları araştırmada özsaygı ile yaşam doymumu arasındaki ilişkinin bireyci toplumlarda kolektif toplumlara göre daha güçlü olduğunu bulmuşlar ve bu durumu batı kültürlerinde bireyin kendisini yönelik duyguların önem verilmesine bağlamışlardır. Mevcut araştırmada da özsaygı ile yaşam doymumu arasındaki ilişki Türkiye örnekleminde daha büyük olması ve Türkiye’nin Kırgızistan’a göre daha batı ülkesi özellikleri taşıması yapılan değerlendirmelerle örtüşmektedir.

*Özyeterlik ile yaşam doymumu* arasındaki ilişkiler incelendiğinde yaşam doymumu ile özyeterlik arasında Kırgızistan ( $r_{\text{Kırgızistan}} = 0,57$ ;  $p < 0,01$ ) ve Türkiye ( $r_{\text{Türkiye}} = 0,45$ ;  $p < 0,01$ ) örneklemelerinde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Konu ile ilgili hem Türkiye-Kırgızistan kültüründe hem de diğer kültürlerde yapılan araştırmalarda da özyeterlik ile yaşam doymumu arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur (Sahraç, 2007; Çakar, 2012; İkiz ve Telef, 2013; Köksal ve diğerleri, 2015; Erol, 2017; Mamirova ve Yılmaz, 2019; Çattık ve Aksoy, 2018; Yılmaz, 2018; Demir ve Kabakçı, 2020; Durak, 2021; Ateş ve Sağar, 2022). Ayrıca Amerika (O’Sullivan, 2011), Kanada (Azizli ve diğerleri, 2015), Almanya (Pinquart ve diğerleri, 2004), Hindistan (Ansari ve Khan, 2015), Çin (Tian ve diğerleri, 2022), İran (Alipour ve Taghvaei, 2016), İsviçre (Marcionetti ve Rossier, 2016), Filipinler (Santos ve diğerleri, 2014) gibi farklı kültürlerde de yapılan araştırmalarda pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Araştırmalara ait korelasyon katsayıları incelendiğinde özyeterlik ile yaşam doymumu arasındaki ilişkilerin en güçlü olduğu ülkeler Hindistan ( $r = 0,74$ ) ve Filipinler ( $r = 0,71$ ) iken, en zayıf olduğu ülkeler ise Amerika ( $r = 0,26$ ) ve İsviçre ( $r = 0,36$ ) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar özsaygı ve yaşam doymumu arasındaki ilişki gibi özyeterlik ile yaşam doymumu arasında da kültürler göre ilişkinin farklı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca özsaygı ile yaşam doymumu arasındaki ilişki batı ülkelerinde daha güçlü iken, özyeterlik ile yaşam doymumu arasındaki ilişkinin doğu ülkelerinde daha güçlü olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada da özyeterlik ile yaşam doymumu arasındaki ilişki Kırgızistan örnekleminde daha güçlü bulunması doğu toplumlarında yeterli hissetmenin yaşam doymumu açısından önemli olduğu anlamına geliyor olabilir.

*Dışsal amaçlar ile özsaygı* arasındaki ilişkiler incelendiğinde Kırgızistan ( $r_{\text{Kırgızistan}} = 0,51$ ;  $p < 0,01$ ) ve Türkiye ( $r_{\text{Türkiye}} = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ) örneklemelerinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Duriez ve Klimstra (2011) tarafından Belçika da üniversite öğrencileri üzerine üç ayrı zamanda yapılan boylamsal araştırmada dışsal amaçlar ile özsaygı arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $r_1 = -0,07$ ;  $p_1 > 0,05$ ;  $r_2 = -0,07$ ;  $p_2 > 0,05$ ;  $r_3 = -0,08$ ;  $p_3 > 0,05$ ). Benzer şekilde Belçika’da Wouters ve diğerleri (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada da ailelerin çocuklarını teşvik ettikleri yaşam amaçları araştırılmış ve araştırma sonucunda dışsal

amaçlar ile özsaygı arasındaki bir ilişki bulunmamıştır ( $r=0,02$ ;  $p>0,05$ ). Midgley ve Urdan (1995)'nin Amerika'daki ortaokulu öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada ise dışsal amaçlar ile özsaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $r=-0,32$ ;  $p<0,01$ ). Amerika'da üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin belirledikleri amaçlara ulaşmalarının özsaygıları ve yaşam doyumları üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırma iki zamanlı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın birinci adımında üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları tespit edilmiş ve 1 yıl sonra bu amaçlara ulaşma durumları tekrardan sorulmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde özsaygı ile finansal başarı arasında ilişki anlamsız ( $r=0,00$ ;  $p>0,05$ ); özsaygı ile çekicilik ( $r=-0,26$ ;  $p<0,01$ ) ve tanınma ( $r=-0,29$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Niemi ve diğerleri, 2009). Bahsi geçen çalışmalarda dışsal amaçlar ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken mevcut araştırmanın Kırgızistan örneğinde ise güçlü bir ilişki bulunmuştur. Kırgızistan ile Amerika ve Belçika kıyaslandığında, Kırgızistan'ın yoksul bir ülke olduğu görülmektedir. Belirli refaha ulaşmamış toplumlarda ise para ve statü gibi dışsal ve materyalist amaçların bireyleri huzursuz eden güvensizlik duygusunu telafi edeceği öne sürülmüştür. Bu sebeple dışsal amaçların yoksul toplumdaki bireylerin özsaygılarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Kasser ve diğerleri, 2004).

*Dışsal amaçlar ile özyeterlik* arasındaki ilişkiler incelendiğinde Kırgızistan ( $r_{Kırgızistan} = 0,43$ ;  $p<0,01$ ) ve Türkiye ( $r_{Türkiye} = 0,20$ ;  $p<0,01$ ) örneklerinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Baller (2010) tarafından Amerika'da üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada ise dışsal amaçların alt boyutları olan finansal başarı, çekicilik ve tanınma özyeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre özyeterlik ise finansal başarı ( $r = -0,01$ ;  $p>0,05$ ), çekicilik ( $r=-0,06$ ;  $p>0,05$ ) ve tanınma ( $r=0,02$ ;  $p>0,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Amerika'da ortaokul öğrenci üzerine yapılan çalışmada dışsal amaçlar ile özyeterlik ( $r = -0,16$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Midgley ve Urdan, 1995). Allan ve Duffy (2014) tarafından yapılan, örneğinin büyük bir kısmının 18-66 yaş arası Amerikalı ve Hintli katılımcının oluşturduğu çalışmada ise dışsal amaçlar ile özyeterlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,17$ ;  $p<0,05$ ). Bahsi geçen çalışmaların genelinde dışsal amaçlar ile özyeterlik arasındaki ilişkiler negatif yönlü ya da anlamsız şekilde gerçekleşmiştir. Bu sonuçlar literatürle de uyumludur. Dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçların bireylerin özyeterliklerine katkı sağlayacağı düşünülür (Deci and Moller, 2005). Ancak elde edilen negatif ve anlamsız bulguların Amerika örneğinde olduğu görülmektedir. Dışsal amaçlar ile özyeterlik arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu araştırmanın örneklem yapısının batı kültüründen farklı olduğu görülmektedir. Örneğin Allan ve Duffy (2014)'nin yürüttüğü çalışma Amerika'da yürütülmüş olsa da örneğin yaklaşık %45'ini Hintliler oluşturmaktadır. Ayrıca Allan ve Duffy (2014)'de dışsal amaçlar ile özyeterlik arasında buldukları pozitif yönlü ilişkiyi diğer çalışmalarla çelişkili olduğunu ifade etmişler ve yaptıkları analizler sonucunda bu farklılığın katılımcıların gelir seviyesinin düşük olmasına bağlamışlardır. Ayrıca özyeterlik öz-belirleme kuramında insanın temel psikolojik ihtiyaçlarından birisidir (Ryan and Deci, 2000). Bu ihtiyaçlar karşılandığında birey kendisini yeterli hissedecektir. Ekonomik olarak gelişmemiş toplumlarda finansal başarı, çekicilik ve tanınma gibi dışsal amaçların ihtiyaç doyumunu karşılayan işlevinin olabileceği söylenmektedir. Bu işlev ise özyeterlik ile dışsal amaçlar arasındaki pozitif yönlü ilişkinin nedeni olabilir (Nishimura ve Suzuki, 2016).

*Dışsal amaçlar ile yaşam doyumu* arasındaki ilişkiler incelendiğinde yaşam doyumu ile dışsal amaçlar arasında ise Kırgızistan'da pozitif yönlü bir anlamlı bir ilişki var iken ( $r_{Kırgızistan} = 0,25$ ;  $p<0,01$ ), Türkiye ( $r_{Türkiye} = -0,05$ ;  $p>0,05$ ) örneğinde ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Konu ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Amerika'da gerçekleştirilen örneğinin büyük bir kısmının 18-66 yaş arası katılımcının oluşturduğu çalışmada ise dışsal amaçlar ile yaşam doyumu ( $r=0,08$ ;  $p>0,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Allan ve Duffy, 2014). Amerika da yürütülen başka bir çalışmada ise yaşam doyumu ile finansal başarı ( $r = -0,17$ ;  $p<0,01$ ), çekicilik ( $r = -0,10$ ;  $p<0,05$ ) ve tanınma ( $r = -0,19$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Baller, 2010). Brdar ve diğerleri (2009)'nin Amerika da yaptığı çalışmada da benzer şekilde dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Gardarsdóttir ve diğerleri (2009) tarafından yapılan iki farklı ülkedeki üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada dışsal amaçların boyutlarından finansal başarı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve İngiltere ( $r = -0,11$ ;  $p>0,05$ ) örneğinde herhangi bir ilişkiye rastlanmaz iken İzlanda örneğinde ( $r = -0,17$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca Japonya'da ( $r = -0,06$ ;  $p>0,05$ ) lisans mezunları örneğinde yapılan çalışmalarda da dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Nishimura ve Suzuki, 2016). Romero ve arkadaşları (2012) tarafından İspanya'da yetişkinler üzerine yapılan çalışmada ise dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $r=0,03$ ;  $p>0,05$ ). Konu ile ilgili çalışmalarda incelendiğinde dışsal amaçlar ile yaşam



doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ya da ilişkilerin negatif yönlü olduğu araştırmalar yaygın olsa da ilişkinin pozitif yönlü olduğu çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Lekes ve diğerleri (2009) tarafından Çin ve Amerika örnekleminde yapılan araştırmada dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında Çin ( $r=0,13$ ;  $p<0,01$ ) örnekleminde pozitif yönlü ilişki bulunurken, Amerika örnekleminde herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $r=-0,05$ ;  $p>0,05$ ). Spasovski (2013) tarafından Makedonya da üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan araştırmada da dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,31$ ;  $p>0,05$ ). Bu konu ile ilgili Hırvatistan örnekleminde yapılan araştırmalar da dikkat çekmektedir. Hırvatistan'da üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada iki ayrı araştırmada da dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur (Rijavec ve diğerleri, 2006; Anic ve Tonicic, 2013). Martos ve Kopp (2012) tarafından Macaristan'da yapılan yetişkinler üzerine yapılan araştırmada da dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ). Yukarıda bahsi geçen araştırmalarda dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin negatif yönlü ya da anlamsız olduğu araştırmaların Amerika, İngiltere, İzlanda, İspanya ve Japonya ülkelerindeki katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkilerin ise Çin, Makedonya, Hırvatistan ve Macaristan ülkelerinde olduğu görülmektedir.

Dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin negatif yönlü ya da anlamsız olduğu ülkelerin ekonomik anlamda gelişmiş ve genellikle batı ülkeleri olduğu görülürken, dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu ülkelerin ekonomik anlamda gelişmemiş doğu ülkeleri olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulguları da bu farklılıklarla örtüşmektedir. Türkiye'de dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, Kırgızistan'da ise pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır. Kırgızistan ekonomik olarak az gelişmiş bir ülkedir ve daha fazla doğu toplumu özellikleri taşımaktadır. Türkiye ise ekonomik anlamda gelişmekte olan doğu ve batı kültürünün farklı özelliklerini bir arada barındıran bir ülke konumundadır. Tüm bu değerlendirmeler yaşam amaçlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin kültürel veya ekonomik gelişmişliğine göre değişebileceğini göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde yaşam amaçlarına dair kültürel bir sınıflandırma olmasa da yapılan araştırma bulguları ve değerlendirmeler bazı çıkarım fırsatları sunmaktadır. Nishimura ve Suzuki (2016), Japonya da yaptıkları araştırma da dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasının nedenini Japonya halkının refah seviyesinin yüksek olmasına bağlamışlardır. Martos ve Kopp (2012)'ta Macaristan'da yaptıkları araştırmada dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi "dışsal ve materyalist amaçlara yönelmenin, çalışkanlık ve iş ahlakı gibi içsel anlamlar taşıyabileceğinden yaşam doyumu sağlayabileceğini öne sürmüşlerdir. Grouzet ve diğerleri (2005) de finansal başarının yoksul ülkelerde materyalist ve hedonist bir amaçtan ziyade bireyin hayat güvencesini ve fiziksel sağlığını sağlamaya yönelik bir yaklaşım olduğundan mutluluk sağlayabileceğini söylemişlerdir. İnsanların ekonomik tehdit koşullarında yaşamaları varoluşsal olarak dışsal amaçlara öncelik vermesine neden olabilir (Grouzet ve diğerleri, 2005 ). Peru'da yapılan başka bir araştırmada ise Peru'nun yoksul mahallelerinde yaşayan insanların diğer mahallerde de yaşayan insanlara kıyasla dışsal amaçlara daha fazla önem verdikleri saptanmıştır. Böyle bir bulgu ekonomik güvencesini sağlayamamış bireylerin içsel amaçlar yerine para gibi dışsal amaçlara yönelerek güven duygusu sağlayabileceklerini desteklemektedir (Guillen-Royo ve Kasser, 2015). Makedonya örnekleminde yapılan araştırmada da yaşam doyumu ile dışsal amaçlar arasındaki ilişkilerde en güçlü korelasyon finansal başarı ile olduğu görülmektedir. Spasovski (2013) de bu durumu yoksul ülkelerde içsel amaçlara ulaşılmasının zor olmasından dolayı psikolojik ihtiyaçların tatmininin para gibi dışsal amaçlar aracılığıyla gerçekleşmesine bağlamışlardır.

Dışsal amaçların yoksul toplumlarda psikolojik ihtiyaçları tatmin etme konusunda işlevsel olması Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini de hatırlatmaktadır. Maslow'un teorisinde ihtiyaçlar hiyerarşik olarak sıralanmış ve bu ihtiyaçların en başında fiziksel ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı vardır. Fiziksel ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçları karşılanmadan üstte yer alan saygı, değer ve kendini gerçekleştirme basamaklarına geçilemeyecektir. Yoksul ülkelerdeki dışsal amaçların önemli olmasının nedeni bireylerin finansal ve fiziksel anlamda güvende olmanın yolunun para kazanma gibi dışsal amaçlarla gerçekleşeceği olabilir. Ayrıca bireyin temel ihtiyaçlarını güvence altına almadan kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme gibi içsel amaçlara yönelmesinin de pek mümkün olmadığı düşünülmektedir. Bu sebepten dolayı yoksul ülkelerde bireylerin dışsal amaçlara önem vermeleri ve dışsal amaçların onların yaşam doyumlarını pozitif yönde etkilemeleri, içinde buldukları ekonomik şartlar ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Maslow, 1943; Nishimura ve Suzuki, 2016).

Araştırma boyutları arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizinden sonra, H1 ve H2 hipotezlerini test etmek için gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Öncelikle Tablo 4'te yer alan Kırgızistan ve Türkiye örneklemi için model 1 kısımlarında herhangi bir kontrol değişkeni eklenmeden dışsal amaçların yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde Kırgızistan'da dışsal amaçlar yaşam doyumunu pozitif etkilemektedir ( $\beta = 0,25$ ;  $p < 0,01$ ). Türkiye'de ise herhangi bir etki söz konusu değildir ( $p > 0,05$ ). Bu aşamadan sonra Tablo 4'te gösterilen Model 2 kısımlarında yer alan yaş, cinsiyet ve gelir düzeyli faktörleri regresyon analizine her iki ülke için ayrı ayrı kontrol değişkeni olarak dahil edilmiştir. Bu değişkenlerinde dahil edilmesi sonucunda dışsal amaçların yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlılığında herhangi bir değişme olmamıştır ( $\beta_{\text{Kırgızistan}} = 0,238$ ;  $p < 0,01$ ;  $\beta_{\text{Türkiye}} = -0,028$ ;  $p > 0,05$ ). Bir diğer ifadeyle yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerinin analize dahil edilmesi dışsal motivasyonun yaşam doyumu üzerindeki etkisini değiştirmemektir. Tüm bu değerlendirmeler sonucunda, Kırgızistan'da dışsal amaçlar yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir ve H1 hipotezi kabul edilmiştir. Türkiye'de ise etkinin negatif olacağı H2 hipotezi reddedilmiştir.

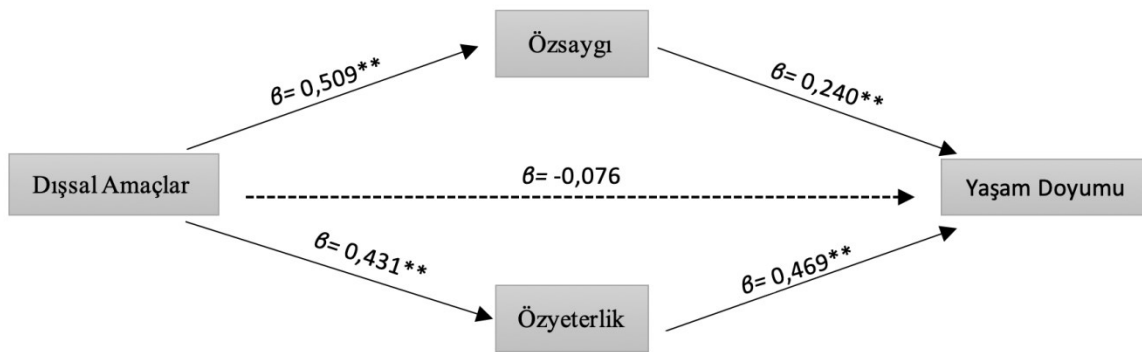
**Tablo 4.** Dışsal Amaçların Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi

Ülkeler	Değişkenler	$\beta$	$p$	t	
Kırgızistan	Model 1	Dışsal Motivasyon	0,243**	0,000	5,139
		Dışsal Motivasyon	0,238**	0,000	4,106
	Model 2	Yaş	0,060	0,212	1,251
		Cinsiyet	-0,036	0,452	-0,752
		Gelir Düzeyi	0,037	0,819	-0,229
Türkiye	Model 1	Dışsal Motivasyon	-0,052	0,292	-1,055
		Dışsal Motivasyon	-0,028	0,575	-0,561
	Model 2	Yaş	0,124	0,014	2,463
		Cinsiyet	0,033	0,508	0,663
		Gelir Düzeyi	0,008	0,867	0,168

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu, Bağımsız Değişken: Dışsal Motivasyon, Kontrol Değişkenleri: Yaş, Cinsiyet, Gelir Düzeyi

Kırgızistan'da dışsal amaçların yaşam doyumuna etkisinde özsayı ve özyeterliğin aracılık etkisinin olduğu H3 hipotezini test etmek amacıyla aracı etki modeli oluşturulmuş ve yol analizi uygulanmıştır. Yol analizi bağımlı değişken ile birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Şen, 2020). Ayrıca yol analizi bu değişkenlerin arasındaki regresyonları test eden ve korelasyon mantığı ile çalışan bir yöntemdir (Hair vd., 2018, s.606). Yol analizinde oluşturulan modelin gösteri ise yol diyagramı olarak adlandırılmaktadır (Byrne, 2013, s. 9). Model Şekil 1'de görselleştirilmiştir.

**Şekil 1.** Araştırma Modeli (Kırgızistan)



\*\*=  $p < 0,01$

Araştırmada incelenen diğer bir soru ise; dışsal amaçların yaşam doyumu üzerindeki etkisinin özsayı ve özyeterlik üzerinden gerçekleşip gerçekleşmeyeceğidir. Bu soruyu araştırmak amacıyla aracılık etki modeli

kurulmuştur. Dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide özsaygı ve özyeterliğin aracılık etkisini test etmek amacıyla oluşturulan modelin analiz sonuçlarına göre, dışsal amaçlarla yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiye özsaygının ve özyeterliğin tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Özsaygı ve özyeterliğin aracılığıyla beraber, dışsal amaçların yaşam doyumuna direkt etkisi tamamen ortadan kalkmaktadır ( $\beta = -0,08$ ;  $p > 0,05$ ). Bu sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Bir diğer ifadeyle bireylerin dışsal amaçlar belirlemeleri, onların özsaygılarını ve özyeterliklerini artırdığı için yaşam doyumlarını yükseltmektedir. Bu sonuç dışsal amaçların yaşam doyumunu nasıl artırdığının önemli bir cevabı olabilir. Çünkü araştırma sonuçları yaşam doyumunu artıran asıl faktörlerin özsaygı ve özyeterlik olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Hırvatistan’da yapılan çalışmada da dışsal amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterliğin aracılık etkisi olduğu bulunmuştur (Rijavec vd., 2006).

Bu sonuçlara göre yoksulluğun ve kolektifliğin yüksek olduğu toplumlarda bireyler dışsal amaçlar sayesinde yeterli olma ihtiyaçlarını karşıladıklarından özyeterlik etkileniyor olabilir (Sheldon vd., 2004). Ayrıca bu toplumlarda para, statü ve saygınlık gibi dışsal amaçlar edinmek, bireyin kendisini olumlu değerlendirmesine ve beraberinde özsaygısının gelişmesine katkı sağlıyor olabilir. Campbell ve Lavelle (1993) yüksek özsaygıyı bireyin kendisine yönelik olumlu değerlendirmelerine bağlamışlardır. Neticede, Kırgızistan gibi yoksulluğun ve kolektifliğin bir ülkede, insanların yaşamlarını güvenli ve anlamlı kılacak dışsal amaçlar edinmeleri, onların benliklerine ve dolayısıyla da yaşam doyumlarına katkı sağlaması mümkündür.

## 5. SONUÇ

Bu çalışmada ilk olarak Kırgızistan ve Türkiye’de dışsal amaçların yaşam doyumu üzerindeki etkisi, daha sonra ise Kırgızistan’daki etkinin özsaygı ve özyeterlik aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Kırgızistan’da bireylerin dışsal yaşam amaçları belirlemelerinin yaşam doyumlarını artırdığı bulunurken, Türkiye’de ise herhangi bir etkiye rastlanılmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırmaların ve bulguların aksine dışsal amaçların, yaşam doyumunu Kırgızistan’da olumlu yönde etkilemesi, Türkiye’de ise yaşam doyumuna herhangi bir etkisinin olmaması ve bulguların farklı kültürde yapılan araştırmalara desteklenmesi yaşam amaçlarının etkilerinin kültürlere göre değişebileceğini göstermektedir. Bu farklılığa neden olanın faktörün ülkelerin ekonomik gelişmişlik düzeyleri olduğu düşünülmektedir. Çünkü dışsal amaçların yaşam doyumunu olumlu olarak etkilediği ülkelere bakıldığında yoksul olan ve kolektif kültürü benimsemiş toplumlar olduğu görülmektedir. Daha öncede vurgulandığı gibi insanların varoluşsal ihtiyaçları karşılaması öncelikle ekonomik güvenceye bağlıdır. Ekonomik olarak kendini güvende hissetmeyen bireylerin de içsel amaçlara yönelmesi pek mümkün değildir. Bu anlamda yoksul ülkelerde yaşayan insanların dışsal amaçlar ile mutlu olmaları şaşırtıcı olsa da düşünüldüğünde oldukça işlevseldir. Tüm bu değerlendirmeler sonucunda dışsal amaçların bireylerin mutluluğunu her zaman olumsuz etkilemediği, hatta bazı toplumlarda bireyin mutluluğuna katkı sağladığı görülmektedir.

Çağdaş yönetim anlayışlarında dışsal amaçlar, batı merkezli araştırmalara dayanarak, örgüt kültüründe zararlı bir yönelim olarak ele alınmaktadır. İçsel amaçlara yönlendirmeye çalışan ve içsel amaçlara uyumlu yönetsel stratejiler önerilmektedir. Bununla beraber konunun bireysel değil sosyolojik temelli düşünülmesi daha isabetli olabilir. Refah seviyesi düşük toplumlarda bireyin dışsal amaçlarını olumsuz değerlendirmek hem örgütsel çıktılar açısından hem de bireyin yaşam doyumu açısından, doğru bir yönetim stratejisi olmayabilir.

Bu çalışmanın önemli sınırlılıklarından birisi çalışmanın batı toplumu olarak nitelendirilen ekonomik olarak gelişmiş Avrupa ya da İskandinav ülkelerini kapsamamasıdır. Çünkü elde edilen bulguların kültürlere göre anlamlı farklılıkların olmasının nedeninin ekonomik gelişmişlik ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda araştırmaya ekonomik anlamda gelişmiş zengin ülkelerinde dahil edilmesi daha geniş karşılaştırmalar yapılmasını sağlayacaktır.

## YAZARLARIN BEYANI

**Katkı Oranı Beyanı:** Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

**Destek ve Teşekkür Beyanı:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

**Çatışma Beyanı:** Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

## KAYNAKÇA

- Alipour, F. ve Taghvaei, D. (2016). Predicting life satisfaction based on self-efficacy and social support. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 6, 1471-1480.
- Allan, B. A. ve Duffy, R. D. (2014). Calling, goals, and life satisfaction: A moderated mediation model. *Journal of Career Assessment*, 22(3), 451-464.
- Anic, P. ve Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135-153.
- Ansari, M. ve Khan, S. A. (2015). Self-efficacy as a predictor of life satisfaction among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 5-11.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve İletişim Becerilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M. ve Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
- Baller, S. L. (2010). *An investigation of materialistic values and physical activity participation, location, and experience* [Doctoral Dissertation]. University of Alabama Libraries.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action*. Englewood Cliffs, NJ.
- Bolat, A. ve Antalyalı, Ö. L. (2015). Etkili yöneticilerin dört temel özelliği, *Harvard Business Review Türkiye*, Kasım, 94-99.
- Branden, N. (1995). *The Six Pillar Of Self-Esteem*. Bantam Book: New York.
- Brdar, I., Rijavec, M. ve Miljković, D. (2009). Approaches to happiness, life goals and well-being. T. Freire (Ed.), *Understanding positive life. Research and practice on positive psychology* içinde (s. 45-64). Climepsi Editores.
- Byrne, B.M., (2013). *Basic concepts, applications, and programming structural equation modeling with AMOS* (2. Baskı). Routledge Taylor & Francis Group.
- Campbell, J. D. ve Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem. The plenum series in social/clinical psychology* içinde (s. 3-20). Springer..
- Cıldız M. ve Yılmaz, H. (2019). Başarı korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliğin aracı rolü. *The Journal of Academic Social Sciences*, 87(7), 329-354.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Ca, Freeman Press.
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Çattık, M. ve Aksoy, V. (2018). Gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin sosyal destek, öz yeterlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(195).
- Çeçen-Eroğul, A. R. ve Türk, S. B. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.
- Çetinceli, K. ve Acar, Ö. F. (2022). Benlik saygısı, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişki: Lojistik öğrencileri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(34), 412-425.

- Deci, E. L. ve Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. A. J. Elliot ve C. S. Dweck (Ed.), *Handbook of competence and motivation* içinde (s. 579–597). Guilford Publications.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Demir, A. ve Kabakçı, A. C. (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 21-28.
- Diener, E.ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Culture and well-being* içinde (s. 71-91). Springer.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Duriez, B. ve Klimstra, T. A. (2011). *Intrinsic versus extrinsic goals, need satisfaction, and well-being: Longitudinal dynamics among college students*. Manuscript Submitted For Publication.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumunu: “Utangaçlık” ve “öz yeterlik algısı”nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Garðarsdóttir, R., Dittmar, H. ve Aspinall, C. (2009). It’s not the money, it’s the quest for a happier self: Further evidence in the goals-motives debate about the negative link between materialism and subjective well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 1100–1127.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P. ve Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800-816.
- Guillen-Royo, M. ve Kasser, T. (2015). Personal goals, socio-economic context and happiness: Studying a diverse sample in Peru. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 405-425.
- Gül, T. (2022). *Çocuk İşçiliği ve Psikolojik Yansımaları*. Gazi Kitapevi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Babin, B. J, Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8.Baskı). Cengage Learning.
- Hill, E. (2015). The relationship between self-esteem, subjective happiness and overall life satisfaction. [Doctoral Dissertation]. National College of Ireland.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- Inglehart, R. (1997). Modernization, postmodernization and changing perceptions of risk. *International Review of Sociology*, 7(3), 449-459.
- Ingrid, B., Majda, R. ve Dubravka, M. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psihologijske Teme*, 18(2), 317-334.

- Ishida, R. ve Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho physiological method. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(4), 275-281.
- İkiz, E. ve Telef, B. B. (2013). The effects of socioeconomic status and gender besides the predictive effect of self-efficacy on life satisfaction in adolescence. *International Journal of Social Science*, 6(3), 1201-1216.
- Kapıkıran, N. A., Körükçü, Ö. ve Kapıkıran, Ş. (2014). Erken ergenlikte anne-baba tutumlarının yaşam doyumu ve depresyonla ilişkisi: Benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1237-1252.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. P. Schmuck ve K. M. Sheldon (Ed.), In *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* içinde (s. 116–131). Hogrefe & Huber Publishers.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. T. Kasser ve A. D. Kanner (Ed.), In *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* içinde (s. 11–28). American Psychological Association.
- Köksal, O., Güler, M. ve Çetin, F. (2015). Öz-yeterlilik algısı, yaşam doyumu ve bir role tutulma etkileşimi: Sosyal bilişsel bir yaklaşım. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 54, 193-207.
- Kurnaz, M. F., Teke, E. ve Günaydın, H. A. (2020). Relationship between self-esteem and life satisfaction: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 236-253.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. Pine Forge Press.
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R. ve Fang, J. (2010). Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 858-869.
- Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G. ve Cheng, Z. (2018). The influence of grit on life satisfaction: Self-esteem as a mediator. *Psychologica Belgica*, 58(1), 51.
- Madiha, M ve Akhouri, D. (2018). Self efficacy and life satisfaction among young adults. *Int J Appl Sci Eng Manag*, 4(2), 19-29.
- Majda, R., Ingrid, B. ve Dubravka, M. (2005). What makes us happy? Intrinsic/extrinsic life goals and well-being. *7th Alps-Adria Conference in Psychology* (Book of Abstracts, 60). Zadar.
- Mamirova, C. ve Yılmaz, H. (2019). Başarı korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 87(7), 329-354.
- Marcionetti, J. ve Rossier, J. (2016). Global life satisfaction in adolescence: The role of personality traits, self-esteem, and self-efficacy. *Journal of Individual Differences*, 37(3), 135–144.
- Martos, T. ve Kopp, M. S. (2012). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social indicators research*, 105(3), 561-568.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370- 396.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 15(4), 389-411.
- Moksnes, U. K. ve Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.

- Moza, D., Lawrie, S. I., Maricuțoiu, L. P., Gavreliuc, A. ve Kim, H. S. (2021). Not all forms of independence are created equal: Only being independent the “Right Way” is associated with self-esteem and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 3749.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of research in personality*, 43(3), 291-306.
- Nishimura, T. ve Suzuki, T. (2016). Aspirations and life satisfaction in Japan: The big five personality makes clear. *Personality and Individual Differences*, 97, 300-305.
- O’Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- Patel, A. K., Tiwari, S. K., Singh, S. ve Lindinger-Sternart, S. (2018). Self-esteem and life satisfaction among university students of Eastern Uttar Pradesh of India: A demographical perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3), 382-386.
- Pinquart, M., Silbereisen, R. K. ve Juang, L. P. (2004). Moderating effects of adolescents’ self-efficacy beliefs on psychological responses to social change. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 340-359.
- Pintrich, P. R. ve Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Prentice Hall.
- Prasoon, R. ve Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: a literature review. *The Researcher: International Journal of Management, Humanities and Social Sciences*, 1(02), 24-31.
- Rijavec, M., Brdar, I. ve Miljković, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs, and well-being. A. Delle Fave (Ed.), In *Dimesions of well-being: Research and inteventions* içinde (s. 91-103). FrancoAngeli.
- Rogers, C. (1951). *Cilient –centered therapy: It’s current practise implications and theory*, houghton mifflin company. Carl Rogers.
- Romero, E., Gómez–Fraguela, J. A. ve Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well–being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26(1), 45-55.
- Rosenberg, M., (1965). *Society and the adolacent Self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. ve Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Sahraç, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C. S., Oguan Jr, F. ve Paat, J. J. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(1), 1-12.
- Schmuck, P. ve Sheldon, K. M. (2001). Life goals and well-being: To the frontiers of life goal research. *Life goals and well-being: Towards A Positive Psychology of Human Striving*, 1-17.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231
- Sheldon, K. M. ve 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. ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Spasovski, O. (2009). Subjective well-being in student teachers: Relation with intrinsic and extrinsic motivation, self-esteem, competence and collectivism. *3rd International Conference on Advanced and Systematic Research*.
- Spasovski, O. (2013). The relation of basic psychological needs, intrinsic and extrinsic life goals, and collectivism with subjective well-being: A case in Macedonia. *Well-being and cultures içinde* (s. 71-81). Springer.
- Spreitzer, G. M., Kizilos, M. A. ve Nason, S. W. (1997). A dimensional analysis of the relationship between psychological empowerment and effectiveness satisfaction and strain, *Journal of Management*, 23(5), 679-704.
- Szcześniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W. ve Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473.
- Şen, S. (2020). *Mplus ile yapısal eşitlik modellemesi uygulamaları*. Nobel Yayın.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y. ve Zou, Z. (2022). the role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: The mediating effect of flow experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1).
- Ürün, Ö. D. ve Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Ed.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe içinde* (s. 11-48). EOTvOs University Press.
- Veenhoven, R. (1999). Quality-of-life in individualistic society: A comparison of 43 nations in the early 1990's. *Social Indicators Research*, 48, 157-186.
- Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Colpin, H., Bijttebier, P. ve Verschueren, K. (2014). Parental goal promotion and college students' self-esteem level and contingency: The mediating role of need satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 66, 140-145.
- Yıldız, M. A. ve Baki, D. (2015). Sokakta çalışmak ve gelir düzeyi erinlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etki eder mi? (Diyarbakır İli Örneği). *İlköğretim Online*, 14(2), 522-537.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yılmaz, H. (2018). Fear of success and life satisfaction in terms of self-efficacy. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1278-1285.