



İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi
Journal of the Human and Social Science Researches
[2147-1185]



[itobiad], 2019, 8 (4): 3272/3288

**Yaşam Doyumunu Artıran Motivasyon Kaynağı: Düşünme-
Anlama İhtiyacı**

Resource of Motivation That Increases Life Satisfaction: The
Need for Cognition

Ahmet Sait ÖZKUL

Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, İletişim Fakültesi
Asst. Prof., Süleyman Demirel University Communication Faculty

saitozkul@sdu.edu.tr

Orcid ID: 0000-0001-8858-4685

Ali Murat ALPARSLAN

Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Assoc. Prof., Burdur Mehmet Akif Ersoy University, Faculty of Economics

alimurat@mehmetakif.edu.tr

Orcid ID: 0000-0002-1682-4202

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type : Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received : 05.09.2019
Kabul Tarihi / Accepted : 30.12.2019
Yayın Tarihi / Published : 31.12.2019
Yayın Sezonu : Ekim-Kasım-Aralık
Pub Date Season : October-November-December

Atıf/Cite as: Özkul, A, Alparslan, A. (2019). Yaşam Doyumunu Artıran Motivasyon Kaynağı: Düşünme-Anlama İhtiyacı. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 8 (4) , 3272-3288 . Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/issue/49747/615902>

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. <http://www.itobiad.com/>

Copyright © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 - Karabük University, Faculty of Theology, Karabük, 78050 Turkey. All rights reserved.

Yaşam Doyumunu Artıran Motivasyon Kaynağı: Düşünme-Anlama İhtiyacı¹

Öz

Bu araştırmanın amacı yaşam doyumu üzerinde hangi temel motivasyon kaynaklarının görece olarak daha etkili olduğunu ortaya koymaktır. Bununla birlikte farklı cinsiyet ve gelir durumlarında yaşam doyumunu etkileyen motivasyon kaynaklarının nasıl değiştiğini görmek de amaçlanmaktadır. Lisans düzeyindeki 565 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan saha araştırması ile bu sorular yanıtlanmaya çalışılmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılan temel motivasyon kaynakları ve yaşam doyumu ölçekleri kullanılmıştır. Bulgulara göre tüm katılımcılar bağlamında yaşam doyumunu anlamlı olarak açıklayan motivasyon kaynağı düşünme/anlama ihtiyacıdır. Kadın erkek ayrımı bağlamında incelendiğinde ise erkeklerin ayrıca bağlanma ihtiyacı ile de yaşam doyumlarının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Son olarak, -örneklem bağlamında- orta gelirli olanların düşünme/anlama ihtiyacının artması ile yaşam doyumunun anlamlı olarak artabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Motivasyon, Temel Motivasyon Kaynakları, Düşünme İhtiyacı, Yaşam Doyumu.

Resource of Motivation That Increases Life Satisfaction: The Need for Cognition

Abstract

The aim of this study is to reveal which basic motivation resources are relatively more effective on life satisfaction. It is also aimed to see how motivation resources effecting life satisfaction has changed in different gender and income situations. These questions were tried to be answered by a field study that was carried out with 565 university students on the undergraduate level. Basic motivation resources and life satisfaction scales adapted to Turkish were used. According to the findings, the resource of motivation among all participants that meaningfully explained life satisfaction was the need for cognition/comprehension. Considering the differences between women and men, it was found that the life satisfaction levels of men increased also with the need for affiliation. Last of all, it was seen that life satisfaction could be significantly increased by increased need for cognition/comprehension among only the middle -income participants- within this study.

Keywords: Positive Psychology, Motivation, Main Resources of Motivation, The Need for Cognition, Life Satisfaction.

¹Bu çalışma, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'nın 28-06-2019 tarih ve 87432956/050.99/95187 sayılı kararınca "Etik Kurul Onayı" alınarak ve katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılarak tamamlanmıştır.



Giriş

Abraham Maslow'un tam insan iddiası ile çıkış yaptığı ve akademik alt yapısını hazırladığı, Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği başkanı olmasıyla güçlü ve yüksek bir sesle dile getirdiği Pozitif Psikoloji akımına dair oldukça yükselen sayıda araştırmalar ve kitaplar yayımlanmaktadır. Mutluluk bilimi olarak da adlandırılan bu akım, mutsuzlukla ilgilenmekten ziyade, kişinin daha fazla nasıl mutlu olabileceği penceresinden bakmaktadır. Bu çalışmalar mutluluğun öncüllerine dair nice tespitler yaparak, kavramsal altyapıyı/modellemeleri oluşturma uğraşı içindedir.

Google Akademik veri tabanında pozitif psikoloji kavramının aratılması ile 3 milyona yakın sonuç bulunmakta, bu sonuçların yarıya yakınının son 10 yılda yer aldığı görülmektedir. Son 6 yıldır Dünya Mutluluk Raporu yayınlanmakta ve ülkeler çeşitli göstergeler (sağlık, gelir, yolsuzluk algısı, özerklik hissi, sosyal yaşam vb.) üzerinden sıralanmaktadır (World Happiness Report, 2019). Yine bireysel düzlemde, akademik olarak "iyi oluş", "well-being" kavramı oldukça gündemde olmakla beraber, sadece son 10 yılda Google Akademik veri tabanında ilgili kavrama dair 1,8 milyon sonuç bulunmaktadır. İyi oluş kavramı kapsamında ise en fazla öznel iyi oluş (subjective well-being) konusu araştırmalarda işlenmekte ve işletimsel düzlemde, mutluluğun en fazla -öznel iyi oluşun da bir boyutu olarak- yaşam doyumu olgusu bağlamında ölçümlendiği görülmektedir. Yaşam doyumu olgusu ile alakalı ise yine son 10 yılda 1,5 milyon akademik çalışma sonucuna ulaşılmaktadır.

Bu çalışmada, yaşam doyumu olarak ölçülen, kişinin hayatına dair zihinsel/yargısal bir değerlendirmesi olan ve genel olarak da mutluluk olarak nitelenen olgunun, hangi motivasyon kaynakları ile ne kadar açıklandığı ilişki analizlerle çözümlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada öncelikle motivasyon kaynakları literatürü incelenmiş ve kavramsal tanımlamalarla ifade edilmiştir. Ancak literatürde görece daha fazla yer verilen başarı, güç ve bağlanma ihtiyacı gibi motivasyon kaynaklarının yanı sıra düşünme/anlama ihtiyacı daha derinlikli bir şekilde ele alınmıştır. Çünkü düşünme/anlama motivasyon kaynağının yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve daha olumlu açıklayıcı etkisi olduğu iddia edilmiştir. Ünlü bilim adamı Stephen Hawking'in de ifade ettiği gibi "Mutluluk, anlamaktır. 'düşünmek' eyleminin sonucunda olandır".

Düşünme/anlama ihtiyacının yaşam doyumunu daha fazla açıklayabileceğine dair iddiaların arka planındaki bir başka husus; insanların mutsuzluk sebeplerine dair en fazla dile getirilen unsurlardan birinin anlam ihtiyacı olduğu bulgusudur (Seligman, 2018). Ayrıca mutluluğun, sorun çözmek olduğuna dair bir anlayış gelişmiştir. Bu anlayışa göre sorunlar, sıkıntılar, problemler hayatın sabitleridir. Sorunlardan kaçmak veya yokmuş gibi gerçekçi olmayan bir iyimserlikle



hayata yaklaşmak mutsuzluk getirmektedir (Manson, 2018: 31-32). Ama ne zaman insan inisiyatif olarak kendi sorumluluğunda bulunan eylemleriyle sorunları çözmeye başlar işte o zaman yaşam doyumu artar. Bu problem çözmeye yeteneği ise düşünme/anlama ihtiyacının yüksek olması ile doğrudan ilişkilidir. Çünkü düşünme ihtiyacı, birçok bilişsel beceriyle olduğu gibi; yaşam doyumu, araştırma isteği ve akademik başarıyla doğrudan ilişkilidir (Demirtaş-Madran, 2012: 7-8). Yine bir başka araştırmada görülmüştür ki farklı düşünme ihtiyacı seviyesine sahip ergenlerin problem çözmeye beceri düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Ergenlerin düşünme ihtiyacı düzeyleri azaldıkça, problem çözmeye becerileri de azalmaktadır (Cenkseven ve Akar-Vural, 2006: 2).

Literatürde düşünme ihtiyacının ruh sağlığı ve yaşam doyumunu anlamlı etkilediğine dair bulgulara rastlanmaktadır (Coutinho ve Woolery: 2004; Cavasoz ve Campbell: 2008; Huli ve Aminbhavi, 2014). Ancak literatürdeki bu çalışmalar sadece düşünme ihtiyacını modele almışlardır. Bu çalışmada ise diğer motivasyon kaynaklarının da modele dahil edilerek; düşünme/anlama ihtiyacı motivasyon kaynağının görece olarak etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Dolayısıyla başarı, güç ve ilişkiler gibi kısmen yüzeysel kaynakların dışında daha derinlikli bir motivasyon kaynağının, yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca bu etki cinsiyet ve gelir durumları bağlamında incelenmiştir.

Temel Motivasyon Kaynakları ve Düşünme İhtiyacı

Bireylerin hangi koşullar altında nasıl davranacakları, ihtiyaçları ve istekleri araştırılmış ve hangi güdülerin insanları daha çok yönlendirdiğinin tespiti hakkında çok sayıda teori ve model geliştirilmiştir. Bunlardan birisi de kapsamlı bir ihtiyaç teorisi olan ve özellikle iş ve çalışma motivasyonu ile ilgilenen, David McClelland'ın geliştirmiş olduğu başarı ihtiyacı teorisidir. McClelland teorisinde, insanların davranışlarını etkileyen üç temel motivasyon kaynağı (başarı ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı ve güç ihtiyacı) bulunduğunu iddia etmektedir (Burnham, 1997: 3). Bu ihtiyaçlar, iş hayatı bağlamında bir motivasyon kuramı olarak kabul edilmiş, üzerinde araştırmalar yapılmış ve böylece farklı örneklem bağlamında farklı motivasyon kaynaklarının önemi ortaya konulmuştur (McClelland, 1961; McClelland, 1985). Söz konusu ihtiyaçlar, insanları motive etmenin yanında, hedeflerini ve neye ilgi duyduklarını da açıklamaya çalışmaktadır. McClelland'ın sistematize ettiği temel ihtiyaçların dışında kalan düşünme/anlama ihtiyacı, daha sonraki araştırmalarda ele alınmıştır. Örneğin Maslow'un ünlü 5 düzeyli ihtiyaçlar hiyerarşisi, yine kendisi tarafından 8 düzeyli olarak revize edilmiş ve anlama, estetik ve başkasının kendisini gerçekleştirmesini sağlama ihtiyacı ile zenginleştirilmiştir (Maslow, 1970). Bununla beraber düşünme ihtiyacının, McClelland'ın üçlü yapısından ayrı bir başlık olarak ele alınması gerektiği ifade edilmiştir (Cacioppo ve Petty, 1982). Motivasyon kaynaklarına dair yeni bir ölçek/model geliştirme çalışmalarında da; güç, başarı ve bağlanma



ihtiyaçları ile tanımlanan temel motivasyon kaynakları, düşünme ihtiyacının (need for cognition) dahil edildiği dörtlü yapı şeklinde ortaya konulmuştur (Antalyalı ve Bolat, 2017: 85-86).

Başarı ihtiyacı, bireyin belirli bazı standartlara göre çok iyi olmak (mükemmel sonuçlara ulaşabilmek) için çaba göstermesini açıklayan motivasyon kaynağıdır (McClelland, 1961: 36; McClelland, 1985: 814). Başarı ihtiyacının yansımaları; zor görevleri başarmak, engelleri kaldırarak yüksek standartlara ulaşmak, kendini aşmak, yeteneklerini başarılı bir şekilde kullanarak özsaygısını artırmak, başkalarıyla yarışmak ve geçmek şeklinde olabilir (Ay, 2007: 67). Başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler daha iyi olma arzularıyla emsallerinden ayrılırlar (McClelland, 1961: 45). Bu bireyler girişimcilik, risk alma eğilimi, sabırlı olma ve fırsatları değerlendirme gibi öne çıkan davranışlarda bulunmaktadır. Ulaşılması güç ve emek gerektiren hedefler belirlemekte ve bunlara ulaşmak için gerekli olan bilgi-tecrübeyi kazanma ve kullanmaya yönelik davranışlar sergilemektedirler (Aytaç, 2008: 28, 31).

Güç ihtiyacı ise, bireyin etki etmeye istekli oluşunu açıklayan motivasyon kaynağıdır. Başkaları üzerinde güçlü bir duygusal ve davranışsal etki oluşturma arzusudur. İnsanları kontrol etme, onlardan sorumlu olma ve üzerlerinde otorite kurma ve ikna etme eğilimidir (Antalyalı ve Bolat, 2017: 88). Zira bu ihtiyaç bireyin çevresine hâkim olma isteğinin neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bu isteğini gerçekleştirmek isteyen birey, çevreyle ilişkisinde etkinliğini artıracak araçlara başvurmaktadır (Ay, 2007: 67). Güç ihtiyacı yüksek olan bireyler, yönetim kademelerinde yer almaya istekli ve organizasyonun üst basamaklarına ulaşma konusunda başarılıdırlar. Bununla beraber düşük güç ihtiyacı olanlara kıyasla daha etkili liderlik yapma özelliğine sahiptirler (Antalyalı ve Bolat, 2017: 89).

Kültürel açıdan Türkiye’de baskın olduğu bilinen; yapılan araştırmalarla da görülen *bağlanma ihtiyacı*, bireyin yakın ve sıcak kişisel ilişkilere olan ihtiyacının yüksek olmasını ve arkadaşlıklar kurma isteğini açıklayan motivasyon kaynağıdır. Başkaları tarafından onaylanma ve başkalarının beklentilerini karşılama isteğidir. Bu ihtiyacı yüksek olan insanlar; ilişkileri söz konusu olduğunda çatışmadan kaçınmaya yönelik bir eğilim içerisinde bulunmaktadır (Antalyalı ve Bolat, 2017: 87). İnsanlar tarafından sevilmeyi, bir grup ya da takımın üyesi olarak kabul edilmeyi, dost ve yardımsever insanlarla birlikte çalışmayı, ilişkilerde uyumu korumayı, çatışmalardan kaçınma ve sosyal faaliyetlere katılmayı önemserler (Ay, 2007: 67). Yüksek bağlanma ihtiyacına sahip olan bireyler, başkalarıyla pozitif ilişkiler kurma, bu ilişkileri sürdürme ve sevdikleri kişiler tarafından onaylanmayı isterler (Ceylan ve Demircan, 2002: 4).

Diğerlerine göre üzerinde daha az araştırma yapılmış olan, insanın aksiyonlarını ve aksiyon nedenlerini açıklamada oldukça önemli bir rolü



olduğu düşünülen *düşünme ihtiyacı*, bireyin düşünmeyi gerektiren zorlu bilişsel süreçlerin içerisinde bulunmaktan dolayı keyif alması ile ilgili olan motivasyon kaynağıdır (Cacioppo ve Petty, 1982: 116-117). Bireyin yaşadığı dünyayı anlama ve akla uygun açıklama gereksinimidir. Düşünme ihtiyacı yüksek olan bireyler, emek gerektiren bilişsel uğraşlarla meşgul olmak isterler ve bu uğraşlardan zevk alırlar. Çünkü düşünme ihtiyacı ile çaba gerektiren bilişsel süreçler arasında pozitif bir ilişki vardır. Örneğin, düşünme ihtiyacı yüksek olan bireyler, düşük olan bireylere göre karmaşık bilgileri daha kısa zamanda hatırlamakta ve herhangi bir konu ile ilgili olarak daha çok fikir üretebilmektedir. Dolayısıyla literatürde bilişsel performansın düşünme ihtiyacıyla ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Saraçoğlu ve Çengel, 2013: 5).

Düşünme ihtiyacı yüksek olanlar düşünmek fiilinin bizzat kendisinden hoşlanır ve düşünmeyi gerektiren etkinliklerle zaman geçirmek isterler. Düşünme ihtiyacı yüksek olanlar herhangi bir nedene bağımlı olmadan düşünme sürecini yaşamaktan dolayı tatmin yaşarken, düşük olanlar ise çoğunlukla teşvik edilerek yahut bir nedene bağlı olarak düşünmeyi tercih ederler (Antalyalı ve Bolat, 2017: 89-90). Düşünme ihtiyacı düşük olanlar ise çaba gerektiren, detayın önemli olduğu, analiz ve sentez gerektiren etkinliklerden kaçınırlar (Haugtvedt vd., 1992: 240-241). Yüksek olanlar ise olayları yorumlarken anlamlı bir çatı kurmak için gereken bilgileri arama ve derinleşme amacındadır. Dolayısıyla düşünme ihtiyacı yüksek olanlar, “yüksek konsantrasyonlu bilgi işleme” yolunu seçen bireyler olarak nitelenirken, düşünme ihtiyacı düşük olan bireyler ise çaba gerektiren bilgi işleme süreçlerinden kaçınan “bilişsel cimriler” olarak tanımlanmaktadır (Demirtaş-Madran, 2012: 2).

Yaşam Doymu ve Düşünme İhtiyacı

Mutluluk olarak da ifade edilen yaşam doymu, yüzyıllardır insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan birisidir. Felsefecilere göre mutluluk, insan eylemlerinin en yüksek ve tek motivasyon kaynağıdır (Özer ve Karabulut, 2003: 73). Pozitif psikoloji literatüründe ise öznel iyi oluş (subjective well-being), genellikle mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000: 34). İyi oluş; yaşamın amacı/amaçları, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve özkabul boyutlarıyla ifade edilmektedir. Bu model, olumlu psikolojik işlevselliği vurgulayan çok boyutlu bir iyi oluş modelidir. Söz konusu altı boyut da modelin teorik temelini teşkil etmektedir (Ryff, 1995: 100). Bir başka modelde öznel iyi oluş; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doymu şeklinde üç bileşenle ifade edilmektedir. Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, yaşam doymu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu teşkil etmektedir. Yaşam doymu, insanların hayatlarında mutlu olabilmeleri ve hayatlarının anlam kazanabilmesi için sahip olmaları gereken temel faktörlerden birisidir. Yaşam doymu, iyi oluşun bilişsel bir bileşeni olmakla beraber bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel yargıları da



içermektedir (Diener vd., 1985: 71). Yaşam doyumu, bir bütün olarak yaşam kalitesinin pozitif yönde gelişimidir. Aynı zamanda bireyin iyi bir yaşamın ne olduğuna yönelik oluşturduğu kendi ölçütleriyle, hayatında yeri olan ailesi, eğitim ortamı, kapasitesi (entelektüel ve sosyal) bağlamında yaşamını değerlendirmesidir. Yani insanın yaşam alanının her parçasında gerçekleşen olumlu gelişim derecesidir. İş, boş zaman ve iş dışı zamandan oluşan yaşama dair sahip olduğu duygusal ve bilişsel bir değerlendirmedir. Bireylerin yaşam doyumu; gündelik yaşamlarından aldıkları mutluluk, hayata yükledikleri anlam, amaçlarına ulaşmak konusundaki uyum, bireysel kimliklerinin pozitif oluşu, kendilerini fiziksel açıdan iyi hissetmeleri, ekonomik durumları, güvenlik algıları ve sosyal ilişkileri gibi birçok unsurdan etkilenmektedir (Yılmaz ve Aslan, 2013: 61).

Bu çalışmada dikkat çekilmek istenen ve farkındalık oluşturulmaya çalışılan; yaşam doyumu ile düşünme/anlama ihtiyacı arasındaki analitik bağlantıdır. Bireylerin ruh sağlığı ve düşünme ihtiyacı ilişkisine dair araştırmalarda, düşünme ihtiyacıyla iyilik hali, yaşam doyumu ve öz yeterlik arasında olumlu yönde anlamlı; öfke, stres, keder arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu vurgulanmaktadır (Coutinho ve Woolery, 2004; Cavasoz ve Campbell, 2008). Ancak olumsuz duygu durumlarının da düşünme ihtiyacını tetiklemesi söz konusu olabilmektedir. Bununla beraber düşünme ihtiyacı yüksek olan bireylerin, diğerlerine kıyasla daha az televizyon seyretmekte ve daha az monotonluktan şikâyet etmekte olduğu belirtilmektedir. Bu durum kendilerini bu vaziyetten kurtaracak olan “düşünme” eylemini daha çok gerçekleştiriyor olmalarına bağlanmaktadır (Demirtaş-Madran, 2012: 3).

Bu noktada düşünme ihtiyacının, birçok bilişsel beceriyle olduğu gibi; yaşam doyumu, araştırma isteği ve akademik başarıyla doğrudan ilişkili olduğu çıkarımı yapılabilir. Çünkü yükseköğretim düzeyinde eğitim alan bireylerle ilgili literatürde, düşünme ihtiyacı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu yönünde bulgular yer almaktadır. Örneğin lisans düzeyindeki üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada düşünme ihtiyacının yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Coutinho ve Woolery, 2004: 203). Lisansüstü eğitim gören bireyler üzerine yapılan başka bir araştırmaya göre; yine düşünme ihtiyacı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun, düşük olanlara göre önemli ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan öğrenciler, yaşamlarını kendi idealleri ve mükemmel tanımlamalarına göre yaşama arzusunu duymakta ve düşünme süreçlerinden hoşlanmaktadırlar (Huli ve Aminbhavi, 2014: 16). Bir başka araştırmada da yükseköğretim düzeyinde eğitim alan bireylerin akademik motivasyonlarının psikolojik iyi oluşlarını etkilediği ifade edilmektedir. Ayrıca bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayacağı düşünülerek, akademik motivasyonlarının yükseltilmesi gerektiği önerisinde bulunmaktadır (Özcan ve Karaca, 2018).



İlgili literatür bağlamında düşünme ihtiyacının yaşam doyumunu anlamlı ve olumlu biçimde etkileyeceği düşünülmüş ve bu iddia araştırmanın hipotezini oluşturmuştur.

H1: Düşünme ihtiyacı motivasyon kaynağı, yaşam doyumunu anlamlı ve olumlu yönde yordamaktadır.

Araştırma Metodolojisi

Katılımcılar

Araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, Süleyman Demirel Üniversitesi bünyesindeki; İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik, İlahiyat ve İletişim fakültelerinde lisans öğrenimi gören 585 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılanların %44'ü kadın, %56'sı erkektir. Yaş aralıkları 17-22 arasında olup 21 yaş ve üzeri katılımcı örneklemin yarısını oluşturmaktadır. Öğrencilerin aylık gelirleri daha çok 2000 ve üzeri arasında olup (%46), %40'ı da 1000-2000TL arasındadır. Özellikle 3 ve 4. sınıflardan seçilen öğrenciler ile yüz yüze bilgilendirme yaparak anketler gerçekleştirilmiştir. Analizler esnasında 20 öğrencinin verisi kayıp ve uç veriler içermesinden dolayı dikkate alınmamıştır.

Araştırma Prosedürü

Çalışma bireylerin temel motivasyon kaynaklarının, yaşam doyumları üzerindeki görece olarak nasıl bir etki oluşturduğunu incelemiştir. Anket yöntemi ile saha araştırması yapılan çalışmada; ilgili değişkenlerin daha önce birçok çalışmada kullanılmış ve bilimsel geçerliliği sınanmış ölçeklerle ölçümü gerçekleştirilmiştir. Ancak yine de ölçekler bağlamında faktör analizleri ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini olarak da lisans eğitimi alan ve farklı fakültelerde okuyan öğrenciler tercih edilmiştir. 565 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen araştırma, öğrenci ile yüz yüze, araştırmanın amacı ve ilgili boyutları açıklanarak gerçekleştirilmiştir.

Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği: Literatürde hem teorik hem de ölçülebilir düzlemde var olan 4 motivasyon kaynağı modelin bağımsız değişkenlerini oluşturmaktadır. İlgili motivasyon kaynaklarına dair Antalyalı ve Bolat (2017)'ın çalışmalarında geliştirdikleri 4 boyutlu 24 ifadeden oluşan Temel Motivasyon Kaynakları ölçeği kullanılmıştır. Bu boyutlara ilişkin 24 ifadenin cevapları için 7'li likert tipi ölçeklendirme kullanılmıştır. Yanıtlar "Beni hiç tanımlamıyor (Hiç tanımlamıyor)"dan "Beni tamamen tanımlıyor (Tam tanımlıyor)"a kadar gidecek şekilde belirtilmiştir. Literatürde genel olarak 3 boyutlu kullanımı (başarı ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı, güç ihtiyacı) daha fazla olan modele Antalyalı ve Bolat (2017) tarafından düşünme ihtiyacı (need for cognition) boyutu da eklenmiş ve böylece motivasyon kaynakları literatürüne önemli bir katkı gerçekleştirilmiştir. Bu katkının araştırmalarda nasıl bir rol üstlendiği ve aslında



ne kadar etkili sonuçlar oluşturabileceği tezi bu çalışmanın motivasyon kaynağını oluşturmuştur.

4 boyutlu bu yapının geçerlilik sınaması için öncelikle açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda başarı boyutunda 3 madde ki bu maddeler teorik olarak diğer maddelere göre ters maddelerdir, kendi boyutu dışında faktörlerin altına girmiştir. Teorik olarak altına girdikleri faktörleri anlam içeriğini karşılamayan bu maddelerin analiz dışında bırakılmasına karar verilmiştir. Yine güç ihtiyacı (madde1: Benimkinden farklı fikirlere sahip olsalar da insanların kararlarını etkilemeyi severim) ve düşünme ihtiyacı (madde16: Çok farklı sonuçların olduğu sorunlar ilgimi çeker) faktörlerinden birer maddenin faktör yükleri 0.40 düzeyinin altında kalmıştır. Bu yüzden ilgili 2 madde de analizlerin dışında tutulmuştur. Sonuç olarak 19 madde ile yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,890, açıklanan toplam varyans %52 olarak görülmüş, ayrıca tüm maddeler kendi faktörleri altında 0,502-0,828 faktör yükü değerleri ile yapısal olarak teorik modele uygun dağılım göstermiştir. Bu maddeler bağlamında normal dağılıma uygunluk ve sonrasında güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. İlgili analizlerin bulguları Tablo 1’de verilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Çalışmanın bağımlı değişkenini oluşturan yaşam doyumu ise Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan yaşam doyumu ölçeği ile ölçümlenmiştir. Daha önce birçok araştırmada kullanılmış, farklı birçok örnekleme madde yapısını korumuş olan bu ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. 5 maddenin yapısal olarak bir arada kalıp kalmadığını sınamak için yapılan faktör analizinde ölçeğin tüm maddeleri tek bir faktör altında; faktör yükleri 0,710-0,787 değerlerinde toplanmıştır. Tek faktörlü yapı olmasına rağmen açıklanan toplam varyans %56 düzeyine ulaşmıştır. Yine KMO değeri 0,84 düzeyinde olup, yapı geçerliliği için yeterli istatistiklere ulaşılmış durumdadır. İlgili ölçeğin 5 madde bağlamında hem normal dağılımı hem de güvenilirlik katsayısı incelenmiş, bulgular Tablo 1’de detaylı biçimde sunulmuştur.

Araştırmanın Bulguları

Araştırmanın hipotezini test etmeye geçmeden önce, yani bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlere etkisinin olup olmadığını sınamadan yapılan yapısal geçerlilik analizlerinin yanında; geri kalan maddeler ve bu maddelerin ortalaması alınarak oluşturulan faktör ortalamalarının önce normal dağılıma uygunluğu ve güvenilirlik testleri, sonrasında ise regresyon analizi için aralarında olması gereken ilişkiyi sınamak adına korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlere ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.



Tablo 1. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyon Analiz Bulguları

Faktörler	Or t.	S.S.	S/K	1	2	3	4	5
1.Güç İhtiyacı	4,8	1,0	-,25/ ,12	[,748] ⁵				
2.Başarma İhtiyacı	4,9	1,1	-,26/ ,31	,593**	[,687] ³			
3.Bağlanma İhtiyacı	5,2	,9	-,11/ ,10	,398**	,421**	[,756] ⁶		
4Düşünme İhtiyacı	5,1	,9	-,05/ ,19	,495**	,544**	,529**	[,724] ⁵	
5.Yaşam Doyumu	4,2	1,06	-,09/ ,15	,192**	,245**	,173**	,269**	[,815] ⁵

N:565, S/K: Skewness ve Kurtosis istatistikleri, [...]: Cronbach Alpha katsayısı. **p<0,01, Üstlü Sayı: Analize dahil edilen ölçek maddesi sayıları.

Regresyon analizine geçmeden önce sağlanması gereken koşullar olarak; normal dağılım incelemesi, güvenilirlik ve korelasyon katsayıları incelenmiştir. 5 faktörün de normal dağılıma uyumluluk istatistikleri (çarpıklık ve basıklık) incelendiğinde değerlerin +1 aralığında yer alması, hatta 0'a daha yakın olması, bu değişkenler bağlamında normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir. Ayrıca faktörlerin güvenilirlik katsayıları da güvenilir varsayılacak sınırlar içerisinde yer almıştır. Bu bulgular parametrik testler yapabilmek adına koşulların sağlandığını göstermektedir. Bu bağlamda korelasyon analizleri incelendiğinde modelde bağımlı değişken olarak kurgulanan yaşam doyumu faktörü ile temel motivasyon kaynakları faktörlerinin tümü arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Korelasyon neden bir ilişki ifade etmemekle birlikte, bir beraberlik ifade etmektedir. Bu bağlamda bulgular incelendiğinde yaşam doyumu ile en yüksek beraberliği sırasıyla düşünme (r: ,269) ve başarı ihtiyacı (r: ,245) oluşturmaktadır. Bu bulgular ilgili motivasyon kaynaklarının yaşam doyumuna da sebep olabileceğine dair bir kanı oluşturmaktadır. Aslında faktör ortalamalarından görüldüğü üzere (daha önce gerçekleştirilen birçok araştırmada ifade edildiği üzere ve toplumsal kültür bağlamında da bilindiği üzere) motivasyon kaynaklarının en güçlüsü bağlanma ihtiyacıdır (\bar{x} =5,2). Ama yaşam doyumu ile en az ilişkili faktör de bağlanma ihtiyacıdır (r: ,179).

Motivasyon kaynaklarının kendi aralarındaki korelasyon değerleri incelendiğinde beklendiği üzere güç ve başarı ihtiyacı arasında ilişki pozitif ve en yüksek durumdadır (r: ,593). İki motivasyon kaynağı da temel değerler bağlamında aynı küme (kendini güçlendirme) içerisinde. Bununla beraber Antalyalı ve Bolat (2017)'in ilgili modele kazandırdığı düşünme ihtiyacı boyutu da hem başarı (r: ,544) hem de bağlanma ihtiyacı (r: ,529) boyutları ile pozitif ve kısmen yüksek bir korelasyon içerisindedir. Düşünme ihtiyacı ortalama skorunu da hemen bağlanma ihtiyacından sonra geliyor olması da manidardır. Gençlerin bu motivasyon kaynağı diğer



Yaşam Doyumunu Artıran Motivasyon Kaynağı: Düşünme-Anlama İhtiyacı
(Resource of Motivation That Increases Life Satisfaction: The Need for Cognition)

motivasyon kaynakları ile de ilişkili olmakla beraber, önemli bir motive edici konumdadır. Yaşam doyumunun belirleyici motivasyon kaynaklarını tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi bulguları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Temel Motivasyon Kaynaklarının Yaşam Doyumuna Etkisini İncelemeye Yönelik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler:	B	p	Regresyon Modelin Özeti	
Temel Motivasyon Kaynakları				
Güç İhtiyacı	,037	,480	R ² = ,090	DW = 1,960
Başarı İhtiyacı	,092	,073	Adj. R ² = ,084	Tolerance >0,2
Bağlanma İhtiyacı	,026	,647	F = 13,901	VIF < 10
Düşünme İhtiyacı	,142**	,000	p = ,000	

*Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu, **p<0,01*

Çalışmanın hipotezini test eden regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi ile birlikte bağımsız değişkenler arası çok bağlantı probleminin olup olmadığı, oto korelasyon sorununun olup olmadığı, doğrusallık ve hata terimlerinin normal dağılımı gibi bulgular incelenmiştir. Tüm bu incelemeler regresyon analizinin şartlarını sağlamış durumdadır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisine dair bulgulara göre temel motivasyon kaynaklarından sadece düşünme ihtiyacı yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir ($\beta:0,142$, $p<0,01$). Belki bu motivasyon kaynağının yaşam doyumu üzerindeki açıklayıcı gücü çok yüksek değildir ama yaşam doyumunun sadece düşünme motivasyonundan etkilenmesi çarpıcı bir sonuç olarak görülmektedir. Bu bulgu bağlamında araştırmanın hipotezi, 0,05 anlamlılık düzeyinde düşünme ihtiyacı bağlamında kabul edilmektedir. Düşünme ihtiyacını modelden çıkarıp analiz tekrarlanmıştır. Bu durumda ise sadece başarı ihtiyacının yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi görülmüştür ($\beta:0,155$, $p<0,01$). Güç ihtiyacı ve bağlanma ihtiyacı; düşünme ve başarı ihtiyacı hiç dikkate alınmazsa yaşam doyumu üzerinde etkili olmaktadır. Ancak hiçbir motivasyon kaynağının insandan soyutlanamadığı düşünüldüğünde, yani tüm motivasyon kaynakları beraber modelde iken sadece düşünme ihtiyacının insanın yaşam doyumunu açıklaması önemli ve dikkat çekici bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Bu model farklı demografik değişkenler için de ayrı ayrı kurulmuş ve farkların olup olmadığı incelenmiştir. Örneğin farklı cinsiyetlerde yaşam doyumunu etkileyen motivasyon kaynakları değişmekte midir? Farklı gelir gruplarından motivasyon kaynaklarının yaşam doyumunu etkilemesi farklılaşmakta mıdır? Araştırma bu sorulara da yanıt vermek üzere tekrar edilmiştir. Aşağıda bu 3 sorunun cevaplandığı regresyon analizi bulguları ifade edilmektedir (Tablo 3).



Tablo 3. Farklı Cinsiyetlere Göre Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler:		B	p	Regresyon Modelin Özeti	
K	Temel Motivasyon Kaynakları				
d	Güç İhtiyacı	,055	,480	R ² = ,094	DW = 2,260
ı	Başarı İhtiyacı	,112	,073	Adj. R ² = ,082	Tolerance >0,2
n	Bağlanma İhtiyacı	-,091	,647	F = 8,093	VIF < 10
	Düşünme İhtiyacı	,283**	,000	p = ,000	
Bağımsız Değişkenler:		B	p	Regresyon Modelin Özeti	
E	Temel Motivasyon Kaynakları				
k	Güç İhtiyacı	,015	,840	R ² = ,109	DW = 1,982
e	Başarı İhtiyacı	,083	,232	Adj. R ² = ,095	Tolerance >0,2
k	Bağlanma İhtiyacı	,162*	,044	F = 7,427	VIF < 10
	Düşünme İhtiyacı	,175*	,046	p = ,000	

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu, *0,05 Anlamlılık düzeyi, **0,01 Anlamlılık Düzeyi

Erkekler ve kadınlar bağlamında küçük de olsa anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kadınların yaşam doyumunu tek anlamlı ve pozitif etkileyen motivasyon kaynağı düşünme ihtiyacı (B:0,283, p<0,001) motivasyon kaynağı iken, erkeklerde bu motivasyon kaynağının yanına bağlanma ihtiyacı (B:0,162, p<0,05) da eklenmektedir. Erkeklerde bağlanma ihtiyacının yaşam doyumunu etkilemesi; ilişkilerinde daha sosyal olmalarının, kurdukları ilişkilerin devamlılığının ve ilişki bağlarının kadınlara göre daha önemli olduğunun bir göstergesidir. Bunun yanında her iki cinsiyette de düşünme ihtiyacı anlamlı bir yordayıcı olarak görülmüştür.

Araştırmada farklı gelir gruplarına göre temel motivasyon kaynaklarının yaşam doyumunu nasıl etkilediği de merak edilmiştir.

Tablo 4. Farklı Gelir Durumlarında Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler:		B	p	Regresyon Modelin Özeti	
1000 TL ve Altı Gelir	Temel Motivasyon Kaynakları				
	Başarı İhtiyacı	-,012	,953	R ² = ,065	DW = 1,755
	Bağlanma İhtiyacı	,165	,413	Adj. R ² = ,015	Tolerance >0,2
	Düşünme İhtiyacı	,228	,290	F = 1,291	VIF < 10
	Güç İhtiyacı	-,035	,829	p = ,281	
Bağımsız Değişkenler:		B	p	Regresyon Modelin Özeti	
1001-2000 TL Gelir	Temel Motivasyon Kaynakları				
	Başarı İhtiyacı	,112	,144	R ² = ,106	DW = 1,902
	Bağlanma İhtiyacı	-,036	,646	Adj. R ² = ,090	Tolerance >0,2
	Düşünme İhtiyacı	,201*	,033	F = 6,713	VIF < 10
	Güç İhtiyacı	,068	,394	p = ,000	
Bağımsız Değişkenler:		B	p	Regresyon Modelin Özeti	
2001-3000 TL	Temel Motivasyon Kaynakları				



**Yaşam Doyumunu Artıran Motivasyon Kaynağı: Düşünme-Anlama İhtiyacı
(Resource of Motivation That Increases Life Satisfaction: The Need for Cognition)**

Gelir	Bağımsız Değişkenler:		R ² = ,165	DW = 1,828
	B	p		
	Başarı İhtiyacı	,098	,352	
	Bağlanma İhtiyacı	,065	,563	Adj. R ² = ,141
	Düşünme İhtiyacı	,389*	,002	F = 6,699
	Güç İhtiyacı	,006	,956	p = ,000
				Tolerance >0,2
				VIF < 10
3001 TL ve Üstü	Bağımsız Değişkenler:		Regresyon Modelin Özeti	
	Başarı İhtiyacı	,100	,372	R ² = ,037
	Bağlanma İhtiyacı	,008	,958	Adj. R ² = ,001
	Düşünme İhtiyacı	,103	,434	F = 0,982
	Güç İhtiyacı	,047	,715	p = ,421
				Tolerance >0,2
				VIF < 10

*%95 Anlamlılık Düzeyi, **%99 Anlamlılık Düzeyi

Bulgularda görüldüğü üzere düşük (1000 TL ve altı) ve yüksek gelir (3001 TL ve üstü) gruplarında hiçbir motivasyon kaynağı yaşam doyumu üzerinde etkili olmazken, orta gelir grubunda (1000-3000 arası), özellikle de 2000-3000 TL arası gelir grubunda olan bireylerin yaşam doyumunu açıklayan motivasyon kaynağı düşünme ihtiyacı olmuştur. 1000 TL'nin altında gelir alanların temel fizyolojik ihtiyaçlarında dahi sıkıntı yaşayabilecekleri düşünüldüğünde bu gibi motivasyon kaynaklarının yaşam doyumu üzerinde etkisinin olamayabileceği makul karşılanabilir. Yüksek gelir gruplarında anlamlı bir etkinin olmaması ise, gelir seviyesinin artmasıyla birlikte; insanların düşünme motivasyonu ile davranışlarını belirlemeye ve yönlendirmeye çok da ihtiyaç duymayan bir düşünceye sahip olabileceklerini göstermesi açısından çalışmanın önemli bir diğer bulgusu olarak kabul edilebilir. Ancak bu gelir grubunda hiçbir motivasyon kaynağının anlamlı etkisinin olmaması kısmi bir duyarsızlık halinin varlığına dair bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Epiharmus, "insan düşünce ile görür ve duyar; her şeyden faydalanan, her şeyi düzene sokan, başa geçip yöneten düşüncedir; geri kalan her şey kör, sağır ve cansızdır." demektedir (Montaigne, 2018: 15). Geçmişte de günümüzde de düşünmenin hayattan soyutlanmaması gerektiği, hatta insanın hayata bakışındaki dinamik çerçevesi olması gerektiği önerilmektedir. Bu kadar temel bir hususun yaşam doyumunu da açıklaması beklenmektedir. Ki insanların yaşam doyumlarının artırılması aktüel olarak birçok araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Bilim dünyası yaşam doyumunun temel öncüllerini bulmaya yönelik bir çaba içerisinde. Bu bağlamda insanların aksiyon almalarındaki temel motivasyon kaynağının ne olduğunu bilmek gerekecektir. Günümüz için de yaşam doyumunun açıklanmasında; kısmen meta unsurlar olan, başarının, gücün veya ilişkilerin eksik kaldığı söylenebilir. Dolayısıyla bu boşluğu tamamlayacağı düşünülen, hatta bu



boşluğu tanımlayan bilişsel ihtiyaçların yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi, yapılan araştırmanın amacını oluşturmuştur.

Çalışmada düşünme ihtiyacının, başarı, güç ve ilişki ihtiyacı nazarında yaşam doyumuna etkisi dile getirilmiş, analitik kanıtlarla da anlamlı bir etkinin varlığı tespit edilmiştir. Bu bulgu literatürdeki çalışmalarla desteklenmektedir (Coutinho ve Woolery, 2004; Cavasoz ve Campbell, 2008). Ancak bu çalışmanın katkı sunan kısmı, düşünme ihtiyacı ile birlikte alınan diğer ihtiyaçların yaşam doyumuna etkisinin olmadığını tespit edilmiş olmasıdır. Düşünme ihtiyacı modelde iken, %95 güven aralığında yaşam doyumunu tek anlamlı değişimi bu ihtiyacın oluşturuyor olmasıdır. Mutluluk kaynaklarına dair ifade edilen PERMA modelinin Türkçeye uyarlama çalışmasında; yaşam doyumunu ile en fazla ilişkiye sahip olan mutluluk kaynağının anlam (tefekür etme ihtiyacı, yaşam nedeni arayışı, amaç farkındalığı) olduğu tespit edilmiştir. Yine başarı mutluluk kaynağı, anlamdan sonra yaşam doyumunu ile ilişkili diğer önemli bir husus olarak ortaya konmuştur (Demirci vd., 2017: 68). Bu çalışmada da belirtilebilir ki istatistiki olarak güven aralığı %90 kabul edilirse başarı ihtiyacının da yaşam doyumunu üzerinde açıklayıcı bir etkisi vardır. Daha önce yapılmış ilgili bir çalışmada da sadece başarı ihtiyacının yaşam doyumunu üzerine anlamlı bir etkisi görülmüştür (Çivitçi, 2012: 332). Aslında düşünme ihtiyacı modele girmediğinde başarı ihtiyacı modelde anlamlı bir açıklayıcıya sahip gözükmemektedir. Bu bulgu düşünme ihtiyacının etkisinin değerini bir kez daha açıklamaktadır.

Lisans düzeyi öğrenim gören üniversite öğrencilerinin verileri üzerinde yapılan ilişki analizleri sonucunda yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkili olan, aynı zamanda yaşam doyumunu anlamlı olarak olumlu etkileyen tek motivasyon kaynağının, düşünme/anlama ihtiyacı olduğu görülmektedir. Erkekler ve kadınlar olarak örneklem ayrıldığında; erkeklerin aynı zamanda bağlanma ihtiyaçları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Çivitçi (2012: 330)'nin yaptığı çalışmada da erkeklerde özerklik ihtiyacının azalması ile yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Böylece erkekler için sosyal ilişkilerin, arkadaşlık, eş, akraba gibi bağların kadınlara oranla daha fazla mutluluğu artırdığı çıkarımı yapılabilmektedir.

Ayrıca örneklem 4 farklı gelir düzeyine göre ayrıştığında; en düşük ve en yüksek gelire sahip olan öğrencilerde yaşam doyumlarını anlamlı etkileyen bir motivasyon kaynağı bulunmazken, orta gelirli olan örneklemin yine düşünme ihtiyacının artması ile yaşam doyumunun artacağı görülmüştür. Literatürde karşılaşılan ilgili bir çalışmada da (Huli ve Aminbhavi, 2014); eğitilmiş anne babanın yanında yaşayan aynı zamanda kardeşi olan, yani temel düzeyde hem ekonomik hem sosyal imkanları karşılanmış olan üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ama bu imkanlara erişemeyen ve hostelde arkadaşları ile yaşayanların düşünme aşamasına çok geçmediği/geçemediği görülmüştür.



Gelir düzeyleri açısından saha araştırması yapılan zaman dilimi (2017-2018 eğitim öğretim yılı) itibariyle çalışmada belirlenen gelir düzeyleriyle günümüzdeki (2019) gelir düzeyleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Fakat reelde aileleri bugünün koşullarında da orta gelir seviyesinde olan öğrencilerin, düşünme motivasyonlarının aileleri diğer gelir gruplarında olan öğrencilere göre daha yüksek olabileceği çıkarımı yapılabilir.

Öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygular boyutu kısmen daha özel bir değerlendirme iken, yaşam doyumu boyutu daha genel ve daha bilişsel bir değerlendirmedir. Duygular anlık olarak farklı değişkenlere göre sürekli değişkenlik gösterebilirken, yaşam doyumu daha istikrarlı bir değerlendirme olabilmektedir. Bu yüzden yaşam doyumunun beslenmesi daha önemlidir. Zira yaşam doyumu arttığında duyguların, gelişen/gelişmesi gereken söz konusu kognitif boyutun etkisiyle olumlu/verimli yönde evrileceği çıkarımı yapılabilir. Bu bağlamda araştırma bulgularının da işaret ettiği üzere yaşam doyumunu besleyen düşünme/anlama ihtiyacına dair farkındalığın artırılması, düşünmekten zevk alan bireylerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Sürekli elde etmenin, kazanmanın, birilerini geçmenin, galip gelmenin, diğerleri üzerinde hâkim olmanın veya insanlarla iyi geçinmek adına nice ödünler vermenin doğru olmayabileceği düşünülmeli, sürekli bunları öven bireysel, sosyal ve ekonomik sistem araçlarının cazip hale getirilmemesi önerilebilir. Çünkü bireyin önce düşünmeye ihtiyaç duyması gerekmektedir. Düşünmeyen; neden başarılı, neden güçlü veya neden iyi ilişkilere sahip olmak istediğini bilmeyen bireylerin başarıları da güçleri de ilişkileri de derinlik, kalıcılık ve amaçtan yoksun kalacaktır. Düşündükçe ve anladıkça yapılanlar daha doğru, daha iyi ve daha erdemli olacaktır. Aksi halde bireylerin gerek yaşam ve gerekse iş-çalışma ortamına dair sorumluluklarında derinleşmelerinin mümkün ol(a)mayacağı öne sürülebilir. Derinleşme olmadan da bireyin yüklendiği iş ve sorumlulukların; daha doğru, daha iyi ve daha erdemli gerçekleşmeyebilecektir. Belki de gittikçe böyle bir kaygı güdülmeyecek, herkes ve her iş yüzeysel ve sadece görünür olmakla yetinecektir.



Kaynakça

- Antalyalı, Ö. L. ve Bolat, Ö. (2017). Öğrenilmiş ihtiyaçlar bağlamında temel motivasyon kaynakları (TMK) ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirlik ve geçerlik analizi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 83-114.
- Ay, Z. (2007). *Sanayi işletmelerinde motivasyon ve ülkemizdeki motivasyon uygulamaları*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya.
- Aytaç, B. (2008). *Ticaret meslek liselerinde okuyan öğrencilerin yüksek öğretime yönelik motivasyon düzeylerinin araştırılması*. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla.
- Burnham, D. H. (1997). *Power is still the great motivator - with a difference*. <https://pdfs.semanticscholar.org/9711/c9e46bcc07051806e9e5de78a1a0253bc553.pdf>, Erişim Tarihi: 2 Nisan 2019.
- Cacioppo, J. T. ve Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116-131.
- Cavasoz, J. T. ve Campbell, N. J. (2008). Cognitive style revisited: The structure x cognition interaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 498-502.
- Cenkseven, F. ve Akar-Vural R. (2006). Ergenlerin düşünme gereksinimi ve cinsiyetlerine göre algılanan problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(25), 45-53.
- Ceylan, A. ve Demircan, N. (2002). Girişimcilerin başarı, güç ve yakın ilişki ihtiyaçlarının kişilik özellikleriyle ilişkisi üzerine Düzce bölgesindeki KOBİ'lerde bir araştırma. 21. *Yüzyılda Kobi'ler: Sorunlar, Fırsatlar ve Çözümler Önerileri Sempozyumu, Doğu Akdeniz Üniversitesi, İşletme Fakültesi*, 03-04 Ocak K.K.T.C. ss.1-19.
- Coutinho, S. A. ve Woolery, L. M. (2004). The need for cognition and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, 38(2), 203-206.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirci, İ, Ekşi, H., Dinçer D. ve Kardaş S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirtaş-Madran, H. A. (2012), Cinsiyet, cinsiyet rolü yönelimi ve düşünme ihtiyacı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 1-10.



- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for anational index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Haugtvedt, C. P., Petty, R. E. ve Cacioppo, J. T. (1992). Need for cognition and advertising: Understanding the role of personality variables in consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 1(3), 239-260.
- Huli, P. ve Aminbhavi, V. A. (2014). The impact of need for cognition on life satisfaction of P.G. students. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(4), 11-16.
- Manson, M. (2018). *Uсталık gerektiren kafaya takmama sanatı*. Çev. Pınar Savaş, Butik Yayıncılık, İstanbul.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. Haper & Row, New York.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills and values determine what people do?. *American Psychologist*, 40(7), 812-825.
- Montaigne, M. (2018). *Denemeler*. Çev: Sabahattin Eyüboğlu, 33. Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Özcan, Z. ve Karaca, F. (2018). A study on relationship between academic motivation and psychological well-being in students of theology faculty. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 2(50), 321-341.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Saraçoğlu, A. S. ve Çengel, M. (2013). Cinsiyet, yaş ve düşünme ihtiyacı düzeyinin biliş ötesi farkındalığı yordayıcılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 01-13.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- World Happiness Report. (2019). <http://worldhappiness.report>, Erişim Tarihi: 3 Nisan 2019.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

