

Motivasyona Güncel Bakış: Öz-Belirleme Teorisi

Tugay Ülkü¹

Özet

Bu çalışmanın amacı, Öz-Belirleme Teorisi'nin ön plana çıktığı hususlar, oluşum süreci, mevcut yapısı ve gelecekte nasıl şekillenebileceğine ilişkin literatürdeki çalışmaların desteğiyle detaylı bilgiler vermektir. Öz-Belirleme Teorisi (ÖBT), yeterlilik, özerklik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin motivasyonu üzerindeki etkisi ve motivasyonun optimize edilmesine dair anlayışı şekillendirmektedir. Çağdaş yaşamın gereklilikleri ve hassasiyetleri değiştikçe, ÖBT, ortaya çıkan belirsizlik ve karşılıklı bağımlılığın çalışanların motivasyonunu, performansını ve refahını nasıl etkileyebileceğine dair fikir vermektedir. İçselleştirme ve özerklik düzeyinin bireylerdeki motivasyon düzeyini belirlediğini ifade eden ÖBT, birçok bilim dalı açısından benlik gelişimi ve sağlıklı bir yaşam inşası için önerilerde bulunmaktadır. Bireylerin motivasyonsuz olması veya dışsal/içsel motivasyonla hareket etmelerinin öncülleri ve sonuçları konusunda ÖBT güncel varsayımlar ve çözüm önerileri sunmaktadır. Ayrıca, ÖBT'nin iş hayatı ve sosyal hayatla ilgili neler getirdiği ve motivasyon konusunun bireylerin psikolojik ve fizyolojik geleceğini şekillendirmelerine nasıl yardımcı olduğu aktarılmıştır. Bu bağlamda ÖBT'nin literatürdeki araştırma yöntemlerini, araştırma sahalarını ve diğer teorilerdeki gelişmeleri etkilediğini söylemek mümkündür. ÖBT'nin dinamik bir yapıya sahip olması, güncellenen unsurlara uyum sağlayabilme kabiliyeti ve motivasyon açısından sunduğu önermelerin kapsayıcılığı teorinin uzun yıllar araştırma objesi olarak karşımıza çıkacağını göstermektedir.

1. Öz-Belirleme Teorisi

Öz-Belirleme Teorisi (ÖBT), fen bilimleri, sağlık bilimleri ve sosyal bilimlerin birçok dalında iş motivasyonu ve motivasyonun yönetimi ile ilgili olarak başarıyla uygulanmış birey motivasyonu teorisidir (Ryan & Deci,

1 Arş. Gör. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, tugay.ulku@gop.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4671-1356

2017). Teorinin temelinde, bireyleri doğal ve içsel düzenlemelerle birlikte sosyal çevrenin şekillendirdiği düşüncesi yer almaktadır (Deci vd., 1994). ÖBT'ye göre, bireylerin çevresi hakkında meraklı olması ve bireyin bilgisi, eğitimi ve öğrenimini geliştirmesi içten gelen bir özelliktir (Niemi & Ryan, 2009). Çünkü ÖBT'ye göre bireylerin potansiyelini çevreleriyle olan ilişkileri belirlemektedir. Bu etkileşim içerisinde yer alan sosyal ve kültürel faktörler bireylerin motive olma isteklerini içsel mekanizmalarla yönlendirmektedir (Deci vd., 1991). İş hayatında ÖBT, çalışanların performansının ve refahının işyerinde yapılacak olan faaliyetlere yönelik sahip oldukları motivasyon türünden etkilendiğini öne sürmektedir. Bu nedenle motivasyon türlerini farklılaştırmakta ve farklı motivasyon türlerinin işlevsel olarak farklı araçlara, eşlik edenlere ve sonuçlara sahip olduğunu savunmaktadır (Deci vd., 2017).

1.1. Öz-Belirleme Teorisinin Tanımı ve Kapsamı

Öz-Belirleme Teorisi, bundan yaklaşık 40 yıl önce Edward Deci ve Richard Ryan tarafından kişiliğin gelişimi ve davranış motivasyonundaki değişikliklere yönelik geliştirilmiş bir teoridir (Markland vd., 2005). Kişilik gelişimi, temel psikolojik ihtiyaçlar vurgusu, yaşama ilgili hedefler ve gelecek beklentileri, enerji ve canlılık, dış çevrenin motivasyon, duygular, tutum, davranış, refah ve kişilik özelliklerine yönelik etkisinin bir arada ele alınması teorinin makro düzeyde tanımlanmasını sağlamaktadır (Deci & Ryan, 2008). ÖBT, bireyler, bireyler arası ilişkiler ve toplum yararı sağlayan bağlanma, samimiyet, kendini gerçekleştirme ve karşılıklı bağımlılığın motivasyon üzerindeki etkisini analiz etmektedir (Vansteenkiste vd., 2010; La Guardia & Patrick, 2008). Yapboz parçaları gibi, yıllar içerisinde yapılan çok sayıda çalışma neticesinde ÖBT'yi oluşturan unsurlar güncellenmekte ve yeni eklemeler teoriye entegre edilmektedir (Vansteenkiste vd., 2010).

Porter ve Lawler (1968), Vroom (1964)'ün Beklenti Teorisi'nden yola çıkarak *içsel (intrinsic)* ve *dışsal (extrinsic)* motivasyon kavramını tanımlamaktadır. 1970'li yıllar içerisinde bu alanda çalışmaya başlayan Deci, kendisi gibi düşünen diğer araştırmacılarla birlikte Porter ve Lawler (1968)'in öne sürdüğü içsel-dışsal motivasyon yapısını deneysel çalışmalarla eleştirmektedir. Deci ve Ryan, ÖBT'nin tasarlanması sürecinde ilk etapta dört mini teori geliştirmiştir: *bilişsel değerlendirme teorisi*, *organizmik bütünleşme teorisi*, *nedensellik yönelimi teorisi* ve *temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi* (Çankaya, 2009). Teoriyle ilgili yapılan diğer çalışmalar neticesinde iki teori daha ÖBT kapsamında ele alınmıştır: *hedef içeriği teorisi* ve *ilişki motivasyonu teorisi* (Ryan & Deci, 2017). Bu mini teoriler ÖBT'nin kavramsal çerçevesini oluşturmaktadır:

a. *Bilişsel Değerlendirme Teorisi (Cognitive Evaluation Theory)*: Çalışma ortamında dış çevre unsurlarının (teşvikler, yarışmalar, ödüller, cezalar vb.) içsel motivasyonu destekleyici ve engelleyici durumlarını incelemektedir (Gagne & Deci, 2005; Matosic vd., 2014).

b. *Organizmik Bütünleşme Teorisi (Organismic Integration Theory)*: Motivasyon türlerinin belirgin veya fark yaratan öncülleri, davranış kalitesi ve psikolojik iyi oluş gibi konularla ilgilenmektedir (Tang vd., 2020; Sheldon & Prentice, 2019).

c. *Nedensellik Yönelimi Teorisi (Causality Orientations Theory)*: Motivasyon türlerindeki bireysel farklılıklara odaklanmakta ve insanların dış çevreden gelen uyarıcılara veya hedefe ulaşmaya yönelme derecesini işaret etmektedir (Hagger & Hamilton, 2021; Adams vd., 2017).

d. *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (Basic Psychological Needs Theory)*: Temel psikolojik ihtiyaçların (*özzerklik, yeterlik ve ilişki kurma*), psikolojik iyi oluşla ilişkisini ele almaktadır (Mackenzie vd., 2018; Klassen vd., 2012).

e. *Hedef İçeriği Teorisi (Goal Contents Theory)*: Bireylerin ulaşmaya çalıştıkları hedefler (zenginlik, şöhret, imaj arayışı vb.) ve içsel hedeflerin (kişisel gelişim, topluma katkı, kendini gerçekleştirme vb.) psikolojik iyi oluş ile ilişkisine atıfta bulunmaktadır. (Vansteenkiste vd., 2008; Gunnell vd., 2014).

f. *İlişki Motivasyonu Teorisi (Relationships Motivation Theory)*: Yakın ilişkilerin nitelikleri ve motivasyon üzerindeki sonuçları ile ilgilenmektedir (Hadden vd., 2015).

Deci ve Ryan (1985) içsel ve dışsal motivasyonun birbirlerini etkilediğini ile sürmektedir. Buna bağlı olarak, bireylerin hangi koşullarda dışsal hangi koşullarda içsel motivasyonla hareket ettiklerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapmışlardır. 1985'ten günümüze yukarıda bahsi geçen altı mini teori ile ÖBT içeriği zenginleştirilmiştir. ÖBT bünyesinde psikolojik büyüme, bütünlük ve sağlıklı yaşam gibi konular, bireylerin içsel kaynaklarındaki değişim ve gelişim çatısı altında ele alınmaktadır (Ryan & Deci, 2000a). Bireylerin doğuştan meraklı, fiziksel olarak enerjik ve canlı birer sosyal varlıklar olarak evrimleştiği varsayılmaktadır. Doğumdan itibaren bireyler, iç ve dış dünya ile ilgilenmekte, kalıcı bir öğrenme ve buna paralel olarak kişisel gelişim sağlamak için içsel eğilimler göstermektedirler. Bu eğilimler, keşfetme, manipüle etme, anlama, sosyal normları ve düzenlemeleri özümseme gibi unsurlardan oluşmaktadır. Dış çevreden gelen istek, baskı, yönlendirme, uyarıcılara yönelik geliştirilen güdülenme mekanizmaları, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması suretiyle bireylerin davranışlarını şekillendirmektedir (Williams vd., 2000; Ryan & Deci, 2017).

ÖBT'nin üç temel varsayımı ve bu varsayımları destekleyen bazı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Varsayımların ilkinde göre, bireyler iç dünyalarında doğuştan gelen bütünleşme eğilimine sahiptirler. Bu anlamda bütünleşme, bireylerin sahip oldukları akıllarının yanı sıra sosyalleşme vasıtasıyla diğer birey veya gruplarla karşılıklı etkileşim içerisine girmesini ifade etmektedir. Diğer teorilerden farklı olarak ÖBT, bütünleşme eğiliminin her durumda ve her zaman sabit kabul edilemeyeceğini savunmaktadır. Temel varsayımlardan bir diğeri çevreden gelen yani sosyal bağlamdaki unsurların bütünleşme eğilimini etkilediği ve motivasyon kaynaklarını (*içsel-dışsal*) bu sayede şekillendirdiğidir. Ryan ve Deci (2002), ÖBT'nin varsayımları motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon ve içsel motivasyon arasındaki ayrımı tarif etmektedir. Bütünleşme sürecini etkileyen unsurlar bireyin öz-belirleme seviyesini doğrudan etkilemektedir.

Son temel varsayım temel psikolojik ihtiyaçlar (*özerklik-yeterlik-ilişkisellik*) meselesi üzerinde durmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yer alan özerklik ÖBT'nin motivasyon açısından üzerinde önemle durduğu bir kavramdır. Bireyin irade, istek ve arzuları doğrultusunda hareket etmesi, kendi davranışıyla hem fikir olması ve onaylaması özerkliğin varlığına işaret etmektedir. Özerkliğin sağlanması davranış üzerindeki dışsal etkileri içselleştirmeyi ve bütünleştirmeyi kolaylaştırmaktadır. Özerklik, yeni fikirleri ve deneyimleri özümsemek için hayati önem taşıyan içsel motivasyonun oluşumu ve sürdürülebilmesi noktasında olmazsa olmazdır. Bireyler kendilerini özerk hissettiklerinde, yaşam etkinliklerinde, ilişkilerinde ve geleceğe yönelik kararlarında daha fazla enerjik, katılımcı, canlı ve yaratıcı duygularla hareket etmektedirler (Deci & Ryan, 2012).

Algılanan nedensellik odağı ÖBT'nin önemli kavramlarından bir diğeri. Bütünleşme ve içselleştirmenin motivasyon türünü belirlemesine paralel olarak, bireylerin kendi davranışları üzerinde içsel olarak algılanan bir nedensellik odağına sahip olduklarını düşünmeleri içsel motivasyonun habercisidir. Tam tersi bireyler kendi davranışları üzerinde dışsal nedensellik odağına sahip olduklarında ise ödül elde etme veya cezalandırılmaktan kaçınma gibi niyetlerle dışsal motivasyonla davranmaya yönelmektedir (Ryan & Connell, 1989). Bireylerdeki algılanan nedensellik odağı değişimleri içsel ve dışsal motivasyon ayrımını ve dışsal motivasyonun kendi içerisindeki sınıflandırılmasını belirlemektedir.

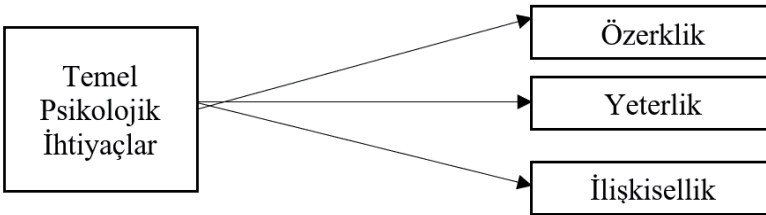
Bireyler arası ilişkilerde ortaya çıkan düzensizliklerin çıkış noktalarından biri özerklik düzeyindeki dalgalanmalardır. Bireylerin her durumda istedikleri özerklik düzeyine sahip olamamaları ödüllerin, direktiflerin, kuralların veya sözel teşviklerin önemini arttırmaktadır (Deci & Ryan, 1980). Bu noktada

ÖBT, dışsal motivasyonun nasıl içselleştirilebileceği ve özerkliğın artırılarak davranışların nasıl düzenlenebileceğini incelemektedir. Bireysel çabanın, öznel direncin, performansın ve diğer öznel deneyimlerin etkisi dışsal motivasyondan içsel motivasyona geçiş aşamasında önem kazanmaktadır. ÖBT'nin oluşturduğu kavramsal yapıda özerkliğın bireyler için farklı düzeylerde oluşabileceği, özerk davranışların kontrollü davranışlara oranla daha uzun vadeli ve istikrarlı bir içsel motivasyon sağlayabileceği ve içsel motivasyonla hareket edilmesi durumunun hangi düzenlemeler ile kontrol altına alınabileceği aktarılmaktadır (Markland vd., 2005).

Çalışmanın sonraki kısımlarında, ÖBT kapsamında temel psikolojik ihtiyaçlar ele alınacak, ardından ÖBT kapsamında motivasyon türleri açıklanacaktır. Son kısımda ise ÖBT üzerine yapılmış çalışmalar ve ÖBT'nin geleceği ile ilgili bilgiler aktarılacak, ÖBT ile ilgili çıkarımlar ve tartışma konularından bahsedilecektir.

1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

ÖBT, tıpkı canlı bir organizma gibi bireylerin büyüme ve uyumlu birlikte öğrenmeye, ustalaşmaya ve başkalarıyla etkileşime geçmeye meyilli olduğunu varsaymaktadır. Fakat bireylerdeki bu proaktif eğilimler kendiliğinden sağlam temeller üzerine oturamamaktadır. ÖBT'nin temel psikolojik ihtiyaçlar vurgusu, psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan sağlık, büyüme, gelişim, içselleştirme ve iyi oluş için gerekli bileşenleri ön plana koymaktadır (Van den Broeck vd., 2016). Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesi sağlık birey gelişimi için önemli öncüllerden birisidir (Ryan vd., 2019). Ebeveynlerin çocuk yetiştirme dönemindeki deneyimlerine benzer şekilde Öz-Belirleme davranışı için temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve bireyin psikolojik, fiziksel ve zihinsel gelişimi benzer aşamalardan geçmektedir (Van den Broeck vd., 2016). Teorinin en önemli vurgusu içsel motivasyonun, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesiyle ortaya çıktığı ve özerk motivasyon ortamları ile desteklendiğinde Öz-Belirlemeci davranışları engelleyen koşulların ortadan kalkabileceği düşüncesidir (Niemiec ve Ryan, 2009).



Şekil 1. Öz-Belirleme Teorisinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Şekil 1’de ÖBT tarafından temel psikolojik ihtiyaçlar olarak adlandırılan ihtiyaçlar görülmektedir. İçsel motivasyonun oluşması için gerekli olan içselleştirme, entegrasyon ve özerklik ihtiyacı dış çevreden gelen etkiler ve zihinsel bütünleşme ile sağlanmaktadır. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması özerklik ve içselleştirme için gerekli olan bileşenlerin bir araya gelmesini sağlamaktadır (Gagne & Deci, 2005). ÖBT kapsamında ele alınan temel ihtiyaçlar, duruma özgü değil, evrensel nitelik taşıyan ve bireylerin gelişimi ve öz-belirleme durumları üzerinde hayati öneme sahip özellikleri barındırmaktadır (Ryan vd., 1996).

Bu anlamda ÖBT’nin diğer motivasyon teorilerinden ayrıldığını belirtmekte fayda bulunmaktadır. Farklı kültürler üzerinde yapılan araştırmalar, temel psikolojik ihtiyaçların evrensel olarak psikolojik iyi oluşu desteklediğini göstermektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar, dış çevreden gelen uyarıcıların motivasyonu nasıl etkilediğini anlamak için önemli bir yoldur. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyi neden bazı etkili davranışların gerçekten iyi oluşu artırdığını, diğerlerinin ise artırmadığını açıklamakta oldukça başarılıdır (Deci & Ryan, 2008).

1.2.1. Özerklik

Öz-Belirleme, özerkliğin yapısı ve sonuçlarıyla birlikte, sosyal koşullarda nasıl geliştiği, farklılaştığı ve korunduğu üzerinde durmaktadır (Ryan & Deci, 2006). Deci ve Ryan (2013), ÖBT’nin merkezine özerkliği yerleştirirken öz-belirlenimin bir nevi özerklik ile eş anlamlı olabileceğini dile getirmişlerdir. Ancak deCharms (1976)’a göre bireyin kendi psikolojik veya fiziksel geleceğini belirlemesinin sadece özerklik ile ilişkilendirilmesi riskli ve iddialı bir açıklamadır. Bunun üzerine Deci ve Ryan (1980) farklı bir yöntem izlemeye karar vermişlerdir. Dışsal teşviklerin, içsel motivasyonun ortaya çıkışı ve sürdürülebilirliği üzerindeki olumsuz etkisinin açıklanmasındaki rolü gereği özerkliğin tek başına Öz-Belirlemeci bir davranışı oluşturamayacağı ifade edilmiştir. Dolayısıyla özerklik meselesi erken dönem ÖBT araştırmalarının odak noktasını oluşturmaktadır (Deci vd., 1999).

Özerklik deneyimi, bireyin kendi rızasıyla eylemleri arasından seçim yapması ve bu seçimlerin gerçekleşmesi ve davranışların sorumluluğunun birey tarafından alınma arzusudur (Olafsen vd., 2018). Özerklik ihtiyacı, başkalarının arzularından bağımsız hareket etme ihtiyacı anlamına gelmemekte; daha ziyade, başkalarının isteklerine uymak anlamına gelse bile, bir seçim ve irade duygusuyla hareket etme ihtiyacını ifade etmektedir. Bu anlamda özerkliğe sahip bireylerin kişisel çıkarlarla hareket ettiklerini dile getirmek yanlış olacaktır (Rigby & Ryan, 2018). ÖBT kapsamında özerklik,

bireylerin davranışları üzerindeki oto-kontrolünü sosyal çevreden gelen unsurlarla birlikte ele almakta, interaktif etkileşimler sonucunda bireylerin Öz-Belirlemeci davranışlarını özerklikle ilişkilendirmektedir. Dolayısıyla özerklik ve bağımsızlık aynı anlamlara gelmemektedir (Ryan & Deci, 2000a).

Dışsal unsurlardaki ani değişimler özerkliği koruma noktasında bireyleri zorlamaktadır. Uygun çevresel koşulların oluşmadığı durumlarda bireyler kendilerini yeterli derecede özerk hissetmedikleri için reaksiyon göstermektedirler (Lammers vd., 2016). Kendi kaderlerini kendilerinin belirleyebileceğine inanan bireyler ise hayatın akışı içerisinde ihtiyaçlarını, isteklerini ve motivasyonlarını ortak bir hedefte buluşturmaktadırlar (Kasser & Ryan, 1996). Özerk bireyler çevreleri üzerinde tam hakimiyet kurabilmekte ve yaşamın diğer faktörlerini kendi değer ve ilgileri doğrultusunda yönlendirebilmektedirler (Deci & Ryan, 2012). Hayatın bazı dönemlerinde bireyler kendilerinden beklenen davranışları sergileme noktasında çekimser kalsalar bile; eyleme geçmek için gerekli olan teşvikler objektif bir şekilde belirlendiğinde, sonuçlar şeffaf bir şekilde açıklandığında bireyler kendilerine zevkli ve enerji verici gelme bile özerklik ihtiyacının tatmini için birtakım davranışlar sergileyebilmektedir (Tang vd., 2020).

1.2.2. Yeterlik

Yeterlik genel anlamda, kişisel tatmin, ilgi, canlılık ve esenlik duygusuyla ilişkilidir. İster çalışma hayatında olsun ister sosyal hayatta, bireyler yeterli olabilmek için fazlasıyla çaba göstermektedirler (Deci & Ryan, 2012). Ortaya konan çabanın karşılığının alındığı andan itibaren yapılan işlere duyulan ilgi artar, yaratıcı ve stratejik eylemler tasarlanır ve potansiyel zorlukları çözmek için yeterli güven kazanılmış olur. Esasında bireylerin yüksek verimliliğe ulaşması da kendilerinden beklenen eylemlere hâkim olmalarıyla sağlanmaktadır. Yeterlik ihtiyaçları tatmin olan bireyler, kendilerinden beklenen ve istenen davranışları en kısa sürede ve mükemmel bir şekilde yerine getirebildikleri için oldukça verimli faaliyetlere imza atabilmektedir. Yine yeterlik ihtiyacının tatmini, bireylerin daha önceden denenmemiş riskli ancak kârlı eylemleri tercih etme güveninin çıkış noktasını oluşturmaktadır (Vansteenkiste vd., 2007; Sweet vd., 2012).

Yeterlik, bireyin sosyal ortamlardaki etkileşimlerinde kendini yetkin hissetmesi ve kapasitesini kanıtlama fırsatlarını deneyimlemesi anlamına gelmektedir (Ryan & Deci, 2002). ÖBT kapsamındaki tanıma göre yeterlik, bir kişilik özelliği veya beceriden ziyade, bireyin gerçekleştirilen eylem süresince güven hissetmesi ve etkili olduğunu düşünme duygusudur. ÖBT, belirli bir eylemi gerçekleştirmek için bireyin belirli bir düzeyde etkinlik ve

yeterlik deneyimlemesi gerektiğini ifade etmektedir. Yeterlik ihtiyacının, yalnızca bireyin becerileri ve geçmişiyile değil, aynı zamanda sosyal çevreye kendini ispat etmesi yönüne vurgu yapılmaktadır (Deci & Ryan, 2012). Deci (1975), yeterlik ihtiyacının tatmini için zorlayıcı durumların göz önünde bulundurulması gerektiğini dile getirmektedir. Kendi kapasitesinin farkında olan bireyler için zorlayıcı durumların üstesinden gelebilme isteği yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi aşamasında başrol unsurlardan birisi konumundadır.

Yeterlik ihtiyacı, bireylerin hayatın doğal akışı içerisindeki olaylara hakim olma ve eylem anında yeterlik duygusu deneyimleme arzusunu yansıtmaktadır. Buradaki üzerinde durulması gereken konu, yeterlik ihtiyacının tatmininin mutlaka bir başarı düzeyi ile ölçülmesi değil, bir kişinin artan ustalık ve etkiyi bir deneyim olarak hissetmesidir (Adams vd., 2017). Yetkinlik, bireyin çevre ile etkileşimlerinde varlığını ispat edebilmesi için gerekli olan psikolojik bir ihtiyaçtır ve bireyin kapasitelerini ve yeteneklerini genişletme arzusunu yansıtmaktadır. Bireyler yetkinlik ihtiyacının tatmini için, kişisel gelişim ve büyümelerini tamamlayana kadar, optimal zorlukları arama, zorluklara başa çıkma ve stratejik düşüncelerini gösterme arzusunu hissetmektedir. Yeterlik ihtiyacının tatmini olumlu geri bildirimler ve gelişim fırsatları sağlayan ortamlarda en iyi şekilde karşılanmaktadır (Reeve & Lee, 2019).

1.2.3. İlişkiselik

Özerklik ihtiyacının varsayımlarına kıyasla, yeterlik ve ilişkiselik ihtiyaçları kavramsal olarak daha basit önermelerde bulunmaktadır (Van den Broeck vd., 2016). En basit haliyle ilişkili olma ihtiyacının tatmini içselleştirme sürecini kolaylaştırmaktadır. İlişkiselik, motivasyon için destek rol oynayan ve merkeze uzak psikolojik bir ihtiyacı temsil etmektedir (Vallerand, 2000). Bireylerin içsel motivasyonla hareket ederken, kendilerini izole hissetmeleri ihtimali açıkça yukarıdaki durumu doğrular niteliktedir (Deci & Ryan, 2000). Bireyler, kendilerini bağlı hissettikleri ortamların ve aidiyet duygusu yaşadıkları bağlamların değerlerini ve uygulamalarını içselleştirme ve kendilerine ait olarak kabul etme eğilimindedirler (Niemiec & Ryan, 2009). İlişkiselik bu noktada aidiyet ve bağlantı duygusuyla yakından ilgilidir. Saygı, yardımseverlik, ilgilenme ve özenin aktarılmasıyla ilişkiselik ihtiyacının tatmini kolaylaştırılmaktadır (Ryan & Deci, 2020). Diğer bireylere duygusal olarak bağlanma ve sıcak ilişkiler kurmaya yönelik psikolojik ihtiyacın varlığı ilişkiselik faktörünün habercisi konumundadır (Baumeister & Leary, 2017).

Bireyler, kendi görüşlerine değer verildiğini ve başkalarının kendilerine önem verdiğini hissetmek isterler. Her bireyin kendine özgü şekillerde

kişilere ya da nesnelere bağıllık hissetme ihtiyacı bulunmaktadır. Çünkü deneyimlerden yola çıkarak, bireyler, başkalarının ihtiyaç duyduğu anlarda yapılan yardımların takdir edildiğini ya da desteklendiğini görmek istemektedir. Ters durumda, bireyler yalnızlaşmayı tercih ederek çevredeki uyarıcılara ilgisiz kaldıklarında ilişki ihtiyaçları karşılanmamaktadır. Grup çalışmalarında kendilerini gruba ait hisseden bireyler daha üretken ve verimli olmaktadır (Ryan & Deci, 2020). Bireyler, yöneticileri, iş arkadaşları ve yakın arkadaşları dahil olmak üzere kendilerine saygı duyulduğunu, değer verildiğini ve istenilen kişi olduğunu hissettiklerinde, ilişkili olma ihtiyaçları karşılanmaktadır (Rigby & Ryan, 2018).

Temel psikolojik ihtiyaçların ÖBT açısından önemi ve motivasyon oluşumundaki rolünden bahsedilmiştir. Bir sonraki kısımda temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi veya edilmemesi durumuna göre ortaya çıkan motivasyon türleri hakkında bilgiler verilecektir.

1.3. Öz-Belirleme Teorisinde Motivasyon

Motivasyon konusunun uzun yıllardır tartışılıyor olması, ÖBT'nin bu konudaki özgün yaklaşımı ve pozitif psikoloji alanındaki gelişmeler ÖBT'ye yönelik çalışmalara ilginin artmasını sağlamıştır. Çünkü ÖBT'nin varsayımlarına göre temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilmiş ve istenilen özerkliğe kavuşmuş bireylerin, psikolojik iyi oluşu sağlayabildikleri, mutlu ve huzurlu oldukları, hayata daha pozitif bakabildikleri ifade edilmektedir (Ryan & Deci, 2001). Bireylerin iyi oluş duygusuna sahip olabilmeleri çevreden gelen farklı uyarıcılar karşısında bireylerin kendi davranışlarını içselleştirmeleri, motivasyon mekanizmalarının iyi işlemesiyle birlikte temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır (Chirkov vd., 2003).

Peki ÖBT'ye göre bireyler için motivasyon mekanizmaları nasıl işlemektedir? ÖBT'nin diğer motivasyon teorilerinden farklı olarak bu konudaki en önemli varsayımı, özerklik düzeyindeki sürekliliğin her bir birey davranışına özgü farklı şekillerde ele alınması gerektiğidir. Bu özerklik sürekliliğindeki farklılıklar yani bireyin davranışları üzerindeki Öz-Belirleme düzeyleri bizleri *motivasyonsuzluk*, *dışsal motivasyon* ve *içsel motivasyon* ayırımına götürmektedir (Howard vd., 2016). Tablo 1'de ÖBT'nin motivasyon sınıflandırması gösterilmektedir.

Tablo 1. Öz-Belirleme Teorisi'nde Motivasyon Sınıflandırması

Motivasyon Türü	Motivasyona Sahip Olmama	Dışsal Motivasyon				İçsel Motivasyon
		Kontrollü Dışsal Motivasyon		Özerk Dışsal Motivasyon		
		Dışsal Düzenlenmiş	İçte Yansıtılmış	Özdeşleştirilmiş	Bütünleştirilmiş	
Düzenleme Şekli	Düzenleme Yok	İçselleştirme + Özerklik				İçsel Düzenleme
Motivasyon Yönlülüğü	Düşük	Yüksek	Yüksek	Yüksek	Yüksek	Yüksek
İçselleştirme	Yok	Yok	Kısmen	Neredeyse Tamamen	Tamamen	İçselleştirme İhtiyacı Yok
Hissatilen Duygular	+ Yarırsızlık + İlgisizlik	+ Stres + Baskı	+ Stres + Baskı	+ İrade + Özgürlük	+ İrade + Özgürlük	+ İrade + Özgürlük
Özellikler	+ Cesaret noksanlığı + Çaresizlik	+ Dış ödüller veya cezalandırma + İtaat + Direnç	+ Ego katılımı + Kendinden ve başkalarından onay almaya odaklanma	+ Kişisel önem + Aktivitelerin bilinçli olarak değerlendirilmesi + Hedeflerin kendi kendine onaylanması	+ Uyum + Kimliklerin sentezi ve tutarlılığı	+ İlgili + Zevk + Doğal tatmin
Algılanan Nedensellik Odağı	Kişilikten Bağımsız	Dışsal	Biraz Dışsal	Biraz İçsel	İçsel	İçsel
Motivasyon Kalitesi	Düşük Motivasyon Kalitesi - Düşük Üretkenlik ve Yaratıcılık - Düşük Sadakat ve Güven - Düşük Tatmin ve Bağlılık	Düşük Motivasyon Kalitesi - Düşük Üretkenlik ve Yaratıcılık - Düşük Sadakat ve Güven - Düşük Tatmin ve Bağlılık	Biraz İçsel	Yüksek Motivasyon Kalitesi - Yüksek Performans ve Yaratıcılık - Derin Öğrenme - Yüksek Tatmin, Sadakat ve Bağlılık	İçsel	İçsel

Kaynak: Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory practices, and future directions. Contemporary educational psychology*, 61, 101860; Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist*, 55(1), 68; Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2018). *Self-determination theory in human resource development: New directions and practical considerations. Advances in Developing Human Resources*, 20(2), 133-147.

Tablo 1’de görüldüğü üzere ÖBT’nin motivasyon sınıflandırması oldukça geniş bir skalada ele alınmaktadır. Yoğunluk, içselleştirme düzeyi, nedensellik odağı, genel özellikler gibi hususlardaki farklılıklar neticesinde ortaya çıkan üç farklı motivasyon düzeyine ait detaylı bilgiler sonraki kısımlarda aktarılmıştır.

1.3.1. Motivasyonsuzluk

ÖBT kapsamında motivasyonsuzluk, öz-belirleme düzeyinin neredeyse hiç yaşanmadığı ya da çok çok az hissedildiği alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Chen & Jang, 2010). Motivasyonsuzluğun ortaya çıkışı dışsal ve içsel motivasyona kıyasla daha kompleks bir yapıya sahiptir. Motivasyonsuzluğa sebep olabilecek çok sayıda etmen arasından ön plana çıkan konu eylemlerin gerçekleşmesi sürecinde yeterlik duygusunun yaşanmıyor oluşudur. Bireylerin yetenezsiz olmaları ya da davranışla ilgili tecrübe sahibi olmamaları yeterlik hissini ortadan kaldırmaktadır (Ryan vd., 2019). Motivasyonsuzluğun bir diğer göstergesi herhangi bir eylem için çaba gösterme arzusunun olmamasıdır. Bazı durumlarda bireyler, davranışın sonuçlarını tam olarak kavrayamamakta veya kendilerine fayda sağlayacağını düşünmemektedirler. Bu tip durumlarda davranış niyetinin tamamen ortadan kalktığı, zaman ve enerji harcanmadığı görülmektedir (Weiss vd., 2012).

İçselleştirme sürecini gerçekleştiremeyen veya kendisini özerk hissetmeyen bireylerin motivasyonsuz oluşları ilgisizliği, cesaret eksikliğini ve çaresizlik duygularını beraberinde getirmektedir. Eylemlere yönelik bu tipteki olumsuz duygu durumları algılanan nedensellik odağının tamamen dışsal olarak algılanmasına zemin hazırlamaktadır. Dışsal nedensellik odağı ile hareket eden bireyler için yaratıcı, yenilikçi ve performans gerektiren eylemlerin gerçekleştirilmesini beklemek oldukça iyimser olacaktır (Ryan & Deci, 2020; Vasconcellos, 2020; Niemiec & Ryan, 2009). Motivasyonsuzluğun canlılık, bağlılık, performans, proaktiflik gibi özellikler üzerindeki negatif bireysel etkilerinin yanı sıra; tükenmişliği arttırma, işten ayrılma niyetini arttırma, devamsızlığı yükseltme gibi örgüt içi davranışları etkileyen tarafları da bulunmaktadır (Gagne vd., 2015; Ntoumanis, 2005). Motivasyon eksikliğine rağmen çoğu birey iş yerinde farklı güdülerle hareket etmektedir. Öz-Belirleme Teorisinin sunduğu önermeler ışığında motivasyonsuz bireylere yönelik uygulanabilecek yöntemlerin araştırılması ve geliştirilmesi bu anlamda önem kazanmaktadır.

1.3.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bireylerin davranışları gerçekleştirirken cezalandırılmaktan kaçınma veya ödüllerden yararlanma isteği ile hareket

etmesidir (Kowal & Fortier, 1999). Dışsal motivasyona sahip bireyler için davranışın kendisi değil, sonuçlar arasından en ilgi çekici olanı önem kazanmaktadır (Ryan & Deci, 2000a). Dışsal motivasyon barındırdığı araçsallık nedeniyle ‘kötü’ olarak sınıflandırılmamalıdır. Ödül, ceza veya teşvik gibi etkenler, sosyal çevre ve diğer etkileşimler neticesinde ortaya çıkan dışsal motivasyonun içselleştirme süreci içerisinde farklı şekillerde içsel motivasyona evrilebileceği öngörülmektedir (Deci vd., 2017).

Dışsal motivasyonun ortaya çıkışında özerklik ve içselleştirme düzeyindeki farklılıklar rol oynamaktadır (Gagne & Deci, 2005). Bireyler dış çevreden gelen uyarıcıları içselleştirme ihtiyacı hissetmekte; davranışlar üzerinde özerklik sağlamaya çalışmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Bireyler kıyaslandığında benzer bir davranışın benliğe ve içselleştirme sürecine yatkınlığı herkes için değişik anlamlara gelebileceğinden, motivasyon düzeyleri arasında doğal olarak farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Ryan vd., 2019). Dışsal motivasyon bu farklılıklar açısından dört gruba ayrılmaktadır:

➤ *Kontrollü Dışsal Motivasyon Türleri*

- *Dışsal Düzenlenmiş (External) Motivasyon:* ‘Motivasyonsuzluk’ ile birlikte bireylerin en az içselleştirme ve özerklik düzeyine sahip olduğu durumdur. Dışsal düzenlenmiş motivasyonda bireyler sadece dışarıdan gelen uyarıcılara yönelik olarak ödül alabilme veya cezalandırılmaktan kaçınma amacıyla hareket etmektedir (Tremblay vd., 2009). Dışsal düzenlenmiş motivasyona sahip bireyler uygun koşullarda bazı davranışları gerçekleştirmek için bir anda harekete geçebilmektedirler. Dolayısıyla motivasyonsuzlukla karıştırılmamalıdır. Dışsal düzenlemelerin bir kısmı bireyler üzerinde etkili bir kontrol mekanizması olabilmektedir (Noels vd., 2000; Ryan & Deci, 2017).

Dışsal düzenlenmiş motivasyona sahip bireylerde cezalardan kaçınma ve ödül alma istekleri beraberinde itaat etme eğilimini ortaya çıkartmaktadır. Dış çevreden gelen bu uyarıcılara direnç gösteren bireyler için stres düzeyi otomatik olarak artış göstermektedir (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste vd., 2010). Stres altında gerçekleştirilen davranışların devamlılığı oldukça azdır. Çünkü davranış sonucunda elde edilen ödül ve kaçınılan ceza her zaman beklentileri karşılamamaktadır (Niemic & Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2017).

- *İçe Yansıtılmış (Introjected) Motivasyon:* İçe yansıtılmış motivasyon, içselleştirilmiş ancak derin bir anlamda gerçekten bireyin kendi özerk davranışı olarak kabul edilmemiş motivasyon düzeyini temsil etmektedir. İçselleştirmenin kısmen sağlanmış olduğu, birey açısından değerli kabul

edilen davranışlar olmakla birlikte, benliğin bir parçası olarak kabul edilmeyen motivasyon düzeyidir (Deci vd., 1994). İçer yansıtılmış davranışlar genellikle suçluluğun veya utançtan hissini ve egonun güçlendirilmesi için gerçekleştirilmektedir. İçer yansıtılmış motivasyonla hareket eden bireyler genellikle sosyal onay bekleme arzusu nedeniyle çevreye layık olmak için belirli davranışları sergilemektedir (Vasconcellos, 2020; Gilal vd., 2019). Başka bir deyişle, bu tür bir düzenleme, koşullu benlik saygısına dayanmaktadır (Ryan & Deci, 2002). Düzenleyici süreçler ile gerçekleşen davranış aynı şekilde oluşmuş olsa bile esasında düzenleyici süreçler ile davranışı gerçekleştiren birey arasında birliktelik sağlanmamaktadır (Ryan, 1982). Bireylerin üzerindeki benlik saygısına uyma baskısı, davranışların sonuçlarından duyulan memnuniyetin geçici olmasını sağlamaktadır (Assor vd., 2004).

➤ *Özerk Dışsal Motivasyon Türleri*

- *Özdeşleştirilmiş (Identified) Motivasyon:* Özdeşleştirilmiş motivasyon, kişisel olarak önem atfedilen sonuçlara ulaşmak için davranışın önemli olduğunun bilinçli olarak kabul edildiği motivasyon düzeyidir (Hsu vd., 2019). Değer verilen bu sonuçlar, davranışı sürdürmenin önündeki zorlukları geçersiz kılacak güçlü bir teşvik mekanizmasıdır (Markland vd., 2005). Bu motivasyon türünde bireyler davranışları yeteri kadar enerji ve haz verici görmeseler bile kendilerini değerli hissedebilmek adına gönüllü ve istekli olarak eyleme geçmektedirler (Stupnisky vd., 2018).

Özdeşleştirilmiş motivasyonda, içer yansıtılmış veya dışsal düzenlenmiş motivasyondan farklı olarak ‘yapmak zorunda hissetmek’ yerine ‘yapmak istemek’ teması yer almaktadır (Moran vd., 2012). Özdeşleştirilmiş davranışların motivasyon yoğunluğu yüksektir ve bireyler neredeyse tamamen kendilerini özerk hissetmektedirler. Algılanan nedensellik odağı, dışsal odaktan içsel odağa doğru kayma eğilimi göstermektedir. Yüksek iş ve yaşam tatmini, bağlılık, performans gibi unsurların ilk görünümünün özdeşleştirilmiş motivasyon ile ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste vd., 2010; Niemiec & Ryan, 2009).

- *Bütünleştirilmiş (Integrated) Motivasyon:* Bütünleştirme, özdeşleşmiş düzenlemelerin bireyin kendi içinde tamamen özümsemesi; özümsemiş değerlerin kişinin diğer değerleri ve ihtiyaçları ile adapte hale getirilmesidir (Ng vd., 2012; Deci & Ryan, 2012). Bireyler davranışlarının sorumluluğunu tamamen alarak düzenleme süreci sonucunda davranışlarla bütünleşmektedir. Davranışlardaki kalıcılık, süreklilik, performans ve refah düzeyi diğer tüm dışsal motivasyon türlerine oranla daha fazladır (Deci vd., 1994). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilme düzeyinin yüksekliği bütünleştirilmiş

motivasyonun ortaya çıkışını sağlamaktadır (Ryan, 2009). Kişinin ilgi alanları ve değerleriyle bütünleşmesi davranışın büyük oranda özerk hissedilmesini sağlamaktadır (Ryan & Deci, 2020).

Bütünleştirilmiş motivasyona sahip bireyler, davranış ile benlik arasında mükemmel yakın uyumu yakalayarak Öz-Belirlemeci bir anlayışla hareket etmektedir (Gagne & Deci, 2005). Bütünleştirilmiş motivasyonda, motivasyon yoğunluğu, irade ve özgürlük düzeyi yüksektir. Davranışlara yönelik olarak tamamen içselleştirilmiş bir benlik algısı ve uyum bulunmaktadır. Uyum ve kimlik sentezi beraberinde yüksek performans, yaratıcılık, tatmin ve bağlılık getirmektedir (Vasconcellos, 2020; Niemiec & Ryan, 2009).

1.3.3. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin sahip olduğu potansiyeli, yenilik, yaratıcılık ve meydan okuma arayışını, performans artışını, keşfetme ve öğrenme isteğini betimleyen bir kavramdır (Ryan & Deci, 2000a). İlginç, tatmin edici veya haz verici davranışlar ve birbiriyle ilişkili sonuçlarının keyif verdiği davranışlar içsel motivasyonla gerçekleştirilmektedir (Ryan & Deci, 2000b). İçsel olarak motive edilmiş davranışlar, bireylerin kendi kaderini tayin etme ihtiyacı hissetmelerine dayanmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Bunun sonucunda bireyler tamamen zevk, eğlence ve haz almak için ya da aktivitenin kendisi tamamen haz verici olduğunda içsel motivasyona kavuşmaktadır (Howard vd., 2016). İçsel motivasyonla hareket eden bireyler gönüllü bir şekilde, ödül veya cezalandırılma gibi sonuçlardan tamamen bağımsız olarak hareket etmektedir (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Yani içsel motivasyonda davranışlar araç olarak değil amaç olarak gerçekleştirilmektedir (Oudeyer & Kaplan, 2007).

ÖBT, temel psikolojik ihtiyaçların doğuştan geldiğini öne sürmektedir. Güç, statü, makam, mevki gibi ihtiyaçlar ise bireylerin çevre ilişkileri nedeniyle ortaya çıkan ihtiyaçlardır. Sonradan ihtiyaç haline gelen unsurlar temel psikolojik ihtiyaçların içselleştirilmesi ile davranışlara dönüşmektedir. İhtiyaçlar tamamen karşılandığında bireyler *Öz-Belirlemeci* davranışlar sergilemektedir (Fishbach & Woolley, 2022). Motivasyon faktörlerinin bu şekilde ayrımının yapılması neticesinde içsel motivasyon ve dışsal motivasyonun birbirinin zıttı olmadığı (Grant vd., 2011), içselleştirme süreciyle birlikte bireylerin farklı durumlarda benzer motivasyonlara sahip oldukları ya da tam tersi benzer durumlarda farklı motivasyonlara sahip oldukları öne sürülmektedir.

İçsel motivasyonun varlığı, bilişsel ve sosyal gelişim, ustalık kazanma, hayat kalitesinin artması, eğlenme, keyif alma gibi konular açısından oldukça

önemlidir (Pascoe vd., 2018; Tang vd., 2020). İçsel motivasyonla hareket eden bireyler farklı düzeydeki zorluğa sahip görevleri gerçekleştirirken yaratıcı, tatminkâr, süreklilik sahibi ve yüksek bağlılıkla hareket etmektedir (Rigby & Ryan, 2018). Böylelikle pozitif deneyimlerin yaşanması sağlanabilmektedir. İçsel motivasyonun varlığı bir nevi başarılı ve başarısız, istekli ve isteksiz veya deneyime açık olup olmayan kişilerin belirlenmesinde rol oynamaktadır (Segar, 2015). Davranış-amaç ilişkisinin varlığı içsel motivasyonla hareket edilmesinin ön koşullarından birisidir. Davranış ve sonuçlarının ilgi uyandırıcı olması, enerji ve keyif vermesi gibi faktörler özerk olduğuna inanan bireyleri içsel motivasyon eşliğinde Öz-Belirlemeci davranışlara yönlendirmektedir (Fishbach & Woolley, 2022; Ryan & Deci, 2020; Vasconcellos, 2020).

1.4. Sonuç

ÖBT araştırmaları ve uygulamaları, özellikle son yirmi yılda, teorinin bilimle nasıl bağlantılı olduğuna dair farklı ilgi alanlarına sahip, çok sayıda farklı ülkeden yüzlerce bilim insanının çabaları sonucunda muazzam bir artış göstermektedir. ÖBT bu noktada resmi olarak yalnızca içsel motivasyon, içselleştirme ve temel ihtiyaçlar konularını değil, aynı zamanda yaşam hedefleri ve özlemleri, motivasyondaki bireysel farklılıklar, kişisel ilişkiler ve kişisel motivasyon konularını da kapsayan altı mini teoriden oluşmaktadır (Ryan vd., 2019). Üstelik ÖBT'nin, farkındalık, canlılık, kimlik oluşumu ve mutluluk gibi konuları motivasyon ve ihtiyaçlarla birleştiren, eğitim, sağlık ve örgütsel davranış süreçleri için geçerli olan zengin bir çalışma yapısı bulunmaktadır (Ryan & Deci, 2020; Teixeira vd., 2012).

Motivasyon konusunda birden fazla bakış açısına sahip teorilerin araştırmacı ve uygulayıcıların kafasını karıştırabilecek terimlere ve jargona sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ÖBT, beklentiler, ödüller, yeterlilik, değerlendirmeler ve geri bildirim, övgü, değerler, yaklaşma ve kaçınma güdüleri, başarı hedefleri, göreve katılım, öz saygı, kimlik inşası, kültür, benlik, duygu, ego gibi birçok teoriyi kesen farklı olgulara birleşik bir bakış açısı sağlayan hem geniş hem de genişletilebilir bir çerçeveyi temsil etmektedir. ÖBT'nin formülasyonları, her biri ampirik kanıtlara dayalı, aşamalı teori genişletmelerine stratejik olarak dayanan, teori inşasına yönelik “tuğla üstüne tuğla” yaklaşımından türetilmiş olsa da ÖBT'nin tahminleri ve bulguları büyük bir çoğunlukla alternatif motivasyon modelleri ile örtüşmektedir (Ryan & Deci, 2019). ÖBT, çelişkilerin ortaya çıktığı yerlerde, davranışçı, kültürel göreceli, sosyal bilişsel, nesnelci ve diğer farklı modeller dahil olmak üzere rakip hipotezleri test etmek için “paradigma çatışmalarını” besleyen yapısını korumaktadır. Mevcut çalışmalar ÖBT'nin sunduğu önermelerin netliğini, güvenilirliğini ve tutarlılığını, çeşitli yapı ve

bulguların koordinasyonuna ve sentezine olan katkısını göstermeye devam edeceğini aktarmaktadır.

ÖBT, sosyal psikoloji veya kişilik psikolojisi çalışmaları için bir meta-çerçeve görevi görmektedir. Ryan, Vansteenkiste ve Soenens (2019) bu konu hakkında, ÖBT'nin kişilik çalışmalarının çağdaş bakış açılarında ortaya atılan ana sorularla geniş ölçüde alakalı olduğunu ileri sürmektedir. ÖBT, yalnızca motivasyonu ve performansı artırmada değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam ve gelişmeyi teşvik etmede de öngörücü ve pratik değere sahiptir (Anderman, 2020). ÖBT ayrıca aile, okul, iş yeri gibi yakın etkilerin yaygın kültürel ve ekonomik ortamlara yerleştirilmesiyle de ilgilenir ve bu nedenle daha geniş analiz düzeylerinden yararlanır. Organizma teorisi olarak ÖBT açık bir şekilde teorisini ve bulgularını evrimsel, nörolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyolojik analiz seviyelerinde koordine etmeye çalışmaktadır (Ryan & Deci, 2017).

Gelecekteki ÖBT araştırmaları, motivasyonları ve algılanan ihtiyaç desteklerini değerlendirmek için bugünkünden daha incelikli yöntemlere öncülük edecektir. Son zamanlarda araştırmacılar, çok faktörlü analiz, çok boyutlu ölçeklendirme, ağ analizleri, genetik algoritmalar, örtük profil oluşturma gibi tekniklerle ÖBT'nin temel yapılarına yeni psikometrik yaklaşımlar uygulamaktadır. Bu noktada ÖBT, motivasyonun işlevsel önemini ve anlamını değerlendirme açısından davranış bilimleri için kritik bir role sahip görünmektedir (Ryan & Deci, 2020). ÖBT araştırmaları çığ gibi büyüyen bir süreçten oluşmaktadır. Ölçüm iyileştirmeleri ve yapı geliştirme çalışmaları hem her mini teoride hem de her uygulama alanında süreklilik arz etmektedir. ÖBT sosyal alanındaki analizlerin her düzeyinde bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasını ve işleyişini etkileyen ve tahmin eden değişkenlerin olduğunu kabul etmektedir. Bu, araştırmaların motivasyon ve sağlıklı yaşamın temellerine doğru giderek küçüldüğü anlamına gelmekte; yaygın kültürel ve ekonomik faktörlerin etkisinin keşfedilme süreci hızla devam etmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory. İçinde M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little, & S. J. Lopez (Ed.), *Development of Self-Determination Through the Life-Course* (ss. 47-54). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4
- Anderman, E. M. (2020). Achievement motivation theory: Balancing precision and utility. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101864. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101864>
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Chen, K.-C., & Jang, S.-J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 741-752. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.011>
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- DeCharms, R. (1976). *Enhancing motivation: Change in the classroom*. Irvington.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. İçinde *Advances in Experimental Social Psychology* (ss. 39-80). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. *The Oxford handbook of human motivation*, 18(6), 85-107.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>
- Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The Structure of Intrinsic Motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122>
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Gilal, F. G., Zhang, J., Paul, J., & Gilal, N. G. (2019). The role of self-determination theory in marketing science: An integrative review and agenda for research. *European Management Journal*, 37(1), 29-44. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.10.004>
- Grant, A. M., Nurmohamed, S., Ashford, S. J., & Dekas, K. (2011). The performance implications of ambivalent initiative: The interplay of autonomous and controlled motivations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 116(2), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.03.004>
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.005>

- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 39*(3), 359-373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). General causality orientations in self-determination theory: Meta-analysis and test of a process model. *European Journal of Personality, 35*(5), 710-735. <https://doi.org/10.1177/0890207020962330>
- Howard, J., Gagné, M., Morin, A. J. S., & Van Den Broeck, A. (2016). Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior, 95-96*, 74-89. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.004>
- Hsu, H.-C. K., Wang, C. V., & Levesque-Bristol, C. (2019). Reexamining the impact of self-determination theory on learning outcomes in the online learning environment. *Education and Information Technologies, 24*(3), 2159-2174. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09863-w>
- Kasser, T., & 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. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Klassen, R. M., Perry, N. E., & Frenzel, A. C. (2012). Teachers' relatedness with students: An underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology, 104*(1), 150-165. <https://doi.org/10.1037/a0026253>
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *The Journal of Social Psychology, 139*(3), 355-368. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne, 49*(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Lammers, J., Stoker, J. I., Rink, E., & Galinsky, A. D. (2016). To Have Control Over or to Be Free From Others? The Desire for Power Reflects a Need for Autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 42*(4), 498-512. <https://doi.org/10.1177/0146167216634064>
- Mackenzie, C. S., Karayolas, E. C., & Starzyk, K. B. (2018). Lifespan Differences in a Self-Determination Theory Model of Eudaimonia: A Cross-Sectional Survey of Younger, Middle-Aged, and Older Adults. *Journal of Happiness Studies, 19*(8), 2465-2487. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9932-4>
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational Interviewing and Self-Determination Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(6), 811-831. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.6.811>

- Matosic, D., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2014). Scholarship status, controlling coaching behavior, and intrinsic motivation in collegiate swimmers: A test of cognitive evaluation theory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/a0031954>
- Moran, C. M., Diefendorff, J. M., Kim, T.-Y., & Liu, Z.-Q. (2012). A profile approach to self-determination theory motivations at work. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 354-363. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.09.002>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Noels, K. A., Pelletier, L. G., Clément, R., & Vallerand, R. J. (2000). Why Are You Learning a Second Language? Motivational Orientations and Self-Determination Theory. *Language Learning*, 50(1), 57-85. <https://doi.org/10.1111/0023-8333.00111>
- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Olafsen, A. H., Deci, E. L., & Halvari, H. (2018). Basic psychological needs and work motivation: A longitudinal test of directionality. *Motivation and Emotion*, 42(2), 178-189. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9646-2>
- Oudeyer, P.-Y. (2007). What is intrinsic motivation? A typology of computational approaches. *Frontiers in Neurobotics*, 1. <https://doi.org/10.3389/neuro.12.006.2007>
- Pascoe, L., Spencer-Smith, M., Giallo, R., Seal, M. L., Georgiou-Karistianis, N., Nosarti, C., Josev, E. K., Roberts, G., Doyle, L. W., Thompson, D. K., & Anderson, P. J. (2018). Intrinsic motivation and academic performance in school-age children born extremely preterm: The contribution of working memory. *Learning and Individual Differences*, 64, 22-32. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.04.005>
- Porter, L. W., & Lawler, E. E. (1968). *Managerial attitudes and performance*. Homewood, IL: Irwin-Dorsey.
- Reeve, J., & Lee, W. (2019). A neuroscientific perspective on basic psychological needs. *Journal of Personality*, 87(1), 102-114. <https://doi.org/10.1111/jopy.12390>

- Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2018). Self-Determination Theory in Human Resource Development: New Directions and Practical Considerations. *Advances in Developing Human Resources*, 20(2), 133-147. <https://doi.org/10.1177/1523422318756954>
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450-461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 2, 3-33.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. İçinde *Advances in Motivation Science* (C. 6, ss. 111-156). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The Nature and the Conditions of Human Autonomy and Flourishing: Self-Determination Theory and Basic Psychological Needs. İçinde R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (ss. 88-110). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.6>
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7–26). The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces, integrations, issues, and unfinished business. *Journal of Personality*, 87(1), 115-145. <https://doi.org/10.1111/jopy.12440>
- Segar, M. (2015). *No sweat: how the simple science of motivation can bring you a lifetime of fitness*. Amacom.
- Sheldon, K. M., & Prentice, M. (2019). Self-determination theory as a foundation for personality researchers. *Journal of Personality*, 87(1), 5-14. <https://doi.org/10.1111/jopy.12360>
- Stupnisky, R. H., BrckaLorenz, A., Yuhas, B., & Guay, F. (2018). Faculty members' motivation for teaching and best practices: Testing a model based on self-determination theory across institution types. *Contemporary Educational Psychology*, 53, 15-26. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.01.004>
- Sweet, S. N., Fortier, M. S., Strachan, S. M., & Blanchard, C. M. (2012). Testing and integrating self-determination theory and self-efficacy theory in a physical activity context. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 53(4), 319-327. <https://doi.org/10.1037/a0030280>
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal*, 9(1), 5-33. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tremblay, M. A., Blanchard, C. M., Taylor, S., Pelletier, L. G., & Villeneuve, M. (2009). Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale: Its value for organizational psychology research. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 41(4), 213-226. <https://doi.org/10.1037/a0015167>

- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychological Inquiry*, 11(4), 312–318. <http://www.jstor.org/stable/1449629>
- Van Den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Neyrinck, B., Niemiec, C. P., Soenens, B., Witte, H., & Broeck, A. (2007). On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self-determination theory approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(2), 251-277. <https://doi.org/10.1348/096317906X111024>
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. İçinde T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Ed.), *Advances in Motivation and Achievement* (C. 16, ss. 105-165). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Vansteenkiste, M., Timmermans, T., Lens, W., Soenens, B., & Van Den Broeck, A. (2008). Does extrinsic goal framing enhance extrinsic goal-oriented individuals' learning and performance? An experimental test of the match perspective versus self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 100(2), 387-397. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.2.387>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Kipp, L. E. (2012). Youth Motivation and Participation in Sport and Physical Activity. İçinde R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (1. bs, ss. 520-553). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0029>
- Williams, G. C., Frankel, R. M., Campbell, T. L., & Deci, E. L. (2000). Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the Rochester biopsychosocial program: A self-determination theory integration. *Families, Systems, & Health*, 18(1), 79-90. <https://doi.org/10.1037/h0091854>

