

GRATITUDE INTERVENTIONS TO REDUCE NEGATIVE EFFECTS OF  
EXTRINSIC GOALS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

A THESIS SUBMITTED TO  
THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
OF  
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

BY

TUĞBA BOZKURT

IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
IN  
THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

JANUARY 2019



Approval of the Graduate School of Social Sciences

---

Prof. Dr. Tülin Gençöz  
Director

I certify that this thesis satisfies all the requirements as a thesis for the degree of Master of Science.

---

Prof. Dr. Canan Sümer  
Head of Department

This is to certify that we have read this thesis and that in our opinion it is fully adequate, in scope and quality, as a thesis for the degree of Master of Science.

---

Prof. Dr. Bengi Öner Özkan  
Supervisor

**Examining Committee Members**

Prof. Dr. Özlem Bozo Özen (METU, PSY) \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Bengi Öner Özkan (METU, PSY) \_\_\_\_\_

Assist. Prof. Dr. Başak Ok (Ankara Uni., PSY) \_\_\_\_\_



**I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.**

Name, Last name : Tuğba Bozkurt

Signature :

## ABSTRACT

### GRATITUDE INTERVENTIONS TO REDUCE NEGATIVE EFFECTS OF EXTRINSIC GOALS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Bozkurt, Tuğba

B.S., Department of Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Bengi Öner Özkan

January 2019, 58 pages

This study aims to investigate the associations between extrinsic/intrinsic goal orientation, gratitude, basic psychological needs and psychological well-being. It was anticipated that gratitude and the satisfaction of basic psychological needs will mediate the relationship between extrinsic goal orientation and lower levels of well-being and also inducing gratitude experimentally will increase the well-being. Gratitude intervention was used in this study to reduce the negative effects of extrinsic goal orientation on well-being and participants are asked to exercise gratitude writing on daily reports for two weeks. Results showed gratitude and basic need satisfaction mediates the relationship between extrinsic goal orientation and well-being. Moreover, after gratitude intervention the well-being of both extrinsic goal oriented and intrinsic goal oriented people significantly increased but this increase was not significantly higher for the people with extrinsic goals. The findings, contributions and limitations of the study and also future research directions were discussed.

**Keywords:** Gratitude, self-determination theory, intrinsic-extrinsic goals, well-being

## ÖZ

### DIŞSAL AMAÇLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİNİ AZALTMAK İÇİN ŞÜKÜR MÜDAHALELERİ

Bozkurt, Tuğba

Yüksek Lisans, Psikoloji Bölümü

Danışman: Prof. Dr. Bengi Öner Özkan

Ocak 2019, 58 sayfa

Bu çalışma, içsel dışsal amaç oryantasyonu, şükür, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Şükür ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, dışsal amaç oryantasyonu ve düşük seviyelerdeki psikolojik iyilik arasındaki ilişkide aracı değişken olacağı öngörülmektedir. Buna ek olarak, deneysel olarak şükürü teşvik etmenin iyi oluşu artıracağı beklenmektedir. Bu çalışmada, dışsal amaçların psikolojik iyilik üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için şükür müdahalesi kullanılmış ve katılımcılardan 14 gün boyunca şükür yazma egzersizini tamamlamaları istenmiştir. Çalışmanın sonuçları şükür ve temel ihtiyaç tatmininin dışsal amaç oryantasyonu ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olduğunu göstermiştir. Ayrıca, şükür müdahalesinden sonra müdahale grubundaki katılımcıların iyi oluş skoru anlamlı olarak artmıştır ama bu artış dışsal amaç odaklı katılımcılarda, içsel amaçlı olanlara göre anlamlı olarak daha fazla değildir. Çalışmanın bulguları, katkıları, zayıf noktaları ve gelecek çalışmalar için öneriler tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Şükür, özbelirleme teorisi, içe yönelik ve dışa yönelik amaçlar, iyilik

Wear gratitude like a cloak and it will feed every corner of your life.

-Rumi

To my lovely sisters Gamze and Ece...



## ACKNOWLEDGMENTS

Firstly, I would like to thank my advisor Prof. Dr. Bengi Öner Özkan for her help, guidance, support and feedbacks in my thesis process. I also would like to thank my thesis committee members: Prof. Dr. Özlem Bozo Özen and Asst. Prof. Dr. Başak Ok. I really appreciate their precious feedbacks.

I would like to express my gratitude to all my instructors at psychology department of Middle East Technical University. They helped me to widen my viewpoints, develop empathy for others, understand people but beyond all these they helped me to understand myself.

I am thankful to my friends Elif Büşra Eşrefoğlu, Öykü Çiftçi, Özge Gök, Damla Şemsettinioğlu, Çağanay Yaralı, Öykü Şanlı and Eda Kirişçioğlu for their endless support.

Lastly, I want to thank my precious parents, my beautiful sisters Gamze and Ece, my grandmother Sevim Ünlü and my grandfather Mustafa Ünlü. I am really grateful to have you in my life. Anytime I need you, you were there and your love makes my life meaningful.

## TABLE OF CONTENTS

PLAGIARISM.....	iii
ABSTRACT .....	iv
ÖZ .....	v
DEDICATION .....	vi
ACKNOWLEDGMENTS .....	vii
TABLE OF CONTENTS .....	viii
LIST OF TABLES .....	x
LIST OF FIGURES .....	xi
CHAPTER	
1. INTRODUCTION .....	1
1.1 General Introduction .....	1
1.2 Extrinsic Goals versus Intrinsic Goals .....	2
1.2.1 Extrinsic Goals and Basic Psychological Needs .....	3
1.2.2 Extrinsic Goals and Well-being .....	7
1.3 Gratitude.....	10
1.3.1 Gratitude and Basic Psychological Needs.....	11
1.3.2 Gratitude and Well-being.....	12
1.3.3 Gratitude Interventions.....	14
1.4 The Present Study .....	15
2. METHOD.....	17
2.1 Participants .....	17
2.2 Procedure.....	17
2.3 Materials.....	18
2.3.1 Gratitude Questionnaire – 6 .....	18
2.3.2 Basic Psychological Needs Scale.....	18
2.3.3 The Aspiration Index.....	19
2.3.4 Psychological General Well-Being Index (PGWBI) .....	19
2.3.5 Gratitude Writing Exercise .....	20

3. RESULTS .....	20
4. DISCUSSION .....	25
4.1 Limitations .....	30
4.2 Conclusion .....	30
REFERENCES.....	31
APPENDICES	
Appendix A:Etik İzin Formu/ Ethical Permission Form .....	37
Appendix B:Demographic Questionnaire .....	38
Appendix C:The Aspiration Index .....	39
Appendix D:Gratitude Questionnaire – 6 .....	40
Appendix E: Daily Need Satisfaction .....	41
Appendix F: Well-Being .....	42
Appendix G:Gratitude Writing Exercise.....	43
APPENDIX H:TURKISH SUMMARY/TÜRKÇE ÖZET.....	44
APPENDIX I:TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU.....	58

## LIST OF TABLES

Table 1 Multilevel Model with Daily Well-Being as the Criterion Variable .....	25
--	----

## LIST OF FIGURES

Figure 1 Multilevel Mediation Model.....	23
Figure 2 Multilevel Analysis Structure.....	24

## CHAPTER 1

### INTRODUCTION

#### 1.1. General Introduction

Materialism is a salient concept in today's world and it is associated with many negative effects on psychological well-being. Researchers suggest that materialist people tend to be less satisfied with their lives and have higher levels of depression and anxiety (Kasser, 2002). Extrinsic life goals of gaining material possessions and wealth lead people to be more envious, more possessive and less generous (Belk, 1985). While extrinsic goals and materialism favor the lower-order needs like comfort and safety; intrinsic goals favor higher-order needs like self-actualization and finding meaning in life (Inglehart, 2000).

Differentiating between extrinsic and intrinsic aspirations and their effects on well-being is related to satisfaction of basic psychological needs according to Self-Determination Theory (SDT). Three psychological needs are defined as autonomy, competence and relatedness (Deci & Ryan, 2000). Kasser (2002) indicates that the reason for extrinsic goal oriented people to have lower psychological well-being is their inability to satisfy their basic psychological needs. On the other hand, intrinsic goals supports the satisfaction of basic needs and so increase the well-being of people (Kasser, 2002).

One reason for the negative relationship between extrinsic goal orientation and psychological well-being may be the lack of gratitude. Previous research suggests that people with extrinsic goals tend to be less grateful and lower levels of gratitude is related to unsatisfied basic needs (Tsang, Carpenter, Robert, Frisch, & Carlisle, 2014). As extrinsic goals oriented people try to get what they do not have, they may fail to focus on what they have and this makes it harder for them to feel grateful for positive sides of their lives (Tsang et al., 2014). If the gratitude is one mediator in this relationship

between extrinsic goals and negative psychological well-being, then increasing gratitude by gratitude writing interventions may help to protect people from deleterious effects of extrinsic aspirations on well-being. Thus, the present study used a longitudinal design to see the role of gratitude in this relationship and the diary method was used for the data collection. Participants were asked to complete an online diary records for 14 consecutive days.

## **1.2. Extrinsic Goals versus Intrinsic Goals**

People have different aspirations in life. Self-determination theorists explain these aspirations in two categories as intrinsic and extrinsic. Intrinsic goals include pursuits of community feeling, personal growth, self-actualization and meaningful relationships with others (Kasser & Ryan, 1993). On the other hand, extrinsic goals refer the pursuits of fame, wealth, physical image and attractiveness (Kasser & Ryan, 1993). Materialistic values are used interchangeably with extrinsic values in the literature and Kasser and his colleagues suggest materialistic value orientation term refer to various goals, beliefs and behaviors of consumption based culture (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). When the importance people give to extrinsic values is high, their materialistic orientations is also high (Unanue, Vignoles, Dittmar, & Vansteenkiste, 2016). People who have extrinsic goal orientations tend to define their self-based on materialistic gains which are open to various external and uncontrollable factors so their self-esteem becomes instable (Crocker & Wolfe, 2001). Money, power, fame and image are the requirements of self-acceptance for materialists and this leads to diminished well-being (Kasser, 2002).

Significant figures in one's life, especially parents, may lead the introjection of their attitudes and behaviors as one's own and this is how extrinsic motivation emerges (Roger, 1951). Fromm (1942) explains that people may think outside thoughts, feelings and wishes are their own thoughts, feelings and wishes without realizing their sources. This is the consequence of capitalist culture which encourages consume more and more (Fromm, 1942). Materialism becomes a salient concept in today's capitalist world and

people are exposed to various materialistic values each day. Thus, extrinsic goals may be the outcome of introjection or internalization of these materialistic values (Cooper, 2013). Ryan and Deci (2002) also suggest that extrinsic goals may be based on contingencies and reinforcements. They indicate that main path for the development of Materialistic Value Orientation (MVO) is materialistic models as they affect people through socialization processes (Ryan & Deci, 2002).

Another reason for people to adapt extrinsic goals is compensating feelings of insecurity and undermining the basic psychological need satisfaction (Ryan & Deci, 2002). Consume culture leads only few hands to take most of the wealth in capitalist economies and today people more easily see the financial discrepancies between poor and rich via media (Ryan & Deci, 2002). It is noted that advertisements lead people to compare themselves with others in upward direction and this makes them feel inferior (Richins, 1995). Women who see attractive models on ads become less satisfied with their own physical appearance (Richins, 1991). People with high MVO tend to compare themselves with others more than people who are less concerned with external pursuits (Richins & Dawson, 1992). Therefore, extrinsic goals-oriented people are influenced more by outside factors which encourages materialistic values and their feelings of insecurity increases as a consequence of these values (Ryan & Deci, 2002). Media is very affective at the point of spreading consumeristic messages and the underlying message of owning possessions to create a sense of worth is very common (Kasser, 2002). One interesting point is that if an individual attaches importance to one extrinsic value, he tends to attach importance to other extrinsic values as well (Kasser, 2002). Thus, this chain of extrinsic values including money, fame and image can be produced by consumer cultures and imposed to people all around the world especially with the help of media (Kasser, 2002).

### **1.2.1. Extrinsic Goals and Basic Psychological Needs**

Feelings of insecurity is a strong base for MVO as people try to compensate their self-worth doubts (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). People need to have an



understanding of their self to have meaning and purpose in life; however, the world is unpredictable most of the time and this diminished the safety. On the other hand, money, fame or high status, help people to deal with these challenges and create a concept of self-worth for themselves (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). These material possessions substitute the basic need of safety and provide relaxation for various worries of people.

Self-determination theory (SDT) proposes three basic psychological needs for human motivation which are autonomy, competence and relatedness (Ryan & Deci, 2000). The fulfillment of these basic needs help people to behave in effective ways in life and increase well-being (Ryan & Deci, 2000). Researchers suggest that people have innate tendencies to engage in interesting activities and in this way they create representations of their self and the world (Ryan & Deci, 2000). Then these tendencies of engaging in meaningful and interesting activities support the satisfaction of basic psychological needs (Ryan & Deci, 2000). Self-determined behaviors need to be motivated by fully self-integrated regulations (Ryan & Deci, 2000). Here it is worth to mention about equifinality which is an essential property of needs. It refers to persistent attempts of people to satisfy their basic needs by trying all different possible ways (Ryan & Deci, 2000). Thus, if basic needs are not satisfied, this causes negative effects on well-being (Ryan & Deci, 2000). Thwarting of basic psychological needs require compensation to fulfill their space and so people engage in substitute activities in this situation (Ryan & Deci, 2000). Research shows persistent deprivation of basic psychological needs may lead to a range of psychopathology (Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). Moreover, when people cannot satisfy their basic psychological needs in their social, economic and cultural environment, they become more extrinsic goal oriented and then strong MVO interferes with the fulfillment of basic needs (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). Thus, we see a bilateral relationship here that both MVO and lower needs satisfaction leads to one another.

Family environments may also cause children to feel insecure as they cannot satisfy their basic needs because of their parents' attitudes toward them and these children later may adapt high MVO (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). Previous

studies show that when children cannot relate to their parents because of insufficient communication (Moore & Moschis, 1981), when they fail to feel autonomous and competent because of strict and over-involved parents (Cohen & Cohen, 1996), they tend to develop strong MVO. Therefore, harsh parental styles may be one underlying reasons of insecurity and consequently the development of materialism in children. Parents and teachers who create controlling, punishing and neglecting environments lead children to feel less autonomous and it becomes hard to satisfy basic needs in these environments (Ryan & Deci, 2000). In this case, children start to feel inner conflicts, anxiety, sadness and search for compensatory goals to feel better (Ryan & Deci, 2000). Ryan and Deci (2000) highlight the role of contingent love in motivation of children. When parents show contingent love for their children, children have to choose between their autonomy and relatedness need. There are some requirements they have to fulfill to gain the love of their parents and so satisfy their relatedness need but then they have to give up their autonomy need and let their behaviors to be controlled by the expectations of their parents rather than behaving in the ways they really want to (Ryan & Deci, 2000). This emotional challenge of pleasing one's parents by ignoring autonomy need brings cost of self-worth doubts (Ryan & Deci, 2000).

Compared to parents who show contingent love towards their children, parents who are abusive or neglect their children cause more serious consequences on well-being of children. In these punishing, abusive family environments children cannot satisfy any of their three basic needs (Ryan et al., 1995). The lack of ability to satisfy basic psychological needs lead people to develop substitute motives to prevent the pain resulted from deficits in needs (Ryan et al., 1995). When the environment is not supportive, people may develop rigid behavior patterns and try to compensate their needs (Ryan et al., 1995). Moreover, they may turn towards more extrinsic goals (Ryan et al., 1995). Researchers also state that the pursuit of extrinsic goals is tended to be more controlled and on the other hand, the pursuit of intrinsic aspirations is tended to be more autonomous (Ryan et al., 1995). One example to a need substitute is that if someone cannot satisfy his basic need of relatedness in the early ages, he may adapt image or money focused goals in order to be accepted by others (Ryan et al., 1995). A

study of Kasser, Ryan, Zax, and Sameroff (1995) examines the antecedents of being extrinsic goals focused rather than intrinsic goals focused. They asked adolescents to report the degree which they perceive their mothers as democratic, warm and non-controlling. The mothers also rated themselves in these dimensions. The results of the study showed that adolescents give significantly higher importance for the extrinsic aspiration of wealth when their mothers have low scores on democracy, warmth and non-controllingness dimensions (Kasser et al., 1995). Another study also found that the relative importance of extrinsic aspirations were higher for adolescents who perceive their family environments as less autonomy supportive compared to the ones who perceive their family environments as more autonomy supportive (Williams, Cox, Hedberg, & Deci, 2000). These findings show us that problematic parenting styles may contribute the development of extrinsic goal orientations in children as need substitutes.

The relationship between extrinsic aspirations and psychological needs satisfaction is deeply rooted as people with higher materialistic orientation tend to have their basic needs unsatisfied. The same pattern is seen in each of three basic needs. Considering competence need, research shows that strong MVO is associated with lower self-esteem and lower levels of competence feelings (Kasser & Ryan, 1996). Also people with strong MVO tend to compare themselves with others more and the result of this is the bad feelings towards one's self (Sirgy, 1998). One important point worth to mention is that even if people achieve their materialistic goals, this doesn't positively affect their well-being (Sheldon & Kasser, 1998).

MVO may also prevent the satisfaction of relatedness need. A study shows that people with strong MVO are likely to have shorter relationships in their lives and their relationships generally include more conflicts rather than trust (Kasser & Ryan, 2001). As benevolence is less important for extrinsic goals oriented people, these conflicting relationships that don't contribute the experience of relatedness and closeness to others become more likely (Scwartz, 1996). Moreover, these people may objectify relationships and research indicates that materialistic oriented people agree that they use friendships as a means to get ahead in life (Khanna & Kasser, 2001). They also tend to compete with their friends rather than cooperate as it is more useful to reach extrinsic goals (Sheldon,

Sheldon, & Osbaldiston, 2000). Therefore, various studies show the negative association between the extrinsic goal orientation and the satisfaction of relatedness need.

Last basic psychological need which follows an opposite pattern with MVO is autonomy. Autonomy refers the sense of free will in one's actions, interests and values (Ryan & Deci, 2000). It is more important to reach extrinsic rewards rather than having free choices for people with strong MVO (Kasser & Ryan, 1993). Extrinsic values help people to create a self-worth and to deal with social comparisons but these self-regulation methods do not support the satisfaction of autonomy need (Ryan, 1995). People with strong MVO face with both internal and external pressure to obtain material possessions so that they can feel better about themselves (Ryan & Deci, 2000). For instance, having an expensive car or getting a promotion at work may be a sign of one's self-worth and once the self is based on these extrinsic values, then having free will and a range of choices become less important. Another research about the effect of materialistic orientation on the satisfaction of autonomy need shows that people with extrinsic goals tend to have less intrinsic motivation in their activities as rewards of the activities are valued more than the inherent fun of them (Deci, 1971). Consequently, this undermines the sense of autonomy.

All in all, previous studies show the negative association between extrinsic aspirations and the satisfaction of basic needs.

### **1.2.2 Extrinsic Goals and Well-being**

People may focus on different aspirations in life and these aspirations leads different consequences on their well-being while shaping the way they live their lives. Previous researches repeatedly show that people who value extrinsic goals have lower levels of psychological well-being compared to the ones who value intrinsic goals like self-actualization, self-acceptance and community feeling (Kasser, 2002). Moreover, extrinsic goal oriented people report higher levels of anxiety and depression (Kasser, 2002). Researchers replicate these findings with young adults and it is found that individuals who are more materialistic show lower psychological well-being, they don't

function well in daily life and they tend to show symptoms of behavior disorders (Kasser & Ryan, 1993). Extrinsic goal oriented adolescents are likely to have problems with attention and emotion expression (Kasser, 2002). They also have social difficulties and become either socially isolated or extremely dependent on others and sometimes adopt passive aggressive behaviors (Kasser, 2002). One study finds that students who value extrinsic aspirations, show more anger, anxiety and depression and they were less satisfied with their lives (Saunders & Munro, 2000). Another study examines the relationship between MVO and life satisfaction and findings show people with high MVO were less satisfied with their family, friends, job, income and with their lives overall (Richins & Dawson, 1992). Thus it is concluded that the pursuit of possessions may undermine psychological well-being of individuals.

The negative effects of extrinsic goals on well-being is not restricted to young adults. It even affects the ego integrity and death attitudes of older adults. Intrinsic aspirations bring inward orientations and this is adaptive for elderly people as it helps to satisfy basic needs of autonomy, competence and relatedness (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). For instance, intrinsic goal of contribution to community may help an older individual to feel active in society and related to others after he retired and this would support his psychological well-being (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). On the other hand, extrinsic goals bring outward orientations and pursuit of fame, image or power may harm the well-being of older adults (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). An older individual who values how he looks or how to impress other people may feel bad because of signs of his age (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009).

The important point for goal pursuits is that not only the valuation but also the attainment of extrinsic or intrinsic goals have different effects on well-being. Research shows that while attaining intrinsic goals is associated with higher personal well-being, there was no such association for attaining extrinsic goals and well-being (Kasser & Ryan, 2001). These findings were replicated with a mixed sample of American and Russian college students and it was seen that the positive association between intrinsic goals attainment and well-being cannot be seen between extrinsic goals attainment and well-being (Ryan et al., 1999). Sheldon and Kasser (1998) also show that progressive

attainment of intrinsic goals tend to increase the psychological well-being and this increase may be the result of basic needs satisfaction.

When people focus on extrinsic values, the satisfaction of life becomes dependent on external factors for them and as there is always a possibility of change for external factors, the sense of “self” also becomes instable. Constantly thinking about money, external rewards or the opinions of others is energy-consuming and stressing and this may be one reason for lower levels of well-being for materialistic oriented people (Kasser, 2002). Baker, Moschis, Ong, and Pattanapanyasat (2013) suggest that a possible mediator in this negative relationship between materialism and well-being is stress. Individuals who pursue material possessions are exposed to high stress and they put constant effort both to reach their goals and also for the social comparison (Baker et al., 2013). Then this stress negatively affects their psychological well-being (Baker et al., 2013).

Research shows that people value extrinsic aspirations not only show lower psychological well-being but also lower physical well-being (Kasser & Ryan, 1993). People who focus on money, fame and image report more headaches, sore muscles and sore throats compared to people who don't focus on these extrinsic goals. (Kasser & Ryan, 1993). Moreover, materialistic value orientation is associated with the use of substances and researchers found that university students focusing on extrinsic values were tend to use substances like tobacco, alcohol and drugs frequently (Kasser & Ryan, 2001).

Another influence of extrinsic goals on well-being is increase in narcissistic tendencies. Narcissism refers to grandiose sense of self combined with inner insecurities about one's self-worth (Kasser, 2002). Researchers state that consumption cultures encourage narcissistic personalities by promoting the pursuit of certain possessions (Kasser, 2002). It was found that adolescents with extrinsic aspirations had high scores on narcissism scale (Kasser, 2002). The underlying reason for narcissistic tendencies of people with high MVO is related to need thwarting. When people cannot satisfy their basic psychological needs, they tend to develop maladaptive behavior patterns to compensate their need satisfaction (Ryan & Deci, 2000). Another example of rigid

behavior pattern caused by unsatisfaction of basic needs is eating disorders (Bruch, 1973). It is suggested that anorexia nervosa may be a result of thwarted needs of autonomy and competence because by controlling their eating behavior, these individuals gain the sense of autonomy and competence in a new and maladaptive way (Bruch, 1973).

All in all, several researches show the the negative association between extrinsic goals and psychological well-being as it is harder for people with extrinsic goals to satisfy their basic psychological needs.

### **1.3. Gratitude**

Gratitude takes attention of many researchers in recent years and it finds a remarkable place especially in positive psychology. It is defined as “the recognition and appreciation an altruistic gift” (Emmons, 2004, p. 9). Gratitude may refer to an emotion, an attitude, a coping mechanism or a personality trait (Emmons & McCullough, 2003). Through the history, gratitude is seen as a desirable expression across different cultures because it stems from the positive personal perception and it also promotes the social life (Emmons & McCullough, 2003). Although it brings the capacity to make life better, gratitude is not an automatic response and sometimes people may fail to recognize and appreciate the positive sides of life (Emmons & Mishra, 2011). Thus, regular practices and modeling of gratitude may help gratitude to become a habit so that people can benefit from the positive outcomes associated with gratitude (Emmons & Mishra, 2011). Grateful people are tend to be more receptive and kind and also they are more aware of the things they have in life rather than seeing them as taken for granted (Emmons & Mishra, 2011). Therefore, they better recognize their advantages, opportunities and the contributions of others in life (Emmons & Mishra, 2011).

Gratitude and extrinsic goal pursuit seems to have opposite effect patterns. While gratitude may increase the perceived quality of friendships, extrinsic goal pursuit damages friendships (Kasser, 2002; Emmons & McCullough, 2003). Grateful people tend to engage in other-focused behaviors and try to reach the mindful growth by

fulfilling higher-order needs (Kasser, 2002). On the other hand, people with extrinsic goals tend to focus on their self-interest and the fulfillment of lower-order needs like gaining possessions and social status (Kasser, 2002). Moreover, extrinsic goal oriented people may engage in behaviors that are risky for their health like drug or tobacco use but gratitude may prevent these behaviors by changing the focus of people to social relationships and community feeling so that people may be motivated to reduce their health risk behaviors (Froh, Emmons, Card, Bono, & Wilson, 2011). Researchers indicate that grateful people less care about the possessions and they don't define success in life with material wealth so they tend to be more generous and share their possessions with others (Emmons & Mishra, 2011). Grateful people don't link the happiness and meaning in life with material accomplishments and they focus on self-growth, relationships and mainly their basic needs satisfaction (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). A research by Lambert, Fincham, Stillman and Dean (2009) is worth to mention here as it investigates the mediating role of life satisfaction in the negative relationship between materialism and gratitude. It was founded that when gratitude is induced, materialism decreases and satisfaction with life is a mediator both in the relationship between naturally occurring gratitude and materialism and also between experimentally manipulated gratitude and materialism (Lambert et al., 2009). Researchers further examine the alternative mediation model which gratitude mediates the relationship between materialism and satisfaction with life. They find partial support for this alternative mediation model and so highlight the importance of further studies to test the mediator role of gratitude (Lambert et al., 2009).

### **1.3.1. Gratitude and Basic Psychological Needs**

Several researches suggest that gratitude supports the satisfaction of basic psychological needs (Lee, Tong, & Sim, 2015; Tsang et al., 2014; Froh et al., 2011). Moreover, the greater fulfillment of basic needs leads to more experiences of gratitude so they both enhance each other (Lee, Tong, & Sim, 2015).



It is proposed that gratitude may be related to higher levels of autonomy because grateful people tend to think more other-focused and so they can realize more options to act in different ways (Lee, Tong, & Sim, 2015). Also Tsang and his colleagues (2014) suggest gratitude may predict higher autonomy as it encourages the recognition of positive sides of life and self-selectiveness. Regarding the positive relation between gratitude and competence, researchers suggest that perceived support of others which increases with more grateful expressions helps people to feel more competent (Tsang et al., 2014). Gratitude also supports the interpersonal relationships and relatedness. Researchers state that gratitude not only increase the number of relationships but also the quality of them and in this way, it increases the fulfillment of relatedness need (Lee, Tong, & Sim, 2015). Comparing gratitude and materialism, Froh et al. (2011) suggest that materialistic individuals tend to be lower on social integration and they are less likely to connect to and help others in their community. However, gratitude may support social integration and relatedness. Research shows that grateful people tend to act more pro-socially and others see them as more helpful (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Research suggests that gratitude may promote healthy social development as grateful people report satisfaction and supportive relationships with their friends, family, community and they tend to have enhanced self-respect (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009). However, materialistic people are less likely to experience family togetherness and they are also less likely to be socially integrated, connect to and help others in their neighborhood and community (Froh et al., 2011). Thus, relational well-being is affected differently from materialism and gratitude.

### **1.3.2. Gratitude and Well-being**

Gratitude brings a pleasant attitude and it is related to various positive emotions like happiness, hope and pride (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995). In a survey, more than 90% of American teens and adults reported that gratitude helped them to feel happy (Gallup, 1998). These positive emotions may be the result of grateful individuals' adaption of a coping strategy for different life situations and gaining the

ability to interpret everyday events in a positive way (Emmons & McCullough, 2003). This ability of recognizing and appreciating the elements of one's life is highly important in predicting the psychological well-being (Janoff-Bulman & Berger, 2000). Grateful people are able to see their life as "gift" and focus on a positive worldview which in turn enhance their psychological well-being (Emmons & McCullough, 2003). This is why many religious practices and self-help groups use gratitude reflections to support psychological functioning (Emmons & McCullough, 2003).

Previous studies show the positive association between gratitude and psychological well-being. Researchers find that there is a positive relationship between gratitude as a personality trait and happiness, life satisfaction, optimism and hope and a negative relationship between gratitude and depression (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). The dispositional gratitude's contribution to subjective well-being is distinct and higher than the general positive affect (Bartlett & DeSteno, 2006). It leads people to behave more prosocially and increase empathy and forgiveness (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). People who have grateful personality characteristic reported to feel more empathy toward others, willing to help others and support their friends so these social behaviors positively affect their well-being (Emmons & McCullough, 2003). Not only as a dispositional trait but also as a daily mood gratitude supports the subjective well-being. McCullough and his colleagues (2004) examine the association between gratitude and different measures of well-being like optimism and positive affect with daily diary reports. They find daily grateful mood was negatively related to symptoms of depression (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004). Another study examine how gratitude and materialism predict various outcomes like academic functioning (GPA), life satisfaction, absorption, social integration, envy, and depression (Froh et al., 2011). They found that grateful participants had higher GPA, life satisfaction, social integration and they had lower levels of depression and envy compared to those who are less grateful (Froh et al., 2011).

The underlying mechanism of the positive relationship between gratitude and psychological well-being can be explained in number of ways. Previous research shows that gratitude supports an effective coping style and leads people to engage in positive

reframing, try to find social support and solve their problems actively by using approach method (Wood, Joseph, & Linsey, 2007). Moreover, gratitude is associated to post-traumatic growth so the coping styles related to gratitude may help to increase well-being (Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008). Another reason for the positive association between gratitude and well-being may be that grateful people are less likely to compare themselves to others in upward direction (Emmons & Mishra, 2011). Upward social comparison negatively affects psychological well-being as it leads the displeasure with one's self and his life and also some other negative emotions like envy (Emmons & Mishra, 2011). On the contrary, grateful individuals value the happiness of others rather than envy for what other people have (Smith et al., 1996).

### **1.3.3. Gratitude Interventions**

Based on the positive effects of gratitude, different studies use gratitude interventions to increase psychological well-being. Emmons and McCullough's study in 2003 is a reference point for most of these intervention studies. Emmons and McCullough (2003) run three different studies and they asked participants in the gratitude condition to write down the things in their lives that they feel grateful on weekly reports for 9 weeks (Study 1) or on daily reports for 2 weeks (Study 2). The results show that participants in gratitude condition exhibited heightened well-being levels relative to the comparison groups (Emmons & McCullough, 2003). Similarly, Duran and Tan (2013) investigate the effects of gratitude writing exercises on subjective well-being in their study. Researchers suggest that using writing techniques is a commonly used strategy in gratitude interventions and they asked participants to write the things they are grateful for 3 weeks (once a week) in 20 minutes sessions. Results indicate that gratitude writing exercises were effective in increasing subjective well-being among first year university students, compared to students in control group. One another supportive study for the proposition that gratitude writing improves subjective well-being belongs to Watkins and his colleagues (2003). In this laboratory study, researchers assign participants to one of three conditions as thinking about someone to

whom they felt grateful, writing about someone to whom they felt grateful or writing a letter to someone to whom they felt grateful. Researchers found that participants in all three conditions experienced greater positive affect and less negative affect for short term compared to control condition (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Thus, considering various studies showing that gratitude writing enhances positive affect and well-being, gratitude may be used to reduce negative effects extrinsic goals on well-being.

#### **1.4. The Present Study**

Considering the negative relationship between materialism and gratitude, researchers suggest that the examining of this relationship in laboratory environment is particularly important to see the influence of gratitude on materialistic behaviors (Polak & McCullough, 2006). Froh and his colleagues (2011) suggest that gratitude is an underexplored topic and it is particularly important to develop gratitude interventions as it has significant positive effects on well-being. Thus experimental gratitude interventions may help to clarify the causal link between extrinsic goal orientation, gratitude and psychological well-being.

As previous researches trying to increase gratitude levels of participants use regular gratitude writing exercises, the same method was used in the present study. Data collection through diary method helps to record daily variations in different measurements and provide a longitudinal data over a period of two weeks. The main aim of the present study is manipulating gratitude experimentally to reduce the negative effects of extrinsic aspirations on well-being and examining the relationship between these variables based on SDT. The current study has two hypothesis:

***H1:*** Participants who have extrinsic goal orientation will show lower levels of gratitude and lower levels of basic need satisfaction compared to participants who have intrinsic goal orientation and this will lead to lower levels of well-being for extrinsic goal oriented individuals.

Thus, gratitude and basic need satisfaction will mediate the negative relationship between extrinsic goal orientation and well-being.

**H2:** After participants are asked to exercise gratitude writing on daily reports for two weeks, the well-being of both extrinsic goal oriented and intrinsic goal oriented people in the intervention group will increase compared to control group but this increase will be significantly higher for the people with extrinsic goals.

## CHAPTER 2

### METHOD

#### 2.1. Participants

Eighty three Middle East Technical University (METU) undergraduate and graduate students (70 female, 13 male) participated in the current study in exchange for extra course credits. Participants ages ranged between 18 and 27 ( $M = 21.25$  ,  $SD = 1.70$ ). 4 participants didn't complete the daily report more than 4 days over the 14 day period; therefore, their data were not analyzed and the data from 79 participants were analyzed.

#### 2.2. Procedure

This study had two phases as a baseline questionnaire and 14 consecutive days of diary records. Firstly, online informed consent was obtained from participants to show voluntary participation to the study. For the purpose of avoiding social desirability biases, participants were instructed that all information they are providing will be kept confidential and anonymous and it is really important for them to be honest for this study. Demographic questionnaire was sent to participants four days before the diary study started. Then participants reported their age, gender and SES to control these variables. Participants wrote their nicknames, student numbers and e-mail addresses so that they can be given extra course credits via SONA system.

After the first phase, participants were assigned to either intervention or control condition but they didn't know in which condition they are. Participants in the intervention condition completed daily report forms that assess their gratitude level, goal orientation, basic psychological needs and psychological well-being for 2 weeks. This group also completed gratitude exercise for each day of these 2 weeks. They were asked to complete the daily records before going to bed every night. Participants in the control condition also completed same daily report forms but they didn't exercise gratitude

writing. Then scores from scales were compared between intervention and control conditions.

## **2.3. Materials**

### **2.3.1. Gratitude Questionnaire – 6**

Gratitude was measured using the Gratitude Questionnaire – 6 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). This six-item measure has good psychometric properties and reliability for this sample was good,  $\alpha = 0.80$ . Three items were chosen from this questionnaire for the daily report. “I have so much in life to be thankful for.”, “If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list.” and “When I look at the world, I don’t see much to be grateful for.” are the chosen items and the latter one is the reverse item. Participants rated these items on a scale of 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*).

### **2.3.2. Basic Psychological Needs Scale**

Basic Psychological Needs Scale (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000) was used to assess self-determination. This scale consists of 21 items on a 1 to 7 scale and it assesses the relatedness (8 items), competence (6 items) and autonomy (7 items). Higher scores reflect greater sense of relatedness to others, more competence, and greater autonomy, respectively. For the daily report of current study six items were chosen as two items for each subscale. Items for relatedness: “I pretty much keep to myself and don't have a lot of social contacts.” and “There are not many people that I am close to.”; competence: “Most days I feel a sense of accomplishment from what I do.” and “I often do not feel very capable.”; autonomy: “I feel like I am free to decide for myself how to live my life.” and “I generally feel free to express my ideas and opinions.”.

### **2.3.3. The Aspiration Index**

The Aspiration Index (Kasser & Ryan, 1996) which was developed to assess people's aspirations was used in this study. There are 7 categories of aspirations with five specific items within each category. The seven categories include: the extrinsic aspirations of wealth, fame, and image; the intrinsic aspirations of meaningful relationships, personal growth, and community contributions; and the aspiration of good health which turned out not to be clearly either extrinsic or intrinsic. For the daily report, six items were chosen as three items for extrinsic aspirations and three items for intrinsic aspirations. Items for extrinsic aspirations are: "Your name will be known by many people.", "You will be financially successful." and "Your image will be one others find appealing.". Items for intrinsic aspirations are: "At the end of your life, you will look back on your life as meaningful and complete.", "You will work to make the world a better place." and "You will know and accept who you really are.". Participants rated how important each of these items for them on a scale of 1 (*not at all*) to 7 (*very important*).

### **2.3.4. Psychological General Well-Being Index (PGWBI)**

Psychological well-being of participants was assessed with Psychological General Well-Being Index (PGWBI) (Dupuy, H. J., 1971). It is a 22-item uni-dimensional questionnaire that assesses intra-personal affective or emotional states reflecting general well-being or distress. For the daily report, participants were presented four items from PGWBI: and one example item is "How happy, satisfied, or pleased have you been with your personal life today?". They rated this item on a scale of 1 (*very dissatisfied or unhappy most or all the time*) to 7 (*extremely happy – couldn't have been more satisfied or pleased*) scale.



### **2.3.5. Gratitude Writing Exercise**

Participants in the intervention condition completed gratitude writing exercise. They were asked to write down up to five things in their lives that they are grateful or thankful for on a daily reports for two weeks. Participants knew the things they write on this exercise will not be assessed so they can freely think and write without hesitation.

## CHAPTER 3

### RESULTS

There was a multiple cases of data for each participant in this study so multilevel modelling was used to test the hypotheses. Scores from daily measurements were compared between control and intervention groups and also based on life goal orientations of participants. Random intercept models were used in the current study, and the variables were grand-mean centered.

Participants completed 988 out of 1106 possible daily records through the 14-day period. Gratitude scores ranged between 2 and 6 ( $M = 4.33$ ,  $SD = 1.03$ ) for control group, and between 2.63 and 6.62 ( $M = 4.66$ ,  $SD = 0.96$ ) for intervention group. Daily need satisfaction scores ranged between 2.04 and 6.27 ( $M = 4.53$ ,  $SD = 0.98$ ) for control group, and between 2.10 and 6.71 ( $M = 4.61$ ,  $SD = 1.4$ ) for intervention group. Daily well-being scores ranged between 1.29 and 6.39 ( $M = 3.92$ ,  $SD = 1.20$ ) for control group, and 2.05 and 6.38 ( $M = 3.98$ ,  $SD = 1.25$ ) for intervention group.

For the purpose of testing the first hypothesis of the study (H1), which anticipated that gratitude and basic need satisfaction mediate the relationship between extrinsic goal orientation and lower levels of well-being, mediation analysis was used to test predicted relationships among constructs. The model shown in Figure 1 was computed to test the mediation hypothesis.

In the mediation model, extrinsic goal orientation predicted negative psychological well-being ( $\beta = -.28$ ,  $t(908) = 5.02$ ,  $p < .05$ ). The indirect effect of extrinsic goal orientation on well-being was  $-.11$  (products of the corresponding unstandardized coefficients) when the gratitude was a mediator, and the indirect effect was  $-.12$  when basic need satisfaction was a mediator. The results revealed that the addition of gratitude and basic need satisfaction leads a decrease in the effect of extrinsic goal orientation on

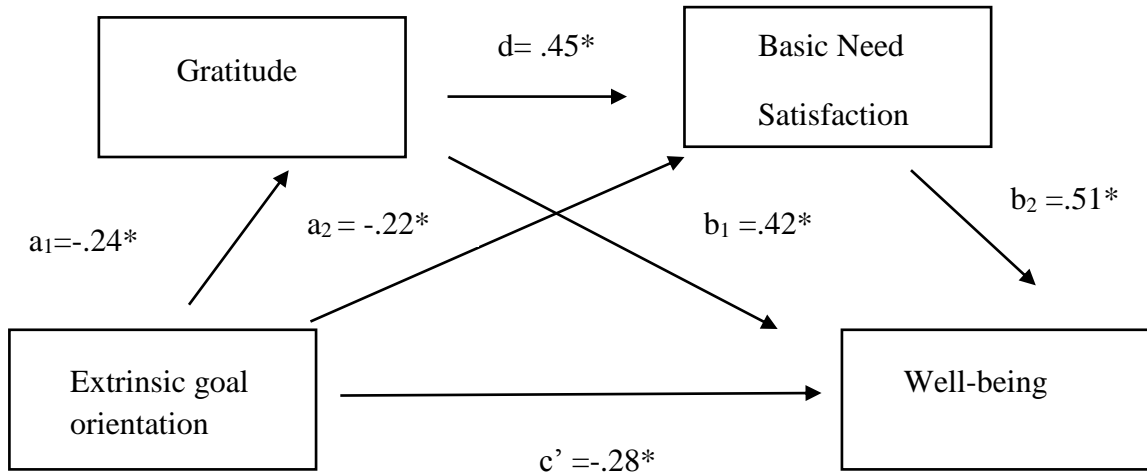


Figure 1. *Multilevel mediation model*

Note. \* = Significant at  $p < 0.05$ .

well-being ( $\beta = -.06$ ,  $t(908) = 2.04$ ,  $p < .05$ ); however, the path was still significant. Then Sobel test was used to determine the significance of mediation and the results suggested that gratitude and basic need satisfaction significantly mediated the relationship between extrinsic goal orientation and psychological well-being ( $z' = 4.12$ ,  $p < .05$ ).

The second hypothesis of the present study anticipated that after completing gratitude writing exercise, all participants' well-being scores in the intervention group will increase but this increase will be significantly higher for the participants with extrinsic goals when they are compared to extrinsic goals oriented people in the control group. Here, three level multilevel analysis was conducted. Both extrinsic and intrinsic goal oriented participants were differentiated based on whether they were in intervention group or control group. The multilevel model was displayed in Figure 2.

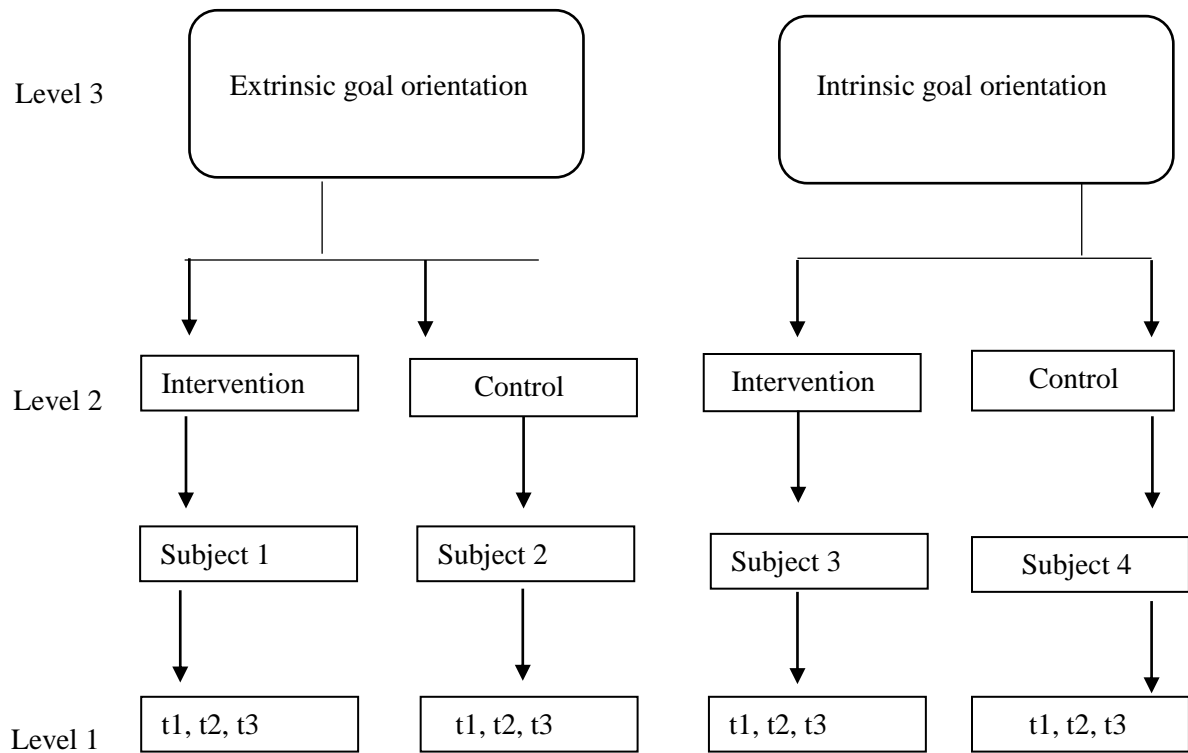


Figure 2. *Multilevel analysis structure*

This hypothesis of the study was partially supported. Results showed that the well-being scores of both extrinsic goal oriented ( $\beta = -.07$ ,  $t(908) = -1.07$ ,  $p < .05$ ) and intrinsic goal oriented ( $\beta = -.12$ ,  $t(908) = -1.65$ ,  $p < .05$ ) participants were significantly higher compared to participants in the control group. However, this increase was not significantly higher for participants with extrinsic goals compared to those with intrinsic goal ( $\beta = -.04$ ,  $t(907) = .24$ ,  $p = .58$ ). Moreover, both gratitude ( $\beta = .27$ ,  $t(908) = 5.94$ ,  $p < .05$ ) and also daily need satisfaction ( $\beta = .34$ ,  $t(908) = 7.28$ ,  $p < .05$ ) significantly predicted the well-being. Table 1 demonstrates the final estimation of fixed effects with robust standard errors. All in all, these results showed that gratitude intervention increase the well-being scores of participants but there was not a significance difference between the score increase of extrinsic and intrinsic goal oriented participants. Also it was found that gratitude and basic need satisfaction were predictors of well-being.

Table 1. *Multilevel model with daily well-being as the criterion variable*

Fixed effects	Estimate	SE	t
For INTRCPT1, $\pi_0$			
INTRCPT2, $\beta_{00}$	1.19	0.24	4.92
For INTCONTR slope, $\pi_1$			
INTRCPT2, $\beta_{10}$	.11*	.10	2.09
EXT, $\beta_{11}$	-.07*	.12	-1.07
INT, $\beta_{12}$	-.12*	.13	-1.65
For GRATITUDE slope, $\pi_2$			
INTRCPT2, $\beta_{20}$	.27*	.05	5.94
For DAILYNEED slope, $\pi_3$			
INTRCPT2, $\beta_{30}$	.34 *	.05	7.28

Note. \* = Significant at  $p < .05$

## **CHAPTER 4**

### **DISCUSSION**

Extrinsic goals of fame, wealth and physical image gained importance in today's consumption based cultures. Contrary to intrinsic goals of personal growth, community feeling, self-actualization and meaningful relationships, extrinsic goals have negative effects on psychological well-being (Kasser, 2002). As gratitude is increasingly becoming a vital concept in positive psychology to support psychological well-being, the present paper aimed to examine the relationship between goal orientations (extrinsic vs. intrinsic), gratitude and well-being from the SDT perspective. To our knowledge, very few publications can be found in the literature that address this relationship and more importantly, this is the first study to use gratitude intervention in experimental design to reduce negative effects of extrinsic goals on psychological well-being. Thus, the current study offers a new look at this relationship. Overall, hypotheses of the study were partially supported.

Firstly, it was found that gratitude and the satisfaction of basic psychological needs mediate the relationship between extrinsic goal orientation and lower levels of well-being (H1). This result matches those observed in earlier studies. Lambert and his colleagues' (2009) study examining the relationship between gratitude, materialism and life satisfaction shows the negative correlation between gratitude and materialism and also the negative effects of materialism on life satisfaction. Other researches demonstrate that emphasizing extrinsic aspirations and possessions highly in life diminishes wellbeing (Polak & McCullough, 2006; Richins & Dawson, 1992). A possible explanation for this finding might come from Self-Determination Theory which was used as a mediator in this study. As extrinsic goals lead lower satisfaction of basic psychological needs of autonomy, competence and relatedness and lower levels of gratitude, the psychological well-being is also negatively affected. On the other hand, gratitude is more aligned with intrinsic goals and gratitude and basic psychological

needs satisfaction support each other which consequently lead higher levels of well-being for intrinsic goal oriented individuals (Kasser & Ryan, 2001). People who focus on extrinsic aspirations and attaining material possessions may undermine their autonomy, competence and relatedness needs and they may feel less grateful as they pay more attention to what they don't have rather than what they have in life. Contrary to people with extrinsic goals, intrinsic goal oriented people pursue goals that help them to satisfy their basic psychological needs and as they build their self-concepts on inner mechanisms, they may not be negatively affected by external factors. Intrinsic goal oriented people's mental focus on gratitude may increase their psychological well-being. As the mediating role of gratitude and basic need satisfaction was supported in the current study, future studies may look further into other factors that affect this relationship. The need for recognition proposed by Murray (1938) may be one explanatory factor and it can be added to this relationship chain. Consumption cultures and extrinsic goal pursuits lead people to unhealthy search for recognition and they start to look outside world for what they couldn't find in their interior worlds. However, gratitude may satisfy the need for recognition especially in relationships as it leads people to realize that they are recognized and valued. Therefore, the studies examining the role of need for recognition in the relationship between materialism, gratitude and well-being can be really enlightening.

Second and most important hypothesis of the current study was partially supported. After participants were asked to exercise gratitude writing on daily reports for two weeks, the well-being scores of participants in intervention group were higher than well-being scores of who were in control group. However, this increase of well-being scores was not significantly higher for people with extrinsic goals compared to people with intrinsic goals. There are several possible explanations for this result. As reported by Tsang and his colleagues (2014) extrinsic goal oriented people tend to be less grateful and their basic psychological needs are satisfied less. The main focus of these people with extrinsic goals is what they do not have in life so it is harder for them to find things that make them feel grateful (Tsang et al., 2014). The results of this study are in good agreement with other studies by showing that one reason for negative association

between extrinsic goal orientation and psychological well-being is lack of gratitude (Lambert et al., 2009). Thus, when participants in the gratitude intervention group were asked to write things that they feel grateful in daily reports, all participants' well-being scores increased and were higher than the scores of participants in control group. However, if we code the difference between well-being scores of intrinsic goal oriented people in control group and intervention group as  $d_1$  and the difference between well-being scores of extrinsic goal oriented people in control group and intervention group as  $d_2$ ; it was expected that  $d_2$  will be significantly higher than  $d_1$  but this hypothesis was not supported. The reason behind anticipated hypothesis was that as extrinsic goal oriented people tend to fail appreciating the positive sides of life, gratitude writing exercise support their well-being more because in this way their feelings of gratitude increases and this also help them to satisfy their basic psychological needs. On the other hand, intrinsic goal pursuit is already aligned with gratitude and people with intrinsic goals already satisfy their basic needs of autonomy, competence and relatedness as they have inward orientations (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Thus, gratitude writing exercise is not something extra for intrinsic goal oriented people and the effect of gratitude induction was higher for people with extrinsic goals. Emmons and Mishra (2011) suggest that gratitude may become a habit by regular practices. However, it is unclear whether inducing gratitude experimentally for two weeks is enough for extrinsic goal oriented people to gain the habit of gratitude. This may be one possible explanation for why there was not a significant difference between score increase of extrinsic and intrinsic goal oriented participants. As intrinsic goal oriented people already tend to feel gratitude, they may find more things to write on gratitude writing exercise and it may be harder extrinsic goal oriented people to find things to write on gratitude exercise. Therefore, further studies may focus on the effectiveness of gratitude intervention for extrinsic goal oriented people in the long term. Nevertheless one important interpretation of the findings of present study is that if extrinsic goals oriented people are encouraged to exercise gratitude regularly, it may decrease their materialistic value orientation and as they start to recognize what they have and also others' contribution to their lives, they may feel more grateful and satisfy their basic psychological needs more. Consequently,



their psychological well-being level may increase so gratitude intervention becomes a protective factor against the negative effects of extrinsic goals on well-being. These findings are consistent with previous studies that show gratitude decreases materialism (Lambert et al., 2009). Even inducing gratitude relates to lower levels of materialism, it is still unclear the longevity of these positive effect of gratitude on well-being. Future studies may investigate whether manipulating gratitude really help people to gain the habit of gratitude which in long term support their psychological well-being and function as a protective factor against negative effects of extrinsic aspirations. It is important to see whether extrinsic goal oriented people continue to exercise gratitude after experimental manipulation ends or they change their focus on material pursuits rather than gratitude after some time. Another future research direction could be examining the content of gratitude. Even though it is widely supported that gratitude is a positive feeling that support psychological well-being, it is unclear whether what people feel grateful has different effects on well-being. While some people feel grateful for their loved ones or their health, some others feel grateful for their social status or a fancy car; therefore, it seems crucial that further work required to investigate the content of gratitude. Here the aim was to address the issue of high materialism exposure in a capitalist world. For instance, campaigns like Black Friday or Cyber Monday may increase materialistic orientations of people on daily basis and this short-term effect may reduce gratitude and daily well-being. Similarly, some community activities that participants engage may increase the satisfaction of basic psychological needs and gratitude and they may have higher levels of well-being for that specific that they adapt an intrinsic goal. Thus, goal pursuits even in short term may have a significant effect on psychological well-being. It is important to point out social media exposure at this point as it may also similarly affect goal orientations of people for a short term. That is to say, seeing attractive or wealthy people on social media may trigger materialistic value orientation on daily basis and this may reduce the feelings of gratitude and satisfaction of basic psychological needs. When people are exposed to these images on social media, they may tend to do upward social comparison and this comparison may lead people to feel less grateful or even envious. This is just similar that advertisements leading people

to feel themselves inferior because of comparison with attractive models or people with high value materials (Richins, 1995). Therefore, the negative emotions caused by upward social comparison may decrease psychological well-being. Further studies may target the effect of social media exposure on goal orientations, basic need satisfaction, gratitude and well-being both on daily basis and also in the long run.

. This study contributes to existing literature in many ways. First of all, it demonstrates the mediating role of gratitude and basic need satisfaction in the negative relationship between extrinsic goal orientation and well-being. This result suggests that gratitude is one explanatory factor for why extrinsic goals oriented people have lower levels of well-being compared to people with intrinsic goals.

Another unique contribution of the present study is that it stressed the importance of daily effect of goal orientation on well-being. The findings show that even daily adaptations of extrinsic goals may affect the well-being of people negatively and individuals' goal orientations may change from time to time. Thus, further studies may examine how psychological well-being of people is affected during big sales campaigns and whether gratitude may be a protective factor for well-being. The results should be applicable to regulate the marketing campaigns and advertisements in a way that prevents negative effects of these campaigns on psychological well-being of people.

Lastly, this study provides the basis for a new way to reduce negative effects of extrinsic goals on well-being. Consistent with the previous studies showing the positive effects of gratitude on well-being and the opposite pattern between gratitude and extrinsic goals, this paper brings an empirical evidence that inducing gratitude helps to reduce extrinsic goals' adverse effects on well-being and increases the well-being of extrinsic goals oriented people (Kasser, 2002; Emmons & McCullough, 2003). One important implication of present findings can be increase of gratitude journals especially among adolescents as they are more open to external factors and may easily adapt extrinsic goals because of some outward factors. Also adolescence is phase of life which people try to build a self-concept so the positive effects of gratitude may help them to concentrate such goals of self-actualization or personal growth and this may support their psychological well-being. Gratitude journals may also support the well-being of

patients with psychological problems or help people to develop post-traumatic growth. Therefore, the findings of this study should be applicable to not only social psychology but also educational, health and clinical psychology.

#### **4.1. Limitations**

This study was limited in several ways. One important limitation was gender as the participants were mostly female. This limitation means that study findings need to be interpreted cautiously and the findings may not be generalizable. Another major limitation is that all participants were METU students. Previous studies show that high extrinsic goal orientation is more common in individuals with low socioeconomic status (Cohen & Cohen, 1996). As this study only involved university students, individuals with low socioeconomic status may not be well-represented. Future research is needed to test the findings of this study with low socioeconomic groups. Moreover, high socioeconomic groups may be affected differently from gratitude exercise. Lastly, it is beyond the scope of this study to examine the content of gratitude which may have significant effect in the relationship between goal orientations, basic needs satisfaction and well-being. Therefore, more research is required for a better understanding of underlying mechanism of this relationship.

#### **4.2. Conclusion**

All in all, this study demonstrates that gratitude and basic need satisfaction mediates the relationship between goal orientations and psychological well-being. Moreover, inducing gratitude experimentally increases the well-being scores in general but this increase wasn't significantly higher for people with extrinsic goals compared to those with intrinsic goals. Taken together, these results suggest that gratitude functions as a protective factor for the negative effects of extrinsic goals on well-being.

## REFERENCES

- Baker, A. M., Moschis, G. P., Ong, F. S., & Pattanapanyasat, R.-P. (2013). Materialism and Life Satisfaction: The Role of Stress and Religiosity. *Journal of Consumer Affairs*, 47(3), 548–563. doi: 10.1111/joca.12013
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait Aspects of Living in the Material World. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 265. doi: 10.1086/208515
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders; obesity, anorexia nervosa, and the person within*. Basic Books.
- Cooper, M. (2013). The Intrinsic Foundations of Extrinsic Motivations and Goals: Toward a Unified Humanistic Theory of Well-Being and Change. *Journal of Humanistic Psychology*. doi: 10.1177/0022167812453768
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. doi: 10.1037/h0030644
- 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. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Dupuy, H. J. (1971). The psychological general well-being (PGWB) index. In N. K. Wenger, M. E. Mattson, C. D. Furburg, & J. Elinson (Eds.), *Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies* (pp. 170–183). New York: Le Jacq Publishing.
- Duran, N. O., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154–166.
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of*

*gratitude* (pp. 3-16). New York, NY, US: Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001

Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Series in positive psychology. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York, NY, US: Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377

Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289–302. doi: 10.1007/s10902-010-9195-9

Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.06.006

Fromm, E. (1942). *The fear of freedom*. London: Routledge & Kegan Paul.

Gallup, G. H., Jr. (1998, May). Thankfulness: America's saving grace.

Paper presented at the *National Day of Prayer Breakfast, Thanks-Giving Square*, Dallas, TX.

Inglehart, R., & Baker, W. E. (2000). *Modernization, cultural change, and the persistence of traditional values*. *American Sociological Review* (Vol. 65).

Janoff-Bulman, R., & Berger, A. R. (2000). The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. In J. H. Harvey & E. D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 29-44). New York, NY, US: Brunner-Routledge.

Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. doi: 10.1037/0022-3514.65.2.410.

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers.
- 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. doi: 10.1177/0146167296223006.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. (pp. 11–28). Washington: American Psychological Association. doi: 10.1037/10658-002.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907–914. doi: 10.1037/0012-1649.31.6.907.
- Khanna, S., & Kasser, T. (2001). *Materialism, objectification, and alienation from a crosscultural perspective*.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42. doi: 10.1080/17439760802216311.
- Lee, L.-N., Tong, E. M. W., & Sim, D. (2015). The dual upward spirals of gratitude and basic psychological needs. *Motivation Science*, 1(2), 87–97. doi: 10.1037/mot0000018.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112.

- Moore, R. L., & Moschis, G. P. (1981). The Role of Family Communication in Consumer Learning. *Journal of Communication*, 31(4), 42–51. doi: 10.1111/j.1460-2466.1981.tb00449.x.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Overwalle, F. Van, Mervielde, I., & Schuyter, J. De. (1995). Structural modelling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition & Emotion*, 9(1), 59–85. doi: 10.1080/02699939508408965.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214–217. doi: 10.1002/jts.20332.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343–360. doi: 10.1007/s10902-005-3649-5.
- Richins, M. L. (1991). Social Comparison and the Idealized Images of Advertising. *Journal of Consumer Research*, 18(1), 71. doi: 10.1086/209242.
- Richins, M. L. (1995). Social Comparison, Advertising, and Consumer Discontent. *American Behavioral Scientist*, 38(4), 593–607. doi: 10.1177/0002764295038004009.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303. doi: 10.1086/209304.
- Rogers, C. R. (Carl R. (1951). *Client-centered therapy : its current practice, implications and theory*. Oxford, England: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. doi: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic Aspirations and Well-Being in Two Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), 1509–1524. doi: 10.1177/01461672992510007.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (Vol. 1, pp. 618-655). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Saunders, S., & Munro, D. (2000). The construction and validation of a consumer orientation questionnaire (SCOI) designed to measure Fromm's (1955) "Marketing Character" in Australia. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 28(3), 219–240. doi: 10.2224/sbp.2000.28.3.219.
- Schwartz, S. H. (1996). Value priorities & Behavior: Applying a theory of integrated value systems. In C. Seligman, J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *The Ontario symposium: Vol. 8. The psychology of values* (pp. 1-24). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331. doi: 10.1177/01461672982412006.
- Sheldon, K. M., Sheldon, M. S., & Osbaldiston, R. (2000). Prosocial values and group assortment. *Human Nature*, 11(4), 387–404. doi: 10.1007/s12110-000-1009-z.
- Sirgy, M. J. (1998). Materialism and Quality of Life. *Social Indicators Research*, 43(3), 227–260. doi: 10.1023/A:1006820429653.
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158–168. doi: 10.1177/0146167296222005.



- Tsang, J.-A., Carpenter, T. P., Roberts, J. A., Frisch, M. B., & Carlisle, R. D. (2014). Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 64*, 62–66. doi: 10.1016/j.paid.2014.02.009.
- Unanue, W., Vignoles, V. L., Dittmar, H., & Vansteenkiste, M. (2016). Life goals predict environmental behavior: Cross-cultural and longitudinal evidence. *Journal of Environmental Psychology, 46*, 10–22. doi: 10.1016/j.jenvp.2016.02.001.
- Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions Fulfilled? The Effects of Intrinsic and Extrinsic Goal Attainment on Older Adults' Ego-Integrity and Death Attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development, 68*(1), 27–51. doi: 10.2190/AG.68.1.b.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 31*(5), 431–451. doi: 10.2224/sbp.2003.31.5.431.
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic Life Goals and Health-Risk Behaviors in Adolescents. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(8), 1756–1771. doi: 10.1111/j.1559-1816.2000.tb02466.x.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076–1093. doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.1076.

## APPENDICES

### Appendix A: Etik İzin Formu/ Ethical Permission Form

UYGULAMALI ETİK ARAŞTIRMA MERKEZİ  
APPLIED ETHICS RESEARCH CENTER



DUMLUPINAR BULVARI 06800  
ÇANKAYA ANKARA/TURKEY  
T: +90 312 210 22 91  
F: +90 312 210 79 59  
ueam@metu.edu.tr  
www.ueam.metu.edu.tr

Sayı: 28620816 / 465

12 EYLÜL 2018

Konu: Değerlendirme Sonucu

Gönderen: ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (İAEK)

İlgi: İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başvurusu

Sayın Prof.Dr. Bengi Öner ÖZKAN

Danışmanlığını yaptığınız; yüksek lisans öğrencisi Tuğba BOZKURT'un "**Gratitude Interventions to Reduce Negative Effects of Extrinsic Goals on Well-being**" başlıklı araştırması İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından uygun görülerek gerekli onay **2018-SOS-167** protokol numarası ile **15.10.2018 - 30.03.2019** tarihleri arasında geçerli olmak üzere verilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.

  
Prof. Dr. Ş. Halil TURAN

Başkan V


  
Prof. Dr. Ayhan SOL

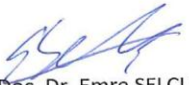
Üye

  
Prof. Dr. Ayhan Gürbüz DEMİR

Üye

Doç. Dr. Yaşar KONDAKÇI  
Üye

  
Doç. Dr. Zana ÇITAK  
Üye

  
Doç. Dr. Emre SELÇUK  
Üye

  
Dr. Öğr. Üyesi Pınar KAYGAN  
Üye

## Appendix B: Demographic Questionnaire

Yaşınız :

Cinsiyetiniz :

Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?

1	2	3	4	5
çok düşük	düşük	orta	yüksek	çok yüksek

Çalışmada kullanmak istediğiniz bir rumuz seçerek aşağıya yazınız :

## Appendix C: The Aspiration Index

Herkesin hayatta uzun dönem amaçları vardır. Bunlar insanların hayatları süresince gerçekleştirmeyi umdukları amaçlardır. Aşağıda birçok yaşam amacı göreceksiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyarak, o amacın sizin için ne kadar önemli olduğunu belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
hiç önemli			biraz			çok
değil			önemli			önemli

1. Hayatın sonunda geriye dönüp bakınca hayatımı anlamlı ve bütün olarak görebilmek
2. Başkalarının çekici bulduğu bir görünüşe sahip olmak
3. Gerçekten kim olduğumu bilmek ve olduğum kişiyi kabul etmek
4. Ekonomik olarak başarılı olmak
5. İsmimin birçok insan tarafından bilinmesini sağlamak
6. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için çalışmak

Extrinsic aspirations: 2, 4, 5

Intrinsic aspirations: 1, 3, 6

## Appendix D: Gratitude Questionnaire – 6

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz	Ne	Birax	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.
2. Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.
3. Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok fazla şey görmüyorum.
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.
5. Yaşım ilerledikçe, hayat hikâyemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.

Reverse items: 3, 6

## Appendix E: Daily Need Satisfaction

Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun şekilde cevaplayınız.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz	Ne	Birax	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1. Genellikle içime kapanığımdır ve çok fazla sosyal çevrem yoktur.
2. Yakın olduğum çok sayıda insan yoktur.
3. Genellikle yaptığım şeylerde başarımlık duygusu hissederim.
4. Genellikle kendimi çok yetenekli hissetmem.
5. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermekte kendimi özgür hissederim.
6. Genellikle fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmekte kendimi özgür hissettim.

Autonomy: 5, 6

Competence: 3, 4(R)

Relatedness: 1(R), 2(R)

## Appendix F: Well-being

Sadece bugünü düşünerek, aşağıdaki maddeleri değerlendiriniz.

Hiç	Çok az	Az	Orta Derecede	Fazla	Çok Fazla	Son Derece
1	2	3	4	5	6	7

1. Hayatınızdan ne kadar mutlu ve memnunsunuz?
2. Kendinizi ne kadar enerji dolu ve canlı hissettiniz?
3. Kendinizi kaygılı, endişeli ve üzgün hissettiniz mi?
4. Kendinizi stresli ve baskı altında hissettiniz mi?

Reverse items: 3, 4

## **Appendix G: Gratitude Writing Exercise**

Yaşamlarımızda minnettarlık/şükran duyabileceğimiz büyük ya da küçük pek çok şey var. Örneğin bugün şunlar için minnettarlık hissetmiş olabilirsiniz: İçsel gücünüz; İyi bir kitap okumak; Okulda yeni ve ilginç birisiyle tanışmak; birisinin sürpriz yaparak sizi yemeğe götürmesi; İpad'iniz; Sizi anlayan bir arkadaşına sahip olduğunuzu farketmek; Uzun bir günün ardından yaptığınız ılık bir duş; Annenizle karşılıklı güzel kahkahalar atmak; Derste öğretim elemanından yeni ve ilginç bir şey öğrenmek... Lütfen aşağıdaki alana size mutlu eden ve minnettarlık duyduğunuz şeyleri yazın. Gramer, yazım vb. konuları asla dert etmeyin. Silmek ya da çizmek konusunda endişelenmeyin. Sadece yazmaya devam edin. Yazdıklarınız hiç kimse tarafından okunmayacaktır. Lütfen ne yazmak istiyorsanız yazmakta rahat hissedin.



## Appendix H: TURKISH SUMMARY/TÜRKÇE ÖZET

Günümüz dünyasında materyalizm belirgin bir kavram haline gelmiştir ve bu kavram psikolojik iyi oluş üzerindeki birçok olumsuz etkiyle ilişkilendirilmektedir. Araştırmacılar materyalist insanların hayatlarından daha az memnun olduğunu ve depresyon ve anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Kasser, 2002). Öz-belirleme kuramı (OBK) teorisyenleri hayat amaçlarını içsel ve dışsal olarak iki kategoriye ayırmaktadır. İçsel amaçlar topluma hizmet, kişisel gelişim ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmak gibi amaçları kapsarken, dışsal amaçlar ün, finansal başarı ve fiziksel çekicilik amaçlarını kapsar (Kasser & Ryan, 1993). Literatürde materyalist değerler dışsal değerlerle değiştirilebilir olarak kullanılmaktadır ve materyalist değer oryantasyonu (MDO) kavramı tüketim temelli kültürle ait birçok amacı, davranışı ve inancı kapsamaktadır (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). İnsanların dışsal amaçlara verdiği önem yüksek olduğunda, materyalist oryantasyonları da yüksek olmaktadır (Unanue, Vignoles, Dittmar, & Vansteenkiste, 2016). Dışsal amaç oryantasyonları yüksek olan insanlar kişiliklerini materyalist kazanımlar üzerinden tanımlama eğilimindedir ve bu materyalist kazanımlar birçok dışsal ve kontrol edilemez faktöre açık olduğundan bu insanların özgüvenleri değişken hale gelmektedir (Crocker & Wolfe, 2001). Para, güç, ün ve fiziksel çekicilik materyalistler için kendilerini kabul etmenin gerekleri olduğundan psikolojik iyi oluşları düşmektedir (Kasser, 2002).

Bir kişi hayatındaki önemli figürlerin, özellikle de ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını kendi tutum ve davranışları gibi içselleştirebilmektedir ve dışsal amaçların ortaya çıkmasının sebeplerinden biri bu olabilir (Roger, 1951). Fromm (1942) insanların dış düşünce, duygu ve istekleri kaynaklarını farketmeksizin kendi düşünce, duygu ve istekleri olarak düşünebildiklerini belirtmiştir. Bu sürekli daha çok tüketmeyi teşvik eden kapitalist kültürün bir sonucudur ve kapitalist kültür içinde insanlar her gün birçok materyalist değere maruz kalmaktadır (Fromm, 1942). Dolayısıyla, dışsal amaçlar da bu materyalist değerlerin içselleştirilmesinin bir sonucu olabilir (Cooper, 2013).

İnsanların dışsal amaçlar edinmesi için diğer bir sebep de temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin gözardı edilmesi ve güvensizlik duygusunu telafisidir (Ryan & Deci, 2002). Tüketim kültürleri, kapitalist ekonomideki mal varlığının çok az sayıdaki elde toplanmasına sebep olmaktadır ve günümüzde medya aracılığıyla insanlar zengin ve fakir arasındaki ekonomik farklılığı çok daha kolay görmektedir (Ryan & Deci, 2002). Reklamlar insanları yukarı yönde karşılaştırma yapmaya ve kendilerini başkalarından daha aşağı hissetmeye yöneltmektedir (Richins, 1995). Yüksek materyalist oryantasyonu olan kişiler, dışsal amaçlarla daha az ilgilenen kişilere göre, kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaya daha meyillidir (Richins & Dawson, 1992). Dolayısıyla, dışsal amaçları olan insanlar materyalist değerleri destekleyen dış faktörlerden daha çok etkilenmekte ve bu materyalist değerlerin sonucunda güvensizlik duyguları artmaktadır (Ryan & Deci, 2002). Medya tüketime yönelik mesajları yayma noktasında çok etkilidir ve öz-değer yaratmak için sahip olunması gereken dışsal faktörler mesajı yaygın hale gelmiştir (Kasser, 2002). İlginç bir nokta da bir dışsal değere önem veren kişilerin, diğer dışsal değerlere de önem verme eğiliminde olmasıdır (Kasser, 2002). Böylece para, n ve fiziksel görünüşü içeren dışsal değerler zinciri tüketim kültürleri tarafından üretilmekte ve özellikle medyanın yardımıyla dünyanın her yerindeki insanlara empoze edilmektedir (Kasser, 2002).

Güvensizlik duygusu, insanlar öz-değerlerine ilişkin şüpheleri telafi etmeye çalıştıkları için MDO için güçlü bir temel oluşturmaktadır (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). Hayatta bir anlam ve amaç bulmak için insanlar kendileri hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyaç duyarlar. Ancak dünya çoğu zaman tahmin edilemez olduğundan, güven duygusu zarar görür. Diğer taraftan, para, n ve sosyal statü insanların bu zorluklarla başetmelerine ve kendileri için bir öz-değer kavramı yaratmalarına yardım eder (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). Bu materyalist kazanımlar temel bir ihtiyaç olan güven duygusunun yerine geçer ve insanların birçok kaygısı için rahatlama sağlar.

z-belirleme kuramı (BK), otonomi, yeterlik ve ilintililik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç belirtir (Ryan & Deci, 2000). Bu temel ihtiyaçların karşılanması, insanların hayatta etkili şekilde hareket edebilmelerine ve iyi oluşlarının artmasına

yardım etmektedir (Ryan & Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi onların yerinin doldurulması için bir telafi gerektirir ve bu durumda insanlar bu ihtiyaçların yerine geçecek aktivitelerde bulunurlar (Ryan & Deci, 2000). Araştırmalar temel psikolojik ihtiyaçların sürekli eksik bırakılmasının çeşitli patolojilere neden olabileceğini göstermektedir (Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). Ayrıca, sosyal, ekonomik ve kültürel çevrelerinde bu temel ihtiyaçları karşılayamayan insanlar dışsal amaçlara daha çok yönelmekte ve dışsal amaç oryantasyonu da temel ihtiyaçların karşılanmasına engel olmaktadır (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). Dolayısıyla MDO ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanamaması arasında ikisi de birbirine sebep veren, karşılıklı bir ilişki görülmektedir.

Dışsal amaçlar ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki negatif ilişki her üç ihtiyaçta da görülmektedir. Yeterlik ihtiyacına bakıldığında, araştırmalar, yüksek MDO'nun düşük özgüven ve yetersizlik duygusuyla ilişkilendirildiğini göstermektedir (Kasser & Ryan, 1996). Ayrıca yüksek MDOya sahip olan insanlar kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarında, daha kötü hissetme eğilimindedir (Sirgy, 1998). Önemli bir nokta da dışsal amaçları olan insanların bu amaçlara ulaşmalarının iyi oluşlarını olumlu yönde etkilememesidir (Sheldon & Kasser, 1998).

MDO ilintililik ihtiyacının karşılanmasına da engel olabilmektedir. Bir araştırma yüksek MDOya sahip olan insanların hayatlarında daha kısa süreli ilişkilere sahip olma ve ilişkilerinin güvenden çok çatışma üzerine kurulu olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Kasser & Ryan, 2001). Fedakarlık dışsal amaç yönelimli insanlar için daha az önemli olduğundan, yakınlık deneyimine katkı sağlamayan bu çatışmalı ilişkiler daha muhtemel hale gelmektedir (Scwartz, 1996). Ayrıca, bu insanlar ilişkilerini nesneleştirebilmektedir ve araştırmalar MDOsu yüksek olan insanların arkadaşlıkları hayatta ilerleme aracı olarak kullandıklarını onayladıklarını göstermektedir (Khanna & Kasser, 2001). Ayrıca dışsal amaçlarına ulaşmak için arkadaşlarıyla yardımlaşmak yerine onlarla rekabet etme eğilimindedirler (Sheldon, Sheldon, & Osbaldiston, 2000).

MDO ile negatif bir ilişki içerisinde olan son temel psikolojik ihtiyaç ise otonomidir. Otonomi bireylerin davranışlarında, ilgilerinde ve değerlerinde özgür iradelerini hissedebilmeleridir (Ryan & Deci, 2000). Yüksek MDOsu olan kişiler için

dışsal ödüllere ulaşmak, özgür seçimlere sahip olmaktan daha önemlidir (Kasser & Ryan, 1993). Dışsal değerler insanların öz-değer oluşturmaya ve sosyal karşılaştırmalarla başa çıkmasına yardım eder ama bu öz-düzenleme yöntemleri otonomi ihtiyacının karşılanmasını desteklemez (Ryan, 1995). Yüksek MDOsu olan insanlar material kazanımlar elde ederek kendilerini daha iyi hissetmek için hem iç hem de dış baskılara maruz kalırlar (Ryan & Deci, 2000). Örneğin, pahalı bir arabaya sahip olmak ya da işyerinde terfi almak bireyin öz-değerini gösteren bir işaret olabilir ve kişi kendisini bu dışsal değerlere dayalı olarak tanımlamaya başladığında, özgür irade ve seçeneklerin çokluğu daha az önemli hale gelmektedir.

İnsanlar hayatta dışsal ya da içsel hayat amaçları edinirken, bu amaçlar hayatlarını nasıl yaşadıklarını şekillendirdiğinden psikolojik iyi oluşa farklı etkileri olmaktadır. Önceki araştırmalar, dışsal amaçlara değer veren insanların içsel amaçlara değer verenlere göre daha düşük psikolojik iyiliğe sahip olduğunu göstermektedir (Kasser, 2002). Araştırmacılar bu bulguları genç yetişkinlerle replike ettiklerinde, materyalist kişilerin daha düşük psikolojik iyilik gösterdiğini, günlük hayatta iyi işlev gösteremediklerini ve davranışsal bozukluk semptomlarına yatkın olduklarını bulmuşlardır (Kasser & Ryan, 1993). Dışsal amaç oryantasyonu olan gençler dikkat ve duygularını ifade etme konusunda sorunlar yaşamaya daha meyillidir (Kasser, 2002). Ayrıca sosyal problemler yaşamakta veya sosyal olarak izole ya da fazlasıyla başkalarına bağımlı hale gelmektedirler (Kasser, 2002). Bir çalışma dışsal amaçlara değer veren öğrencilerin daha çok öfke, kaygı ve depresyon semptomları gösterdiğini ve hayatlarından daha az memnun olduklarını bulmuştur (Saunders & Munro, 2000). MDO ve hayat tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma ise yüksek MDOsu olan insanların ailelerinden, arkadaşlarından, işlerinden, gelirlerinden ve bütün olarak hayatlarından daha az tatmin olduklarını bulmuştur (Richins & Dawson, 1992). Dolayısıyla önceki çalışmalar dışsal amaçlar edinmenin psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir.

Dışsal amaçların iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri sadece genç yetişkinlere özgü değildir ve ileri yaştaki yetişkinlerin benlik (ego) bütünlüğünü ve ölüme karşı tutumlarını bile etkilemektedir. İçsel amaçlar yaşlı insanların otonomi, yeterlik ve

ilintililik ihtiyaçlarını karşılamaya yardım ettiği için adaptiftir (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Örneğin, topluma katkı sağlamak gibi bir içsel amaç, ileri yaştaki bireylerin kendilerini toplumda aktif hissetmelerini ve emekli olduktan sonra da insanlarla ilişki kurmaya devam etmelerini sağladığından, psikolojik iyi oluşu destekler (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Diğer taraftan, ün, fiziksel görünüş ve güç gibi dışsal amaçlar ileri yaştaki bireylerin psikolojilerini olumsuz etkilemektedir (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Nasıl görüldüğünü önemseyen ya da başkalarını etkilemeye çalışan ileri yaştaki bir kişi, yaşlanmanın getirdiği işaretler yüzünden kendisini kötü hissedebilmektedir (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009).

İnsanlar dışsal değerlere odaklandığında, onlar için hayat tatmini dışsal faktörlere bağlı olmakta ve bu dışsal faktörler her zaman değişebileceği için, benlik duygusu da değişken hale gelmektedir. Sürekli olarak para, dışsal ödüller ya da başkalarının fikirleri üzerine düşünmek çok yorucu ve stresli olduğundan, dışsal amaç yönelimli insanların psikolojileri olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Kasser, 2002). Dışsal amaçların psikolojik iyi oluş üzerindeki bu olumsuz etkilerini azaltabilecek bir faktör şükür olabilir.

Şükür son yıllarda pozitif psikoloji içinde kendisine önemli bir yer edinmiş ve birçok araştırmacını dikkatini çekmiştir. Şükür bir duyguya, tutuma, başetme mekanizmasına ya da kişilik özelliğine işaret edebilir ve olumlu kişisel algıdan ortaya çıkarak sosyal hayatı desteklemektedir (Emmons & McCullough, 2003). Her ne kadar şükür hayatı daha iyi hale getirme kapasitesine sahip olsa da, otomatik bir tepki değildir ve bazen insanlar hayatın pozitif yanlarını farkedip takdir edememektedir (Emmons & Mishra, 2011). Bu yüzden, düzenli pratik ve modelleme şükürün bir alışkanlık haline gelmesine ve insanların şükürün getirdiği pozitif sonuçlardan yararlanmasına yardım edebilmektedir (Emmons & Mishra, 2011). Şükreden insanlar hayatta sahip oldukları şeylerin daha çok farkında, daha alıcı ve nazik olmak eğilimindedir (Emmons & Mishra, 2011). Dolayısıyla, hayattaki avantajları, fırsatları ve başkalarının hayatlarına yaptığı katkıları daha iyi farkedebilmektedirler (Emmons & Mishra, 2011).

Şükür ve dışsal amaç yönelimi zıt bir etki desenine sahiptir. Şükür arkadaşlıkların değerine dair algıyı artırırken, dışsal amaç yönelimi arkadaşlıklara zarar

vermektedir (Kasser, 2002; Emmons & McCullough, 2003). Şükreden insanlar başkaları odaklı davranışlarda bulunma ve üst düzey ihtiyaçlarını karşılayarak zihinsel gelişim sağlama eğilimindedir (Kasser, 2002). Diğer taraftan, dışsal amaçları olan insanlar kendi çıkarlarına ve materyal kazanımlar ya da statü gibi alt düzey ihtiyaçlara odaklanma eğilimindedir (Kasser, 2002). Ayrıca, dışsal amaç yönelimli insanlar sigara ya da madde kullanımı gibi sağlığa zararlı davranışlarda bulunabilirken, şükür insanların odağını sosyal ilişkiler ve topluma katkı duygusu olarak değiştirdiği için sağlığa zararlı davranışları engelleyebilmektedir (Froh ve ark., 2011). Araştırmalar şükreden insanların maddi varlıklarını daha az umursadıklarını ve hayatta başarıyı maddi varlıkla tanımladıklarını göstermektedir (Emmons & Mishra, 2011). Bunun sonucunda da şükreden insanlar hayatta daha cömert olma ve varlıklarını başkalarıyla paylaşma eğilimindedir (Emmons & Mishra, 2011). Şükreden insanlar, hayatın anlamını ve mutluluğu maddi başarılarla ilişkilendirmemekte ve daha çok temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına, öz-gelişimlerine ve ilişkilerine odaklanmaktadır (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Birçok araştırma şükürün temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını desteklediğini göstermektedir (Lee, Tong, & Sim, 2015; Tsang, Carpenter, Roberts, Frisch, & Carlisle, 2014; Froh ve ark., 2011). Ayrıca, temel ihtiyaçların daha çok karşılanması şükür duygusunu da artırdığından, bu iki faktör karşılıklı olarak birbirini desteklemektedir (Lee, Tong, & Sim, 2015).

Şükreden insanlar başkalarını düşünme eğiliminde oldukları için farklı şekillerde davranmak için sahip oldukları daha çok seçeneği farketmelerinden, bu durum daha yüksek otonomiyle ilişkilendirilmektedir (Lee, Tong, & Sim, 2015). Aynı zamanda, şükür hayatın olumlu yanlarının ve öz-seçimlerin farkedilmesini sağladığı içinde otonomiye desteklemektedir (Tsang ve ark., 2014). Şükür ve yeterlik arasındaki pozitif ilişki gözönüne alındığında, araştırmacılara göre insanlardan alınan desteğin artırdığı minnettarlık ifadeleri, insanların kendilerini daha yetkin hisetmelerine yardım etmektedir (Tsang ve ark., 2014). Şükür aynı zamanda ilintililiği ve insanlararası ilişkileri de desteklemektedir. Araştırmacılar şükürün, ilişkilerin sadece sayısını değil aynı zamanda kalitesini de artırdığını ve böylece ilintililik ihtiyacının karşılanmasına yardım ettiğini

belirtmektedir (Lee, Tong, & Sim, 2015). Şükür ve materyalizmi karşılaştırdığımızda, Froh ve arkadaşları (2011) materyalist bireylerin sosyal entegrelerinin ve başkalarına yardım etme eğilimlerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Şükreden insanlar ise daha çok sosyal ilişkileri destekleyici hareket etmekte ve insanlar tarafından daha yardımcı olarak görülmektedirler (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Şükreden insanlar aileleriyle, arkadaşlarıyla ve toplumla olan ilişkilerinde daha çok tatmin belirttikleri için, araştırmalar şükürün sağlıklı bir sosyal gelişimi destekleyebileceğini belirtmektedir (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009).

Önceki araştırmalar, şükür ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, bir kişilik özelliği olarak şükür ve mutluluk, hayat tatmini, optimizm ve umut arasında pozitif bir ilişki; şükür ve depresyon arasında ise negatif bir ilişki bulmuştur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Şükre yatkınlığın iyi oluşa olan katkısı belirgindir ve genel pozitif etkiden daha yüksektir (Bartlett & DeSteno, 2006). Şükür insanların sosyal davranışlarını, empatilerini ve bağışlayıcılıklarını artırmaktadır (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Sadece bir kişilik özelliği olarak şükre yatkınlık değil, günlük bir duygu olarak şükür de iyi oluşu desteklemektedir. McCullough ve arkadaşları (2004) günlük olarak şükür içeren bir ruh halinin depresyon semptomlarıyla negatif olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışma ise, şükür ve materyalizmin, akademik başarı (GNO), hayat tatmini, sosyal entegrasyon, hırs ve depresyon gibi birçok faktörle ilişkisini incelemiştir (Froh ve ark., 2011). Araştırmacılar, şükür seviyesi daha yüksek olan katılımcıların diğerlerine göre daha yüksek not ortalamasına, hayat tatminine, sosyal entegrasyona ve daha düşük seviyede depresyon ve hırsa sahip olduklarını bulmuştur (Froh ve ark., 2011).

Şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişkinin arkasındaki mekanizmaya bakıldığında, önceki araştırmalar şükürün etkili bir baş etme yöntemini desteklediğini ve insanların olaylara pozitif olarak yeni bir açıdan bakmalarını sağladığını göstermektedir (Wood, Joseph, & Linsey, 2007). Böylece insanlar daha çok sosyal destek bulmaya çalışmakta ve bu yaklaşım sayesinde sorunlarını daha aktif olarak çözebilmektedir (Wood, Joseph, & Linsey, 2007). Ayrıca, şükür travma sonrası büyüme ile de ilişkilendirilmektedir ve böylece şükürle ilgili baş etme yöntemleri iyi oluşun

artmasına yardım edebilmektedir (Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008). Şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişkinin bir başka sebebi de şükreden kişilerin kendilerini başkalarıyla yukarı yönde daha az karşılaştırmalarıdır (Emmons & Mishra, 2011). Yukarı yöndeki sosyal karşılaştırma, kişinin kendisinden ve hayatından memnun olmamasına ve hırs gibi bazı negatif duygulara yol açtığı için psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilemektedir (Emmons & Mishra, 2011). Bunun aksine, şükreden insanlar başkalarının sahip olduklarını kıskanmak yerine, herkesin mutluluğuna değer vermektedir (Smith ve ark., 1996).

Şükürün pozitif etkilerini temel alan birçok çalışma şükür müdahalelerini psikolojik iyi oluşu artırmak için kullanmıştır. Emmons ve McCullough'un 2003 yılındaki çalışmaları bu müdahale çalışmalarının birçoğu için referans olmuştur. Emmons ve McCullough (2003) üç farklı çalışma yürütmüş ve şükür grubundaki katılımcılara hayatlarında şükrettikleri şeyleri 9 hafta boyunca haftalık raporlara (Çalışma 1) ya da 2 hafta boyunca günlük raporlara (Çalışma 2) yazmalarını istemiştir. Sonuçlara göre şükür grubundaki katılımcılar diğer gruptakilere göre daha yüksek iyi oluş göstermiştir (Emmons & McCullough, 2003). Benzer şekilde Duran ve Tan (2013) da şükür yazma egzersizlerinin iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar şükür yazma egzersizlerinin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Duran & Tan, 2013). Şükür yazma egzersizlerinin psikolojik iyi oluşu artırdığını destekleyen bir diğer çalışma da Watkins ve arkadaşlarının çalışmasıdır (2003). Bu laboratuvar çalışmasında, araştırmacılar katılımcıları üç gruba atamıştır: kendisine şükür duygusu hissedilen bir kişiyi düşünmek, kendisine şükür duygusu hissedilen bir kişi hakkında yazmak, kendisine şükür duygusu hissedilen bir kişiye mektup yazmak. Araştırmacılar her üç durumda da katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara göre daha yüksek pozitif duygu ve daha az negatif duygu gösterdiğini bulmuştur (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Dolayısıyla, şükür yazma egzersizlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki araştırmalara dayanarak, şükür dışsal amaçların iyi oluş üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için kullanılabilir.



Katılımcıların şükür seviyesini artırmak için düzenli şükür yazma egzersizleri kullanan önceki çalışmalar gibi bu çalışma da aynı yöntemi kullanmıştır. Günlük rapor yöntemiyle veri toplanması, farklı faktörlerin ölçümündeki günlük değişimleri kaydetmeye yardım etmiş ve iki haftalık bir süreyle boylamsal veri sağlamıştır. Bu çalışmanın temel amacı, şükürü deneysel olarak manipüle ederek, dışsal amaçların psikolojik iyi oluş üzerindeki negatif etkilerini azaltmak ve şükür, dışsal amaç oryantasyonu ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi Öz-belirleme Kuramı'na (OBK) dayanarak incelemektir. Bu çalışmanın iki hipotezi vardır:

H1: Dışsal amaç oryantasyonu olan katılımcılar, içsel amaç oryantasyonu olan katılımcılara göre daha az şükür ve daha az temel gereksinimlerin tatmini gösterecek ve bu da dışsal amaç oryantasyonu olan katılımcıların iyi oluş seviyelerinin daha düşük olmasına yol açacaktır. Dolayısıyla, şükür ve temel gereksinimlerin tatmini, dışsal amaç oryantasyonu ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken(mediator) işlevini görecektir.

H2: Müdahale grubundaki katılımcılardan iki hafta boyunca günlük raporlarla şükür yazma egzersizi yapmaları istendiğinde, hem dışsal hem de içsel amaç oryantasyonu olan katılımcıların iyi oluş skorları artacaktır. Ancak, bu artış dışsal amaç oryantasyonu olan katılımcılar için önemli ölçüde daha fazla olacaktır.

Çalışmaya 83 Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) öğrencisi (lisans-yüksek lisans) katılmış ve çalışmaya katıldıkları için ekstra ders kredisi almışlardır. Katılımcıların 70'i kadın, 13'ü erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ve 27 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 21.25'tir ( $M = 21.25$ ,  $SD = 1.70$ ). 4 katılımcı günlük ölçeği, 14 gün içinde dört kezden fazla doldurmadığı için bu katılımcıların datası analiz edilmemiştir ve 79 katılımcı çalışmayı tamamlamıştır.

Çalışma başlamadan önce tüm katılımcılar bilgilendirme formunu onaylamıştır. Çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada günlük çalışması başlamadan önce katılımcılar e-posta adreslerine gönderilen demografik ölçeği doldurmuşlar ve bu ölçekte yaşlarını, cinsiyetlerini, sosyoekonomik statülerini ve günlük ölçekte kullanmak istedikleri rumuzu belirtmişlerdir. İkinci aşamada, katılımcılar bilgileri olmaksızın müdahale ya da kontrol gruplarına atanmışlardır. Bütün katılımcılar 14 gün boyunca art arda kendilerine gönderilen günlük ölçeği doldurmuştur. Müdahale ve kontrol

grubundaki katılımcıların doldurduğu günlük ölçek aynı olmakla beraber, müdahale grubundaki katılımcılar ölçeğin sonunda her gün şükrettikleri şeyleri yazmaları istenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılar işte şükür yazma egzersizi yapmamışlardır. Katılımcılara günlük ölçeği doldurmayı unuttukları bir gün için ertesi sabah saat 10.00'a kadar ölçeği doldurabilecekleri bilgisi verilmiştir. Bütün katılımcılar günlük çalışmasına aynı tarihte başlayıp çalışmayı aynı tarihte bitirmişlerdir.

Günlük ölçek; Şükür Ölçeği 6 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), Temel Psikolojik Gereksinim Ölçeği (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000), Hayat Amaçları Ölçeği (Kasser & Ryan, 1996) ve Psikolojik Genel İyilik Ölçeği (Dupuy, H. J., 1971)'nden seçilen maddelerden oluşmaktadır. Ölçekler günlük olarak ve her gün doldurulacağı için kelime yapısı ve uzunluk bakımından bu çalışmaya adapte edilmiştir.

Bu çalışmada her katılımcı için 14 günlük çoklu veri olduğu için hipotezleri test etmek için çoklu düzey regresyon analizi kullanılmıştır.

Çalışmanın bulgularına göre, ilk hipotez desteklenmiştir. Şükür ve temel ihtiyaç tatmini, dışsal amaç oryantasyonu ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkide aracı değişken (mediator) işlevi görmektedir ( $\beta = -.06$ ,  $t(908) = 2.04$ ,  $p < .05$ ). Aracılık modelinin anlamlılığını test etmek için Sobel test uygulanmış ve sonuçlar aracı değişkenlerin bu ilişkideki anlamlı rolünü desteklemiştir ( $z' = 4.12$ ,  $p < .05$ ).

Çalışmanın ikinci hipotezi de kısmi olarak desteklenmiştir. Sonuçlar, müdahale grubundaki hem dışsal amaç odaklı ( $\beta = -.07$ ,  $t(908) = -1.07$ ,  $p < .05$ ), hem de içsel amaç odaklı ( $\beta = -.12$ ,  $t(908) = -1.65$ ,  $p < .05$ ) katılımcıların iyi oluş skorlarının kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, iyi oluş skorlarındaki bu artış dışsal amaç odaklı katılımcılarda içsel amaç odaklı olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek değildir ( $\beta = -.04$ ,  $t(907) = .24$ ,  $p = .58$ ). Ayrıca şükür ( $\beta = .27$ ,  $t(908) = 5.94$ ,  $p < .05$ ) ve günlük temel ihtiyaç tatmini ( $\beta = .34$ ,  $t(908) = 7.28$ ,  $p < .05$ ) iyi oluşu anlamlı olarak tahmin etmektedir.

Çalışmanın sonuçları, şükür ve temel psikolojik ihtiyaç tatmininin, dışsal amaçlar ve iyilik arasındaki ilişkide aracı değişken olduğunu göstermektedir (H1). Bu bulgu daha önceki çalışmaların gözlemleriyle örtüşmektedir. Şükür, materyalizm ve hayat tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyen önceki bir çalışma, materyalizmin hayat tatminiyle negatif

ilişkili olduğunu ve şükürün bu ilişkide aracı değişken olduğunu göstermektedir (Lambert ve ark., 2009). Diğer çalışmalar da dışsal amaçlara odaklanmanın psikolojik iyiliği düşürdüğünü desteklemektedir (Polak & McCullough, 2006; Richins & Dawson, 1992). Bu bulgu için bir açıklama Öz-belirleme teorisinden gelmektedir. Dışsal amaçlar, otonomi, yeterlik ve ilişkililik temel ihtiyaçlarının tatminini negatif olarak etkilerken, şükür bu ihtiyaçların tatminini desteklemektedir ve içsel amaçlar şükürle daha uyumlu bir yapı göstermektedir (Kasser & Ryan, 2001). Bu çalışmada, şükür ve temel ihtiyaç tatmininin aracı değişken rolünün desteklendiği bulgusuna dayanarak, sonraki çalışmalar Murray (1938) tarafından önerilen tanınma/bilinme ihtiyacını bu ilişki zincirine ekleyebilir ve bu ihtiyacın açıklayıcı rolünü inceleyebilir.

Çalışmanın diğer hipotezi de kısmi olarak desteklenmiştir. Müdahale grubundaki katılımcılardan iki hafta boyunca şükür yazma egzersizi yapmaları istendikten sonra, müdahale grubundaki tüm katılımcıların iyi oluş skoru kontrol grubuna göre artmıştır. Ancak müdahale ve kontrol grubundaki dışsal amaçlı katılımcıların iyi oluş skorları arasındaki fark, müdahale ve kontrol grubundaki içsel amaçlı katılımcıların iyi oluş skorları arasındaki farktan anlamlı olarak daha fazla değildir. Bu bulgu, dışsal amaç oryantasyonu ve psikolojik iyilik arasındaki negatif ilişkinin bir sebebinin şükür eksikliği olduğunu belirten önceki çalışmalarla uyumludur (Lambert ve ark., 2009). Öngörülen hipotezin arkasındaki sebep, dışsal amaç odaklı insanlar hayatın pozitif taraflarını takdir etmemeye meyilli oldukları için şükür seviyeleri ve temel ihtiyaç tatminlerinin daha düşük olmasıdır (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Diğer taraftan, içsel amaç oryantasyonu zaten şükür ile uyumludur ve içsel amaç odaklı insanlar temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edebilmektedirler (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Dolayısıyla, şükür yazma egzersizi içsel amaçlı insanlar için ekstra bir durum olmazken, dışsal amaçlı insanlar için önemli bir etkiye sahip olması beklenmiştir. Emmons ve Mishra(2011) şükürün düzenli egzersizle bir alışkanlık haline gelebileceğini önermektedir. Ancak deneysel olarak şükürün teşvik edildiği iki haftalık bir sürenin dışsal amaç odaklı insanlara şükür alışkanlığı kazandırıp kazandırmayacağı belirsizdir. Dışsal amaç odaklı ve içsel amaç odaklı insanların iyi oluşundaki artış arasında anlamlı bir fark olmamasının bir sebebi bu olabilir. Gelecek çalışmalar, şükür müdahalesinin dışsal amaç

odaklı insanlar için uzun dönemdeki etkililiğini inceleyebilir. Yine de bu çalışmanın bulgularına dair önemli yorumlardan biri dışsal amaç odaklı insanların düzenli olarak şükür egzersizinde bulunmasının teşvik edilmesiyle, materyalist değer oryantasyonlarının düşebileceği ve böylece sahip olduklarına, insanların hayatlarına yaptıkları katkılara odaklanarak, daha çok şükür ve temel ihtiyaç tatmini gösterebilecekleridir. Sonuç olarak, psikolojik iyilikleri olumlu etkileneceği için, şükür müdahalesi dışsal amaçların iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak görülebilir. Bu bulgular, şükürün materyalizmi düşürdüğünü belirten önceki çalışmalarla örtüşmektedir (Lambert ve ark., 2009).

Şükürü teşvik etmek daha düşük seviyelerdeki materyalizmle ilişkili olsa da, şükürün psikolojik iyilik üzerindeki olumlu etkilerinin ne kadar süreceği bilinmemektedir. Gelecek çalışmalar, şükürü manipüle etmenin insamlara uzun dönemde şükür etme alışkanlığı kazandırarak psikolojik iyiliklerini destekleyip desteklemediğini inceleyebilir. Dışsal amaç odaklı insanların, deneysel manipülasyon bittikten sonra da şükür egzersizlerine devam edip etmeyeceklerini ve bir süre sonra odaklarını yeniden materyal amaçlara çevirip çevirmeyecelerinin incelenmesi oldukça önemlidir. Gelecek çalışmalar için diğer bir araştırma konusu da şükür içeriğinin incelenmesi olabilir. Şükürün iyi oluşu destekleyen pozitif bir duygu olduğu çokça desteklense de insanların neye şükrettiklerinin iyi oluşa bir etkisi olup olmadığı bilinmemektedir. Bazı insanlar hayatta sevdikleri ya da sağlıkları için minnet duyarken, bazıları sosyal statüleri ya da arabaları için minnet duyabilmektedir. Dolayısıyla, gelecek araştırmaların insanların neye şükrettiğinin iyi oluşlarına bir etkisi olup olmadığını incelemesi önemlidir. Burdaki amaç, kapitalist bir dünyada materyalist değerlere maruz kalmanın etkisini incelemektir. Örneğin, büyük indirim kampanyaları insanların materyalist değer oryantasyonlarını artırırken, içsel odaklı topluma katkı sağlama gibi aktiviteler materyalist değer oryantasyonunu düşürebilir ve bu farklılık iyi oluş üzerinde de etkili olabilir. Dolayısıyla, amaç oryantasyonları hem kısa dönemde hem de uzun dönemde iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Gelecek çalışmalar, sosyal medyanın hayat amaçları üzerindeki etkisini inceleyerek, sosyal medyaya maruz kalmanın temel ihtiyaç tatminini, şükür seviyesi ve iyiliği nasıl etkilediğini inceleyebilir.

Bu çalışma mevcut literatüre bir çok yolla katkıda bulunmaktadır. Öncelikle, bu çalışma şükür ve temel ihtiyaç tatmininin dışsal amaçlar ve iyi oluş arasındaki negatif ilişkide aracı değişkenler olduğunu göstermektedir ve bu bulgu dışsal amaç odaklı insanların içsel amaç odaklı insanlara göre neden daha düşük iyi oluşa sahip olduklarını açıklayıcı bir faktör olarak şükürü göstermektedir.

Bu çalışmanın diğer bir önemli katkısı, iki haftalık bir deneysel çalışmayla amaç oryantasyonlarının günlük etkilerinin önemini de göstermesidir. Dolayısıyla, gelecek çalışmalar insanların iyi oluşlarının büyük indirim kampanyalarından nasıl etkilendiğini ve şükürün koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmediğini inceleyebilir. Bu bulgular, satış kampanyalarının ve reklamların insanların iyi oluşlarını negatif etkilemesini önlemek için düzenlemeler yapılmasında kullanılabilir.

Son olarak, bu çalışma dışsal amaçların iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için yeni bir yol sunmaktadır. Şükürün iyi oluşa olumlu etkisini ve şükür ile dışsal amaçlar arasındaki zıt örüntüyü gösteren önceki çalışmalarla tutarlı olarak, bu çalışma şükre teşvik etmenin dışsal amaçların iyi oluşa negatif etkilerini azaltmasına deneysel bir kanıt sunmaktadır (Kasser, 2002; Emmons & McCullough, 2003). Bu çalışmanın bulgularının önemli bir uygulama alanı şükür günlüklerinin yaygınlaştırılması olabilir. Özellikle ergenlik çağındaki gençler, kendilerine benlik inşa etmeye çalışırken dışsal etkilere daha açık oldukları ve dışsal odaklı amaçlara daha kolay adapte olabildikleri için, şükür yazma egzersizleri onları kişisel gelişim gibi içsel odaklı amaçlara yönlendirerek iyi oluşlarını destekleyebilir.

Bu çalışma bazı yönlerden sınırlıdır. Katılımcıların çoğu kadın olduğu için, önemli bir sınırlama cinsiyettir. Bu sınırlama çalışmanın bulgularının dikkatli ele alınması ve genellenebilirliğinin sınırlı olduğu anlamına gelmektedir. Diğer bir önemli sınırlama, tüm katılımcıların ODTÜ öğrencisi olmasıdır. Önceki çalışmalar, yüksek dışsal amaç oryantasyonunun düşük sosyoekonomik düzeye sahip insanlar arasında daha yaygın görüldüğünü göstermektedir (Cohen & Cohen, 1996). Bu çalışma sadece üniversite öğrencilerini dahil ettiğinden, düşük sosyoekonomik düzeye sahip insanlar çok iyi temsil edilememiş olabilir. Gelecek çalışmaların bu çalışmanın bulgularını düşük sosyoekonomik düzeye sahip gruplarla test etmesi önemlidir. Son olarak, şükür

içeriğinin incelenmesi bu çalışmanın kapsamı dışındadır ancak bu içerik amaç oryantasyonları, temel ihtiyaç tatmini ve iyi oluş arasındaki ilişki üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla, bu değişkenler arasındaki ilişkinin altındaki mekanizmaları daha iyi anlamak için daha çok araştırma yapılması gerekmektedir.

Özetle, bu çalışma şükür ve temel ihtiyaç tatmininin, amaç oryantasyonu ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkide aracı değişken olduğunu göstermektedir. Dahası, deneysel olarak şükürün teşvik edilmesi genel olarak psikolojik iyi oluşu artırmakta, ancak bu artış dışsal amaç odaklı insanlarda içsel amaç odaklı insanlara göre anlamlı olarak daha fazla olmamaktadır. Tüm bunları göz önünde bulundurarak, bulgular şükürün, dışsal amaçların iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü önermektedir.

## Appendix H: TEZ İZİN FORMU / THESIS PERMISSION

### ENSTİTÜ / INSTITUTE

**Fen Bilimleri Enstitüsü** / Graduate School of Natural and Applied Sciences

**Sosyal Bilimler Enstitüsü** / Graduate School of Social Sciences

**Uygulamalı Matematik Enstitüsü** / Graduate School of Applied Mathematics

**Enformatik Enstitüsü** / Graduate School of Informatics

**Deniz Bilimleri Enstitüsü** / Graduate School of Marine Sciences

### YAZARIN / AUTHOR

**Soyadı** / Surname : BOZKURT

**Adı** / Name : TUĞBA

**Bölümü** / Department : PSİKOLOJİ

**TEZİN ADI / TITLE OF THE THESIS (İngilizce / English)** : Grstitude Interventions to Reduce Negative Effects of Extrinsic Goals on Well-being

**TEZİN TÜRÜ/ DEGREE:**Yüksek Lisans / Master

**Doktora** / PhD

1. **Tezin tamamı dünya çapında erişime açılacaktır.** / Release the entire work immediately for access worldwide.

2. **Tez iki yıl süreyle erişime kapalı olacaktır.** / Secure the entire work for patent and/or proprietary purposes for a period of **two year.** \*

3. **Tez altı ay süreyle erişime kapalı olacaktır.** / Secure the entire work for period of **six months.** \*

\* Enstitü Yönetim Kurulu Kararının basılı kopyası tezle birlikte kütüphaneye teslim edilecektir.

A copy of the Decision of the Institute Administrative Committee will be delivered to the library together with the printed thesis.

**Yazarın imzası** / Signature ..... **Tarih** / Date