

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA YAZILI
VEYA YAZILI OLMAYAN YAŞAM AMAÇLARI İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Barış Aslan

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Barış Aslan

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki.

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 11.01.2023

Sayfa Sayısı : 79

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Dizin Terimleri : Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Amaçları, Hedef, Yazılı Amaç, Yazılı Olmayan Amaç

Türkçe Özet : Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerinin incelenmesi ele alınmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Amaçları ölçeğidir. Katılımcılara sunulacak Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla bazı demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamanın yanında yazılı/yazısız yaşam amaçlarının olup olmadığı konusunda bilgi toplayarak psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları ilişkisi incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Barış ASLAN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA YAZILI
VEYA YAZILI OLMAYAN YAŞAM AMAÇLARI İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Barış ASLAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Bariş ASLAN

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Barış ASLAN'ın “**Üniversite Öğrencileri Arasında Yazılı veya Yazılı Olmayan Yaşam Amaçları ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *İmza*

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ
(Danışman)

Üye *İmza*

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

Üye *İmza*

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado
Elemo

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı yaşam amaçlarını yazan ve yazmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmada nicel analiz tekniklerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evreni, İstanbul ilinde bulunan üniversitede eğitimi devam eden 18-24 yaş arası ön lisans ve lisans öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme için basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak 52 kadın (%52) 48 erkek (%48) toplam 100 kişi belirlenmiştir. Araştırma verileri toplama işleminde kişisel bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Amaçları Ölçeği araç olarak kullanılmıştır. Çalışma için elde edilen datalar SPSS 25 programı yardımıyla analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçlarında normal dağılımı sağlayan sürekli değişkenler için karşılaştırmalarda T test ve Anova testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Yaşam amaçlarını yazan üniversite öğrencilerinin kişisel ilişki, toplumsal katkı, fiziksel sağlık, aileye katkı, ünlü olma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yazmayan gruba göre anlamlı derecede yüksektir. Kadınların anlamlı yaşam, aileye ve topluma katkı sağlama amaçları erkeklere göre anlamlı şekilde yüksektir. Yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, yaşam amaçları, hedef, yazılı amaç, yazılı olmayan amaç

SUMMARY

The main purpose of this study is to investigate the relationship between psychological well-being and life goals levels of university students who write and do not write their life goals. Relational screening model, as one of the quantitative analysis techniques, was utilized in this used in the study. The study population is associate and undergraduate students between the ages of 18-24 which continue their education at the universities in Istanbul. 52 female (52%) 48 male (48%) total 100 people were determined by using simple random sampling method for the sample of the study.

Personal information form, Psychological Well-Being Scale and Life Goals Scale were used to collect research data. The data collected for the research were analyzed with the SPSS 25 program. As a result of the analysis, T test and Anova test were used for the comparisons for continuous variables providing normal distribution. The relationship between variables has been tested with Pearson correlation analysis.

According to the findings of the study, it has been determined that there is a positive relationship between life goals and psychological well-being. The levels of personal relationship, social contribution, physical health, contribution to the family, being famous and psychological well-being of the university students who wrote their life goals were significantly higher than the group who did not write. Women's aims to contribute to a meaningful life, family and society are significantly higher than men. Life purpose and psychological well-being levels differ according to income groups.

Keywords: Psychological well-being, life goals, goal, written purpose, unwritten purpose

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI	3
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Yaşam Amaçları.....	6
2.1.1. Amaç Kavramı	6
2.1.2. Amaç Türleri ve Sınıflandırılması	8
2.1.3. Amaç Belirleme	13
2.1.4. Yazılı Amaç Belirleme Yöntemleri	15
2.1.5. Yaşam Amaçlarını Ele Alan Kuramlar	22
2.2. Psikolojik İyi Oluş	26
2.2.1. İyi Oluş.....	26
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş	27
2.2.3. Psikolojik İyi Oluşu Ele Alan Kuramlar	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Grubu, Örnekleme ve Süreci	33

3.2. Araştırmanın Modeli.....	33
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Tekniği.....	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	34
3.3.3. Yaşam Amaçları Ölçeği.....	34
3.4. Verilerin İstatistik Analizi.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	38
BULGULAR.....	38
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Bulgular.....	38
4.2. Tanımlayıcı Değerlere İlişkin Bulgular.....	39
4.3. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	39
4.4. Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	40
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	44
TARTIŞMA VE YORUM.....	44
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER.....	61

KISALTMALAR

TDK	:	Türk Dil Kurumu
PİÖÖ	:	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YAÖ	:	Yaşam Amaçları Ölçeği
Bknz.	:	Bakınız
KBF	:	Kişisel Bilgi Formu
SPSS	:	Statistical Package For The Social Sciences
Vb.	:	Ve benzeri
Vd.	:	Ve diğerleri
s.	:	Sayfa Numarası
n	:	Kişi Sayısı
p	:	Anlamlılık Düzeyi
SS	:	Standart Sapma
t	:	t Puanı
Ort.	:	Ortalama

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşam Amaçları Ölçeği Alt Faktörleri ve Ölçek Maddeleri	35
Tablo 2. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	36
Tablo 3. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları	36
Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri	38
Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerler	38
Tablo 6. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	39
Tablo 7. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişki	39
Tablo 8. Cinsiyete Göre Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması	40
Tablo 9. Aile Gelir Durumuna Göre Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması	41
Tablo 10. Yaşam Amaçlarını Yazma Durumuna Göre Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması	42

EKLER LİSTESİ

EK-A ETİK KURUL KARARI

EK-B GÖNÜLLÜ KATILIM VE KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-C PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

EK-Ç YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Tezimde ilgi ve desteklerini esirgemeyen, bilgi ve birikimini paylaşan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yine, çalışmama yardımcı olan ve motive eden başta Buğra Gürkan olmak üzere tüm Yüksek Lisans eğitimim süresince tanıdığım sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Karakterimin oluşmasında büyük katkısı olan 3 kişiye de buradan saygılarımı, teşekkürlerimi ve sevgilerimi iletmek isterim, Hamdi, Nejla ve Doğuş Aslan'a.

Tez çalışmamı daha düzenli hale gelmesindeki destekleri ve motivasyonları sebebiyle sevgili eşim Pelin Aslan'a teşekkür ve sevgilerimi iletmek isterim.

Bariş ASLAN

GİRİŞ

Amaçlar, insanlar için önemli olanın ne olduğu konusundaki inançlarına, ideallerinin ne olduğu konusundaki fikirlerine ve hayatlarında çabalamak uğrunda ne istediklerine ve bu uğurda ne gibi eylemleri icra ettiklerini temsil etmektedir (Emmons, 1989; Schwartz, 1992; akt. Kasser, 2014). Yaşam amaçları, insanın bireysel varoluşunu sürdürebilmesi için kritik önemde bir kuvvettir (Telef, 2009).

Yaşamlarını amaçlı ve organize bir biçimde yaşayan kişilerin, hayatlarında mutluluğu, yaşama katkı sağlamayı ve anlamlı ilişkileri sağlamayı hedeflemektedir. Bireylerin yaşam amaçları, duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili bir perspektif sunar ve bu amaçların başarma düzeylerine göre kişilerin yaşamları ile ilgili algılama biçimleri değişebilir (Bauer ve McAdams, 2004).

Locke ve Latham'a (2016) göre, önemli amaçlar başarıldığında insanlar çok daha mutlu olurlar, başarısız olduklarında ise çok daha üzürlürler. Amacın önemsizliği duyguların zayıf olmasına ve mutsuzluğuna neden olur.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin günlük yaşantısında, mesleğinde önüne çıkan zorluklarla mücadelesinde, engellere karşı durabilme gücünde ve hem kendisine hem de çalıştığı veya hizmet verdiği kurumlara başarılı bir şekilde faydalı olabilmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu davranışlara temelde pozitif insan davranışları şeklinde görülebilir (Ertürk vd., 2016).

Deci ve Ryan da (2008), psikolojik iyi oluşu bireyin kendine ait doğasının farkında varması ve potansiyelini gerçekleştirme şeklinde belirtmiştir. Bireylerin potansiyelini gerçekleştirmenin yaşam amaçları ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında çalışmadaki temel amaç, yaşam amaçlarını yazan ve yazmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, olarak planlanmıştır.

Bu çalışma beş kısımdan meydana gelmektedir. İlk bölümde; problem, amacı, hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve veri toplama araçları gibi kavramları açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde psikolojik iyi oluş ve yaşam amaçları kavramlarına yer verilmiştir. Üç numaralı bölümde ise, çalışmanın yöntemi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın dördüncü bölümünde, verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Beşinci bölümde, araştırmada ortaya

ıkan bulgular literatür çalışmaları ile desteklenmiş ve tartışılmıştır. Araştırmanın son bölümünde, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

Bu bölümde araştırmanın temelini teşkil eden problemi, hipotezleri, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları, tanımları, veri toplama teknikleri sunulmuş ve araştırmada kullanılmış olan terimlere ilişkin kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmada “Yaşam amaçlarını yazan ve yazmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Yaşam amaçlarını yazan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşam amaçlarına yazmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

H₃: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterir.

H₄: Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları düzeyleri demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerin yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam amaçları düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ve aralarındaki ilişkiyi istatistiksel olarak belirlemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Alandaki literatür incelendiğinde Psikolojik İyi Oluş ile ilgili yapılan araştırmalardan bazıları şunlardır; Dışsal hedef (Bozkurt, 2019), Hayatın anlamı (Bezuidenhout, 2001), Mutluluk korkusu (Çakır ve Sarı, 2016), Değerler (Telef, Uzman ve Ergün, 2013), Yaşam anlamı (Girgin, 2018), Yaşam doyumu (Kermen, 2016), Kişilik Özellikleri (Sarıcaoğlu, 2011).

Alandaki literatür incelendiğinde Yaşam Amaçları ile ilgili yapılan bazı araştırmalardan bazıları şunlardır; Öznel iyi oluş (Deniz, 2020), Temel psikolojik ihtiyaçlar (Telef, 2009), Uyumsuz şemalar (Demirhan, 2018), Ototelik kişilik özellikleri (Zorbaz, 2019), Azim, başarı (Dörtyol 2022).

Yaşam Amaçları ve Psikolojik İyi oluş'u birlikte inceleyen literatür incelendiğinde şu çalışmaları görmekteyiz; Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Kişilik Özellikleri Ve Yaşam Amaçları Değişkenlerine Göre Yordanması (Çelik, 2019), Maneviyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki (Toprak, 2018), Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları Ve Umudun Öznel İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi (Deniz, 2020), Üniversite Öğrencilerinde Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü (Cenkseven, 2017).

Alanyazında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçlarıyla ilgili herhangi bir araştırma bulunmadığı görülmektedir. Bu araştırma ile ilk defa yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları incelenmesiyle, literatüre yeni bir inceleme alanı sağlayacağı gibi farklı çalışmalara da kaynak olacağı, daha çok araştırmaya yol açabileceği, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ve yaşam amaçlarına katkı sağlaması nedeniyle alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma grubu, İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim gören 18 ve 24 yaş arası öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma grubu, ön lisans ve lisans okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırmadaki bulgular, kullanılmış olan ölçme araçlarından elde edilen datalar ve bu ölçeklerde alt boyutlarla sınırlıdır.
4. Araştırma Whatsapp üzerinden Google formdan oluşturulmuş anket paylaşarak çevrim içi toplanan verilerle sınırlıdır. Çevrim içi yöntemin kullanılma sebebi, paylaşılan ankette nicel bilgilerin soruluyor olması nedeniyle yüz yüze yapılmasının bir kazanç olmaması ve de pandemi sebebiyle yakın temastan korunabilme düşüncesidir.
5. Araştırmada elde edilen veriler, kullanılan “Yaşam Amaçları Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” sonuçları ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçekte bulunan soruları samimi ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılacak ölçekler geçerli ve güvenilir olup araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplamaya uygun ölçekler olduğu varsayılmıştır.
3. Ölçeklerin, hedeflediği ölçümleri açık ve net şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kuramsal çerçeveye yer verilmiştir.

2.1. Yaşam Amaçları

Bu başlık altında yaşam amaçları, amaç kavramı ve türleri, amaç belirleme yöntemleri ve yaşam amaçlarını ele alan kuramlara yer verilmiştir.

2.1.1. Amaç Kavramı

Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlükteki Amaç tanımı şu şekildedir; Erişilmek istenilen sonuç, maksat. Güncel Türkçe Sözlükte ise; “Ulaşmak istenilen sonuç, maksat, gâye, hedef” olarak tanımlanmaktadır (TDK).

Organizma için amaç, organizmanın elde etmek istediği son noktalardan biridir. Bu sonuca yönelik eylemler, organizeli ve belli bir yöndedir. Her amaç kendisini oluşturan dinamikler ile bir bütünlük halindedir ve bu dinamikler arasında biliş, duygu ve davranış boyutlarının var olduğunu söyleyebiliriz. Amacın alt dinamiği olan bilişsel düzey; amacın zihinde imajının oluşturulması, amaç hiyerarşisine konumlandırılmasıyla ve amaca giden yollara karar vermekle ilgilidir. Duygu dinamiği ise amaçla bir olacak duygusal reaksiyonlardır. Amacı gerçekleştirmek için yapılan eylemsel hareketlere de davranış dinamiği denmektedir (Yetim, 1991).

İki karşıt açılı tanım getirmiş olan Elliott ve McGregor (2001), istenilen sonuca ulaşmak ve istenilmeyen bir sonuçtan uzak durmak düşüncelerinden yola çıkmışlardır. Yaklaşma amaçları ve kaçınma amaçları olarak amaç türlerini oluşturmuşlardır. Yetim (1991), amaçları kişiliğin bir boyutu olarak ele almış olan araştırmaların, insan hayatını şekillendirmedeki başlıca unsur olduğunu söyleyerek zihnin gerçekliğinden bahsetmektedir ve insanın oluşturduğu imajların, insanların yaşam ve davranışlarına yön verdiği düşüncesine bağlı kalan bilişsel boyuttaki araştırmalardan etkilendiklerini belirtmiştir. Shah ve Kruglansky (2003) ise amaçları, biliş düzeyi içerisindeki görevin ve içeriğin bilgi yapıları şeklinde olduğunu belirtmiş; bireylerin zaman dilimleri içerisinde oluşturmaya çalıştıkları ve tamamlanması için uğraşı verdikleri, gelecekte bir sonuç ya da sonuçları olacak zihinsel etkenler olduklarını belirtmişlerdir.

Motivasyon, bireyin daha önceden belirlediği amaçlara ulaşması için bireyi heveslendiren ve harekete geçmesini sağlayan kavramdır (Dereli ve Acat, 2010). Bireylerin motivasyonlarını oluşturan içsel ve dışsal sistem olarak tanımlanan iki sistemin olduğu belirtilmiştir. İçsel sistem, ihtiyaç ve güdülerden oluşan duygu merkezli, dışsal sistem ise değerler ve amaçları oluşturan çevre kaynaklı olduğu tanımlarını iletmişlerdir (Brunstein, Schultheiss ve Maier, 1999).

Bu tanımlardan yola çıkan Negru (2008), amaçların niteliklerini açıklamıştır. Amaçların; davranışlara yön verdiğini, biliş düzeylerindeki istenilen sonuçların olduğunu, bireylerin değerlendirme, yorumlama, duygu ve davranışlardan etkilendiğini, alt seviye ve üst seviye olarak hiyerarşik olarak bulunduğunu söylemiştir.

Amaç kavramı, alanyazın içerisinde farklı olarak da ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Motivasyon, kişisel çaba, bireysel erdem, hayat görevleri, kişisel plan, benlik ve yaşam amaçları bunlardan bazılarıdır (Telef, 2009; Eryılmaz, 2010a). Bunun yanında yine alanyazında amaç kavramı yerine değer kavramının kullanıldığı çalışmalar (Çalışkur, 2008; Kasser ve Ahuvia, 2002), hedeflerle ilgili çalışmalar (Üzbe ve Bacanlı, 2013), inançlarla ilgili yapılan çalışmalar (Rokeach, 1973), prensiplerle yapılan çalışmalar (Kluckhohn ve Strodtbeck, 1961) bulunmaktadır.

Amaçlar, insanlar için önemli olanın ne olduğu konusundaki inançlarına, ideallerinin ne olduğu konusundaki fikirlerine ve hayatlarında çabalamak uğrunda ne istediklerine ve bu uğurda hangi eylemleri icra edebileceklerini göstermektedir (Emmons, 1989; Schwartz, 1992; akt. Kasser, 2014). Yaşam amaçları, insanın bireysel varoluşunu sürdürebilmesi için kritik önemde bir kuvvettir (Telef, 2009).

Seligman ve Csikszentmihalyi'nin birlikte yazdıkları Pozitif Psikoloji başlıklı 2001'deki yazıda da yaşamın anlamı ve amacının ayrılmaz iki yapısı olup pozitif psikoloji içerisinde yer aldığını belirtmişlerdir. Frankl ise anlam eksikliğinin en önemli varoluşsal stres olduğu sonucuna varmış ve varoluşsal nevrozun bir anlamsızlık kriziyle eş anlamlı olduğunu belirtmiştir (Yalom, 2001).

Benjamin Wolman varoluşsal nevrozu da aynı şekilde tanımlar: hayatın anlamı, bireyin uğrunda yaşayacağı, uğrunda mücadele edeceği ve umut edeceği bir şeyin olmaması hali diye tanımlar. Nicholas Hobbs da aynı fikirdedir: "Freud'un

anlattığından farklı olarak çağdaş kültür, genellikle anlatılandan farklı bir tür nevroz üretir. Çağdaş nevrozlar, baskı ve dönüştürme ile tanımlanmaktan ziyade, içgörü eksikliğinden değil, bir amaç duygusunun yokluğundan, bir hayatın anlamı yoksunluğundan ileri geldiği belirtilmiştir (Yalom, 2001).

2.1.2. Amaç Türleri ve Sınıflandırılması

2.1.2.1. Günlük Amaçlar

Kısa ya da uzun dönemli olmalarına göre sınıflandırılmalar yapılmıştır alanyazında. Günlük amaçlar için kısa dönemli amaçlar olduğu söylenmektedir (Carver ve Scheier, 1981). Amaçlar arasında hiyerarşik bir düzeninin olduğu fikri üzerine günlük ve yaşam amaçları farklılığı dile getirilmektedir Böylece üst düzey ve alt düzey amaçlar alanlarında incelenmektedirler. Yaşam amaçları üst düzey olarak değerlendirilirken, günlük amaçlar alt düzey amaçları olarak değerlendirilmektedir (Eryılmaz, 2012; Negru, 2008).

Yaşam ve günlük amaçlar arasındaki bağ ile ilgili gün içerisinde yapacaklarına yönelik “Her gün şunu yapacağım” gibi bir amaç günlük amaç olarak kabul edilmektedir. Aynı bireyin “hayatımda şöyle şeyler gerçekleşsin “gibi geleceğe dönük amaçlarına, yaşam amaçları olarak belirtilmektedir (King vd., 1998).

Alanyazında, günlük amaçların özünde, başarı ve öz yeterlilik duygusu amacıyla olduğu, yaşam amaçlarının özünde de içsel motivasyonların olduğu yazılmaktadır. Bu nedenle de yaşam amaçlarının günlük amaçları yüksek oranda etkiledikleri ve günlük amaçların da yaşam amaçlarının gerçekleştirilmesi konusunda aracı rolü olduğu düşünülmektedir (Eryılmaz ve Aypay, 2011a).

Günlük amaçlara bakıldığında, bireylerin elde etmek istedikleri sonuç adına strateji ve eylem planladıkları işleri belirtmek kastedilmektedir. Bu, günlük eylemlerin amaçlara destek oluşturan bir kuvvet olması, amaç belirleme konusunda bağımlılık yaratan bir işleve dönüştürmektedir, bu da başarıma olasılıklarını önemli derecede arttırmaktadır (Koestner, 2008). Yaşam amaçlarının nasıl belirlendiğinin aksine önemli olan net bir biçimde belirlenmesinden sonra yaşamda yer bulması ve hedeflere ulaşmasıdır (Aktaran Bakioğlu ve Eraslan Çapan, 2015).

Asgari ve Ricciardelli (2013), günlük amaçlar ölçeği geliştirmişlerdir. Bu ölçeği Türk kültürüne uygunluğunu ölçmek için Bakioğlu ve Eraslan Çapan (2015), 680

üniversite öğrencisinin katıldığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütmüş ve bunun sonucunda oluşturulmuş olan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu bulgulamışlardır.

Bilişsel ve davranışsal bir terapi anlamında bile, hedefe bağlı olmak bireyin faaliyetleri ve duygu durumları arasındaki bağlantıları belirleyerek depresif belirtilerini azaltabilir. Ayrıca günlük hedeflere ve faaliyetlere odaklanmak temel depresyonun çeşitli tedavilerin bileşeni (bilişsel davranış terapisi, kişilerarası terapi, duygu odaklı terapi) ve kendi kendine yardımda da kullanılabilir. Pozitif psikoloji perspektifi, günlük aktiviteleri zevk ve başarı ile karakterize edilmiş basit hedefler oluşturmuş olan bireyin davranışsal bağlılığını da arttırdığı görülür (Aktaran Asgari, 2015; Seligman, 2011).

Kanıtlar gösteriyor ki günlük hedefler ve aktiviteler depresif belirtilerini azaltmada ve iyi hali korumada ve arttırmada etkilidir (Aktaran Asgari, 2015; Mazzucchelli, 2010; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Depresyondaki kilit tedavi yönteminin; pasif ve kaçınmacı davranışlarda takılmayarak sorun çözme amaçlı eylemlerde bulunmanın yanında, hayatta anlam ve keyifli olan faaliyetleri günlük olarak planlamakla ilgili olduğunu bulgulamışlardır (Thompson ve Bullock, 2012).

2.1.2.2. *Kişisel Amaçlar*

Genel olarak amaçlar, insanın gerçekleşmesi uğrunda çaba gösterdikleri olarak ifade edilir. Amaçlar, sadece gelecekte olmasını istedikleriyle sınırlı olmayıp, ulaştığında sürdürmeyi de istediği sonuçlar olabilen, bireyin kişilik merkezinden çıkıp davranışlarına yön veren istekleridir (Diener ve Lucas, 2000).

Kişisel hedefler, bireylerin kendi yaşamlarında ne için çabaladıklarını ve çeşitli yaşam alanlarında neleri elde etmeye veya nelerden kaçınmaya çalıştıklarının geleceğe yönelik temsilleri olarak düşünülebilir (Brunstein vd., 1999).

Kişisel hedefler kavramı farklı teorisyenler tarafından "mevcut kaygılar" (Klinger, 1977), "kişisel projeler" (Little, 1983), "kişisel çabalar" (Emmons, 1986) ve "yaşam görevleri" (Cantor & Kihlstrom, 1987) gibi farklı bilişsel-motivasyonel analiz birimleri açısından tanımlanmıştır. Bu farklı teorilerin ortak noktası, insanoğlunun kendine göre anlamlı olan hedefler oluşturmaları ve eylemlerini geleceğe dönük olarak kendini güdüleyebilen varlıklar olduklarıdır. Kişisel hedef belirleme en açık şu şekilde anlaşılabilir; bir bireyin hem arzu edilen yaratıcı hedeflere ulaşması, hem de bu

hedeflere ulaşması için davranış planlarını bir araç olarak kullanmasını içeren bir süreç olmasıdır (Nuttin, 1984).

İnsanlar kendilerini sıklıkla belirledikleri ve takip ettikleri hedeflerle özdeşleştirirler (Nuttin, 1984) ve taahhütlerini gerçekleştirmek için önemli miktarda zaman ve enerji harcarlar ((Brunstein vd., 1999; Novacek ve Lazarus, 1990).

İnsan, hayatı boyunca amaçlarının kalıcılığına katkı sağlamak için kendisinin var olma amacına da hesaplayarak alt amaçlar belirler ve uygulamaya koyar. Eylemlerin bir düzen içerisinde yapılması o eylemlere kalıcılık ve devamlılık sağlamaktadır (Yetim, 1991). Amaçlar kendi içerisinde temel ve alt yapılardan oluşmaktadır, bunları gerçekleştirmek için davranışlar da hiyerarşik ve bireye özgü bir düzende bulunmakta olduğu yazılmıştır (Mavisu, 2010). Bireysel amaçları gerçekleştirmek isteyen bireylerin ne şekilde uğraşı verdikleri bu günlük amaçlara ne gibi anlam atadıklarına bağlı olduğunu belirtmektedirler (Emmons vd., 1998).

Amaçların hiyerarşisi içerisinde yaşamın anlamlılığı, doyumu, kişisel farkındalık gibi genel olarak hayatını oluşturmak ve yönlendirmek adına üst düzey hedefler vardır Bu grubun içerisinde yer alan amaçlar genellikle kişisel amaçlar olarak kategorilendirilirler (Mavisu, 2010).

2.1.2.3. Başarı Amaçları

Akademik alanlarda öğrencilerin motivasyonlarını güdüleyen amaçlar literatürde çalışmalara konu olmuştur ve bu alanda modellerin gelişmesinde sağlamıştır. Başarı amaç teorisi bu modellerden biri olmuştur. Başarı amaçlarını Ames (1992), şöyle belirtmiştir: “Bütün hale gelmiş inançların, öğretilmiş olan kültür ve duyguların formlarının farklı eylemlerde sonuç alabilmek için yaklaşım değiştirmelerine ve tepki göstermeleridir” (s. 261) olarak belirtmiştir.

Öğrencilerin başarı kazanmalarına destek olabilecek inanç ve performansları değerlendirebilmek için kullandıkları teoriye Başarı Amaçları teorisi denmiştir (Pintrich ve Schunk, 1996). Daha öz olarak belirtmek istersek, öğrencinin öğrenmesindeki davranış, biliş ve duygusal açıdan verdikleri reaksiyonları etkileyebilen kendilerine ait bakış açılarını anlatmaktadır. Bu reaksiyon öğrencilere tutumlarında uyum farklılıklarına sebebiyet verebilir.

Öğrencilerin eğitime devam ettikleri süreç içerisinde aileleri, öğretim görevlileri ve çevreleri onlardan başarılı olmalarını istemektedir. Bu anlamda başarı kavramı

herkesin beklentide olduğu bir üst çatı olarak görölmektedir (Candemir, 2013). Başarı, insanın kendi içerisinde ve kendisinin dışındaki çevresiyle uyumu bulması, kendisini gerçekleştirebilmek uğruna hedefler planlarken bunun yanında gösterdiği çabanın olumlu sonuçlar vermesi olarak tanımlanabilir (Kaşlı, 2009). Ames (1992) tarafından belirtildiğine göre başarı ile ilgili bazı kriterlerinin çevre tarafından oluşturulduğuna ve tanım gereği başkalarından daha üst bir dereceye sahip olmalarının gerektirdiğidir.

Başarı, eyleme geçilmeden önceki zamanda belirginleştirilmiş hedeflere ulaşmak için, plan ve program dahilinde emek sarfederek insanın yaşamında istediği sonuçlara ulaşmasıdır (Maehr ve Zusho, 2009). Başarı; tüm seviyedeki toplum yapıları içerisinde ilgisini kaybetmeyen bir konu olmuştur. Akademik alandaki başarıyı oluşturan etmenler zihin becerisi ve yeterliliğin yanında sınıf içerisindeki öğrencinin performansıdır. Akademik alandaki başarı, okul çerçevesinde başarılı olmayı ve sınavlardan alınan notlar bütünü olarak belirtilmiştir (Joyce ve Showers, 2002).

Akademik açıdan öğrencilerin çalışmasını güdüleyen kıstaslar, akademik açıdan motivasyonun araştırdığı bir alan olmuştur. Öğrencilerin aileleri, eğitimciler ve psikologlar öğrencilerin çalışmalarında efektif olmalarını istemeleri nedeniyle öğrencileri nelerin güdülediğinin ne olduğu ile ilgili sorular sormaktadırlar (Akın, 2006).

Başarı amaçları kuramı adı verilmiş bu teorinin özünde “Öğrencileri motive eden nedir?” sorusunun cevabı ile ilgili bir çerçevede sınırlanmış olmayıp, öğrencilerin sınıf içerisinde nelerden olumlu motivasyon aldıkları, nelerden olumsuz motivasyon aldıkları konusunda sonuçlara da varmıştır (Pintrich, 2003). Öğrenme ortamlarındaki güdüsel olguların, olumlu ve olumsuz etkileri konularında alanyazında katkıları olmuştur (Weiner, 1985, 1990).

Psikoloji alanyazında, amaçlar hakkında insanların ulaşmaya çabaladığı bir neden veya sonuç olduğu şeklinde belirtilmektedir (Pervin, 1989). Başarı Amaç kuramı literatürdeki var olan benzeyen kuramlardan farklı olarak bireylerin neyi hedeflediklerine odaklanmak yerine nedeni anlamaya emek vermiştir (Urdan ve Maehr, 1995).

2.1.2.4. Yaşam Amaçları

Ulaşmak istenilen sonuçların, insanın içindeki temsilinin boyutunu ifade etmektir amaç. Amaçlar, bireylerin ileriki zamandaki davranışlarını, hem de hayata kattıkları anlamlardan oluşmaktadır, bu nedenle amaçlar hakkında bilgi sahibi olduğunda, gelecek eylem ve faaliyetleri anlamak açısından önemlidir (Ingrid vd., 2009).

İnsanların hayata geçirmek için amaçlarını belirlemeleri, bu uğurda çaba göstermeleri hem güçlenmeye hem de pozitif duygu yaratmalarına destek olmaktadır. Amaçlara karar vermek ve bu amaçları hayata geçirmek insanoğlunun diğer canlılardan ayrılabilen en temel özelliğidir (Eryılmaz ve Aypay, 2011a).

Bireylerin yaşam amaçlarını oluşturmaları açısından farklı hallerde incelenmektedir. Peseschkian (1996), insanların yaşamdaki amaçlarını belirlemelerinde dört temel bulunduğunu söyler. Bunlar; beden, başarı, ilişki ve maneviyat temellerindedir. İlişki amaçları “evlenmek istedikleri bireylerdeki özellikler ve yaşamı nasıl geçireceklerine ilişkin planlamaları” ile ilgilidir. Başarı, yani bir anlamda kariyer amaçları ise, “Hangi işlerde çalışacağı ve nasıl gelişimler yapılacağı ile ilgili planlamalar” ile ilgilidir. Maneviyat amaçları ise, “bireylerin yaşamlarında neye uğraşı gösterme bir vizyona sahip olmalarıyla” ilgilidir. Beden, bir anlamda duyum amaçları ise “bireylerin fiziksel bedenlerinin ferahlığa ulaşmak için ne tür spor ve alışkanlıklara sahip olacaklarıyla” ilgilidir.

Anlam ve hayat amacı arasında bir bağlantı vardır. Hayat amacı, şimdiki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğu duygusu, yaşamda yönlendirilmişlik duygusuyla hedeflere sahip olmak ve hayata amaç veren bir inancı sürdürmek olarak adlandırılır (Ryff, 1989).

Bu nedenle, insanlar günlük olaylardan ve deneyimlerden bir amaç edinme eğiliminde olduklarında, hayatları için bir amaç belirlemişlerse genellikle anlamlı yaşamlar yaratırlar (King, 2008). Böylece, bireyler anlamlı hedefler için mücadele ettiğinde hayat daha tatmin edici ve zevkli hale gelir. Bu nedenle, bu hedeflere ulaşma motivasyonunun, anlamlı bir yaşam için mücadele etmeye değer olduğu kesinliğini tekrarladığı sonucuna varılabilir (Ingrid vd., 2009).

Yaşamın belli nihai bir amacının olamayacağını söyleyen Frankl (2018), hayatın anlamının ve amaçlarının, bireyden bireye ve zamandan zamana değiştiğini, aslolanın

o zaman parçası içerisinde amacını yerine getirmektir. Hakikat gibi bir yaşam anlamının aranmaması gerektiğini, her bireyin kendisine göre özel bir mesleğe, hobiyeye, ideallere ve arkadaşlara sahip olması gerektiğini belirtir.

Adler için, bireylerin an içerisindeki duyguları, düşünceleri ve davranışlarının yani güdülenmesinin, geçmişe nazaran gelecekteki amaçlara dayandığını ifade eder (Karahana ve Sardoğan, 2004). Hayatlarında eksik olarak düşündükleri durumları tamamlayabilmenin gizli arzusundan temellendiğini, yaşam amaçlarını bu gizli arzudan gelir Adler'e göre (Budak, 2003). Bu arayışlar iki kavram olarak ele alınabileceğini söyler, toplumsal ve kişisel amaçlar olarak (Adler, 2019).

Amaç, Sheldon (2005) için değer; Little (1993) için kişisel proje ve hobi, Diener'e (1995) göre ise bireysel uğraşı anlamındadır. Pöhlmann ise bireysel projeler, uğraşları hiyerarşide altlara koymuştur, yaşam amaçlarını ise en tepeye yerleştirmiştir. Dolayısıyla bir bireyin yaşam amacının, psikolojik yapısı ve karakteri hakkında anlamlı bilgiler verdiğini belirtir (Rand, 2008).

Psikoloji, sosyal ve eğitim bilimleri alanlarında irdelenmiş en kritik nosyonlardan birisidir (Telef, 2009; Eryılmaz ve Aypay, 2011a; Eryılmaz ve Aypay, 2011b; Şahin vd., 2011). Bahsedilen alanlarda çalışmalara neden olmuş olmasına rağmen işletme alanı ve iktisat alanına bezer sosyal içerikli alanlardaki araştırmacılarca istenildiği kadar araştırılmamıştır. Oysaki bireye ait amaçlar, girişimciliğe ait özelliklerin kayda değer bir indikasyonu olabilir (Demirel, 2013).

2.1.3. Amaç Belirleme

Locke ve Latham tarafından geliştirilen Amaç Belirleme Kuramının özü, amacı olan eylem fikri bulunmaktadır. İnsanların ihtiyaç ve arzularının doyurulması temelinde seçildiklerini belirtmektedirler. (Mitchell, 1997) Amacın belirlenmesi işi, bilişsel seviyede bir eylemdir. Buradaki amaç, başarılmaya çalışılan şey hedefidir (Locke, Shaw, Saari ve Latham, 1981).

Locke, çalışanların hazzı ulaşmaları kendilerine uygun amaç belirlemelerinden ve bu amaçların gerçekleşmesi için emek vermeleri sonucunda oluştuğunu söyler. Duyulan haz da amaçlarına ulaşması için tetikler. Çalışan birey kurumların amaçlarını başardığında yönetim tarafından ödüllendirilir, bu da amaç belirlemeyi ve çabaları pekiştirmiş olur. Amaçlar var olduğunda, olmama haline göre daha sıkı çalışmaları sebebiyle başarıları da artmaktadır. Net amaçlar ise daha genel olan amaçların yanında

daha tetikleyicidir. Genel olarak çaba artışına, dikkati yoğunlaştırmalarına, strateji oluşturmalarına ve zorluklar karşısında yılmama gücü vermektedir (Mitchell, 1997, Aktaran Çiçek Sağlam, 2007).

Yöneticiler tarafından belirlenen amaçlara nazaran, çalışanların amaç belirleme süreçlerinde yer almaları yapılacak eylemlerin zor olsa dahi bunları kabul etmelerinin daha olası olduğu görülmüştür (Robbins, 1994, Akt Çiçek Sağlam, 2007).

Locke ve Latham, önemli amaçlar başarıldığında insanlar çok daha mutlu olurlar, başarısız olduklarında ise çok daha üzülürler. Amacın önemsizliği duyguların zayıf olmasına sebebiyet verir. Çalışanlar bir görevi tamamladıklarında kendilerini ve performanslarına karşı olumlu duygular hissederler. Bandura'ya göre olumlu kişisel deneyim, verimliliği ve etkililiği artırma yollarından en iyisidir. Böylece doyum ve çalışanın etkililiği artarak başarının artmasına sebebiyet verir. Buna Locke ve Latham, "yüksek performans devri "devri demişlerdir. Başarılar, amaçlara ulaştıkça artar ve bu güven duygusunun artmasına sebep olur. Bu sebeple önceki başarılardan oluşan güven duygusu sonraki başarılar için önemli bir temel oluşturmaktadır. Başarısızlık görüldüğünde ise, olasılıkla çaba artışı yapılacaktır, başarıya başarının artışı ile sonuçlanmadığında ise etkililik düşmeye başlar ve olumsuz duygular hissedilmeye başlanır. Başka bir görev pozisyonuna geçse bile performansı düşebilir. Böylece bazı başarısızlıklar sonucunda doyumsuzluk ve gelecekteki performansın kesilmesine neden olabilecek "düşük performans devrinin kanıtı ortaya çıkmış olur (Cropanzano, James, ve Citera, 1993, Aktaran Cicek Sağlam, 2007).

Bir insan ulaşabileceği yetenekte olan bir amaca odaklandığında ve bu amaçlar çelişkili olmadığı müddetçe, amacın zorluğu ve görevdeki performans arasında doğrusal orantı vardır.

Amaçların başarılmasında geribildirimler daha büyük ölçekteki amaçların başarılmasında destek olacağı nedeniyle çalışanların güdülenmesi önemlidir. Amaç Belirleme Kuramının temellendiği varsayım, insanların bilinçli bir şekilde amaç seçmesine dayanır. Bunun yanında insanlar düşünmeden ve bilinçli olmadan da amaçlanabilir ve harekete geçebilirler. Dolayısıyla seçilen amaçlar bireyin yargı ve duygularına farklılık yaratacaktır. Bu sebeplerden dolayı bireysel amaçları tek tek belirleyebilmek zordur, ancak yine de bu kuramın sağladığı bilgiler bireyin amaçlarını

ve kurumun amaçlarını bir yerde buluşturabilmek adına yol gösterici olabileceğini iletmiştir (Çiçek Sağlam, 2007).

2.1.4. Yazılı Amaç Belirleme Yöntemleri

Sahip olduğumuz kişisel ve profesyonel alanları geliştirebilmek adına kullanılan çok sayıda amaç belirleme stratejisi vardır. En çok kullanılan amaç belirleme stratejileri aşağıda açıklanmaktadır (Zahariades, 2018).

1. Smart

SMART sistemi beş farklı kuramı vurgulayan bir akronimdir (Zahariades, 2018). SMART amaçlar stratejisi, yakın zamanda ilgi gören bir strateji olmasının yanı sıra, çok da doğru bir isimlendirmeye de sahip değildir. Birbirinin yerine kullanılmış olan kavramlardan bazıları da amaç, alt amaç ve hedeflerdir. SMART formundaki oluşan amaçların genel anlamıyla tanımlanan amaç kavramını değil, alt amaçları ve hedefleri vurgulamaktadır (Macaleod, 2012).

Smart sistemi içerisinde yer alan başlıklar şu şekildedir; Belirginlik (Specific), Ölçülebilir (Measurable), Ulaşılabilir (Attainable), Uygulanabilir (Relevant) ve Zamana özgünlük (Time-Specific).

Belirginlik; ortaya çıkmış, anlaşılır ve görünür anlamlarının yanı sıra, herhangi bir amacın özel bir sonucunun olması gerektiği anlamını da taşır.

Örnek olarak; kilo vermek isteyen bir birey için bu amaç, belirgin bir amaç değildir. Ancak; 25 kilo vermek isteyen bir birey için bu amaç, daha belirgin bir amaçtır. Belirgin amaçlar; bireyde sorumluluk oluşumuna katkı sağlayarak, bireyi başarıya teşvik eder (Zahariades, 2018). Buna karşılık belirsiz amaçlar, bireyde karamsarlık oluşumuna yol açarak başarısızlığa sebep olabilmektedir. Örnek vermek gerekirse; “sınavlara daha güzel hazırlanacağım” belirsiz bir amacı ifade ederken, “Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri sınavlara hazırlanmak için iki saat çalışacağım” veya “Sınavlara 15 gün kala her gün iki saat çalışacağım” benzeri hedefler daha belirgin ifadelerdir (Wake Forest University, t.y.)

M – Measurable / Ölçülebilir

Ölçülebilirlik; ölçülebilir olma ve ölçülmeye elverişli anlamlarının yanı sıra; herhangi bir amacın gelişimini takip etme fırsatı anlamını da taşır.

Örnek olarak; 25 kilo vermek isteyen bir birey ne kadar kilo verdiğini on günde bir tartılarak süreci takip edebilir ve sonuçları kaydedebilir (Zahariades, 2018). Başarının tam anlamıyla ölçülebilmesi için, amaçların nicelikli olması önem taşır. Ölçüm için belirlenen ölçütler, belirsiz, öznel ve yorumlamaya açıksa, bu durum hedeflenen amacın takibini zorlaştıracaktır (MacLeod, 2012). Herhangi bir amacın ölçülebilir olması; başarı, karşılaştırma ve belli bir sonuca varabilmek adına standartları belirlemektedir. Belli bir konuda bir şeyi daha güzel yapmak, konuyla ilgili amacın başarısını belirlemek adına yetersizdir. Buna benzer yaklaşımlar, ölçülebilen bir amaç için yüksek derecede netlikten yoksundur (Rouillard, 2003).

A – Attainable / Ulaşılabilir

Ulaşılabilir; ulaşılır olma durumu ve elde edilme olanağı anlamlarının yanı sıra; herhangi bir hedefin yapılabilir vaziyette gerektiği anlamını taşır. Örnek olarak, beş hafta içerisinde 5 kilo verme amacı, bireylerin bir çoğu için uygulanabilir bir amaçtır. Fakat; 10 gün içinde 25 kilo verme amacı uygulanabilir ve gerçekçi bir amaç değildir (Zahariades, 2018). Belirlenen herhangi bir amaç; istenilen zaman diliminde gerçekleştirmeye elverişli değilse, bireyin yetenek ve becerilerine uygun değilse ve yararlanılacak imkânlar kapsamında ulaşılabilir bir amaç değilse, bu amaç bireyin öfkelenmesine ve başarısız hissetmesine sebep olacaktır. Bir amacın gerçekleştirmeye uygun olup olmaması üzerine yapılan tartışma, savunma ve anlaşma süreci; gerçekçi ve ulaşılabilir amaçların belirlenebilmesine katkı sağlayabilir (MacLeod, 2012).

R – Relevant / Uygulanabilir

Uygulanabilirlik, yapılabilir ve uygulanabilir olma anlamlarının yanı sıra; herhangi bir amacın uzun süreli hedef, istek ve planlarınızla örtüşmesi gerektiği anlamını taşır. Bu ilke, yaptığınız bir işi, neden yapıyor olduğunuzu bilmek gibidir (Zahariades, 2018).

T – Time / Zaman

Zaman, belli bir süre içerisinde olması anlamının yanı sıra; herhangi bir amacın belli bir zaman limiti olması gerektiğini ifade eder. Örnek vermek gerekirse; yılbaşına kadar 25 kilo verme amacı, süre açısından belli bir limite sahiptir. Belli bir zaman dâhilinde sınırları çizilmiş bir amaç, odaklanmamızı sağlar ve odaklandığımız amaca ulaşabilmek için bizi yüreklendirir (Zahariades, 2018).

2. Smarter

Bu sistem SMART sistemin eklentisidir. İçeriğe ek olarak; Evaluation (değerlendirme) ve Revise (Gözden geçirme) ilkeleri ilave edilmiştir.

Evaluation (Değerlendirme);

Değerlendirme; herhangi bir amacın, çelişkisiz bir gidişatla devam edip etmediğini görebilmek için, o amacın takip edilmesi gerektiği anlamını taşır. Değerlendirme ilkesi, ölçülebilirlik ilkesinin sınırlarını büyötmüştür. Ancak; bu konuda sadece bir yol çizmek yetersiz olduğu gibi, farklılaşan etmenlerin ulaşılabilirliğini izleyebilecek bir metot da bulunmalıdır (Zahariades, 2018).

3. Revise (Gözden geçirme);

Gözden geçirme, herhangi bir amacın, yorum yapmaya daima elverişli olması gerektiği anlamını taşır.

Herhangi bir amacın, değerlendirilmeye her müsait olması önemlidir. Dolayısıyla gözden geçirme ilkesi, amaç belirleme evresinde uyum'u doğal bir şekilde karşımıza getirir. Bu ilke belirlenmiş olan amaçların, çevresel faktörler, bireysel faktörler ve olası diğer faktörler sebebiyle bireyin uzun vadeli hedefleriyle örtüşmeyebileceğini anımsatır. Böyle bir durum olduğu takdirde, bireyin bütün bilgileri tekrardan revize etmesine olanak verir (Zahariades, 2018).

SMART sisteme eklenen Gözden geçirme ilkesinin önemi büyüktür. Belirlediğimiz amaçların, dileklerimiz karşılıyıp karşılamayacağını hatırlamamız ve kendimize bunu daima hatırlatmamız gerekir. Ayrıca; dilek ve taleplerimize cevap vermeyen amaçlara uyum sağlama ya da gerekirse bu amaçlardan vazgeçme konusunda daima açık olunmalıdır. Bu ilke, etkin ve işler amaç belirleme sisteminin olağan bir neticesidir (Zahariades, 2018)

4. Amaç ve kilit sonuçlar (okrs):

Bu sistem, SMART ve SMARTER sistemlerine göre daha kolaydır. İlk olarak, bireyden başarmayı hedeflediği amacı belirlemesi istenir. İkinci olarak, ilerleyişini ortaya çıkaracak en güçlü noktayı bulması istenir. Son olarak istenen ise; başarmak istediği amacı gerçekleştiren dek ortaya çıkardığı en güçlü noktayı odak noktası yapmasıdır. Bu sistemin çok önemli eksiklikleri olduğu da bilinmelidir. Sistemin içerdiği yöntemin kolay olması, neden ve nasıl sorularını irdelememesi önemli eksikliklerdendir. Sistemin odağı; faaliyetler ve başarılması hedeflenen amaçlara

gösterilen gayret üzerinedir. Başarılması istenen amaçların izlenmesi önemli gibi görünmesine rağmen, önemsenmez. Başarılması istenen amaçlar uğruna harcanan yoğun çaba ve zaman, bireyin başka imkân ve olanakları görmesini engelleme tehlikesini de beraberinde getirir (Zahariades, 2018).

5. Büyük, küçük, hızlı (bsq):

Bu sistemi David Van Rooy bulmuştur. Bu sistem, büyük amaçlar saptamayı hedef olsa da bunu destekleyecek ve amacın başarısı adına kılavuz niteliğinde küçük alt amaçların saptanması gerektiğini savunur. Ayrıca bu süreci belli bir zaman diliminde gösterecek bir çizelge oluşturulması gerektiğini de vurgular. Bu sistemin en önemli artısı, bireyin başarmayı hedeflediği amaca sahip çıkmasıdır. Bu sistem, bireyin faaliyete geçmesini destekler. Bu sistemin 3 temel ilkesi vardır:

1. Bir amacın olması, olmamasına göre yeğdir.

2. Belli bir amacın olması, çok büyük ve geniş olan amaca nazaran daha iyidir.

3. Belirli, zor bir amacın var olması, erişmesi basit olan amaçlardan daha iyidir..

Bu 3 temel ilkeyi benimseyen BSQ sistemi de bazı eksiklikler içerir. İlk eksiklik, bireyin dileklerini irdeleme konusunu es geçmesidir. Belirlenen amaçların önem derecesini ihmâl etmesi ve uygulamaya elverişliliğini ele almaması önemli eksiklikleridir. Bir diğer eksiklik, büyük amaçların odak noktası haline getirilmesinin yol açtığı kısıtlayıcılıktır. Bireyin sahip olduğu vakit, alaka ve motivasyonun büyük amaçlar uğruna yoğun bir şekilde harcanması olumlu gibi görünürken, diğer yandan birçok kaynağın birbirleriyle olan bağlantısı unutulmamalıdır. BSQ sisteminin hedeflenen amaçların başarılması için gerekli görülen görevlerin tercihini atlaması bir diğer eksikliğidir (Zahariades, 2018).

6. Amaçları Eşleştirebilen Yöntem / Amaç kardeşliği yöntemi (goal buddy system):

Web merkezli Goal Buddy programının bulucularının da destek verdiği bu sistem, 7 aşamadan meydana gelir.

1. aşama, geçmişte başarıyla tamamlanmış amaçları ifade eder. Bu aşamanın amacı, şimdi ve ileride başarmak istenilen amaçlar adına bireyde özgüven sağlamaktır.

2. aşama, bireyin ilerideki yaşamı üzerine, bireyin üzerine düşünmesini sağlamak ve cesaretini arttırmayı amaçlar.

Bireyin başarmak istediği amacı saptaması 3. aşamanın konusudur. Goal Buddy bulucularının “Manifesto” olarak adlandırdığı bu aşama, olası sonuçlar üzerine tahmin yürütebilmeyi de amaçlar.

4. aşama, 3. aşamada ifade edilen her aşama için faaliyet tasarısı hazırlanmasıdır. Bireyi sahip olduğu düşünce, inanış ve teşvik için cesaretlendiren önemli bir aşamadır.

5. aşama, faaliyet tasarısını 90 gün sürecek bir şekilde sunmayı amaçlar. Belirli bir zaman limiti sağlar.

Amacı saptamaya vurgu yapan ilk 5 aşamadır.

Saptanan amaçları gerçekleştirmeyi ve başarmayı vurgulayan aşamalar son iki aşama olan 6. Ve 7. aşamalardır (Zahariades, 2018).

7. Locke ve Latham’ın beş ilkesi:

Kıymetli psikolog Dr. Edwin Locke, “Toward a Theory of Task Motivation and Incentives” (1968) isimindeki kitabında; amaçları saptama konusunda yapılan çeşitli geri dönüşlerde, belirgin olmanın verime olan etkisine dair hipotezler ortaya atmıştır. Locke, belirlenmiş amaçların, belirlenmemiş olan amaçlara kıyasla daha yüksek bir verim sağlayacağını ifade etmiştir. Ayrıca; ulaşılması güç amaçların, basit amaçlara göre veriminin fazla olacağını, yapılan geri bildirimlerin ulaşılmak istenen amacın başarısı adına yaşamsal bir değeri olacağı fikrini öne atmıştır (Zahariades, 2018).

a. Açıklık:

SMART ve SMARTER sistemlerindeki ‘S(Belirginlik)’ ilkesine benzeyen bu ilkede; Locke ve Latham anlaşılır ve net amaçlar saptamanın, yapılacak aksiyonları destekleme konusunda açıklık kazandırdığını ve başarının görünürlüğüne katkı sağladığını öne sürmektedir. Kilo vermek belirgin olmayan bir amaçken, 12 Nisan’a kadar 3 kilo vermek belirgin ve açık bir amaçtır.

b. Mücadele:

Çaba ve emek isteyen amaçların, bireye teşvik sağladığını ve performanslarını arttırdığını dile getiren Locke ve Latham, ulaşılması muhtemel bir amacın, sahip olduğu güçlük derecesiyle orantılı olarak başarıya motive ediciliğini de arttırdığını öne sürdüler. Tam tersi ifade edilecek olursa; çaba istemeyen basit amaçlar, iç güce hasar verir ve verimi düşürür. Spor salonunda etkili ve tempolu bir şekilde düzenli spor

yapmak, çaba isteyen bir amaçken; belli bir spor dalına ait terimleri öğrenmek basit bir amaca örnek verilebilir.

c. Bağlılık:

Bireyin başarmak istediği amacı izlemesi ve bu amacın başarısı adına vakit, dikkat ve konsantrasyon ile kendini amacına daması gerekir. Locke ve Latham, bu bağlılığın teşvik ve başarıya yönelik pozitif bir etki sağlayacağını ifade eder.

d. Geri Dönüt:

Locke ve Latham, ilerlemeyi takip etmenin, istenilen amaca ulaşma konusundaki önemini vurgular. İlerleyişimiz konusundaki farkındalık, gösterdiğimiz gayret adına bizi teşvik ederken; gerektiğinde değişiklik yapabilme olanağı da sağlamaktadır.

e. Karmaşıklık:

Amaçlardaki karmaşıklık belli bir yere kadar bireydeki verim üzerinde bir önem arz etmezken; belli bir yere ulaşıldığında bireyin karamsarlık hissetmesine ve krize girmesine neden olmaktadır. Fazla karmaşık olan amaçların motivasyonu düşürdüğünü ve verime negatif bir yönde etki ettiğini vurgulayan Locke ve Latham; bu sistemin ulaşılacak istenilen amaçlar üzerinde çok mühim kilit noktaları olduğunu ifade ettiler (Locke ve Latham, 1968; akt. Zahariades, 2018).

8. Geçmişe yönelik planlama (backward planning):

Bu sistem; ulaşmayı hedeflediğiniz neticeyle işe başlamak ve istediğiniz o hedefe ulaşmak adına bir tasarı oluşturmak için; geriye dönük planlama yapmayı vurgular. Hedefinize ulaşmak için yapılabilir ve elverişli yöntemler yaratmak adına oluşturulmuştur.

4 aşamadan meydana gelir:

- a. Uzun vadeli bir amaç saptamak
- b. Yapabileceğiniz aksiyonları kararlaştırmak
- c. Dönüm noktaları oluşturmak
- d. Bir seviye geri dönmek

Toplam 4 aşamadan oluşan bu sistemin artıları; kolay, anlaşılır ve sade olmasıdır (Zahariades, 2018)

9. Büyük, riskli ve cesur (bhag):

Uzun vadeli amaçlar belirlemek sistemin ana merkezidir.

Belirlenecek amaç, aşkalarına sıra dışı ve tuhaf gorunebilir. “Dalgıların Mezarlığı” adı verilen Mısır’daki, “Mavi Delik” son 15 senede 150 dalgıın hayatını kaybettiği bir yerdir. Bunu bilmesine rağmen; buraya dalmayı hedefleyen bir dalgıç bu sisteme bir örnektir. Büyük, riskli ve cesaret gerektiren amaçlardır.

a. Cesaret gerektiren uzun vadeli amaçlar saptamak için yaratıcı fikir üretmek: Bu amaçlar makro düzeyde ve zorlayıcı olması gerekir. Karşı taraftaki biri, bu amaı duyduğunda hisleri harekete geçmeli. Ayrıca; belirgin, net ve çeliŐkisiz olması önemlidir. Amacın gerçekleŐtirilip gerçekleŐtirilemediđi ile ilgili soru olmamalıdır.

b. Yapılabilirliğini lmek: Bireyin bu amaı gerçekleŐtirebilmesi için; gerekli vakit, imkân, ilgi, konsantrasyon ve güce sahip olup olmadığını kendine sorması gerekir.

c. Söz Vermek: Bireyin bu amaca gerçekleŐtireceđi konusunda kendisine vaatte bulunması gerekir (Zahariades, 2018).

10. Altın ember yöntemi (The golden circle method):

Bu sistem; bireyin ulaşmak istediği amaca ulaşma sebebini vurgular. Sebep saptandıktan sonra, detaylandırılır. Zıt doğrultudaki hedef saptama hususunda bireyi yüreklendirir. Sebebini bul, nasıl yapacağını kararlaŐtır ve sonucu detaylandır. Yöntemin en önemli dezavantajı; ölüm yapılabilecek faaliyetleri saptamaya gereken özeni göstermemesidir. Bir diğer eksisi; 2.ve 3. AŐamalarda tasarı yapmayı vurgularken, bu konuda nasıl yapılacağıyla ilgili bir yöntem içermemesidir (Zahariades, 2018).

11. Hedefler, amaçlar, stratejiler, tedbirler (ogsm):

Daha çok kurumlarda veya teŐkilatlarda kullanılan OSGM’nin en önemli artısı; idarecilerin, belirlemiŐ oldukları amaçlarla tutarlı olmasında bir kaynak olmasıdır. Kapsamlı bir hedef saptamayla başlayan bu sistemde; saptadığımız hedeflerin, dilediğiniz yaŐamla uyum içinde olması onlara bir anlam kazandırır. Saptadığımız hedefleri gerçekleştirebilmek için, amaçlarla ilgili bir liste hazırlamak başka bir artısıdır. BelirlemiŐ olduğunuz hedeflere ulaŐmanız adına taktikler bulmanıza da destek olur. OluŐturacađınız bir faaliyet tasarısı ile; belirlemiŐ olduğunuz ve

belirleyecek olduğunuz amaçlar adına yapmanız gereken aksiyonları saptarsınız. Son aşama ise; ölçülebileceğiniz değerlendirme ölçütleri oluşturmaktır. Bu değerlendirme ölçütleri, ilerleyişinizi takip edebilmenize yarayacaktır. Bu ölçütlerin, ilerleyip ilerlemediğiniz konusunda çelişkiye sebebiyet vermeyecek şekilde tutarlı olması gerekir (Zahariades, 2018).

2.1.5. Yaşam Amaçlarını Ele Alan Kuramlar

Öz Belirleme Kuramı, yaşam amaçların temelini oluşturmaktadır. Öz Belirleme Kuramı sonrasında Benlik Uyum Modeli, Psikodinamik, Varoluşçu ve kişilik özellikleri kuramlarına yer verilmiştir. Bu çalışmada öz belirleme kuramı ile oluşturulmuş yaşam amaçları ölçeği kullanılmaktadır.

2.1.5.1. Öz Belirleme Kuramına Göre Yaşam Amaçları

Öz-belirleme kuramı temelde insanların hayatlarının yönünü etkileyen ve gerçekleştirilmesi için çaba gösterilen hedeflerin bireylerin mutluluğu ve temel psikolojik ihtiyaçlarında aynı farklılıklara neden olmamaktadır (Kasser ve Ryan, 1993).

Bu kuramdaki anlatılanlara bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçlar Yeterlik, Özerklik ve İlişkili olmak üzere üç ayrı kavrama ayrılmıştır.

Bu ihtiyaçlarda bireylerin doyması veya doyamama durumu ve düzeyleri, bireyin motivasyonunda, mental sağlığında ve psikolojik iyi oluşunda temelde etkilenmeler yaratmaktadır. Kurama göre bireyler amaçlarını belirlerken bu üç temel psikolojik ihtiyacın ne kadar karşılanacağına göre yapmaktadırlar (Ryan ve Deci, 2000). Bireylerin belirledikleri her amaç, bireydeki mutluluğu ve temel psikolojik ihtiyaçlarını aynı etkide bulunmamaktadır (Kasser ve Ryan, 1993). Öz belirleme kuramı amaçları, temel ihtiyaçların doyurulma derecesine göre içsel ve dışsal olarak ayrılmıştır (Deci vd., 1996; Kasser ve Ryan, 1996).

İçsel amaçları oluşturan kavramlar; topluma katkı, bağlılık, toplumsal katkı ve fiziki iyi hal'dir (Kasser ve Ryan, 2001). Bu amaçlar, bireylerin doğuşlarından gelen ihtiyaçları olan yeterlilik, bağımsız olma ve bağ hissiyatının karşılanmasına katkıda bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Bireylerdeki bulunan iç amaçların ortaya çıkışlarıyla ilgili, insanların sahip oldukları bilgiler yönünde ilerlemeleri, farklı insanlar ve toplum içerisindeki anlamlı

iletişimler sonucunda doğal evrimleşmeler içerisinde kaynaklandığı belirtilmiştir (Kasser ve Ryan, 2001). İnsanın iç amaçlarının yapısı ise, kendi doğası ve temel ihtiyaçlarıyla ilişkilidir; bunun yanında dış olan amaçlar ise insanın kendi doğal yapısı ile daha düşük düzeyde ilişkilidir. Bahsedilen iki amaç, kültür tarafından etkilenir, çevredeki bireylerin övgülerini, saygılarını kazanabilmek adına toplumda konum için kullanılır (King ve diğerleri, 1998; Kasser ve Ryan, 2001).

Bağlılık: Modern psikolojiye göre, bireyin kişilik gelişimi insan hayatı süresince devam ettiğini kabul etsek de kişiliğin oluşumunun ve yapılandırılmasında çocukluk döneminin önemi yadsınmaz. Kişisel ilişkilerin yeteri ölçüde var olduğu bir çevrede yetişmiş bir çocuğun yetişkinliğe geldiğinde hem uyumlu hem de başarılı olabileceği olasılığı çok yüksektir. Uyum ve davranışlarındaki bozukluklar sebebiyle gördüğümüz çocuk vakalarda, yetişkinler bunalımlarının kökeninde dahi, bu temel taşlarının eksik olması, yeteri kadar olmaması, ya da yanlış şekilde yapılandırıldığını görüyoruz (Yavuzer, 1993).

Toplumsal Katkı: İnsan, biyolojik ve kültürel sosyal bir canlıdır. Kültürün yarattığı şartlar içerisindeki bireylerarası ilişkiler, cemiyetin ve kültürün, dolayısıyla bireyin yapısını etkiler. İnsanın tüm hayatı doğumdan başlayarak çevreye uyum uğraşısıyla geçer. Toplumun beklediklerine uyabilen, kazandırılmış davranışların yetenekleri olarak da tanımlayabileceğimiz sosyal gelişim, bireyin doğumuyla başlayan bir zamanı, farklı bir açıdan da günlük davranış gelişimlerini kapsar (Yavuzer, 1993).

Fiziki İyi hal: Fiziki olarak sağlıklı olmak, bireyin mutlu olabilmesindeki öncüllerinden biridir. Hangi çevrede yaşanırsa yaşansın gündelik hayatı belirleyen bazı kurallara uygun yaşanması, fiziki sağlığın korunmasına ve toplumla birlikte yaşamı basitleştirir. Bu temel basit kurallardan bir kısmı; temiz olma, sağlıklı beslenme, fiziki ve zihinsel eylem, disiplinli bir yaşam ve uyuşturucu nitelikli maddelerden uzak durabilmek sayılabilir (Burger, 2006).

Yaşam doyumu, mutluluk, kendini gerçekleştirme, kendine saygı, açık fikirli olma hallerinin olduğu ve genel sağlık düzeylerinin yüksek, depresyon ve kaygı düzeylerinin düşük olan bireylerin, daha çok içsel amaçlara bağlılıkları olduğu görülmüştür (Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve Kasser, 1995).

Dışsal yaşam amaçları ise ünlülük, fiziksel çekicilik ve maddi olarak başarılı olmayı içerir (Kasser & Ryan, 2001).

Ünlülük: İnsanlar, akli olan ve akli kullanıp doğal olarak düşünce yaratabilen varlıklardır. İnsanlar, doğruları yanlışlardan, iyi olanları kötü olanlardan düşünerek ayırmayı başarabilir. Doğa ile uyumlu etkileşimler içerisinde çevresindeki şeyleri işler ve yeni şeyler üretebilir. Hayvanlardan farklı olarak yazabilir, bilgisini kaydederek arttırabilir, sanatsal keyif alabilir (Türkan vd., 2012). Hayvanlarından ayıran bir diğer farklılık ise ünlü olma arzusudur. Dışsal amaçlardan biri olan ünlülük isteği, fark edilme çabalarına sebebiyet verir ve insanlarda az veya çok olan bir istektir.

Fiziksel Çekicilik: İnsanlar, toplum içerisinde beğenilen ve sayılan olarak kendi yerlerini belirginleştirmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Fiziksel açıdan çekici olma amacı, bireyin bedenine ve kıyafet seçimlerine önem vermesi ve modadaki değişimleri dikkate alarak çekiciliği sürdürmeyi içermektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Topluma uyum sağlayabilmek önemli oradan bu ihtiyacın doyurulmasına bağlı olmaktadır. Aynı zamanda bu uyum ileriki zamanlardaki yaşamdaki başarımı da katkı sağlayacaktır. Topluma uyum sağlamanın kriteri, bireyin yakın çevresindeki tanıdıklarıyla olan ilişkileri, grupça eylemlere katılabilmesi, kendisinin katkı sağlayabilmesi, sorumluluk alabilmesi ve çevrenin beklediği kurallara uygun yaşayabilmesidir (Yavuzer, 1993).

Maddi Başarı: Bireylerin topluluk içerisinde yaşayabilmeleri, iş bölümü ve iş birliği içerisinde farklı örgütlenmeleri oluşturmayı zorunlu hale getirmiştir. Dünyadan ve kaynaklardan azami biçimde faydalanabilme amacının sonucu olan eylemler, üretken güçlerin ilerlemesine ve bunun sonucunda ise üretken ilişkilerinin doğal olarak oluşmasına sebep vermiştir (Sucu, 2000).

Motivasyon kaynaklarının en değerlilerinden biri başarılı ve bağımsız olabilme arzusudur. Bu, başarabilmiş olan bireylerin güvende olma ihtiyaçları doyacağı için, saygınlık, sayılma ve bağımsız olabilme ihtiyaçları daha belirgin olmaya başlar. Kendisinin öne çıkacağı, söz sahibi olacağı işlerle ilgilenmek öncelikli hedeflerinden olmaya başlar. Başarma ihtiyacı duymaya başlarlar, her seferinde daha iyisini yapma arzusunda olan bireyler haline gelmişlerdir. Başarabilecekleri, ancak zor olan işlerde başarılı olmaktan hoşlanacaklardır, aynı sebep nedeniyle de çok zor olan işlerden de uzak duracaklardır, başarısız olma olasılıkları nedeniyle. Bu sebeple, orta zorluktaki

işlerde geribildirimlerle desteklendiklerinde başarılı olma olasılıklar artacağını belirtilmiştir (Gökdağ, 2013).

Kolektif yaklaşımına sahip olan topluluklarda grubun yararı, bireyin yararlarından önemli tutulmaktadır ve grubun yararlarına katkıda bulunabilecek dışsal amaçları olduğu belirtilmektedir (Brdar, Ingrid, Rijavec ve Miljković, 2009).

Bazı araştırmalardaki sonuçlarla şuraya varılmaktadır; İçsel amaçlar başarıldıkça refah seviyesinde artış olmakta, fakat dışsal amaçlara başarıldıkça refah seviyesinin azaldığı görülmektedir (Casas, González, Figuer ve Coenders, 2004; Telef, 2009; King, 1998; Ryan vd., 1999).

Farklı araştırmalarda ise, içsel veya dışsal amaçlar olup olmasının önemli olmadığı ve birey hayatının amaçları ile öznel iyi oluş hali ile aralarında olumlu anlamda bir orantı olduğu sonucuna varılmıştır (Telef, 2009; Lekes vd., 2010; Toprak, 2018).

2.1.5.2. Psikodinamik Kuramlar

Psikodinamik bakış açısının kuramcılarında biri olan Adler ise bireyin yaşam amaçları dört-beş yaşları civarlarında oluşmaya başlar. Oluşturulan yaşam amaçları bireyin kişiliğinde bir toparlanma ve bütünlük sağlar ve böylece bireyin davranış yelpazesinde tutarlı ve anlaşılabilirlik artırması açısından çok zaruridir. Her bireyin kendine ait yaşam amaçlarını belirleyebilecek kapasitede yaratıcı güçlere sahiptir. Adler'in bakış açısına göre önemli olanın bireye ait, tüm davranışlarına yön verebilecek birey yaşam amacı saptamasıdır (Adler, 1956, 1968; akt. İnanç ve Yerlikaya, 2014).

2.1.5.3. Varoluşçu Kuram

Psikolojileri sağlıklı bireyler geleceğe dair istekleri ve arzuları canlandırabilirler ve belirli sonuçlara ulaşmak için faaliyete geçebilirler (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Bu durum Rollo May tarafından “irade” ya da “amaçlılık” olarak belirtilmiştir. Her seçimin altında bu seçimlere anlam yükleyen bir yapının olduğunu ve geleceğe dair karar ve eylemlere geçmesine “amaçlılık” şeklinde olduğunu belirtmiştir. Bu amaçların her zaman bilinçli olmayabileceği, hatta geleceğe özgü hedeflerinin çocukluktaki tecrübelerine dayanması nedeniyle çoğunlukla bilinç dışı bir şekilde oluşacağını söylemiştir. Kendi hayatını daha iyi olmasına çabalayan, hedef koyan

bireyler, hayatlarındaki var olan olumsuzluklara takılan bireylere nazaran çok daha fazla ilerleyip varoluşsal gerçekliklerine daha fazla hâkim olacaklardır (Yetim, 2001).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş'un bir türü de psikolojik iyi oluş olması nedeniyle öncelikle iyi oluş kavramı aşağıda özetlenmiştir.

2.2.1. İyi Oluş

Psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca depresyonu ve negatif duygular üzerinde incelemeler yapmıştır. Pozitif psikoloji ise psikolojinin odaklandıklarına şu kavramları eklemiştir; mutluluk ve haz. Pozitif psikolojinin alanlarına yönelmesinin başlanmasıyla bireyin negatif olmayan özelliklerine, yani güçlü ve iyilik hallerine çalışmalar yoğunlaşmaya başlanmıştır (Kararımak ve Siviş, 2008).

Temelde Pozitif psikoloji, hayattaki akış, iyi oluş, doyum, mutluluk, umut etmek ve iyimserlik gibi alanlarla ilgilenir ve bireylerin iyi hallerini ve gelişimlerini arttırmaya ve korumalarına temellenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin doğasını anlayabilmek adına sadece kötü ve zayıf yönlerini değil, güçlü ve olumlu yönlerinin de incelemeye alınmasının önemini değerlendirmektedir (Sheldon ve King, 2001).

Psikolojinin olumlu kavramlara yönelmesiyle “mutlu ve iyi bir hayat nedir” sorusuyla ilgilenilmeye başlanmıştır. Yoğunlukla da iyi hayat, direkt olarak iyi oluş ve mutlu olmaya bağlanılmıştır (Dierendonck vd., 2008). Mutluluk ve Psikolojik iyi oluş kavramları, insanlık tarihi boyunca insanların ilgisinde olmuştur ve yüzyıllar süresince birçok araştırma konusu olmuştur (Bradburn, 1969). Bunlardan iki araştırmaya şu örnekleri verebiliriz, “Hedoni, ödonomi ve esenlik: Giriş.” (Deci, 2008) ve “Parlamak: Pozitif psikoloji ve pozitif müdahaleler” (Seligman, 2010). İnsanlığın ilk varlığından itibaren insanlar mutlu olmaya, mutluluğu tanımlamaya çalışmışlardır (Kangal, 2013).

Milattan önce 384-322 yıllarında yaşadığı belirtilen Aristotalen'e göre erkekler ve kadınların hayatlarında en çok arzu ettikleri mutluluktur (Tatlılıoğlu, 2012). Mutluluk, mutsuzluğu yokluğudur ve acının var olmamasının haz olduğu anlayışları 1970'lerin başında sorgulanmaya başlanmıştır. Sonuç olarak bir kavramın varlığı tersinin yokluğudur şeklinde düşünmek düşünmemek gerektiği de Yetim (2001) tarafından belirtilmiştir. Mutluluk hissi; fiziksel, düşünsel, sosyal, duyuşsal ve cinsel

ihtiyaçları yeteri kadar seviyede doyurulduğunda hissedildiği belirtilmiştir (Bakırcıoğlu, 2012).

Psikolojinin görüşleri doğrultusunda bakılacak olursa, mutlu olma kavramı, öznel iyi oluş ile özdeş görünmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Öznel iyi oluş ise hayatın kalitesinin öznel değerlendirmesiyle eşanlamlı görülebilir veya bireylerin hayatlarını değerlendirme yöntemidir (Kaur, Kaur, 2018). İyi oluş literatüründe haz (hedonik) ve Psikolojik işlevsellik (ödomonik) şeklinde iki bakış açısı mevcuttur (Deci ve Ryan, 2008).

Haz odaklı bakış açısındaki temel dayanak, bireyin kendi seçtiği değerlere ve kriterlere gereğince yaşamını analiz etmesidir. Psikolojik işlevsellikteki görüş ise, bireyin mükemmel noktasında kendini gerçekleştirme kavramında olmaktadır ve de bu kuramcıların belirlediği kıstaslara göredir (Diener, 1984).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramını Ryff ortaya çıkarmıştır. Psikolojik iyi oluşu 6 temel üzerinden Ryff ve Singer (2008) değerlendirmiştir.

Bu kavramlar şu şekildedir;

1. Başkalarıyla olumlu ilişkiler
2. Çevresel Kontrol
3. Özerklik ve otonomi
4. Kendini kabul
5. Bireysel Gelişim
6. Yaşam Amacı

Bir insanın eylemlerinde samimiyet var ise, içerisinde bulunduğu ilişkilerde güveni ve empatiyi yaşayabiliyorsa, başkalarına yardım etme isteğinde ise, çevresinden ayrı kalma uğraşısı yok ise, çevresinin ondan olan beklentilerine rağmen fikirlerinde ve eylemlerinde kendine ait değerleri koruyor ve sahip çıkabiliyorsa, kendisindeki eksikleri fark ediyor ve bunları denetleyebiliyorsa, kendisine ait olan ruhsal yapıya uygun bir şekilde çevre oluşturabiliyor, hayatındaki amaçlarını ve hedeflerinin farkındaysa, kendi eylem ve duygularının farkındaysa, kendini güden durumların ayırdına varabiliyorsa ve bütün bunlara olumlu bir bakış ile görebiliyorsa bu bireyin psikolojik iyi oluş halinin varlığından söz etmek olasıdır (Ertürk vd., 2016).

Bunların yanında dinamik bir yapıda bulunan stres kavramının, bireyin iyi hallerini bozabilecek, psikolojik iyi oluşu doğru veya dolaylı olarak etkileyebileceği söylenebilir (Günay ve Çelik, 2019). Waterman (1990, 1993) Psikolojik iyi oluşun, bireyin kendi benlikleriyle, değerleriyle uyumlu olan eylemlerde bulunduğu oluştuğu iddiasında bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş kavramı, insanların kendilerine ait olan öz varlıkları ile benzeştiği şekilde hayatını sürdürmesini önerdiği, bireylerin hayattaki icraatlarının, en içte kabul ettikleri değerlerle entegre bir şekilde geçirildiği halde bu bahsedilen psikolojik iyi oluş halinin gerçekleştiği söylenmiştir.

Bu şekildeki koşullar altında birey kendini enerjik ve özgün hissederek kendi olduğu gibi davranacaktır, Waterman bu durumdaki bireyin “kişisel dışavurumculuk” şeklinde isim verdiği bir durumdur.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin günlük yaşantısında, mesleğinde önüne çıkan zorluklarla mücadelesinde, engellere karşı durabilme gücünde ve hem kendisine hem de çalıştığı veya hizmet verdiği kurumlara başarılı bir şekilde faydalı olabilmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu davranışlara temelde pozitif insan davranışları şeklinde görebiliriz. Psikolojik iyi oluş alanlarında yapılmış birçok çalışma; fiziksel, ruhsal, duygusal, sosyal gibi farklı terimlerle farklı açılardan tanımlanarak alanyazına katkı sağlanmıştır (Ertürk vd., 2016). Psikolojik iyi oluşu, Deci ve Ryan da (2008), bireyin kendine ait doğasının farkında varması ve potansiyelini gerçekleştirme şeklinde belirtmiştir. Bunların yanında Deci ve Ryan’a göre bu oluş hali bir sonuç değildir.

Lyubomisky vd., (2005) yaptıkları çalışmalarında; insanların temel anlamdaki fiziksel ve güvende hissetme ihtiyaçları karşılanması sonrasında bireylerin mutluluklarını arttırmanın değerli bir bilimsel amaç sayılabileceğini belirtmişlerdir.

2.2.3. Psikolojik İyi Oluşu Ele Alan Kuramlar

2.2.3.1. Varoluşsal Kuram

Bu kurama katkı vermiş olan araştırmacılardan Fromm (1969/2011), insandaki var olma ve özgürlük kavramlarının ayrılamayacağını belirtmektedir. Murdock (2009) psikolojik açıdan sağlıklı olmayı belirtirken; özgün olmayı, yaşadıklarımızın farkında olmayı ve kabullenmeyi gerektirdiğini iletmiştir. Psikolojik iyi oluş’un üç farklı mutluluk türünden oluştuğunu söylenmiştir. Bunlardan ilki, otantik olarak belirtilmiş olan özgün bireyler olmaktan kaynaklanan mutluluktur. İkincisi erdemli faaliyetlerden

edinilen mutluluktur. Üçüncüsü ise kronik mutluluktur, bu da acı çekilmesine rağmen maneviyat için yapılan eylemlerden edinilmektedir.

2.2.3.3. *Psikodinamik Kuram*

Psikodinamik kuramcılarında olan Freud bir bireyde bulunan ego yani benlik algısı, id yani dürtüler ve süper ego üst benlik kavramlarıyla ilgili sağlıklı bir bireyde ego'sunun id ve süper egonun yüksek kontrolüne izin vermez (Burger, 2004/2006). Sağlıklı bireylerde bilinç altına bastırılmış duygular azdır. Bu açıdan söylenebilir ki psikanalizin asıl hedefi, bilinç dışındakilerin, bilince sağlıklı bir şekilde getirilmesidir (Maddi, 1996). Buna ek olarak sağlıklı bireylerin iki şeyi iyi yaptıklarını belirtmektedir, sevmek ve çalışmak (Onur, 2006). Bu araştırmada kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından olan bireyselleşme ile ilgili olarak psikanaliz kuramcılarında olan Jung; psikolojik olarak sağlıklı olanın yaşam süresince bireyselleşmenin devam etmesi olduğunu belirtir (Fordham, 1997).

2.2.3.4. *Bireysel Psikoloji*

Adler için, psikolojisi güçlü insanların kendi ve sosyal çevresinin amaç ve çıkarlarını gözeterek duygu ve düşüncelere sahiptirler. Üç temel ihtiyacı doyurmaya istekli olduklarını söyler Adler, bunlar topluma katkı vermek, hayat arkadaşı seçmek ve sosyal açıdan katkı veren bir işte çalışmaktır. Sağlıklı bireylerin hata yapma cesaretini gösterebildiklerini iletmiştir (Dreikurs, 1953; akt. Murdock, 2009). Psikolojik iyi oluş'un alt boyutlarından olan yaşam amaçları ve diğerleri ile olumlu ilişki yönleriyle ilişkilidir.

2.2.3.5. *Carol Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli*

Literatür incelendiğinde pozitif psikoloji işleyişini farklı şekillerde tanımladıkları görülmektedir. Maslow (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Carl Rogers (1961) tam işlevsel insanın bakışı kavramı, Carl G. Jung (1933; Von Franz, 1964) Bireyselleşmenin formülasyonu ve Allport (1961) olgunluğun başlangıcı yapıtlarında farklı şekillerde kullanmışlardır.

Psikolojik iyi oluş'u tanımlayan ve yaşam döngüsünün farklı zorluklarını inceleyen yaşam boyu gelişimsel bakış açılarından bazıları; Erikson (1959) psikososyal hayat döngüleri düşüncesi, Bühler'in (1968) hayatta doygunluk için temel yaşam eğilimleri (Buhler, 1935; Buhler & Massarik, 1968), Neugarten'in (1968,1973)

olgunlukta ve yaşlılıkta karakter değişim tanımları ve Jahoda'nın (1958) ruhsal sağlığın pozitif kriterleri (Ryff, 1989).

Bu yaklaşımların yetersiz ampirik etkisi olmuştur (see Ryff, 1982, 1985), bunun bariz bir nedeni, çok azı güvenilir değerlendirme prosedürleri içermesidir. Bu tür formülasyonlara ilgi duyan araştırmacılar, geçerli güvenilir hesaplamaların yokluğu nedeniyle üzerinde çalışamadılar. İkinci büyük engel ise, iyi-oluşun kriterlerinin değişken ve kapsamlı olması. Pek çok tanımdan hangisinin pozitif psikolojik işleyişin temel özellikleri olarak hizmet etmesi gerektiğini belirlemek zordur. Bu nedenle pek çok tanımdan hangisinin pozitif psikolojik işleyişin temel özellikleri olarak hizmet etmesi gerektiğini belirlemek zordur. Üçüncü zorluk ise, alandaki literatür, insanların nasıl çalışması gerektiğine dair beyanlarında umutsuzluklar nedeniyle değer yükledikleri iddiasıdır. Carol Ryff psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarını belirlemiştir (Ryff, 1989)

Alt boyutlar ile ilgili özetler;

Kendini Kabul:

İyi oluş ile ilgili geçmişteki bakış açılarında en çok tekrarlanan özellik bireyin kendisini kabul etmesidir. Kendini kabul, sağlıklı bir zihin yapısının bir belirteci olmasının yanında, verimli bir icraatın ve olgunluğa ait bir özellik olarak belirtilmektedir. Hayatın süresi ile ilgili ortaya konmuş teoremler hem benliğin ve bireyin geçmişteki yaşamının kabulünü belirtir. Bu sebeple, bireyin kendine olan yıkıcı olmayan ve anlayışlı tutumlar göstermesi, dengeli bir psikolojinin işleyiş merkezlerinin bir kriteri olduğu meydana çıkmaktadır (Ryff,1989).

Başkalarıyla olumlu ilişkiler:

Önceki teorilerin çoğu, yakın, güvenmeye dayalı kişiler arasındaki etkileşimlerin önemini vurgular. Sevebilme becerisi, zihinsel sağlığın merkezindeki bir dinamiği olduğu belirtilmektedir. Kendini gerçekleştirenler, tüm insanlara karşı güçlü empati ve şefkat duygularına sahiptir ve daha fazla sevgi, daha derin dostluk ve başkalarıyla daha eksiksiz bir özdeşleşme yeteneğine sahip oldukları kabul edilir. Başkalarıyla sıcak ilişkiler kurmanın bir olgunluk kriteri olarak sunulur. Yetişkin gelişim evresi teorileri ayrıca başkaları ile sıcak birlik kurmayı (yakınlık) ve başka insanların yol göstericiliğini ve desteklemelerini (üretkenlik) vurgular. Bu açıdan bakıldığında,

psikolojik iyi oluş anlayışlarında başka insanlarla olumlu ilişkilerin önemi tekrar tekrar vurgulanır (Ryff,1989).

Özerklik:

Geçmiş çalışmalarda kendi hayatında gerçekleşecekleri tayin edebilme, otonomi ve eylemlerin bireyin kendine göre karar verebilmesi gibi özellikler üzerinde önemle durulmaktadır. Örneğin, kendini gerçekleştirenler, özgün işlevler ve kültür yüklenmesi karışığında boyun eğmeyen tavırlar gösteren bireyler olarak tanımlanır. Tam işlevli birey, aynı zamanda, onaylanmak için başkalarına bakmadığı, kendisini kendine ait kişisel standartlarıyla değerlendirmesi ve bir iç değerlendirme odağına sahip olarak tanımlanır. Bireyselleşme, bireyin kitlelerin ortak korkularına, inançlarına ve yasalarına bağlı kalmadığı bir kurtuluşu içerdiği görülmektedir. Daha sonraki senelerde bireyin dıştan içe doğru yönelme evresi, bireye gün içerisindeki hayatını yöneten gerçeklerden arınmış bir rahatlık hissiyatı vermesi, yaşam boyu araştırmacıların da tespitleri arasındadır (Ryff,1989).

Çevresel Hakimiyet:

Bireyin içinde bulunduğu psikolojik duruma uygun ortamları seçebilmesi veya yaratabilmesi, zihnin sağlıklı olmasının bir kriteri olarak görülmektedir. Olgunluk, bireyin içerisinde olanın dışında olan mühim eylemler silsilesine katılmayı gerektirir. Yaşam süresince gelişim, kompleks durumları etki ve yönetebilme yeteneği gerektirdiği belirtilir. Bu kuramlar, bireyin dünya içerisinde ilerlemesine ve onun eylemsel veya bilişsel faaliyetler yoluyla yaratıcılığın kullanılmış bir biçimde değiştirme becerisini belirtir. Doğru bir biçimde yaş alma, bireyin çevresindeki fırsatları hangi derecelerde faydalanabildiğini vurgular. Bu açılarda yapılmış olan bakışların tümü, çevrede olanlara aktif bir şekilde yer alınması ve çevre üstünde güç oluşturabilmiş olabilen bir ustalaşmanın, pozitif psikolojik sürecinin bütünlük bir çerçevesinin önemli bileşenleri olduğunu ileri sürer (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı:

Zihin sağlığı, bireye yaşamda bir amaç ve anlam olduğu hissini veren inançları içerecek şekilde tanımlanır. Yaşça olgunluğa erişme kavramı aynı zamanda yaşamın amacının net bir şekilde anlaşılmasını, bir yönelim ve amaçlılık duygusu üzerinde vurgu yapar.

Yaşam süresince gelişimle ilgili olan teoriler, üretkenliği ve yaratıcılığı veyahut bundan sonrasındaki zamanlardaki yaşamda duygusal bütünleşmeyi başarmak gibi hayattaki farklı tipteki amaçlara veya hedeflere atıfta bulunur. Böylece, olumlu işleyen bireyin amaçları, maksatları ve bir yönelim hissiyatı barındırır ve bu kriterlerin hepsi yaşamın bir anlamının olduğu düşüncesine katkı verir (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim:

Optimal psikolojik işleyiş, bireyin yalnızca önceki özelliklere ulaşması değildir, bunun yanında yetkinliklerini geliştirmek, bireysel bazda gelişmeye ve büyüme devamlılığını gerektirmektedir. Bireysel olarak kendini gerçekleştirmek ve potansiyellerinin ayırdına varma ihtiyacı, bireysel gelişim üzerine kliniksel anlamdaki görüşlerin özünde bulunmaktadır. Örnek olarak, deneyime açık olmak, tam olarak işleyen bireyin özdeki bir özelliğidir. Bu şekilde olan birey, bütün problemlerinin çözülmesi gibi seviyeye ulaşabilmenin dışında, daim bir şekilde gelişmeye devam eder. Ömür boyu teoremleri, daimî olarak gelişmeyi ve hayatın değişik dönemlerinde farklı engellerle veya görevlerle karşılaşmaya hazırlıklı olur. Bu sebeple, sürekli hale gelen kişisel gelişim ve bireyin kendi gerçekleştirme eylemleri, yukarıdaki bahsedilen teoriler içerisinde meydana çıkan bir temadır (Ryff, 1989).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölüm içerisinde; çalışmanın grubu, örnekleme ve süreci, modeli ve araştırmanın veri toplama teknikleri belirtilecektir.

3.1. Araştırmanın Grubu, Örnekleme ve Süreci

Araştırma grubu İstanbul ilinde bulunan üniversitede eğitimi devam eden lisans ve ön-lisans öğrencilerden 18 ve 24 yaş arası ile sınırlı olup 100 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerine dijital yollardan form ve ölçekler ulaştırılıp veriler elde edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 52'si kadın, 48'i erkek toplam 100 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki durumunu inceleyip, bunların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşam amaçlarını yazılı olup olmamasına göre değişip değişmediğine inceleme amacıyla iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimi ve bunun yanında var ise derecesini belirlemek için kullanılan ilişkisel tarama modeline dayanan betimsel bir çalışmadır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Tekniği

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak kullanılacak Kişisel Bilgi Formu katılanların bazı demografik özelliklerini, Yaşam Amaçları Ölçeği (Telef, 2009) Yaşam Amaçları düzeylerini ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, B. 2013) Psikolojik İyi Oluş düzeylerini belirleme amacıyla olup ölçeklerin izinleri alınmıştır.

Katılımcılardan toplanacak olan veriler, Kişisel Verileri Koruma Kanunu (KVKK) kapsamında araştırmacı tarafından korunacak olup, üçüncü kişiler ile paylaşılmayacağı katılımcılara bildirilmiştir.

Çalışmada kullanılacak olan veriler nicel'dir (olgusal) ve kaynak olarak üniversite öğrencileri kullanılacaktır. Bu veriler, Google forms üzerinden oluşturulmuş ve çevrimiçi yöntemle toplanmıştır.

Veri toplama araçları olarak aşağıdaki form ve ölçekler kullanılmıştır:

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formunda temelde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, aile gelir durumu, yaşam amaçlarını yazıp yazmadıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Bu soruların hazırlanmasında literatürde yapılan çalışmalar dikkate alınmıştır.

Araştırmaya katılanlar ölçekleri doldurmadan önce araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarının onaylamışlardır. Bu formu tamamlamak için harcanacak süre yaklaşık 2-3 dakikadır. Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu EK-B'de sunulmuştur.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş ölçeği Diener vd., (2009) tarafından geliştirilmiş, ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenirlik çalışması Telef B. (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 7'li likert yapıdan oluşun, 8 madde bulunmaktadır. Yüksek puan alan bireylerin, yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu belirtilmiştir.

Geçerlik çalışması sonucunda, ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir (Diener vd., 2010).

Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach Alfa değeri araştırma grubu için hesaplanan veri ve alt boyut güvenilirlik çalışmaları üçüncü bölümde verilmiştir.

Bu ölçekte bulunan 8 soruyu 7'li likert üzerinden tamamlamak 1 dakikadan az sürmektedir. Örnek madde aşağıdaki gibidir.

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

3.3.3. Yaşam Amaçları Ölçeği

Telef (2009) tarafından "üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli, yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş" adlı doktora tezinde geliştirilmiş

olan Yaşam Amaçları Ölçeği, 47 maddeden oluşmakta, yedili likert tipindedir. Derecelendirmede amaçların, katılımcılar için ne kadar önemli olduğuna göre 1(hiç), 4 (orta düzeyde), 7 (oldukça) ve aralarındaki derecelerle belirlenecektir. Ölçek maddeleri sayıları Tablo 1.'deki gibidir.

Tablo 1. Yaşam Amaçları Ölçeği Alt Faktörleri ve Ölçek Maddeleri

İçsel Amaçlar	İlişki	1,6,14,20,28,34
	Topluma Katkı	2,8, 15,22,30,35,40
	Fiziksel Sağlık	4,11,18,25
	Kişisel Gelişim	10,16,23,31,37,47
	Aileye Katkı	13,27,33,38,43,46
	Anlamlı Yaşam	41,42,45
Dışsal Amaçlar	Maddi Başarı	3,9,17,24,32,36
	İmaj/Çekicilik	5,7,12,19,26
	Ünlü olma/tanınma	21,29,39,44

YAÖ'nün Cronbach-Alfa katsayıları hesaplanmış, alt faktörlerin güvenilirlik katsayıları .74- .90 aralığında belirlenmiştir. YAÖ'nün üst faktörlerin güvenilirlik katsayıları ise, içsel amaçlar için .85 ve dışsal amaçlar için .77 belirlenmiştir." (Telef ve Özbay, 2010).

Araştırmada Yaşam Amaçları Ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach Alfa değeri araştırma grubu için hesaplanan veri ve alt boyut güvenilirlik çalışmaları üçüncü bölümde verilmiştir.

Bu ölçekte bulunan soruları tamamlamak yaklaşık 5 dakika sürmektedir. Örnek madde aşağıdaki gibidir.

1. İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak

3.4. Verilerin İstatistik Analizi

Bu araştırmada, veri analizi işlemleri SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler programa aktarılmış, normal dağılım varsayımının testi amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Bu katsayıların (+2/-2) değer aralığında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Hahs Vaughn ve Lomax, 2020). Değerlendirme sonucunda parametrik testlerin kullanılacağı belirlenmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişki parametrik test grubu için Pearson korelasyon analizi ile yapılmıştır. Varyans analizinde ANOVA ve Bağımsız Gruplar t-testi

kullanılmıştır. Tüm çalışma kapsamında referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

Tablo 2'de ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Yaşam Amaçları Ölçeği		
Kişisel İlişki	0,145	-0,702
Topluma Katkı	0,726	-0,701
Fiziksel Sağlık	1,465	-1,289
Kişisel Gelişim	-0,005	-0,933
Aileye Katkı	0,436	-1,071
Anlamlı Yaşam	0,087	-0,726
Maddi Başarı	0,392	-0,805
İmaj	-0,414	-0,351
Ünlü Olma	-0,524	-0,227
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,962	-0,633

Tablo 3'de ölçeklerin güvenirlik analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Güvenirlik analizi referans değerleri; $0.8 < \alpha < 1.0$ yüksek derecede güvenilir, $0.6 < \alpha < 0.8$ orta derece güvenilir, $0.4 < \alpha < 0.6$ Zayıf, $0.0 < \alpha < 0.4$ Kabul Edilemez (Özdamar, 1999).

Tablo 3. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Madde Sayısı	Güvenirlik (Cronbach's Alpha)
Yaşam Amaçları Ölçeği	4	
Kişisel İlişki	6	0.833
Topluma Katkı	7	0.901
Fiziksel Sağlık	4	0.825
Kişisel Gelişim	6	0.843
Aileye Katkı	6	0.942
Anlamlı Yaşam	3	0.738
Maddi Başarı	6	0.836
İmaj	5	0.790
Ünlü Olma	4	0.835
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	9	0.866

Kişisel İlişki alt boyutunun ($\alpha=0.833$) güvenirliği yüksek derecede, Toplumsal Katkı alt boyutunun ($\alpha=0.901$) güvenirliği yüksek derecede, Fiziksel Sağlık alt boyutunun ($\alpha=0.825$) yüksek derecede güvenilir, Kişisel Gelişim alt boyutunun ($\alpha=0.843$) yüksek derecede güvenilir, Aileye Katkı alt boyutunun ($\alpha=0.942$) güvenirliği yüksek derecede, Anlamlı Yaşam alt boyutunun ($\alpha=0.738$) orta derecede güvenilir, Maddi Başarı alt boyutunun ($\alpha=0.836$) yüksek derecede güvenilir, İmaj alt boyutunun ($\alpha=0.790$) orta derecede güvenilir, Ünlü Olma alt

boyutunun ($\alpha=0.835$) yüksek derecede güvenilir, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ($\alpha=0.866$) yüksek derecede güvenilir olduğu görülmektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölüm araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizlerinden meydana gelmektedir. Analiz basamakları alt başlıklar şeklinde sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Bulgular

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	52	52.0
	Erkek	48	48.0
Aile Gelir Durumu	Yüksek	10	10.0
	Orta	78	78.0
	Düşük	12	12.0
Yaşam Amaçlarını Yazarım	Evet	50	50.0
	Hayır	50	50.0
	Toplam	100	100.0

Katılımcıların %52'si kadın, %48'i erkek, %11'i ön lisans öğrencisi, %89'u lisans öğrencisi, %10'unun aile gelir durumu yüksek, %78'inin aile gelir durumu orta, %12'sinin aile gelir durumu düşük, %50'si yaşam amaçlarını yazıyor, %50'si yazmıyor, %45'i yazmış olduğu yaşam amaçlarını okuyor, %5'i okumuyor, yazmış olduğu yaşam amaçlarını okuma sıklığı %8'si nadiren, %24'ü ara sıra, %13'ü sıklıkla okuyor, %5'i yazmış olduğu yaşam amaçlarını okumasa da aklında, %50'sinin yaşam amaçlarını yazmasa da aklında, aklındaki yaşam amaçlarını düşünme sıklığı %19'i ara sıra, %14'ü sıklıkla, %17'si genellikle düşünüyor.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Yaş	100	18	24	20.38	2.09

Katılımcıların yaşlarının ortalaması ($\bar{X}=20.38$, $SS=2.09$), en küçük yaş 18, en büyük yaş 24'tür.

4.2. Tanımlayıcı Değerlere İlişkin Bulgular

Tablo 6’da çalışmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı değerlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 6. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Yaşam Amaçları Ölçeği					
Kişisel İlişki	100	19	42	35.19	5.23
Topluma Katkı	100	9	49	36.40	8.18
Fiziksel Sağlık	100	15	28	25.38	2.88
Kişisel Gelişim	100	26	42	37.93	4.24
Aileye Katkı	100	13	42	35.09	7.26
Anlamlı Yaşam	100	7	21	17.20	3.32
Maddi Başarı	100	22	42	36.52	4.65
İmaj	100	15	35	27.28	4.93
Ünlü Olma	100	4	28	19.41	5.35
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	100	13	56	41.72	7.66

Kişisel İlişki ortalaması ($\bar{X}=35.19$, $SS=5.23$), Topluma Katkı ortalaması ($\bar{X}=36.40$, $SS=8.18$), Fiziksel Sağlık ortalaması ($\bar{X}=25.38$, $SS=2.88$), Kişisel Gelişim ortalaması ($\bar{X}=37.93$, $SS=4.24$), Aileye Katkı ortalaması ($\bar{X}=35.09$, $SS=7.26$), Anlamlı Yaşam ortalaması ($\bar{X}=17.20$, $SS=3.32$), Maddi Başarı ortalaması ($\bar{X}=36.52$, $SS=4.65$), İmaj ortalaması ($\bar{X}=27.28$, $SS=4.93$), Ünlü Olma ortalaması ($\bar{X}=19.41$, $SS=5.35$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=41.72$, $SS=7.66$)’dur.

4.3. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişki

	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Kişisel İlişki	.474**
Topluma Katkı	.503**
Fiziksel Sağlık	.408**
Kişisel Gelişim	.450**
Aileye Katkı	.273**
Anlamlı Yaşam	.414**
Maddi Başarı	.207*
İmaj	.250*
Ünlü Olma	.343**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan Test: Pearson Korelasyon Testi

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Kişisel İlişki ($r=.474$, $p<0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Topluma Katkı ($r=.503$, $p<0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Fiziksel Sağlık ($r=.408$, $p<0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Kişisel Gelişim ($r=.450$,

$p<0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Aileye Katkı ($r=.273$, $p<0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Anlamli Yaşam ($r=.414$, $p<0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Maddi Başarı ($r=.207$, $p<0.05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile İmaj ($r=.250$, $p<0.05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Ünlü Olma ($r=.343$, $p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

4.4. Varyans Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin puanları demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testi ile yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Tablo 8, 9, 10, 11’de verilmiştir.

Tablo 8. Cinsiyete Göre Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Kişisel İlişki	Kadın	52	35.65	4.81	0.92	98	0.358
	Erkek	48	34.69	5.65			
Topluma Katkı	Kadın	52	38.35	7.74	2.54	98	0.012*
	Erkek	48	34.29	8.19			
Fiziksel Sağlık	Kadın	52	25.73	2.72	1.27	98	0.206
	Erkek	48	25.00	3.02			
Kişisel Gelişim	Kadın	52	38.44	4.06	1.26	98	0.211
	Erkek	48	37.38	4.41			
Aileye Katkı	Kadın	52	36.46	6.93	2.00	98	0.049*
	Erkek	48	33.60	7.39			
Anlamli Yaşam	Kadın	52	17.92	3.19	2.32	98	0.022*
	Erkek	48	16.42	3.30			
Maddi Başarı	Kadın	52	36.50	4.85	-0.04	98	0.965
	Erkek	48	36.54	4.47			
İmaj	Kadın	52	27.56	4.72	0.58	98	0.561
	Erkek	48	26.98	5.19			
Ünlü Olma	Kadın	52	19.21	5.60	-0.38	98	0.702
	Erkek	48	19.63	5.13			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Kadın	52	41.31	7.68	-0.56	98	0.578
	Erkek	48	42.17	7.69			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemeler T-Testi

Kişisel İlişki, Fiziksel Sağlık, Kişisel Gelişim, Maddi Başarı, İmaj, Ünlü Olma, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği cinsiyet değişkenine göre anlamli farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Topluma Katkı alt ölçeğinden ($t(98)=2.54$, $p<0.05$), Aileye Katkı alt ölçeğinden ($t(98)=2.00$, $p<0.05$), Anlamli Yaşam alt ölçeğinden ($t(98)=2.32$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkene göre anlamli farklılık göstermektedir. Bu analize göre, kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Aile Gelir Durumuna Göre Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

						Var.				
		n	X̄	Ss.	K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Kişisel İlişki	Yüksek	10	36.80	5.12	G.Arası	242.41	2	121.21	4.77	0.011*
	Orta	78	35.62	5.06	G.İçi	2462.98	97	25.39		
	Düşük	12	31.08	4.80	Toplam	2705.39	99			
	Toplam	100	35.19	5.23						
Topluma Katkı	Yüksek	10	41.60	5.32	G.Arası	318.93	2	159.47	2.45	0.091
	Orta	78	36.00	7.95	G.İçi	6301.07	97	64.96		
	Düşük	12	34.67	10.34	Toplam	6620.00	99			
	Toplam	100	36.40	8.18						
Fiziksel Sağlık	Yüksek	10	27.20	1.48	G.Arası	75.78	2	37.89	4.94	0.009*
	Orta	78	25.44	2.70	G.İçi	743.78	97	7.67		
	Düşük	12	23.50	3.83	Toplam	819.56	99			
	Toplam	100	25.38	2.88						
Kişisel Gelişim	Yüksek	10	41.30	1.89	G.Arası	189.53	2	94.77	5.77	0.004*
	Orta	78	37.88	4.13	G.İçi	1592.98	97	16.42		
	Düşük	12	35.42	4.74	Toplam	1782.51	99			
	Toplam	100	37.93	4.24						
Aileye Katkı	Yüksek	10	36.80	6.01	G.Arası	243.09	2	121.55	2.37	0.099
	Orta	78	35.50	6.91	G.İçi	4977.10	97	51.31		
	Düşük	12	31.00	9.42	Toplam	5220.19	99			
	Toplam	100	35.09	7.26						
Anamlı Yaşam	Yüksek	10	17.70	3.02	G.Arası	33.02	2	16.51	1.52	0.224
	Orta	78	17.37	3.33	G.İçi	1054.98	97	10.88		
	Düşük	12	15.67	3.31	Toplam	1088.00	99			
	Toplam	100	17.20	3.32						
Maddi Başarı	Yüksek	10	39.10	3.98	G.Arası	107.94	2	53.97	2.58	0.081
	Orta	78	36.47	4.29	G.İçi	2033.02	97	20.96		
	Düşük	12	34.67	6.54	Toplam	2140.96	99			
	Toplam	100	36.52	4.65						
İmaj	Yüksek	10	29.60	5.23	G.Arası	85.25	2	42.62	1.78	0.174
	Orta	78	27.23	4.88	G.İçi	2322.91	97	23.95		
	Düşük	12	25.67	4.68	Toplam	2408.16	99			
	Toplam	100	27.28	4.93						
Ünlü Olma	Yüksek	10	23.10	4.31	G.Arası	167.54	2	83.77	3.04	0.052
	Orta	78	19.17	5.54	G.İçi	2670.65	97	27.53		
	Düşük	12	17.92	3.60	Toplam	2838.19	99			
	Toplam	100	19.41	5.35						
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Yüksek	10	46.50	7.98	G.Arası	1319.36	2	659.68	14.27	0.000*
	Orta	78	42.54	5.82	G.İçi	4482.80	97	46.21		
	Düşük	12	32.42	10.88	Toplam	5802.16	99			
	Toplam	100	41.72	7.66						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Topluma Katkı, Aileye Katkı, Anamlı Yaşam, Maddi Başarı, İmaj, Ünlü Olma alt boyutu aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Kişisel İlişki alt ölçeğinden ($F(2.97)=4.77, p<0.05$) elde edilen ortalamaların aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Levene's testine göre grup varyanslarının homojen dağıldığı görülmüştür. Bu farklılığın kaynağı homojen gruplar için Varyans analizi olan Tukey testi ile test edilmiştir. Testin sonuçlarına göre aylık geliri yüksek ve orta olanların aldığı puanların aylık geliri düşük olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel Sağlık alt ölçeğinden ($F(2.97)=4.94, p<0.05$) elde edilen ortalamaların aylık gelir durumu değişkene göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Levene's testine göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür. Bu farklılığın kaynağı homojen olmayan gruplar için Varyans analizi olan Games-Howell testi ile test edilmiştir. Test sonuçlarına göre, aylık geliri yüksek olanların aldığı puanların aylık geliri orta ve düşük olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel Gelişim alt ölçeğinden ($F(2.97)=5.77, p<0.05$) elde edilen ortalamaların aylık gelir durumu değişkene göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. . Levene's testine göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür. Bu farklılığın kaynağı homojen olmayan gruplar için Varyans analizi olan Games-Howell testi ile test edilmiştir. Test sonuçlarına göre, , aylık geliri yüksek olanların aldığı puanların aylık geliri orta ve düşük olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden ($F(2.97)=14.27, p<0.05$) elde edilen ortalamaların aylık gelir durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Levene's testine göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür. Bu farklılığın kaynağı homojen olmayan gruplar için Varyans analizi olan Games-Howell testi ile test edilmiştir. Test sonuçlarına göre, aylık geliri orta ve yüksek olanların aldığı puanların aylık geliri düşük olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Yaşam Amaçlarını Yazma Durumuna Göre Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Kişisel İlişki	Evet	50	36.46	4.62	2.49	98	0.014*
	Hayır	50	33.92	5.53			
Topluma Katkı	Evet	50	38.56	7.16	2.73	98	0.008*
	Hayır	50	34.24	8.62			
Fiziksel Sağlık	Evet	50	26.04	2.54	2.35	98	0.021*

	Hayır	50	24.72	3.06			
Kişisel Gelişim	Evet	50	38.50	4.21	1.35	98	0.180
	Hayır	50	37.36	4.25			
Aileye Katkı	Evet	50	38.22	4.67	4.76	78.591	0.000*
	Hayır	50	31.96	8.05			
Anlamli Yaşam	Evet	50	17.44	3.06	0.72	98	0.472
	Hayır	50	16.96	3.57			
Maddi Başarı	Evet	50	36.62	4.19	0.21	98	0.831
	Hayır	50	36.42	5.11			
İmaj	Evet	50	28.00	4.49	1.47	98	0.145
	Hayır	50	26.56	5.28			
Ünlü Olma	Evet	50	20.46	5.18	1.99	98	0.049*
	Hayır	50	18.36	5.37			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evet	50	43.40	7.82	2.24	98	0.027*
	Hayır	50	40.04	7.18			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kişisel Gelişim, Anlamli Yaşam, Maddi Başarı, İmaj alt boyutu yaşam amaçlarını yazma durumu değişkenine göre farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

Kişisel İlişki alt ölçeğinden ($t(98) = 2.49, p < 0.05$), Topluma Katkı alt ölçeğinden ($t(98) = 2.73, p < 0.05$), Fiziksel Sağlık alt ölçeğinden ($t(98) = 2.35, p < 0.05$), Aileye Katkı alt ölçeğinden ($t(78.591) = 4.76, p < 0.05$), Ünlü Olma alt ölçeğinden ($t(98) = 1.99, p < 0.05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt ölçeğinden ($t(98) = 2.24, p < 0.05$) aldıkları puanlar yaşam amaçlarını yazma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında evet diyenlerin, hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerin yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam amaçları düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ve aralarındaki ilişkiyi istatistiksel olarak belirlemektir. Bu doğrultuda istatistiksel analizler yapılmış ve kuramsal çerçevede doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının tüm alt boyutları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu durum yaşam amaçları düzeyinin artmasının bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesi demektir. Yapılan araştırmalar yaşam amaçlarının kişilerin psikolojik, sosyal ve duygusal iyi oluşlarının belirlenmesinde önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (İlhan ve Özbay, 2010; Hietalahti vd., 2016). Niemiec vd., (2009), yaşam amaçlarının bireyin psikolojik iyi oluşu ile bağlantılarını öne süren öz belirleme kuramında, birey psikolojisinin temelindeki ihtiyaçlarının karşılanmasında içsel yaşam amaçlarının aracı olarak görev yaptığını öne sürmektedir. İkiz vd., (2018) araştırmalarında, yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Altıparmak'ın (2019) öğretmenlerin yaşam amacı ve iyi oluşlarıyla ilgili yaptığı çalışmada da yaşamsal amaçların psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olduğunu saptamıştır.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun içsel yaşam amaçları ile pozitif, dışsal yaşam amaçları ile negatif düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Schmuck vd., 2000; Kasser ve Ryan, 2001; Kim vd., 2003). Öz belirleme kuramına göre dışsal yaşam amaçlarının içsel yaşam amaçlarına göre daha çok önemsenmesi dengeyi bozar ve bu durum iyi oluşu olumsuz olarak etkiler (Sheldon vd., 2004).

İyi oluş kuramlarından biri olan etkinlik kuramına göre belirlenen amaçlara ulaşmak amacı ile gösterilen çaba ve davranışlar, erek kuramına göre ise belirlenen amaçlara ulaşılması iyi oluşun ortaya çıkmasında etkili faktörlerdir (Toprak, 2018). Bu nedenle psikolojik iyi oluşun elde edilmesi için temel ihtiyaçları karşılayan yaşam amaçlarına yer verilmesi oldukça önemlidir. Yaşam amaçlarının psikolojik iyi oluş

üzerindeki olumlu etkisinin, bireylerin eylemlerine farkındalık katması ve yaşamına yön vermesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

İnsanın amaç ve verimliliklerine yönelik değerlendirmeleri ve yapıcı bir motivasyonun içinde olması, amaçlarına ulaştığı taktirde, bireyin kendisine karşı pozitif algılamasının da yükseleceği ve iyi oluş halinin pozitif açıdan değişeceği yorumlanabilir (Locke ve Latham, 2006).

Alanyazında, farklı yaşam amaçları ölçekleri kullanılarak araştırmalar yapılmıştır [(Öznel iyi oluş (Deniz, 2020), Temel psikolojik ihtiyaçlar (Telef, 2009), Uyumsuz şemalar (Demirhan, 2018), Ototelik kişilik özellikleri (Zorbaz, 2019), Azim, başarı (Dörtyol 2022))] ancak katılımcılara doğrudan yaşam amaçlarını yazmış veya yazmamış olduklarının sorulduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada, 100 kişiden 50'si yaşam amaçlarını yazdığını, 50'si ise yazmadığını beyan etmiş olmasının yanında yaşam amaçlarının aklında olduğunu eklemiştir. Bu noktada Kişisel Bilgi Formunda “yaşam amaçlarımı yazarım” ifadesinde “yaşam amaçlarının var olduğu ön kabulünün ifadenin içerisinde bulunduğu düşünülebilir, bu açıdan bu konuyu inceleyen bir araştırmanın yapılabileceği önerilir. Buna ek olarak, yaşam amaçları ölçeğinin katılımcılara uygulanması, bireyde yaşam amaçlarının varlığının de bir ön kabul yaratacağı konusu üzerine bir çalışma yapılabileceği düşünülmektedir.

Yaşam amaçlarını yazan veya yazmayan bireylerin hangi nedenden dolayı bu şekilde davrandıkları ile ilgili literatürde yapılmış çalışmalara baktığımızda, yaşam amaçlarının karakter özellikleriyle olan ilişkileri araştırılmıştır (Roberts, 2004), ototelik kişilikler ile yaşam amaçları ilişkisi incelenmiştir (Zorbaz, 2019), özgecilik ile yaşam amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir (Ak, 2013). Bu açıdan bakıldığında yaşam amaçlarını kimlerin yazdığı konusunda spesifik çalışmalar yapılmış olsa da genel anlamda hangi özelliklerde bireylerin yaşam amaçlarını yazdığı veya yazmadığı üzerine araştırmalar yapılabileceği ve alana katkı vereceği düşünülmektedir.

Kişisel Bilgi Formu içerisindeki sorularda yaşam amaçlarını yazmış olanlara, okuma sıklıklarını; okumayanlara ise yazdıkları amaçlarını düşünme sıklıklarını, yaşam amaçlarını yazmamış olanlara da yine aklında olup olmadığını ve düşünme sıklıkları sorulmuştur. Katılımcı sayısının yeterli olmaması nedeniyle bu alandaki elde edilen verilerin anlamlı bir incelemeye olanak vermemesi nedeniyle bu araştırmaya eklenememiştir.

Bu araştırma anketine 2 ay içerisinde 139 katılımcı giriş yapmıştır, bunlardan örnekleme uygun olanlar alındığında 100 katılımcıya düşmüştür. Toplam katılımcı sayısının az olmasının bir nedenin de genel olarak öğrencilerin e-postaları veya sosyal medya hesapları üzerinden kendilerine ulaşan anket linklerini doldurmak için vakit ve enerjilerini ayıramadıkları veya ayırmadıkları düşünülmektedir. Bunun birçok sebebi olabileceği gibi, sosyal veya gönüllü etkinlikler, mesleki etkinlikler, proje davetiyeleri, eğitim, panellerin yanında öğrencilerin gençlik çağında olmaları, yeni arkadaş çevreleriyle iletişim kurma istekleri ve bunların elektronik ileti gönderileri gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre yaşam amaçlarını yazan üniversite öğrencilerinin kişisel ilişki, toplumsal katkı, fiziksel sağlık, aileye katkı, ünlü olma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yazmayan gruba göre anlamlı derecede yüksektir. Bu sonuçlar göstermektedir ki yazılı bir şekilde hedeflerini yazmış olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve yaşam amaçları düzeyleri anlamlı düzeyde olumlu etkilenmiştir. Literatürde yazılı amaçlarla ilgili bu çalışma sistemiyle aynı olan bir araştırma bulunmamasının yanı sıra benzer konularla ilgili yapılan çalışmaların benzeşim yapılabileceği düşünülmektedir. Anderson'ın (2013) araştırması, hedeflerin netleştirilmesinin sonuç performansına olan etkileri incelemiş olup daha da net yazılan hedeflerin olumlu anlamda yüksek faydaları bulgulamıştır, dolayısıyla geçmişteki yapılmış olan araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Bu da yazılı hedefleri olan üniversite bireylerin bu hedefleri yazışlarında daha da netlik kazandıklarını ve yazdıkça daha da netleştirdikleri düşüncesiyle bu araştırmayla bağlantı kurulabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre nasıl farklılık gösterdiği ile ilgili alanyazında farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda araştırmamızda ortaya çıkan bulgulara paralel olarak cinsiyet açısından farklılık saptanmamıştır (Tütüncü, 2012; Göcen, 2013; Karaçam, 2016). Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu saptayan çalışmalar da mevcuttur (Cenkseven, 2004; Özden, 2014). Ryff (1989) araştırmasında kişisel gelişim ve diğerleriyle iyi ilişkiler psikolojik iyi oluş boyutlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu saptarken, bunların dışındaki boyutlarda anlamlı farklılık saptamamıştır. Yurtiçi ve yurtdışı çalışmalardaki sonuçların genelinde kadınlar, psikolojik iyi oluş

düzeylerinde erkeklerden daha yükseklerde oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırmamızda ortaya çıkan farklılığın örneklem grubunun farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda topluma katkı, aileye katkı ve anlamlı yaşam düzeyleri açısından kadınların erkeklerden yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bu bulgular literatürdeki diğer bulgularla büyük oranda örtüşmektedir (Kasser ve Ryan, 1993; Kasser vd., 1995; Ryan vd., 1999; Güven, 2015). Literatürde farklı sonuçlara ulaşılmış çalışmalar da bulunmaktadır. Koçak ve Ak (2015), iç ve dış yaşam amaçlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Çalışmamızda ortaya çıkan bu sonuç, kadınların toplum tarafından onaylanan amaçları daha çok sahiplendiği ile açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri içerisinde kadının “aile” kurumu üzerindeki varsayılan rolü bu sonuçların ortaya çıkmasının bir diğer nedeni olabilir.

Araştırmamızın bulgularına göre aylık geliri orta ve üst grupta olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri alt grupta olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Eroğlu ve Parlar (2018), gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu saptamıştır. Psikolojik iyi oluşla ilgili bir diğer çalışmada, üst gelir grubunda olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin alt ve orta gelir düzeyine sahip bireylere göre yüksek olduğu saptanmıştır (Cenkseven, 2004). Alanyazındaki diğer bir çalışmada ise gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Karabeyeser, 2013). Diener araştırmasında zengin bireyler ile orta gelir grubunda olan bireylerin psikolojik iyi oluş açısından önemli farklılık göstermediğini saptamıştır (Csikszentmihalyi, 2018).

Bireylerin barındığı mekân ve yaşadığı bölgenin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde etkilidir. Ayrıca içinde bulunulan kültür, sahip olunan imkânlar ve bireylerin algılayış biçimleri psikolojik durumları üzerinde etkilidir (İşgör, 2011). Bu durumda gelir durumu düzeyi artan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmamızın bulgularına göre aylık geliri orta ve üst grupta olan üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim, fiziksel sağlık, kişisel ilişkiler düzeyleri alt gelir grubunda olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bauer ve McAdams (2004) bireyin günlük gelişimsel amaçlarına ulaşmadan, yaşam boyu gelişimsel amaçlarına ulaşmayacağını ifade etmektedir. Soylu (2016), gelir düzeyinin yüksek olmasının

amaç puanları artırdığını saptamıştır. Altıparmak (2019), yaşam anlam ve amacının algılanan gelir düzeyi ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada gelir düzeyinin artmasının yaşam anlam ve amaç puanlarını artırdığı görülmüştür. Sheldon ve Kasser (2008) ailedeki düşük gelirin, öğrencilerin hayatlarında parasal hedeflerin daha da önem kazanmasına neden olmaktadır. İnsanların gelişimsel adımlarını tamamlaması, kendini gerçekleştirme yolunda bireyin ilerlemesini sağlayacaktır. Bireyler temel ihtiyaçlarını karşıladıkça kendi potansiyellerine ulaşmaya ve kendini aşma hedeflerini ulaşabilecektir (Maslow, 1996). Bu nedenle temel ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir araç olan gelir durumunun bireyin amaçları için önemli bir faktör olduğu yargısına ulaşılabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tezin problemi; “Yaşam amaçlarını yazan ve yazmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusudur.

Araştırma sonucunda hipotezler test edilmiş ve aşağıdaki sonuçlar ulaşılmıştır.

H₁: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. **(Kabul edilmiştir)**

H₂: Yaşam amaçlarını yazan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşam amaçlarına yazmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir. **(Kabul edilmiştir)**

H₃: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterir. **(Kısmen kabul edilmiştir)**

H₄: Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları düzeyleri demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterir. **(Kısmen kabul edilmiştir)**

Araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle aşağıda bazı öneriler sıralanmıştır:

Araştırmacılara öneriler:

1. Daha güvenilir sonuçlar elde etmek için 100 olan örneklem sayısının en az 3 katına çıkarılması önerilir.

2. Yaşam amaçlarını yazmamış öğrencilerin tamamı, amaçlarının akıllarında olduğunu belirtmişlerdir. Bir öğrenci “yaşam amaçlarımı yazarım” cümlesine cevap ararken, aslında daha önceden yaşam amaçlarının farkına varmayıp, o an fark edip var olduğunu düşünüyor olması ile ilgili bir çalışma yapılabileceği önerilir.

Kurum, Kuruluş, Aile ve bireylere öneriler:

1. Kurumlar çalışanlarına, hedef ve amaç oluşturma ile ilgili eğitimler verdirerek yine çalışanların periyodik bir halde takip etmeleri konusunda teşvik edebilirler.

2. Bireylerin Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin yükseltilmesi adına tüm bireylere yaşam amaçlarının yazılması konusunda teşvik ve destek verecek bilgilendirmeler yapılabilir.
3. Topluma Katkı alt boyutunun psikolojik iyi oluş düzeyiyle pozitif yönde en güçlü ilişkiye sahip olması sebebiyle üniversite öğrencilerine sosyal gönüllülük projelerinde yer almaları önerilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956) *The Individual Psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* [Alfred Adler'in bireysel psikolojisi] (Ed. H.L. Ansbacher ve R.R. Ansbacher), New York: Basic Books.
- Adler, A. (1968) *The practice and theory of individual psychology* [Bireysel psikolojinin pratiği ve teorisi], Totowa, NJ: Littlefield Adams.
- Ak, K. (2013), *Üniversite Öğrencilerinin özgecilerik düzeylerinin yordayıcısı* (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veritabanından erişildi. (Tez no. 327454)
- Akın, A. (2006). *Başarı amaç oryantasyonları ile bilişötesi farkındalık, ebeveyn tutumları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlılık değişkeninin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 598718)
- Amaç, (t.y). Türk Dil Kurumu (TDK) güncel Türkçe sözlük içinde. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Anderson, D. M. (2013) *Goal Clarity, Criticality And Performance: A Laboratory Experiment* [Hedef Netliği, Kritikliği ve Performansı: Bir Laboratuvar Deneyi] (Doktora tezi) Erişim adresi: <https://esploro.libs.uga.edu/esploro/outputs/9949332819002959>
- Arslan, A. (2021) *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının, algıladıkları sosyal desteğe, yaşamda anlam ve amaç bulmalarına, kişisel gelişim yönelimlerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 676456)
- Asgari, Y. (2015). *Daily Goals, Cognitions and Depressive Symptoms in Australia and Iran* [Avustralya ve İran'da Günlük Hedefler, Bilişler ve Depresif Belirtiler] (Doktora tezi, Deakin University, Avustralya). Erişim adresi: https://dro.deakin.edu.au/articles/thesis/Daily_goals_cognitions_and_depression_in_Australia_and_Iran/21106873
- Asgari, Y., ve Ricciardelli, L. A. (2013). Depression in the community setting: Development and initial validation of the Daily Goals Scale, [Topluluk ortamında depresyon: Günlük Hedefler Ölçeğinin geliştirilmesi ve ilk geçerliliği]. *Clinical Psychologist*, 17(3), 106–114.
- Bakioğlu, F. ve Eraslan Çapan, B. (2015). Günlük amaçlar ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 64-72.

- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. [Büyüme hedefleri, psikolojik iyi oluş]. *Developmental Psychology*, 40(1), 114-127.
- Bezuidenhout, M. (2001). *Psychological wellbeing and meaning in life* [Psikolojik esenlik ve hayatın anlamı] (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: http://repository.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/37265/Bezuidenhout_M.pdf
- Bozkurt, T. (2019). *Gratitude interventions to reduce negative effects of extrinsic goals on Psychological well-being* [Dışsal amaçların psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik şükran müdahaleleri] (Yüksek Lisans Tezi), Middle East Technical University, Ankara.
- Brdar I., Rijavec M. ve Miljković, D. (2009) Life Goals and Well - Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being, ? [Yaşam Hedefleri ve Refah: Dışsal İstekler Her Zaman Refah İçin Zararlı Mıdır?]. *Psihologijske Teme*. 18(2), 317-334.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. ve Maier, G. W. (1999). The pursuit of personal goals [Kişisel hedeflerin peşinde]. R. M. Lerner ve J. Brandtstadter (Ed.), *Action and self development içinde* (s. 169-196). Sage Publications, Inc.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1981). *Attention and self regulation: A control theory approach to human behavior* [Dikkat ve öz düzenleme: İnsan davranışına bir kontrol teorisi yaklaşımı]. New York: Springer Verlag.
- Casas, F., González, M., Figuer, C., Coenders, G. (2004). Subjective Well-Being, Values and Goal Achievement: The Case of Planned Versus by Chance Searches on The Internet, [Öznel İyi Oluş, Değerler ve Hedefe Ulaşma: İnternette Planlı ve Şansa Bağlı Arama Örneği]. *Social Indicators Research*. (66), 123–141.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış* (B. Satılmış, Çev.). İstanbul: Buzdağı.
- Çalışkur, E. A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, S. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 581742)

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. [Hedoni, ödonomi ve esenlik: Giriş.] *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 532958)
- Deniz, E. (2020). *Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 643227)
- Dereli, E., & Acat, M. B. (2010). Okul öncesi eğitim öğretmenliği bölümü öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve sorunları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 173-187.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2008). Rethinking happiness: The science of psychological wealth [Mutluluğu Yeniden Düşünmek: Psikolojik Zenginlik Bilimi]. Malden: Blackwell Publishing.
- Dörtyol, Z. (2022). *Lise öğrencilerinde azim, yaşam amaçları ve başarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 707625)
- Elliott, A.J., & Sheldon, K.M. (1997). Avoidance achievement motivation: a personal goals analysis, [Kaçınma başarı motivasyonu: kişisel bir hedef analizi.]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-185.
- Eroğlu, F., Parlar, H. (2018). Evli Kadın ve Erkeklerde Psikolojik İyi Oluşun Ebeveyn Tutumuna Etkisinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Eryılmaz, A. (2012). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011a). Ergenlerin derse katılmaya motive olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsani Bilimler Dergisi*. 8(1), 1219-1233.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011b). Lise öğrencilerinde derse katılmaya motive olma ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 149-158.
- Fordham, F. (1997). Jung Psikolojisi. (Yalçın, A. çev.). (4.Bs). İstanbul: Say Yayınları.
- Gannon, N., ve Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? [Duygusal zekâ, yaşam doyumunda IQ ve kişiliğin ötesinde benzersiz bir değişkenliği öngörüyor mu?]. *Personality and Individual Differences*, 38, 1353-1364

- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerinde bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Gökdağ, R. (2013). İş ve Yaşamda Motivasyon (Ed. Tuna, Y.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3022 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1974
- Gürel, N. A. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hahs-Vaughn, D.L., & Lomax, R.G. (2020). *Statistical Concepts: A Second Course* (5th ed.) [İstatistiksel Kavramlar: İkinci Bir Kurs (5. baskı).] New York: Routledge
- Hedef, (t.y). Türk Dil Kurumu (TDK) güncel Türkçe sözlük içinde. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Hietalahti, M., Rantanen, J. & Koko, K (2016). Do life goals mediate the link between personality traits and mental well-being? [Yaşam hedefleri, kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıya aracılık ediyor mu?] *Journal of Happiness & Well-being*, 4(1), 72- 89.
- Higgins, E.T., Shah, J., Friedman, R. (1997). Emotional responses to goal attainment: Strength of regulatory focus as moderator, [Hedefe ulaşmaya yönelik duygusal tepkiler: Moderatör olarak düzenleyici odağın gücü]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 515-525.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z., & Balkan, K. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İşgör İ.Y., (2011), *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi), Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Johnson, W., & Krueger, R. F. (2006). How money buys happiness: genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction, [Para mutluluğu nasıl satın alır: finans ve yaşam memnuniyetini birbirine bağlayan genetik ve çevresel süreçler] *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 680–691
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Positive psychological approaches to therapy, . [Terapiye olumlu psikolojik yaklaşımlar.] *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 5-10.

- Joyce, B. R. ve Showers, B. (2002). Student achievement through staff development [Personel gelişimi yoluyla öğrenci başarısı]. Alexandria: ASCD.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karabeyeser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaçam, A. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karahan, F. Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kasser, T. (2014). Teaching about values and goals: applications of the circumplex model to motivation, well-being, and prosocial behavior, [Değerler ve hedefler hakkında öğretim: dairesel modelin motivasyon, esenlik ve prososyal davranışa uygulamaları]. *Teaching of Psychology*, 41(4), 365-371.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration [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.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals [Amerikan rüyasını daha ayrıntılı incelemek: İçsel ve dışsal hedeflerin farklı bağıntıları]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals [Ne dilediğimize dikkat edin: Optimal işleyiş ve içsel ve dışsal hedeflere göreceli olarak ulaşma]. P. Schmuck & K. M. Sheldon (Ed.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (s. 116–131) içinde. [Yaşam hedefleri ve esenlik: İnsan çabasının pozitif psikolojisine doğru]. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M. ve Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values [Anne ve sosyal çevrelerin genç ergenlerin materyalist ve toplum yanlısı değerleri ile ilişkileri]. *Developmental Psychology*, 31(6), 907-914.
- Kasser, T., ve Ahuiva, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students, [İşletme öğrencilerinde materyalist değerler ve esenlik]. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-146.

- Kermen, U., Tosun., N. İ., Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*. 2(2), 01-29
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions, [Refahı optimize etmek: İki geleneğin ampirik karşılaşması]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 556234).
- Kim, Y., Kasser, T. ve Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. [Güney Kore ve Amerika Birleşik Devletleri'nde benlik kavramı, özlemler ve psikolojik iyi oluş] *The Journal of Social Psychology*, 143(3), 277-290.
- King, L. A., Richards, J. H. ve Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well being, [Günlük hedefler, yaşam hedefleri ve en kötü korkular: Araçlar, amaçlar ve öznel refah]. *Journal of Personality*, 66(5), 713-744.
- Kluckhohn, F. R. ve Strodtbeck, F. L. (1961). Variations in value orientations [Değer yönelimlerdeki varyasyonlar]. Westport, CT: GreenwoodPress.
- Koçak, R. ve Ak, K (2015). Üniversite öğrencilerinin özgeçmiş düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30, 1-18.
- Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy, autonomy [Kişinin kişisel hedeflerine ulaşması: Özerkliğe odaklanan motivasyonel bir bakış açısı]. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, c. 49(1), 60-67.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Doktora tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 205150)
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R., Fang, J. (2010). "Parental Autonomy Support, Intrinsic Life Goals, and Well Being Among Adolescents In China and North America, [Çin ve Kuzey Amerika'daki Ergenlerde Ebeveyn Özerkliği Desteği, Temel Yaşam Hedefleri ve İyi Olma Durumu]. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 858–869.
- Maslow, A. (1996). Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler (H. K. Sönmez, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. [İzlenen Yol:

Üniversite Sonrası Hayatta İçsel ve Dışsal İsteklere Ulaşmanın Sonuçları]
Journal of Research in Personality, 43, 291- 306.

- Nurmi, J.E., Katariina, S.A., & Kaisa, A. (2009). Personal goal appraisals vary across both individuals and goal content, [Kişisel hedef değerlendirmeleri hem bireylere hem de hedef içeriğine göre değişir]. *Personality and Individual Differences*, 47, 498-503.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 445636)
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paukkunen, V. (2019). *Optimism and Counselling, Subjective Wellbeing and Mental as well as Physical Health*, [İyimserlik ve Danışmanlık, Öznel İyi Oluş ve Fiziksel Sağlığın yanı sıra Zihinsel Sağlık] (Yüksek Lisans Tez). Erişim adresi: <https://repository.cityu.edu/handle/20.500.11803/799>
- Peseschkian, N. (1996). Positive family therapy: the family as therapist [Pozitif aile terapisi: terapist olarak aile.]. New Delhi: Sterling Publishers.
- Rasmussen, H.N., Wrosch, C., Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2006). Self-regulation processes and health: the importance of optimism and goal adjustment, [Öz düzenleme süreçleri ve sağlık: iyimserlik ve hedef ayarlamının önemi]. *Journal of Personality*, 74, 1721-1748.
- Roberts, B.W., O'Donnell, M., & Robins, R.W. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood [Gelişmekte olan yetişkinlikte hedef ve kişilik özelliği gelişimi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 541-550.
- Rokeach, M. (1973). The nature of human values [İnsani değerlerin doğası]. New York: FreePress
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. ve Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and wellbeing in two cultures [Rusya'daki Amerikan rüyası: İki kültürde dışsal özlemler ve refah]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), 1509-1524.
- Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, Being [Mutluluk Her Şey mi, Yoksa O mu? Psikolojik İyi Oluşun Anlamı Üzerine Araştırmalar]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6),1069-1081
- Ryff, C.D. ve Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. [Kendini tanı ve neysey ol: Psikolojik esenliğe eudaimonik bir yaklaşım.] *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-19.

- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Schmuck, P., Kasser, T. ve Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. [İçsel ve dışsal hedefler: Alman ve ABD üniversite öğrencilerinde yapıları ve psikolojik iyi oluş ile ilişkileri] *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. [Flourish: Mutluluk ve esenliğe dair vizyoner yeni bir anlayış]. *The Tanner lectures on human values*, 31.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being [Flourish: Mutluluk ve esenliğe dair vizyoner yeni bir anlayış]. New York: NY: Free Press.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving [Psikolojik tehdit ve dışsal hedef arayışı]. *Motivation and Emotion*, 32(1), 37-45.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Deci, E.L. ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it [Hedef içeriklerinin ve güdülerin esenlik üzerindeki bağımsız etkileri: Hem peşinden koştuğunuz şey hem de neden peşinde koştuğunuzdur]. *Society for Personality and Social Psychology*, 30(4), 475-486.
- Sheldon, K.M., ve Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial [Kişisel hedefleri takip etmek: Beceriler ilerlemeyi mümkün kılar, ancak her ilerleme faydalı değildir]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Snyder, CR. ve Lopez, S.J. (Ed.) (2002). *Handbook of positive psychology*. [Pozitif psikoloji el kitabı]. Oxford University Press, USA.
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: meme kanseri hasta örnekleme* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sucu, Y. (2000). *Örgütsel Değişim*. Ankara: İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Telef, B. B. (2011, Ekim). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384

- Telef, İ. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Telef, İ. (2013). The relationship between life goals and loneliness among university students: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. [Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık ilişkisi: Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık rolü.] *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 302-309.
- Telef, İ., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- Thompson, D. G., ve Bullock, K. (2012). Behavioural activation: An effective intervention for late life depression. Webinar Series. Applying best practices to diverse older adults [Davranışsal aktivasyon: Geç yaşam depresyonu için etkili bir müdahale. Web Semineri Serisi. Farklı yaşlı yetişkinlere en iyi uygulamaları uygulamak]. Stanford Geriatric Education Center. Erişim adresi: https://sgec.stanford.edu/content/dam/sm/sgec/documents/video/2012-Webinars/SGEC_Handout_April_2012.pdf
- Thoresen, C. E. ve Krumboltz, J. D. (1969). Behavioral Counseling: Cases and techniques [Davranış danışmanlığı: Vakalar ve teknikler]. Amerika: Holt McDougal.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi), Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Türkan, A. Şahan, R. Meydan, A. Türker, S. A. (2012). Ortaöğretim din kültürü ve ahlak bilgisi ders kitabı 9. sınıf. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Urdan, T. C. ve Maehr, M. L. (1995). Beyond a two goal theory of motivation and achievement: A case for social goals, goals [İki hedefli bir motivasyon ve başarı teorisinin ötesinde]. *Review of Educational Research*, 65(3), 213-243.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2013). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Wake Forest University, (t.y.) Smart Goal Setting Instructions. [Akıllı Hedef Belirleme Talimatları]. Erişim adresi: <http://wp-cdn.aws.wfu.edu/wp-content/uploads/sites/127/2018/01/24214504/Smart-Goal-Setting.pdf>
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations, [Kişisel ifade: Felsefi ve psikolojik temeller]. *Journal of Mind and Behavior* 11(1), 47-73.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion, [Başarı motivasyonu ve duygusuna ilişkin atıfsal bir teori]. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Weiner, B. (1990). History of motivational research in education, [Eğitimde motivasyon araştırmasının tarihi]. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 616-622.
- Yalom, I. D. (2001). Varoloşçu psikoterapi. Zeliha Babayiğit (Çev.). Ankara: Kabalcı Yayınevi.
- Yavuzer, H. (1993) Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Yetişkinlik döneminde benlik yönelimlerinin iyi oluş üzerindeki etkisi: Hayatta anlam bulmanın, ölüme yönelik tutumların ve dinsel görüşün aracı rolleri.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu.* (Yayımlanmamış Doktora tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri (1. Basım).* İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Zahariades, D. (2018). The P.R.I.M.E.R. Goal setting method: The only goal achievement guide you'll ever need! [P.R.I.M.E.R. Hedef belirleme yöntemi]. Erişim Adresi: <https://www.pdfdrive.com/the-primer-goal-setting-method-the-only-goal-achievement-guide-youll-ever-need-e176244811.html>
- Zorbaz, N. A. (2019). *Lise öğrencilerinin ototelik kişilik özellikleri, yaşam amaçları, hayat anlamları ve akış eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi) Ulusal tez merkezi veri tabanından erişildi. (Tez no. 577903)

EKLER

EK-A

Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 05.09.2022
TOPLANTI SAYISI: 2022-14

KARAR NO: 2022-14-24: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190603064 numaralı Barış ASLAN' ın "Üniversite Öğrencileri Arasında Yazılı Veya Yazılı Olmayan Yaşam Amaçları İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 28.07.2022 tarih ve 2022-12 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Gönüllü Katılım ve Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Dr. Öğretim Üyesi Esra Savaş'ın danışmanlığında İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Yüksek lisans öğrencisi olan Barış Aslan tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmada “Üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi” amaçlanmıştır. Elde edilen veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından büyük önem taşımaktadır.

Sizlerden beklenen çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sorulara içten ve samimi yanıtlar vererek hiçbir soruyu atlamanızdır. Araştırmada, 4 bölümden oluşan kişisel bilgi soruları ile birlikte iki ölçeye ait soruları yanıtlamanız istenmektedir. Soruların doğru veya yanlış olarak nitelendirilebilecek bir cevabı yoktur. Tüm soruların cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürecektir. Bu çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. Ankette kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışmaya katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma ile ilgili sorularınız veya ek bilgi almak için [] e-posta adresinden Barış Aslan ile iletişim kurabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı onaylıyorum.

()Evet ()Hayır

Barış ASLAN
İstanbul Gelişim Üniv. L.E.E Psikoloji
Yüksek Lisans Öğrencisi

Aşağıdaki ifadeler arasından size en uygun ve durumunuzu en iyi ifade eden seçeneğin üzerine lütfen çarpı (X) işareti koyarak yanıtınızı belirtiniz.

1. Yaşınız (.....)
2. Cinsiyetiniz 1. () Kadın 2. () Erkek
3. Eğitim durumunuz nedir?
()Ön Lisans ()Lisans
4. Aile gelir durumu memnuniyetiniz nedir?
()Yüksek
()Orta
()Düşük
5. Yaşam amaçlarımı yazarım.
Evet () Hayır ()

*Cevabınız evet ise 6. Sorudan devam ediniz.
Cevabınız hayır ise 9. Sorudan devam ediniz.*

6. Yazmış olduğum yaşam amaçlarımı okurum
Evet () Hayır ()

*Cevabınız evet ise 7. Sorudan devam ediniz.
Cevabınız hayır ise 8. Sorudan devam ediniz.*

7. Yazmış olduğum yaşam amaçlarımı okuma sıklığım:

Asla Çok Nadir Nadiren Ara sıra Sıklıkla Genellikle Her zaman

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Yaşam Amaçları Ölçeği anketine geçiniz.

8. Yazmış olduğum yaşam amaçlarımı okumasam da aklımdadırlar.

Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise 10. Sorudan devam ediniz.

Cevabınız hayır ise Yaşam Amaçları Ölçeği anketine geçiniz.

9. Yaşam amaçlarımı yazmamış olsam da aklımdadırlar.

Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise 10. Sorudan devam ediniz.

Cevabınız hayır ise Yaşam Amaçları Ölçeği anketine geçiniz.

10. Aklımdaki yaşam amaçlarımı düşünme sıklığım:

Asla	Çok Nadir	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Genellikle	Her zaman
1	2	3	4	5	6	7

Yaşam Amaçları Ölçeği anketine geçiniz.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum | <input type="text"/> |
| 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir | <input type="text"/> |
| 3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim | <input type="text"/> |
| 4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum | <input type="text"/> |
| 5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim | <input type="text"/> |
| 6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum | <input type="text"/> |
| 7. Geleceğim hakkında iyimserim | <input type="text"/> |
| 8. İnsanlar bana saygı duyar | <input type="text"/> |

Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ)

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamlarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar önemli olduğunu** aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

Hiç		Orta düzeyde					Oldukça	
1	2	3	4	5	6	7		

No	Amaç	1	2	3	4	5	6	7
1	İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak							
2	İnsanlara yardımcı olmak							
3	Çok para kazanmak							
4	Beden sağlığımı korumak							
5	İleri yaşlarda bile genç kalabilmek							
6	Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak							
7	İnsanlar tarafından beğenilen birisi olmak							
8	Dünya barışı için çalışmak							
9	İyi bir hayat standardı yakalamak							
10	Yaşam değerlerime sahip çıkmak							
11	Sağlıklı bir yaşam sürmek							
12	Güzel görünmek (yaşlılığa rağmen)							
13	Ailemi mutlu etmek							
14	İnsanlarla iyi geçinmek							
15	İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek							
16	Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak							
17	İstediğim şeyleri alabilecek kadar yeterli paraya sahip olmak							
18	Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak							
19	Çekici olmak							
20	İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
21	İlk akla gelen isimlerden olmak ve ölünce bile hatırlanmak							
22	Başkalarının mutluluğu için çalışmak							
23	Kültürlü bir insan olmak							
24	Varlıklı olmak							
25	Zinde olmak							
26	İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak							
27	Aileme layık bir evlat olmak							
28	Dostluklarımın sayısını artırmak							
29	Adımı herkese duyurmak							
30	Toplumunun barışı için çalışmak							
31	Yeni şeyler öğrenmek							
32	İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak							
33	Anne ve babamın her zaman mutlu ve huzurlu yaşaması için çalışmak							
34	Etrafımda güvenebileceğim arkadaşlara sahip olmak							
35	İnsanlara karşılıksız hizmet etmek							
36	Maddi güce sahip olmak							
37	Hayatımın her anını anlamlı, dolu dolu yaşamak							
38	Aileme, akrabalarımın yararlı olmak							
39	Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
40	İnsanlara faydalı olmak							
41	Hayatı her yönüyle kabullenmek							
42	Hayatın gerçek anlamını bulmak							
43	Ailem için ileride güzel işler yapmak							
44	Ünlü olmak							
45	Hayatın anlamını bilen biri olmak							
46	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak							
47	Kendine güvenen biri olmak							