

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Investigating of Psychometric Properties the Scale of Setting Life Goals with Respect to Positive Psychotherapy on University Students

Ali Eryılmaz¹

¹Yrd. Doç.Dr., Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eskişehir

ÖZET

Amaç: Psikolojide, yaşam amaçları belirlemenin bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde önemli etkilerinin olduğu ortaya konmuştur. Yaşam amaçları belirleyen bireyler, sağlıklı gelişmenin yanı sıra yaşamlarına anlam da yüklemektedirler. Yaşam amaçlarını ele alan pek çok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Pozitif psikoterapi de bu yaklaşımlardan biridir. Pozitif psikoterapi yaklaşımında amaçlar, bireylerin çatışma ile başa çıkma kaynakları olarak görülmektedir. Tüm bunların yanında üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını ölçebilecek pozitif psikoterapi temelli bir ölçeğe gereksinim vardır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı; ergenler üzerinde geliştirilen Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği'nin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırmanın katılımcılarını 2010-2011 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 183 üniversite öğrencisi (71 erkek / 112 kadın) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-27 arasındadır. Çalışmada, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Analiz sonuçlarına göre, üç boyutlu orijinal ölçek, üniversite öğrencileri için de üç boyutlu bir yapıdadır. Ölçeğin güvenilirliği tatminkâr düzeyde bulunmuştur. **Sonuç:** Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği üniversite öğrencileri ile yapılacak farklı araştırmalarda kullanılabilir.

Anahtar Sözcükler: Yaşam amaçları, pozitif psikoterapi, üniversite öğrencileri.

(*Klinik Psikiyatri 2012;15:166-174*)

SUMMARY

Objectives: In psychology it has been proved that setting life goals is very important for physical and mental health. People who set goals do not only have a healthier development but also they achieve a sense of a meaningful life. There are many theoretical explanations which undertake life goals; positive psychotherapy is one of them. In positive psychotherapy approach goals are understood as resources for coping with conflicts. Besides, there is a need for a scale which can measure life goals of university students in means of positive psychotherapy. Thus, we investigated the psychometric properties of The Scale of Setting Life Goals with Respect To Positive Psychotherapy on university students. **Method:** A total of 183 individuals between ages 19-27 (112 female and 71 male) completed The Scale of Setting Life Goals with Respect To Positive Psychotherapy, Life Orientation Scale, and also Oxford Happiness Scale. Reliability analysis, confirmatory and exploratory factor analysis are used for statistical evaluation. **Results:** All analysis show that psychometric properties of The Scale of Setting Life Goals with Respect to Positive Psychotherapy are valid and reliable for university students. **Conclusion:** The Scale of Setting Life Goals with Respect To Positive Psychotherapy is valid and reliable, and also can be used for university students. We concluded that The Scale of Setting Life Goals with Respect To Positive Psychotherapy is a useful tool for future studies.

Key Words: Setting life goals, positive psychotherapy, university students.

GİRİŞ

Bireylerin yaşamlarına uyum sağlamalarını ve psikolojik açıdan işlevde bulunmalarını etkileyen; umut (Argyle 2001, Synder 2000), bireyleri güçlendiren özellikler (McCullough ve Snyder 2000, Seligman 2002), kişilik özellikleri (Deiner 2001) gibi pek çok değişken bulunmaktadır. Bireylerin amaç belirlemeleri ve bu amaçlar peşinde koşmaları da yaşama uyum sağlamlarında (Myers ve Deiner 1995) etkili ve önemli faktörlerden biridir. Bireylerin amaçları peşinde koşmaları ve yaşamlarını anlamlandırmaları, onların ruh sağlıklarını olumlu olarak da etkilemektedir (Baumeister ve Vohs 2002). Hatta amaçlar, bireylerin ruhsal bozukluklara karşı direnç göstermelerine de yardımcı olmaktadır (Klinger 1998).

İnsanlar, ideallerinden, yaşamı mutlu bir şekilde sürdürmekten ve yaşama anlam yüklemekten söz ederlerken aslında gelecekte beklediklerini ve yaşam amaçlarını belirtirler (Ingrid ve ark. 2009). Bireylerin yaşamlarını anlamlı kılan en önemli faktörlerden biri, onların yaşam amaçlarıdır (Emmons 2003, McGregor ve Little 1998). Bireyler, yaşam amaçları sayesinde pek çok alanda motivasyon düzeylerini yükseltmektedirler (Wong ve Fry 1998). Bu denli öneme sahip amaç kavramı, psikoloji literatüründe 1970'lerde motivasyon kuramlarının bir boyutu olarak yer almaya başlamıştır. Yaşam amaçları, "bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejiler aracılığı ile elde etmeye ve sürdürmeye çalıştıkları istenilen durumlar" olarak tanımlanmaktadır (Emmons 1999). Schmuck ve Sheldon (2001), yaşam amaçlarını "bireylerin zamanla yaşamlarını yönlendiren motivasyonel araçlar" olarak değerlendirmektedirler. Literatürde, bireylerin yaşam amaçları temelinde belirlemiş oldukları günlük amaçlarına ve kişilik gelişimi temelinde ortaya konan kişisel amaçlara yönelik açıklamalar da vardır (Covington 2000).

Yaşam amaçları, genellikle bireylerin yaşamlarını anlamlandıran faktörler bağlamında ele alınmaktadır. Bu bağlamda yaşam amaçları, farklı başlıklar altında ele alınmaktadır. Örneğin; Heady'e (2008) göre yaşam amaçları, üç önemli başlık altında ele alınmalıdır. Bu başlıklar: a) Başarı, b) Aile Yaşamı (Evlilik, çocuk ve ev sahibi olma gibi), c) Toplumsal ve politik açıdan aktif olma ile başkalarına yardım etmedir. Ebersole'ye göre (1998) yaşam amaçları:

a) Yaşam öyküleri, b) İş yaşamı, c) İlişkiler, d) Dini inançlar ve katkıda bulunma gibi dört önemli alanda belirlenmektedir. Emmons'a (1999) göre ise, yaşam amaçları; a) Kişisel mücadele, b) Başarı, c) Yakınlık, d) Maneviyat ve başkalarına yardım gibi alanlardan belirlenmektedir. Benzer şekilde Wong (1998) bireylerin yaşam amaçlarını; a) Kişisel olarak anlam yükleme, b) Başarı, c) İlişki, d) Din ve özgecilik gibi alanlardan belirlediklerini savunur.

Literatürdeki yukarıdaki sınıflandırmaları bir bütün olarak içinde barındıran yaklaşımlardan biri Pozitif Psikoterapidir. Yaşam amaçları pozitif psikoterapide de önemli yer tutmaktadır. Pozitif psikoterapi denge modeli üzerine kurulmuştur (Peseschkian 1980). Pozitif psikoterapi, beş aşamada gerçekleşmektedir. Terapinin beşinci aşaması, amaçların genişletilmesi aşamasıdır. Bireyler, terapinin beşinci aşamasında yaşamış oldukları problemlerden kurtulmuşlardır (Peseschkian 1980). Bu aşamada, denge modeline dayalı olarak yaşam amaçlarını belirlemektedirler (Peseschkian 1996). Bundan sonra bireyler, yaşamış oldukları çatışmalarla başa çıkmak adına beden (duyum), başarı, ilişki ve fantazi (maneviyat) alanlarında belirlemiş oldukları amaçlarını yaşama geçirirler (Peseschkian ve Walker 1987).

Türkiye'de pozitif psikoterapi konusunda yürütülen çalışmaların yeni olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Eryılmaz (2011), pozitif psikoterapinin temel kavramlarından olan birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bir başka çalışmada ise Eryılmaz (2010), ergenler üzerinde Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği'ni geliştirmiştir. Geliştirilen ölçeğin üç boyutu vardır. Ölçeğin Beden Amaçları boyutunda, bireylerin bedensel olarak rahatlamalarına yönelik amaçları yer alırken; İlişki Amaçları boyutunda, bireylerin evlenecekleri kişilerde bulunması gereken özellikleri belirlemeleri, çocuk sahibi olma gibi amaçlar yer almaktadır. Başarı Amaçları boyutunda ise, bireylerin kariyer amaçları yer almaktadır (Eryılmaz 2010).

Bireylerin amaçlar belirlemeleri ve belirledikleri amaçların peşinde koşmaları, onlar için önemli mutluluk kaynaklarından biridir (Deiner 1984, 2001, Lyubomirsky ve ark. 2005). Hatta amaçlar, bireylerin yaşamlarına anlam katmalarına, kişisel

olarak büyümelerine yardımcı olan önemli araçlardır (McKnight ve Kashdan 2009). Bu denli öneme sahip amaçlar, çeşitli terapi kuramlarında, bireylerin ruhsal bozukluklardan kurtulmalarına yardımcı olan önemli araçlar olarak ele alınmaktadır. Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yaşam amaçları belirleme konusunda yürütülen çalışmaların sayısının çok az olduğu görülür (İlhan 2009, Aydın 2011). Sonuç olarak; bu çalışmada, "Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği"nin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik yapısının incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmada ergenler üzerinde geliştirilen ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada, güvenilirlik ve geçerlik analizi yöntemleri ve teknikleri kullanılmıştır.

Çalışmada öncelikle madde analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda madde analizi tekniklerinden Üst-Alt Grup (%27) Madde Analizi Tekniği kullanılmıştır. İkinci olarak, ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla, açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Analizi'ne dayalı olarak Varimax dik döndürme yöntemi kullanılarak açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde; her iki faktörde de yer alan ve faktör yükleri arasında 0.10'dan daha az fark olan madde, ölçekte yer alması koşulu kabul edilmiştir.

Çalışmada açımlayıcı faktör analizinin yanında, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) de gerçekleştirilmiştir. DFA'da sınanan modelin yeterli derecede uyum gösterip göstermediğini ortaya koymak üzere birçok uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu çalışmada yapılan DFA için Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index-GFI), Düzeltilmiş Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index-CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index-NFI), Görelî Uyum İndeksi

(Relative Fit Index-RFI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index-IFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals-RMR), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation-RMSA) uyum indeksleri incelenmiştir. Üçüncü olarak, ölçeğin zamandaş geçerliği Oxford Mutluluk Ölçeği ile Yaşam Yönelimi Ölçeği ile incelenmiştir. Dördüncü olarak ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa iç tutarlık yöntemiyle hesaplanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını 2010-2011 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 183 üniversite öğrencisi (71 erkek / 112 kadın) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları, 19-27 arasındadır. Yaş ortalaması ise 22.12'dir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği Ergen Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu ve Yaşam Yönelim Testi - YYT (İyimserlik Ölçeği) kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada, üzerinde yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenlerin yer aldığı kısa bilgi formu da kullanılmıştır. Aşağıda çalışmada kullanılan ölçeklerin psikometrik özelliklerine değinilmiştir.

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği Ergen Formu (PPYABÖ): PPYABÖ, Pozitif Psikoterapi bağlamında lise öğrencileri üzerinde Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, ergenlerin üç alanda yaşam amaçlarını belirleyip belirlemediklerini ölçmektedir. Ölçek, dörtlü derecelendirme tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9; en yüksek puan ise 36'dır. Başarı (kariyer) amaçları, ilişki amaçları ve beden (duyum) amaçları olmak üzere üç boyutlu ölçeğin açıklanan varyansı %65.32'dir. Ölçeğin başarı (kariyer) amaçları alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.85, ilişki amaçları boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.73 ve beden (duyum) amaçları boyutunun Cronbach Alfa değeri ise 0.68'dir. Ölçeğin uyum geçerliği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ile incelenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ - K): Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştiril-

miştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 8 maddeden ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, toplam varyansın %39.74'ünü açıklamaktadır. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df=2.77$, AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, NFI=0.92, IFI=0.95, RMSEA=0.074) olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Zung Depresyon Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sırasıyla 0.61 ($p<.001$), 0.51 ($p<.001$) ve (-0.48, $p<.001$) korelasyon bulunmuştur. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.85 olarak rapor edilmiştir. Ölçekten yüksek puan almak, bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Yaşam Yönelimi Testi - YYT (İyimserlik Ölçeği): Yaşam Yönelimi Testi, bireylerin yaşama bakışlarını değerlendirebilmek amacıyla Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Testten alınabilecek en düşük puan "0", en yüksek puan ise "32'dir. Ölçeğin uyarlama çalışması, Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.72 ve dört hafta arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada Yaşam Yönelimi Testi ile Zung Depresyon Ölçeği arasında -0.46 ($p<.001$) korelasyon elde edilmiştir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar, iyimserliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

İşlemler

Verilerin toplanması için katılımcılara gerekli bilgiler verildikten sonra, gönüllü olanların çalışmaya katılmaları istenmiştir. Uygulamalar, ortalama olarak 25-35 dakika kadar sürmüştür. Çalışma grubundaki bireylerin kısa bilgi formunda belirttiklerine göre, 9 kişinin psikiyatrik bozukluğu olduğu tespit edilmiş ve bu kişiler, çalışmadan dışlanmışlardır. Analizler, geriye kalan 183 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi, SPSS 11.5 ve Lisrel 8.51 programları vasıtasıyla yapılmıştır.

BULGULAR

Madde Analizi Sonuçları

PPBYABÖ'nün üniversite öğrencileri üzerinde güvenilirliğinin ve geçerliğinin incelenmesi için bir takım analizler yapılmıştır. Bu bağlamda PPBYABÖ'nün maddelerinin ayırdediciliğini belirlemek amacıyla, Bağımsız Gruplar İçin T-Testi tekniğine başvurulmuştur. Tablo 1'de Bağımsız Gruplar İçin T-Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde, Bağımsız Gruplar İçin T-Testi sonuçlarına göre, ölçekte yer alan maddelerin ölçekten yüksek ve düşük puan alan bireyleri anlamlı bir şekilde ($p<.01$) birbirinden ayırdettiği sonucuna varılmaktadır.

Faktör Analizi Sonuçları

PPBYABÖ'nün üniversite öğrencileri üzerinde faktör yapısını incelemek amacıyla, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarına başvurulmuştur.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA): PPBYABÖ'nün faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla AFA yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı 0.761 ve Barlett-Sphericity testi ki-kare değeri 592.252 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, faktör analizi için KMO değerinin 0.70' den yüksek olması ve Barlett Sphericity testinin de anlamlı çıkması gerektiği belirtilmektedir (Büyüköztürk 2007). Buna göre elde sonuçlar, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir.

Analizler sonucunda toplam varyansın %69.55'ini açıklayan 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Söz konusu faktörler, özgün formda olduğu gibi "Başarı (Kariyer) Amacı Belirleme", "İlişki Amacı Belirleme" ve "Beden-Duyum Amacı Belirleme" olarak adlandırılmıştır. Başarı (Kariyer) Amacı Belirleme boyutu, bireylerin yaşamları boyunca işlerinde nasıl ilerleme göstereceklerine ilişkin planlarının olması; yaşamları boyunca ne tür eğitimler alacaklarını belirlemeleri vb. anlamlarına gelmektedir. İlişki Amacı Belirleme boyutu, bireylerin evlenecekleri kişilerde bulunması gereken özellikleri belirlemeleri; hayatları boyunca çocukları ile yapacakları faaliyetleri planlamaları anlamlarına gelmektedir. Beden (Duyum) Amacı Belirleme

Tablo 1. Bağımsız gruplar için T-testi sonuçları

Madde	Grup	Ortalama	Standart Sapma	t-değeri
1	Alt	2.200	0.699	0.000*
	Üst	3.411	0.605	
2	Alt	2.140	0.639	0.000*
	Üst	3.313	0.582	
3	Alt	2.300	0.646	0.000*
	Üst	3.490	0.578	
4	Alt	2.600	0.755	0.000*
	Üst	3.411	0.804	
5	Alt	2.000	0.638	0.000*
	Üst	3.431	0.700	
6	Alt	1.880	0.627	0.000*
	Üst	3.313	0.677	
7	Alt	2.000	0.699	0.000*
	Üst	3.411	0.697	
8	Alt	2.140	0.808	0.000*
	Üst	3.372	0.747	
9	Alt	2.380	0.805	0.000*
	Üst	3.509	0.578	

*p <.01

boyutu, bireylerin boş zamanlarını değerlendirecek hobiler edinmeleri, yaşamları boyunca yapacakları sportif faaliyetleri belirlemeleri anlamlarına gelmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından ve tamamından yüksek puan almak, yaşam amaçlarını yüksek düzeyde belirlemek, bir başka deyişle yaşam amaçlarına sahip olmak anlamına gelmektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA): PPBYABÖ'nün üç faktörlü yapısının üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağına belirlemek üzere DFA yapılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, GFI, CFI, NFI, RFI, IFI ve AGFI uyum indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95'tir. (Bentler ve Bonnet 1980). Modelin uygunluğu ile ilgili olarak ki-kare değerinin serbestlik derecesine

Tablo 2. PPBYABÖ için açıklayıcı faktör analizi sonuçları

	Başarı (Kariyer) Amaçları	Beden (Duyum) Amaçları	İlişki Amaçları
1	0.857		
2	0.855		
3	0.839		
4		0.808	
5		0.748	
6		0.734	
7			0.839
8		0.332	0.779
9			0.674
Özdeğer	%3.531	%1.618	%1.107
Açıklanan Varyans	%39.23	%17.978	%12.304

oranının 3'ten küçük olması gerekmektedir (Kline 2005). Bu çalışmada model için ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı (49.99 / 24) 2.08 olarak bulunmuştur. DFA'ya ilişkin uyum iyiliği indeksi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Ayrıca, DFA'da modele ait parametre tahminlerinin tümünün pozitif yönde yüklendiği sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Şekil 1).

Ölçeğin Zamandaş Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Zamandaş geçerliliği bağlamında anılan ölçekler arasındaki ilişkiler, Pearson Korelasyon Analizi tekniği ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

Analiz sonuçları incelendiğinde PPBYABÖ'nün Oxford Mutluluk Ölçeği ile düşük düzeyde ve pozitif yönde; Yaşam Yönelimi Ölçeği ile düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

PPBYABÖ'nün güvenirliliği iç tutarlık yöntemiyle hesaplanmıştır. Buna göre, alt boyutlara ilişkin güvenirlilik katsayılarının 0.72 ile 0.85 arasında

Tablo 3. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi modeline ilişkin uyum parametreleri

Uyum Parametresi	Katsayı
GFI	0.94
AGFI	0.89
NFI	0.94
IFI	0.97
NNFI	0.95
CFI	0.97
RMSEA	0.077
Df	24
χ^2	49.99
χ^2/df	2.08

değiştirdiği görülmektedir. Güvenirliliğe yönelik bulgular Tablo 5' te sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin güvenilirliğinin tatminkar düzeydedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği Ergen Formu'nun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma bulgularına göre, anılan ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde de güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin üniversite öğrencileri formu oluşturulmuştur. Oluşturulan forma, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği Üniversite Öğrencileri Formu ismi verilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada ölçek boyutlarına ilişkin elde edilen boyutlar, aynı konuda ergenler üzerinde yürütülen çalışmadaki (Eryılmaz 2010) gibi benzerlik göstermiştir. Daha önceki çalışmada ortaya konan ölçeğin Başarı (Kariyer) Amacı Belirleme, İlişki Amacı Belirleme ve Beden (Duyum) Amacı Belirleme gibi alt boyutları (Eryılmaz 2010), üniversite öğrencileri üzerinde de aynı isimler altında psikometrik anlamda ele alınmıştır. Bu noktada

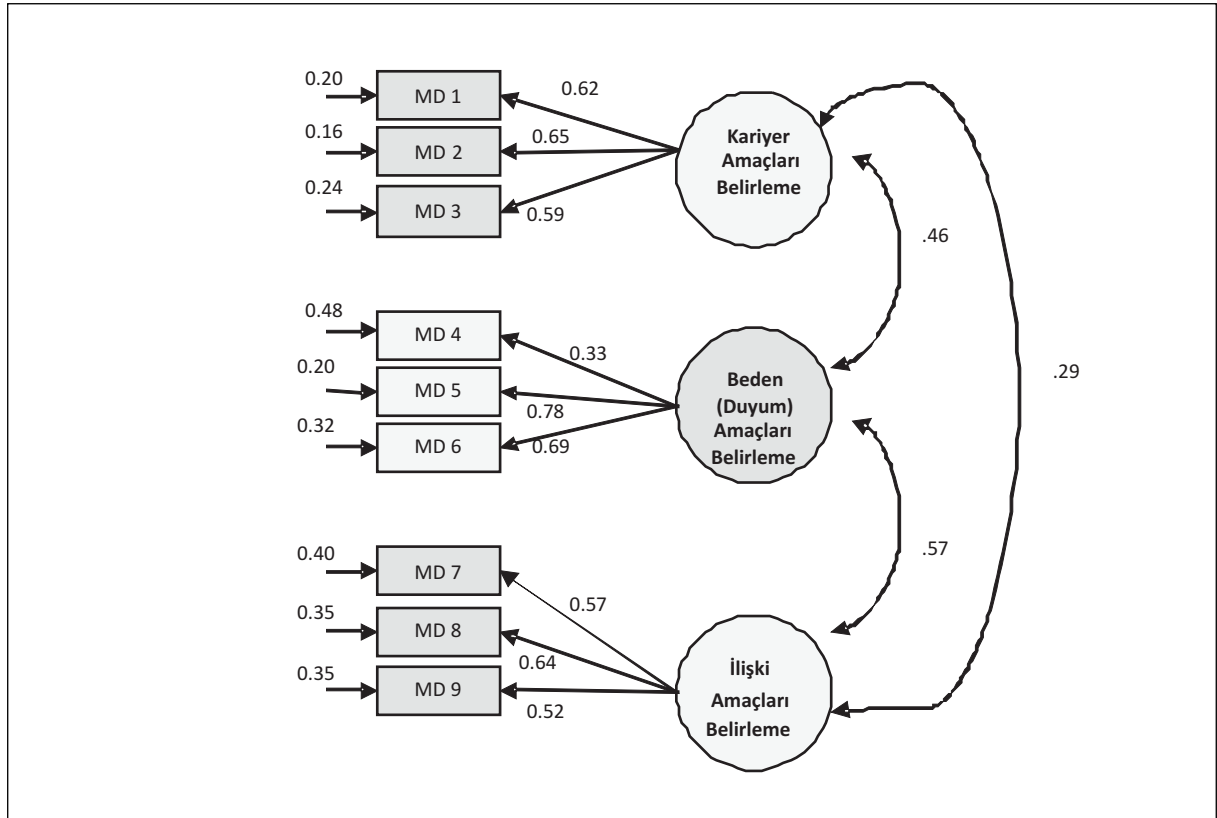
Tablo 4. PPBYABÖ'nün uyum geçerliği sonuçları

	Oxford Mutluluk Ölçeği	Yaşam Yönelimi Ölçeği
PPBYABÖ		
Toplam Puanı	0.322	0.265

farklı gelişim dönemlerinde ve farklı çalışmalarda da olsa yaşam amaçlarını belirlemenin Pozitif Psikoterapi bağlamında benzer bir nitelik gösterdiği düşünülebilir.

Pozitif psikoterapi yaklaşımı, denge modeline dayanmaktadır. Terapinin beş önemli evresi vardır. Bu evreler, gözlem / uzaklaşma evresi, envanter evresi, durumsal cesaretlendirme evresi, sözcükleştirme evresi ve amaçların genişletilmesi şeklindedir. Terapide amaçlar, terapinin beşinci evresinde ele alınmaktadır (Peseschkian 1970, 1980, 2002). Literatürde Pozitif Psikoterapi Kuramı'nın pek çok ögesini ölçen, Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri bulunmaktadır (Peseschkian ve Deidenbach 1988). Öte yandan amaçların genişletilmesi evresine yönelik olarak herhangi bir ölçek bulunmamaktadır. Bu çalışma, terapinin beşinci evresi ile doğrudan ilişkilidir. Bu evreye yönelik olarak bir ölçme aracının geliştirilmiş olması önemli bir katkıdır diye düşünülebilir. Öte yandan, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği ile birincil ve ikincil yetenekler, denge modeli ve model boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesine aracılık edecek olması açısından bu çalışma önemlidir denilebilir.

Yaşam amaçları belirleme konusu, pozitif psikoloji alanında bireylerin umutlarının artırılmasında önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır. Buna göre, bireylerin yaşam amaçları belirlemeleri, bu amaçları gerçekleştirmek için yollar bulmaları ve amaçlarını gerçekleştirmelerinde kendi kapasitelerine güvenmeleri önemli umut faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Synder 2000). Öte yandan, yaşam amaçları belirlemenin bireylerin hem bedensel hem de psikiyatrik hastalıklarla ilişkileri vardır (Eryılmaz 2012). Örneğin; bireylerin amaçlara sahip olmaları, yaşamlarını anlamlandırmalarını kolaylaştırmaktadır ve daha olumlu bir



Şekil 1. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları: Standartlaştırılmış katsayılar

Tablo 5. PPBYABÖ'nün güvenilirliğine yönelik bulgular

Boyutlar	Madde Sayısı	α (n=183)
Başarı (Kariyer) Amaçları Belirleme	3	0.85*
Beden (Duyum) Amaçları Belirleme	3	0.72*
İlişki Amaçları Belirleme	3	0.72*
Toplam	9	0.80*

*p<.01

yaşam sürdürmelerini sağlamaktadır (Emmons 2003). Ayrıca yaşam amaçları, bireylerin yüksek oranda öznel iyi oluş düzeylerine sahip olmalarına da katkıda bulunmaktadır (Lyubomirsky 2001). Bireylerin amaçlardan yoksun ve anlamsız bir yaşam sürdürmeleri, onların umutsuzluk yaşamlarına (Snyder 2000), daha fazla depresif belirtiler sergilemelerine (Seligman 2002) başa çıkma konusunda zayıflık göstermelerine neden olmak-

tadır (Antonovsky 1987). Ayrıca literatürde, bireylerin mutluluklarını %40 oranında yükselten faktörlerden biri de, yaşam amaçları ve bu doğrultuda gerçekleştirilen amaçlı etkinlikler olarak ele alınmaktadır (Lyubomirsky ve ark. 2005).

Tüm bu bilgilerden ve bulgulardan yola çıkılarak ileride geliştirilecek umut ve öznel iyi oluşu artırma gibi müdahale programlarının ön test ve son test çalışmalarında çalışmada ele alınan ölçek kullanıla-

bilir. Ek olarak, fiziksel hastalıklardan iyileşmede ve tedavi sürecine katılmada yaşam amaçlarına sahip olan ve olmayan bireylerin karşılaştırılmasına yönelik çalışmalarda da yaşam amaçları ölçeği kullanılabilir. Hatta pek çok hastalığın belirtilerinin ve nedenlerinin yordanmasına ilişkin bu ölçekle bilgilere ve bulgulara ulaşılabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışmanın herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler üzerinde de benzer çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Bu çalışmanın ikinci bir sınırlılığı ise, çalışmada test tekrar test tekniğine dayalı güvenilirlik hesaplamasının yapılmamasıdır. Bundan sonraki çalışmalarda anılan teknikle ölçeğin güvenilirliği tekrar incelenebilir.

SONUÇ

Bu çalışma, ergenler için geliştirilen Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği'nin yapısal olarak üniversite öğrencileri için de güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Amaç belirleme ve amaçlar peşinde koşma, bireylerin ruh sağlıklarını etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Bray ve Gunnell 2006, Lyubomirsky 2001, Seligman 2002, Snyder 2002). Bu noktada, çalışmada ele alınan ölçekle farklı değişkenlerle, farklı gruplarda çalışmalar yapılabilir.

Yazışma adresi: Dr. Ali Eryılmaz, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, erali76@hotmail.com

KAYNAKLAR

- Antonovsky A (1987) Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass, s.12-56.
- Argyle M (2001) The psychology of happiness. East Sussex, Routledge, s.45.
- Aydın G, Tezer E (1991) İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 7:2-9.
- Aydiner BB (2011) Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Baumeister RF, Vohs KD (2002) The pursuit of meaningfulness in life. Handbook of positive psychology, CR Snyder, SJ Lopez (Ed), New York, NY: Oxford University Press, s.608-618.
- Bentler PM, Bonnet DC (1980) Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. Psychol Bull, 88:588-606.
- Bray I, Gunnell D (2006) Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. Soc Psychiatr, 41:333-337.
- Büyüköztük Ş (2007) Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, Ankara, Pegem Yayıncılık.
- Covington MV (2000) Goal theory, motivation, and school achievement: an integrative review. Annu Rev Psychol, 51:171-200.
- Deiner E (1984) Subjective well-being. Psychol Bull, 95:542-575.
- Deiner E (2001) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. Am Psychol, 55:34-43.
- Doğan T, Çötök NA (2011) Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4:165-172.
- Ebersole P (1998) Types and depth of written life meanings. The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. PTP Wong, PS Fry (Ed), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s.179-191.
- Emmons RA (1999) The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality. New York, Guilford, s.123-145.
- Emmons RA (2003) Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. Flourishing: Positive psychology and the life well-lived, CLM Keyes, J Haidt (Ed), Washington, DC: American Psychological Association, s.105-128.
- Eryılmaz A (2010) Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. Aile ve Toplum Dergisi, 20:53-65.
- Eryılmaz A (2011) Yetişkin öznel iyi olusu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 14:17-28.
- Eryılmaz A (2012) Amaçlar: Ruhsal ve bedensel sağlığı korumanın önemli bir aracı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4:428-448.
- Heady B (2008) Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. Social Indicators Research, 86: 213-231.
- Hills P, Argyle M (2002) The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. Pers Individ Differ, 33:1073-1082.
- Ingrid B, Majda R, Dubravka M (2009) life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being. Psychological Topics, 18:317-334.
- İlhan T (2009) Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psiko-lojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş (Doktora tezi), Ankara, Gazi Üniversitesi.

- Kline RB (2005) Principles and practice of structural equation modelling (2nd Ed). New York: The Guilford Press, s.122-230.
- Klinger E (1977) meaning and void: inner experience and the incentive in people's lives. Minneapolis: University of Minnesota Press, s.88-122.
- Klinger E (1998) The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and its Clinical Implications. The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application Mahwah, PTP Wong, PS Fry (Ed), NJ, Lawrence Erlbaum Associates, s.27-50.
- Lyubomirsky S (2001) Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56:239-249.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9:111-131.
- McCullough M E, Snyder CR (2000) Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *J Soc Clin Psychol*, 19:1-10.
- McGregor I, Little BR (1998) Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *J Pers Soc Psychol*, 74: 494-512.
- McKnight PE, Kashdan TB (2009) Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Rev Gen Psychol*, 13:242-251.
- Myers D, Deiner E (1995) Who is happy. *American Psychological Society*, 6: 1-19.
- Peseschkian N (1970) Psychotherapy of Everyday Life: Training in Partnership and Self Help with 250 Case Histories. New Delhi, Springer, s.10-80.
- Peseschkian N (1980) Positive family therapy. NY, Springer, s.140-220.
- Peseschkian N (1996) Positive family therapy. The family as therapist. New Delhi, Sterling Paperbacks, s.76-159.
- Peseschkian N (2002) *Günlük Yaşamın Psikoterapisi*. Çev: K Toksöz, İstanbul: BeyazYayınları, s.25-120.
- Peseschkian N, Walker RR (1987) Positive psychotherapy theory and practice of a new method. Berlin, Springer-verlag, s.156-257.
- Peseschkian N, Deidenbach H (1988) Wiesbadener inventar zur positiven psychtherapie und familien therapie (WIPPF). New-York, Springer-Verlag, s.128-276.
- Scheier MF, Carver CS (1985) Optimism, coping and health: assesment and implications of generalized outcome expectancies. *J Health Psychol*, 4:219-247.
- Schmuck P, Sheldon KM (2001) Life-goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving. Hogrefe, s.56-94.
- Seligman MEP (2002) *Authentic happiness*. New York, Free Press, s.67-187.
- Snyder CR (2000) Genesis: The birth and growth of hope. *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. CR Snyder (Ed), San Diego CA, Academic.
- Wong PTP, Fry PSE (1998) *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s.23-68.