

Amaçlar İçin Mücadele Ölçeğinin Geliştirilmesi

Ali ERYILMAZ*

Öz

Amaçlar, hem ruhsal hem de bedensel sağlık için önemli bir göstergedir. Bireyler; amaçlar belirleyip, belirledikleri amaçlar doğrultusunda çaba gösterirlerse yaşamları daha anlamlı hale gelmektedir. Böylece daha mutlu olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, amaçlar için mücadele ölçeğinin geliştirilmesidir. Araştırmanın katılımcılarını, Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde öğrenim gören 18–22 yaş arasında (ort.20.01) 102 (51 kız ve 51 erkek) üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin ailelerinden oluşan 42-63 (ort. 48.17) yaşları arasında 102 (51 kadın ve 51 erkek) yetişkin ve Eskişehir de lise öğrenimi gören 14–17 yaş arasında (ort.15.10) 106 (53 kız ve 53 erkek) lisesi öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada geçerlik çalışmasında, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi teknikleri ile bazı güvenilirlik analizi teknikleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, üç boyutlu “Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği’ne” ulaşılmıştır. Geliştirilen ölçeğin boyutları “Amaca Bağlanma”, “Amaçlar İçin Mücadeleye Devam Etme” ve “Mücadeleyi Bırakma” olarak isimlendirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerinin tatminkâr düzeyde olduğu bulunmuştur. İleride geliştirilen ölçekle yapılacak çalışmalarla bu sürece ilişkin daha detaylı bilgilere ulaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: Amaç, Mücadele, Amaca Bağlanma, Bırakma.

Development of the Striving for Goals Scale

Abstract

Goals are the most important indicator for physical and mental health. If individuals set goals and strive for them, their life and their health conditions will get better position. Literature indicates that the happiest people have some goals to maintain for their happiness. As a result, this study aims to develop a striving for goal scale. There had been a total of 310 individuals (155 female and 155 male) in the study. The study group has

* Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

individual from three important developmental stages like adolescents, young adults and adults. Adolescents are high school students in Eskisehir; young adults also students at Osmangazi University in Eskisehir. Adults came from university students' family. It has been used scale development procedures in the study such as reliability and validity analysis, exploratory and confirmatory analysis. For validity of the scale, The Oxford Happiness Scale was implemented. Research results show that the scale which is developed has good and satisfactory reliability and validity values. Additionally, the scale which is named "Striving for goal scale" have three important dimensions which are named "Commitment of goals", "Persistence in goal striving", and also "Goals give up". The Scale Striving for Goal is valid and reliable, and also will be used for future researches.

Keywords: Goal Commitment, Goal Persistence, Goal Give Up.

1. Giriş

Bireyleri yaşama bağlayan, onların ruh sağlıklarını koruyan ve kendi potansiyellerini ortaya koymaya aracı olan pek çok faktör vardır (Elliot ve Dweck, 1988, Emmons, 1999). Bu faktörlerden birisi de bireylerin amaçlarıdır. Amaçlar, bireylerin yaşamlarında istemiş oldukları sonuçların içsel temsilleri olarak tanımlanmaktadır (Austin ve Vancouver, 1996). Amaç kavramı içerisinde; kişisel mücadele, bireylerin istekleri, benlik tasarımları gibi birbirinden farklı ama birbiriyle ilişkili değişkenleri barındırır üst bir kavram olarak da değerlendirilmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Amaç konusu, bireylerin ruh sağlıklarını %40 oranında etkileyen önemli bir konudur (Lyubomirsky Sheldon ve Schkade, 2005). Bu noktada bireylerin ruhsal sağlıklarını olumluya götürmek adına amaçlar konusunda çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayabilir.

Amaçlar konusu literatürde; yaşam amaçları, günlük amaçlar, öğrenme amaçları ve kişisel amaçlar gibi noktalarda ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2012a). Bu farklı amaç şekillerine insanlar ulaşmak için öncelikle amaç belirleme sürecinden geçerler. Daha sonra belirledikleri amaçları yaşama aktarmaya çalışırlar. Bu süreçte önemli bir kavram karşımıza çıkar o da bireylerin amaçları için mücadele etmeleridir. Amaçlar için mücadele; belirlenmiş amaçlar doğrultusunda istenen sonuçlara ulaşmak için kaynakları harekete geçirme olarak tanımlanmaktadır (Spence ve Grant, 2007). Amaçlar için mücadele etme, şimdiki durumdan istenilen ve değer verilen duruma geçme olarak da tanımlanmaktadır (Sheldon Kasser ve Sharre, 2002). Amaçlar için mücadele etme; bilinçli olarak ulaşılabilir ve kişisel açıdan anlamlı amaçları günlük yaşamda takip etme olarak da ele

alınmaktadır (Emmons, 1999). Amaçlar için mücadele etmede bireylerin amaçlarına bağlanmaları bir başka deyişle amaçlarının önemli olduğuna inanmaları; amaçlarını gerçekleştirme yolunda ilerlemeleri bir başka deyişle amaçlarını gerçekleştirmek için ısrarcı olmaları ve amacı gerçekleştirme çabalarını bırakmamaları önemli boyutlardandır (Locke ve Latham, 2006). Amaçlar için mücadele etme, bir süreç olarak da ele alınmaktadır. Bu noktada amaçlar için mücadele etmede; kişinin duygularını ve düşüncelerini istenen sonuçlar doğrultusunda yönetmesi gerçekleşmektedir (Covington, 2000).

Amaçlar için mücadele etme kavramının arkasında birkaç önemli boyut yer almaktadır. Bunlardan ilki bireyin belirlenmiş amaçlara ulaşmak için motive olmuş eylemde bulunma çabalarıdır; ikinci olarak mücadele etme bireyin ne yaptığına ve ne yapabileceğine ilişkin bilgi sunmaktadır. Üçüncü olarak amaçlar için mücadele etmede, kişisel değerler ve öncelikler önemlidir; dördüncü olarak da amaçlar için mücadele etme bireylerin sürekli olarak potansiyellerini gerçekleştirmelerini içerir (Emmons, 2005; Elliot ve Dweck, 1988; Locke ve Latham, 2006).

Amaçlar için mücadele etmeyi açıklayan üç önemli kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan ilki öz düzenleme kuramıdır (Bandura, 1986). Öz düzenleme kuramı, amaç için mücadele etmede, birbiriyle ilişkili süreçlerin önemli olduğunu belirtmektedir. Bu sürecin en önemli öğelerinden biri, bireylerin amaç belirlemeleridir. İkinci olarak bu amacı gerçekleştirmek için bir eylem planının olmasıdır. Üçüncü olarak, eylemde bulunmak gerekir. Eylemde bulunma sürecinde kişinin eylemini izlemesi dördüncü öğedir. Değerlendirme ise, bu sürecin beşinci öğesidir (Bandura, 1991). Amaçlar için mücadele etmeyi açıklayan ikinci kuram öz belirleyicilik kuramıdır. Öz belirleyicilik kuramına göre, bireylerin amaçlarını gerçekleştirmelerinde, bireylerin amaçlarını özerk bir şekilde mi yoksa dışsal güçlerin etkisiyle mi seçtikleri önemlidir. Özerk bir şekilde amaç belirleyen bireyler, amaçlarını gerçekleştirene kadar mücadele etmektedirler (Deci ve Ryan, 2000). Bu kuramlara ek olarak benlik uyum modeli de amaçlar için mücadele etmede önemli bir çerçeve sunmaktadır. Benlik uyum modeline göre, bireylerin amaçlarının benlikleri ile uyumlu olması durumunda bireyler amaçları için gereken mücadeleyi göstereceklerdir (Sheldon ve Elliot, 1999).

Amaçlar için mücadele etme, amaçlar literatüründe bir üst kavram olarak ele alınmaktadır. Bu kavramın etrafında pek çok alt kavram incelenmektedir. Bu kavram etrafında; amaca ulaşma, amaç yolunda ilerleme, amaca bağlanma, amaç takibi, kişisel olarak anlamlı amaçlara ulaşma, amaçlara niyet etme gibi kavramlar yer almaktadır (Deci ve Ryan,

2000; Emmons, 1986; Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon Kasser ve Sharre, 2002; Spence ve Grant, 2007). Bu kavramların yer aldığı çalışmalar incelendiğinde, bir bütün olarak amaçlar için mücadele etmeyi içeren ölçeğin literatürde geliştirilmediği görülür. Tüm bunların yanında Türkiye’de amaçlar konusunda çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalarda; benlik uyum modeli bağlamında üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ölçeğinin geliştirilmesi (İlhan, 2009), pozitif psikoterapi bağlamında ergenler için yaşam amaçları ölçeğinin geliştirilmesi (Eryılmaz, 2010); pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları ölçeğinin psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi (Eryılmaz, 2012b) gibi noktalarda toplandığı görülür. Bu çalışmalar incelendiğinde Türkiye’de amaçlar için mücadele etme ile ilgili bir ölçeğin olmadığı görülür.

Bireyler, amaçları için mücadele ettikçe ve amaçlarına ulaştıkça ruhsal ve bedensel sağlıkları daha olumlu bir konuma gelmektedir (Diener, 1984; Sheldon ve Elliot, 1999; Lyubomirsky Sheldon ve Schkade, 2005). Bu noktada amaçlar için mücadele etmenin; hastalıklardan iyileşme, tedavi sürecine katılma, kendini öznel açıdan daha iyi bir konumda hissetme, hastalıklara karşı koruyucu önlemler alma, sağlıklı beslenme, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal hastalık belirtileri göstermeme ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2012a). Tüm bu bulgulardan yola çıkarak, amaçlar için mücadele etmeye ilişkin bir ölçeğin geliştirilmesi ve geliştirilen ölçekle amaçları için mücadele eden bireylerin özelliklerinin belirlenmesi önemlidir. Böylece bireylerin amaçlarını gerçekleştirmek için mücadele etme güçleri yükseltilerek bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıkları daha olumlu bir konuma getirilebilir. Sonuç olarak bu çalışmada, amaçlar için mücadele etme ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

2.Yöntem

2.1. Çalışma Grubu

Bu çalışma, Eskişehir de lise öğrenimi gören 14–17 yaş arasında (ort.15.10) 106 (53 kız ve 53 erkek) Anadolu lisesi öğrencisi; Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde öğrenim gören 18–22 yaş arasında (ort.20.01) 102 (51 kız ve 51 erkek) üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin ailelerinden oluşan 42-63 (ort. 48.17) yaşları arasında 102 (51 kadın ve 51 erkek) yetişkinden oluşmaktadır.

2.2. Maddelerin Hazırlanması

Geliştirilen ölçeğe girecek maddelerin hazırlanmasında öncelikle literatürdeki amaçlar için mücadele etme konusu incelenmiştir. Bu noktada araştırmalarda kullanılan ölçeklerin madde ifadelerine bakılmıştır (Deci ve

Ryan, 2000; Emmons, 1986; Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon Kasser ve Sharre, 2002; Spence ve Grant, 2007). İkinci bir yöntem olarak görüşme yönteminden faydalanılmıştır. Bu doğrultusunda maddelerin hazırlanması için yetişkin, üniversite ve lise öğrencilerinden 15'er kişi ile nitel görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmede bireylere "Amaçların, önemi konusunda ne düşünüyorsunuz? Amaçları bırakmak sizin için ne anlama geliyor? Amaçlar için mücadele etmek konusunda ne düşünüyorsunuz?" şeklinde üç açık uçlu soru sorulmuştur. Sorulara cümle bazında içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda cümlelerin üç boyutta toplandığı görülmüştür.

Elde edilen cümleler ölçek maddeleri haline getirilmiştir. Bu şekilde 20 maddeye ulaşılmıştır. Ölçek ön deneme formu haline getirilen 20 madde, araştırmacı dışında ikisi Rehberlik ve Psikolojik Danışma, biri de Ölçme Değerlendirme alanında çalışan 3 uzman tarafından biçim, ifade ve katılım göstergesi olup olmadığı bakımından incelenmiş, gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Sonuçta, 17 maddenin ölçeğin deneme formunda yer almasına karar verilmiştir.

2.3. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmasında Kullanılan Veri Toplama Aracı

Bu çalışma, amaçlar için mücadele etme bağlamında gerçekleştirilmiştir. Bu noktada literatürde amaçlar için mücadele etmenin bireyleri mutlu ettiğine ilişkin ampirik çalışmalar bulunmaktadır (Sheldon ve Elliot, 1999). Bu çalışmalar doğrultusunda ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ - K): Oxford Mutluluk ölçeği, 8 maddeden oluşmakta olup Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin uyarılma çalışmasında Doğan ve Çötök (2011) hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi çalışması gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin açıkladığı varyans %39.74 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise, ölçeğin iyi uyum değerleri verdiği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin geçerliği Zung Depresyon Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği ile incelenmiştir. Sonuçta ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu kararına varılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Geliştirilen Ölçeğin Faktör Yapısı

Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek için ergenlerden, üniversite öğrencilerinden ve yetişkinlerden elde edilen

veriler üzerinde Temel Bileşenler Analizi'ne dayalı olarak faktör analizi yapılmıştır. Bu noktada, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısına ve Bartlett's Test of Sphericity değerine de bakılmıştır. Buna göre KMO değeri 0.90 ($p < .01$) ve Bartlett's Test of Sphericity Kay Kare değeri ise 2396,453 ($p < .01$) bulunmuştur. Her iki sonuç verinin açımlayıcı faktör analizi için yeterli örneklem büyüklüğüne ulaştığını göstermiştir. Bulgular ışığında Varimax döndürme yöntemi ile açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Tablo 1. Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği Yapı Matrisi (n=310)

Maddeler	Faktörler		
	Amaca Bağlanma	Mücadeleyi Bırakma	Amaç Mücadelesine Devam Etme
M1	,815		
M2	,785		
M3	,770		
M4	,753		
M5	,724		
M6	,722		
M7		,800	
M8		,794	
M9		,756	
M10		,742	
M11		,740	
M12		,738	
M13			,733
M14			,610
M15			,603
M16			,591
M17			,552
Açıklanan Varyans Yüzdesi	%37.72	%16.28	%7.04
Yığılmalı Açıklanan Varyans	%37.72	%54.01	%61.05

Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre, toplam açıklanan varyansı % 61.05 olan üç boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğe "Amaçlar İçin

Mücadele Etme Ölçeği" ismi verilmiştir. Ölçeğin birinci alt boyutunda "Amaçsız yaşamayı hiçbir zaman kabul etmeyen bir insanım. Hayatımda belirlediğim amaçlar doğrultusunda yaşamayı tercih ederim" gibi ifadeler yer almıştır. Hem ifade içerikleri hem de literatür doğrultusunda ölçeğin birinci boyutuna "Amaca Bağlanma" ismi verilmiştir. Ölçeğin ikinci boyutunda, "Amacıma ulaşamadığımda pes ederim. Amaca ulaşamadığımda kararlılığımdan vazgeçerim" gibi ifadeler yer almıştır. Hem ifade içerikleri hem de literatür doğrultusunda ölçeğin ikinci boyutuna "Mücadeleyi Bırakma" ismi verilmiştir. Ölçeğin üçüncü boyutunda; "Amaçlarıma ulaşamadığımda üzülürüm ama yine amacıma ulaşmak için çaba sarf ederim. Amacıma ulaşamadığımda bunu düzeltmek için elimden geleni yapmaya çalışırım" gibi ifadeler yer almıştır. Hem ifade içerikleri hem de literatür doğrultusunda ölçeğin üçüncü boyutuna "Amaç Mücadelesine Devam Etme" ismi verilmiştir.

Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları

Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği'nin doğrulamalı faktör analizi çalışması da gerçekleştirilmiştir. Liserel programı aracılığı ile gerçekleştirilen analiz sonuçları Şekil-1'de gösterilmiştir. Şekil-1 incelendiğinde üç boyutlu ölçeğin, RMSEA değerinin 0.051; serbestlik derecesinin 116 ve kay kare değerinin ise 240.16 olduğu bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü ($240.16/116=2.07$) sonucunda 2.07 değeri elde edilmiştir. Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği doğrulamalı faktör analizine bağlı olarak gerçekleşen uyum iyiliği değerleri; NFI, 0.97; NNFI, 0.98; CFI, 0.98; IFI, 0.98; GFI, 0.94 ve AGFI değeri ise 0.92 olarak bulunmuştur. Analiz sonucu elde edilen bu değerler; ölçeğin iyi uyum değerlerinin olduğunu göstermektedir (Kline 2005).

3.2. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında 310 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve 80 katılımcıya ise iki hafta arayla ölçek uygulanmıştır. Bu katılımcılar, üniversite birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören 40 kız ve 40 erkekten oluşan, yaşları 18-22 arasında olan öğrencilerden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo-2 incelendiğinde ölçeğin güvenilirliğinin tatminkar düzeyde olduğu görülür.

Tablo 2. Ölçeğin Madde-Toplam Korelasyonları, İç Tutarlık Katsayıları ve Test Tekrarı Korelasyon Katsayıları

Boyutlar	Madde Sayısı	Ranj	α	rtt
Amaca Bağlanma	6	.54-.68	.88	.82**
Mücadeleyi Bırakma	6	-.58 -,-.71	.86	.87**
Amaç Mücadelesine Devam Etme	5	.39-.62.	.86	.85**
Ölçeğin Tamamı	17			

**p<.01, rtt: Test tekrar testi Pearson Korelasyonu değeri

3.3. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin Uyum Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin Ölçeği'nin uyum geçerliği Oxford Mutluluk Ölçeği ile incelenmiştir. Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu sonuçları Tablo-3'te verilmektedir.

Tablo 3. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin Oxford Mutluluk Ölçeği ile İlişkisi

	1	2	3	4
Amaç Mücadelesine Devam Etme	1	-.40**	.55**	.34**
Mücadeleyi Bırakma		1	-.27**	-.26**
Amaca Bağlanma			1	.25**
Oxford Mutluluk Ölçeği				1

** p<.01;

Tablo-3 incelendiğinde geliştirilen ölçeğinin Oxford Mutluluk Ölçeği ile ilişkileri açısından amaca bağlanma ve amaç için mücadele etme boyutları ile düşük düzeyde ve pozitif yönde; mücadeleyi bırakma boyutu ile ise negatif yönde ilişkiler verdiği görülmektedir. Genel olarak sonuçlar incelendiğinde, geliştirilen ölçeğin güvenilirliğine ve geçerliğine ilişkin yeterli kanıtlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu sonuçlar, geliştirilen ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin puanlanmasına ilişkin olarak gerek literatür bulguları ve gerekse istatistik bulgular doğrultusunda şu şekilde "Amaçlar İçin Mücadele Etme = (Amaca Bağlanma + Amaç Mücadelesine Devam Etme) - Mücadeleyi Bırakma" bir eşitliğe ulaşılabilir. Çünkü literatürde bireylerin

amaca bağlanmalarının yükselmesi; mücadeleye devam etmelerinin artması ve amacı bırakmalarının azalması durumunda amaç için mücadele etme düzeylerinin yükseleceği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Emmons, 1986; Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon Kasser ve Sharre, 2002; Spence ve Grant, 2007). Bu eşitlik kullanılarak ve ölçeğin toplam puanı hesaplanarak bundan sonra çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, amaçlar için mücadele etme ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda üç boyutlu geliştirilen ölçeğe, "Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği" ismi verilmiştir. Bulgular literatür bilgileri doğrultusunda tartışılmıştır.

Bu çalışmada geliştirilen ölçeğin birinci boyutuna, amaca bağlanma ismi verilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında literatür bilgileri ve bulguları yer almaktadır. Literatürde bireylerin amaçlarına bağlanma düzeyleri yükseldikçe, amaçları için mücadele etme düzeylerinin de yükseldiği belirtilmektedir (Locke ve Latham, 2006). Amaca bağlanma, aynı zamanda bireylere güven duygusu vererek, bireylerin amaçlarına ulaşabilmelerini sağlamaktadır (Carver ve Scheier, 1998).

Çalışmada geliştirilen ölçeğin ikinci boyutuna, mücadeleyi bırakma ismi verilmiştir. Mücadeleyi bırakma, amaca bağlanmadan uzaklaşma ve amacı gerçekleştirmek için çaba göstermeme olarak tanımlanmaktadır (Gollwitzer ve Sheeran, 2006). Amaç için mücadele etmeyi bırakmanın pek çok nedeni bulunmaktadır. Bireylerin özellikle biyolojik kaynakları yetersiz olduğunda bireyler amaçlarını bırakmaktadırlar (Heckhausen ve Schulz, 1995). Yaşam boyu gelişim yaklaşımına göre de yaşamın ilerleyen yıllarında bireylerin kaynaklarının ve zamanlarının azalması onların amaçlarını bırakmalarına neden olmaktadır (Baltes ve Baltes, 1990). Öz düzenleme kuramına göre ise, eğer bireyler amaçlarını gerçekleştirirken başarıya ulaşacaklarına inanırlarsa amaca devam etmektedirler; aksi koşulda ise amaçlarını bırakmaktadırlar (Bandura, 1977). Bireyler amaçlarına bırakma eğiliminde iseler fakat amaçlarına bağlılık düzeyleri yüksek ise bu durumda amaçlarına bağlanma düzeylerini de azaltarak amaca ulaşamama stresinden uzaklaşmaktadırlar ve böylece de amalar için mücadele etmeyi bırakmaktadırlar (Carver ve Scheier, 1998). Bireyler amaçlar için mücadele etmeyi, beklenmedik çeşitli engeller çıktığında; korku ve ego zayıflığı gibi içsel kişisel faktörler devreye girdiğinde; bireyin amaçlarıyla çatışan durumlar ortaya çıktığında bırakabilmektedirler (Gollwitzer ve Sheeran, 2006).

Çalışmada geliştirilen ölçeğin üçüncü boyutuna, amaç mücadelesine devam etme ismi verilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında literatür bilgileri yer almaktadır. Amaçlar için mücadele etme; ulaşılabilir amaçlar belirleme ve bu amaçları başarmak için çaba gösterme anlamına gelmektedir. Birey mücadele etme koşulunda sıkılmadan ve rahatsız olmadan amacına ulaşmak için çaba göstermektedir (Sheldon ve Elliot, 1999). Bireylerin amaçları için mücadele etmelerinin belirleyen önemli etmenlerden biri onların özerk bir şekilde mi yoksa kontrollü bir şekilde mi amaca yöneldikleridir. Özerk bir şekilde amaçlarını gerçekleştirmeye yönelenlerin, daha mücadeleci oldukları sonucuna varılmıştır (Sheldon ve Kasser, 1998). Bireylerin amaçları; ulaşılabilir ve açık olduğunda da bireyler amaçları için mücadele etmektedirler (Oettingen ve Gollwitzer, 2001). Tüm bunların yanında bireyler amaçlarına bağlanmışlar ise, onların amaç için mücadele etme düzeyleri yükselmektedir (Carver ve Scheier 1998, Locke ve Latham, 2006).

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı klinik olmayan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmesidir. İkinci sınırlılık olarak özellikle hem lise hem de üniversite öğrencileri açısından eğitim gören bir grup üzerinde bu çalışmanın gerçekleştirilmiş olmasıdır. Sonuç olarak, bu çalışmada amaçlar için mücadele etme ölçeği geliştirilmiştir. Amaçların bireylerin hem ruh sağlıkları hem de fiziksel sağlıkları için önemli birer araç oldukları literatürde ifade edilmektedir (Diener, 1984; Emmons, 2003; Heady, 2008; Lyubomirsky, 2001; Seligman, 2002). Bundan sonraki çalışmalarda amaçlar için mücadele etme ile hem ruhsal hem de bedensel hastalıklar arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerçekleştirilebilir. Ayrıca, amaçların bireylerin ruhsal sağlıklarını korumada önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz, 2012a). İlerleyen süreçte amaçlar için mücadele programı geliştirilebilir. Geliştirilen program hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde uygulanabilir.

Kaynakça

- Austin, J.T., & Vancouver, J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338–375.
- Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1990). *Psychological perspectives insuccessful aging: Themodel of selective optimization with compensation*. In PB Baltes, MM Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, pp.25-123.

- Bandura A (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Carver, C.S., Scheier, M.E. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press. pp. 36-129.
- Covington, M.V. (2000) Goal theory, motivation, and school achievement: an integrative review. *Annual Review of Psychology*, (51): 171-200.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542-575.
- Doğan, T., & Çötök, N.A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36):165-172.
- Elliott, E.S., & Dweck, C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5–12.
- 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. (2012a). Amaçlar: Ruhsal ve bedensel sağlığı korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448.
- Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Emmons, R.A. (1999). The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality. New York, Guilford, 123-145.
- Emmons, R.A. (2003) *Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life*. In C L M.Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* . Washington, DC: American Psychological Association, pp. 105–128.
- Emmons, R.A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-746.
- Gollwitzer, P.M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Heady, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86: 213–231.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.

- Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Indiv Differ*, 33, 1073–1082.
- İlhan, T. (2009). Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psiko-lojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş (Doktora tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Kasser, T., & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2nd Editioned.). New York: The Guilford Press.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2006). New directions in goal setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 265–268.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *Ame Psychol*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9:111-131.
- Oettingen, G., Gollwitzer, P.M. (2001). *Goal setting and goal striving*. In A. Tesser N. Schwarz (Eds.), *Intraindividual process*. Volume I of the Blackwell Handbook in Social Psychology (pp. 329-347). Oxford Blackwell.
- Seligman, M.E.P.(2002). *Authentic happiness*. New York, Free Press.
- Sheldon, K.M., Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331.
- Sheldon, K.M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal-attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- Spence, G.B., & Grant, A.M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3): 185–194.