



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi
The Journal of International Turkish Language & Literature Research

Sayı/ Issue 12 (Eylül/ September 2023), s. 1234-1248.
Geliş Tarihi-Received: 27.08.2023
Kabul Tarihi-Accepted: 17.09.2023
Araştırma Makalesi-Research Article
ISSN: 2687-5675
DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.1350920

Lise Öğrencilerinde Gelecek Vizyonlarının Yordanmasında Yaşam Doyumu ve Akılcı Olmayan İnançların Rolü

The Role of Life Satisfaction and Irrational Beliefs in Prediction of Visions about Future among High School Students

Sezai DEMİR*
Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU**

Öz

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinde gelecek vizyonlarının yordanmasında öğrencilerin yaşam doyumu ve akılcı olmayan inançlarının incelenmesidir. Bu amaçla veri toplamak için Yaşam Doyumu, Akılcı Olmayan İnançlar ve Gelecek Vizyonları Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmada ayrıca her ölçme aracının güvenilirlik sonuçları için analizler yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa katsayıları, Gelecek Vizyonları Ölçeği için toplam .86, Yaşam Doyumu Ölçeği için .84 ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için .87 olarak bulunmuştur. Araştırma için Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi (HMKÜ), Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan ve Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya Hatay il merkezindeki liselere devam eden her sınıf düzeyinden 328'i (%54.44) kız, 243'ü (%42.55) ise erkek toplam 571 gönüllü öğrenci katılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arası ilişkileri belirlenmesi için korelasyon, bağımsız değişken olan yaşam doyumu ve akılcı olmayan inançların gelecek vizyonları üzerindeki yordayıcılık rolünün belirlenmesi için regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumu ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif, yaşam doyumları ile gelecek vizyonları arasında pozitif, akılcı olmayan inançlar ile gelecek vizyonları arasında negatif yönlü istatistiksel düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Standartize edilmiş regresyon katsayısına göre ergenlerin gelecek vizyonlarının yaşam doyumu tarafından pozitif yönde (.331) ve akılcı olmayan inançlar tarafından ise negatif yönde (-.280) anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları ilgili çalışmalar ele alınarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kavramlar: Ergenlik, akılcı olmayan inançlar, yaşam doyumu, gelecek vizyonları.

Abstract

The aim of this study is to examine students' life satisfaction, and irrational beliefs in predicting their visions about future in high school students. For this purpose, the Life Satisfaction, Irrational Beliefs, and Visions about Future Scale was used to collect data. For this research, analyzes were also made for the reliability results of each measurement tool. As a result of the reliability analysis, Cronbach Alpha coefficients were found to be .86 for the

* Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Hatay/Türkiye, e-posta: demirsezai01@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7767-4105.

** Doç. Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Osmaniye/Türkiye, e-posta: colakkadioglu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3302-4928.

Visions about Future Scale, .84 for the Life Satisfaction Scale and .87 for the Irrational Beliefs Scale. Necessary permissions were obtained for the research from Hatay Mustafa Kemal University (HMKÜ), Social and Human Sciences Scientific Research Publication Ethics Committee and Hatay Provincial Directorate of National Education. A total of 571 volunteer students, 328 (54.44%) girls and 243 (42.55%) boys, from all grade levels attending high schools in Hatay city center participated in the research. In the analysis of the data, correlation was used to determine the relationships between variables, and regression analysis was used to determine the predictive role of the independent variable, life satisfaction, and irrational beliefs on visions about future. According to the results, negative statistically significant relationships were found between life satisfaction and irrational beliefs, positive relationships between life satisfaction, and visions about future, and negative relationships between irrational beliefs, and visions about future. According to the standardized regression coefficient, it was concluded that adolescents' visions about future were significantly predicted positively by life satisfaction (.331) and negatively by irrational beliefs (-.280). The findings of the research were discussed by considering the related studies and suggestions were made.

Key Words: Adolescence, irrational beliefs, life satisfaction, visions about future.

Giriş

Yetişkinliğe geçişten hemen önceki bir durak olan ergenlik döneminin, kendisinden önceki dönemlere göre birçok hızlı değişimi ve farklı düşünme biçimini içerdiği bilinmektedir. Ergenlik dönemi, bu özellikleri göz önüne alındığında geleceğe yönelik düşüncelerin, planların en yoğun olduğu kritik gelişim dönemi olarak bilinir (Santrock, 2012). Masten ve Coatsworth'e (1998) göre bu dönemin önceki dönemlerden en önemli farklarından birisi de onlardan beklenen sorumluluklardır. Bu sorumluluklar, bir üst öğrenim kademesine devam etme, toplum tarafından beklenen yetişkin rollerine uyum sağlama, meslek tercihleri belirleme olarak bilinmektedir (Nota, Ginevra ve Santilli, 2015; Türkon, 2019). Ergenlere yüklenen sorumluluklar ve sahip olunan gelişim özellikleri ele alındığında, ergenlik döneminde geleceğe ilişkin algı ve beklentilerin oluştuğu görülmektedir. Gelecek beklentisi veya geleceğe ilişkin bir bakış açısı oluşturmanın yaşamın ileriki yılları açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Moshman, 2005).

İleriki yıllarda önemli olan ve ergenlik döneminin gelişim görevlerinden birisi olarak kabul edilen geleceğe yönelik vizyon oluşturma ise birçok dinamikten oluşmaktadır. Geleceğe ilişkin vizyon oluşturma ile ilgili farklı açıklamaların olduğu görülmektedir. Bireylerin geleceğe dair beklentilerinin geçmiş yaşantılarından etkilendiği, bu beklentilerin de motivasyon, planlama yapma ve değerlendirme dinamiklerinden oluştuğu bilinmektedir (Nurmi, 1991). Gelecekle ilgili beklentiler, Aunola ve Nurmi'ye (2005) göre ise planlama, davranışları yönetme, zamana bırakmaya yönelik bilişsel; umut veya umutsuzluk gibi duygusal süreçlerden oluşmaktadır. Çuhadar, Demirel, Er ve Serdar (2019) ise geleceğe yönelik düşünceleri bilişsel bir harita olarak tanımlamışlar, bu harita ise içerisinde ilgi ve kaygıları barındıran hem bilişsel hem de duygusal öğeler içermektedir. Bu çalışmada da geleceğe yönelik düşünceler ile ilgili olan gelecekle ilgili beklentiler, iyimserlik, kötümserlik ve umut bileşenleri ile ele alınmaktadır.

Bu kavramlar teorik açıdan birbirlerinden ayrılrsa da (Ginevra vd., 2017) aslında geleceğe yönelik beklentileri/vizyonu içeren kötümserlik, umuda yüklenen anlamıyla umutsuzluğu, iyimserlik ise yine beklentilerden dolayı kötümserliği içermektedir. İyimserlik, kötümserlik ve umut, birbirlerine yönelik yukarıdan tanımlanan bu etkilerinden dolayı geleceğe yönelik vizyonlarının alt boyutlarını oluşturmaktadır (Affleck ve Tennen, 1996; Bryant ve Cvengros, 2004). Bu kavramlardan umudu Snyder (2002), bilişsel süreç olarak harekete geçme isteği ve belirlenen amaçlara ulaşma isteğine yönelik düşünce gücü olarak tanımlamıştır. Umuda dair tanımlanan bu yapı daha sonra

üç bilişsel boyuttan oluşmuştur. Bunlar; amaca yönelik olma, amaç için güdülenme ve bu amaca ulaşma yollarının belirlenmesidir. Belirlenen amaçlar esnek ve ulaşılabilir olmalı ve amaca yönelik olma ise bireyin bilişsel süreçleri üzerinde etkilidir. Amaç için güdülenme, bireyin belirlenen amaca yönelik yolları kullanabilmesine dair kendine yönelik inanç oluşturabilme; amaca ulaşma yolları ise belirlenen amaca ulaşmak için alternatif yollar üretebilme olarak tanımlanmaktadır (Snyder vd., 1991; 2000; 2002). Fakat umuda yönelik bu bileşenlerin sürekli ve belli alana özgü olması gerekmektedir (Snyder, Feldman ve Rand, 2002). Umut düzeyi yüksek olan insanların, özellikle çocukluk döneminden başlayarak belirledikleri amaçlara ulaşma konusunda sürekliliklerini koruyarak kararlı ve iyimser oldukları belirtilmiştir (Snyder vd., 1991). Görüldüğü üzere gelecek vizyonlarının bir alt boyutu olan umut kavramı, amaca ulaşma açısından iyimserlikle ve kötümserlikle ilişkilidir.

İyimserlik de umut gibi bilişsel süreçlerden oluşan sınırlamamalar ve zorluklara karşın genel anlamda her şeyin yolunda gideceğine yönelik beklenti içerisinde olmaya yönelik motivasyonel bir süreç ve baş etme davranışı olarak tanımlanmıştır. İyimserlik ve kötümserlik birbirini izleyen, genellemeyi içeren kavramlardır (Scheier ve Carver, 1992). İyimserlik özelliği, olayların olumlu yönlerine odaklanarak geleceğe dair beklentileri de olumlu yönde değerlendirmeye ilgilidir. İyimser bireyler, bugüne ve geleceğe odaklanırken geçmişte kalsalar bile geçmişi gelecek için değerlendirirler (Plomin vd., 1992). Bunun tam aksine kötümser özelliği, olayları kişiselleştirme, olumsuz yönde değerlendirme ve geleceğe dair olumsuz bir izlenim ile iç içedir (Gillham, Shatté, Reivich ve Seligman, 2001). Bu nedenle kötümserlik, bireyler için depresyon, kaygı gibi bozukluklara (Sha, 2006) ve kısıtlamalara neden olabilmektedir (Scheier, Carver ve Bridges, 2001). Dolayısıyla iyimserler geleceğe daha olumlu bakarken, kötümserlerin engellerle karşılaşacağı için gelecek hakkında daha karamsar düşünce yapısına sahip oldukları söylenebilir. (Seligman, 1990). Geleceğe ilişkin bir beklenti içinde olmanın bilişsel süreçler aracılığıyla geliştiği göz önüne alındığında bu süreçte düşünce yapısının öneminin ortaya çıktığı görülmektedir. Gelecek vizyonu açısından bireylerin düşünce yapısının inançları tarafından belirlendiğini söylemek mümkün olabilmektedir. Dolayısıyla geleceğe yönelik vizyonumuzu belirleyen bir diğer etmenin de geleceğe yüklediğimiz anlamı içeren akılcı olmayan inançlar olduğunu söylemek mümkündür.

Akılcı olmayan inançlar, basit düzeydeki iletişim bozukluklarından ruhsal bozukluklara kadar birçok soruna neden sonuç ilişkisi oluşturan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli bir kavram olarak bilinmektedir (David, Lynn ve Ellis, 2009; Türküm, 2003). Akılcı olmayan inançlar, Beck'e göre bilişsel çarpıtmalar olarak kavramlaştırılmıştır (Hollon ve Beck, 1979). Her iki kavramın da ortak noktası bireyi dogmatik, kanıtı olmayan ve mantığa uymayan düşüncelerle mutsuzluğa götürmesidir (Türküm, 2003). Akılcı olmayan inançlar, kişinin kendisine yönelik, başkalarına yönelik ve içinde bulunduğu çevre/dünyaya yönelik talepkârlığı içeren üç boyuttan oluşmaktadır (David, Lynn ve Ellis, 2009). Akılcı olmayan inançların bireylerin stresle baş etmesini, problemlerle başa çıkmasını zorlaştırmanın (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009) yanı sıra geleceğe dair beklentilerinin bir parçası olan umut düzeyine de etki ettiği bilinmektedir (Rezaeisharif, Karimi ve Naeim, 2021: Ziaee, Nejat, Amarghan ve Fariborzi 2022). Görüldüğü üzere akılcı olmayan inançların kişilerin geleceğe dair beklentilerinin bir parçası olan umudun dışında yaşamını kolaylaştıran stresle başa çıkma, problem çözebilme gibi davranışlarına da etkisinin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla akılcı olmayan inançlara sahip olmanın, zorlayıcı olaylara yol açması nedeniyle kişinin yaşam doyum düzeyini de etkilediği söylenebilir.

Yaşam doyumu da gelecek vizyonunu oluşturan umut, iyimserlik, kötümserlik ve diğer araştırma değişkeni olan akılcı olmayan inançlar gibi bilişsel süreçlerle iç içe bir kavram olarak bilinmektedir. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun üç alt boyutundan birisi olan yargısal ve bilişsel süreçlerini ifade etmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) ise bireyin koymuş olduğu hedeflerle elinde var olan arasındaki farkın sonucu; diğer bir deyişle bireyin beklentileriyle sahip oldukları sonucu bireyde oluşan durum olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu belli bir duruma karşı değil hayatın tümüne ilişkin bir kavramdır. Eğer kişinin istekleri ve başarıları arasındaki fark düşükse kişi yaşamdan doyum alabiliyor demektir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu bağlamda bireyin beklentilerinin, sahip olduğu kapasitesine ve imkanlarına akılcı bir biçimde uygun olmasının yaşam doyumunda bilişsel süreçlerin etkili olduğunu göstermektedir.

Yukarıda verilen bilgiler göz önüne alındığında gelecek vizyonu ve alt boyutları olan iyimserlik, kötümserlik, umut; akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumunun bilişsel süreçler içerdiği anlaşılmaktadır. Bu bilişsel süreçleri içeren gelecek vizyonları alt boyutu olan umut, iyimserlik, kötümserlik ile akılcı olmayan ve yaşam doyumunu ilgili alan yazın güncel olarak incelenmiştir. Bu çalışmalardan yetişkinlerle, üniversite öğrencileri ve ergenlerle yapılan araştırmalar incelenmiştir. Rezaeisharif vd. (2021), bağımlılık tedavisi gören yetişkinlerle yapmış olduğu deneysel çalışmalarında umut düzeyinin artmasıyla gelecek vizyonlarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine benzer şekilde Ziaee vd. (2022), mahkumlarla yaptığı deneysel desenli çalışmalarında akılcı olmayan inançlardan uzaklaşmanın gelecek vizyonlarının alt boyutu olan umut düzeyini olumlu şekilde etkilediğini belirtmişlerdir. Yetişkinlerle yapılan deneysel çalışmaların dışında betimsel çalışmalarda; Korrf ve Biermann (2020), Almanya Sosyoekonomik Paneline katılan 1788 yetişkin katılımcı ile 2012-2017 yılları arasında kapsayan boylamsal araştırmasında yaşam doyumunu ile gelecek vizyonları arasında yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Çekic, Kaya ve Buğa (2019), anne babalarla yapmış oldukları çalışmada akılcı olmayan inançların, yaşam doyumunu negatif ve anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2017) ise üniversite lisans programına devam eden bireylerde akılcı olmayan inançlarla doğrudan ilişkisi olan (David, Lynn ve Ellis, 2009) depresyon düzeyinin yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığını belirtmişlerdir. Yetişkinlerle yapılan çalışmalar da olsa bile görüldüğü üzere gelecek vizyonuna etki üzerinde sınırlı sayıda çalışmaların (Korrf ve Bierman, 2020; Rezaisharif vd., 2021; Ziaee vd., 2022) olduğu görülmektedir. Yetişkinlere yönelik yapılan çalışmaların dışında çocuklara yönelik yaşam doyumunu ve gelecek vizyonu alt boyutu olan umut arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, 9-11 yaş çocuğuna sahip olan ebeveynlerin yaşam doyumunu arttıkça çocuklarının da geleceğe ilişkin umut düzeylerinin arttığı görülmektedir (Hoy, Suldo ve Mendez, 2013). Akılcı olmayan inançlar, yaşam doyumunu ve gelecek vizyonları ile ilgili yetişkin ve çocuklarla yapılan çalışmalardan farklı olarak bu araştırmanın örneklemini oluşturan ergenlerle ilgili çalışmalar da bulunmaktadır.

Rafaeli, Levy ve Benbenishty (2018) ergenler ve ailelerinin yaşam doyumunu arttırmaya yönelik müdahale programını içeren deneysel çalışmasında; ergenler ve ailelerinin yaşam doyumunun artmasının geleceğe ilişkin vizyonlarını anlamlı düzeyde etkilemediği sonuçlarına ulaşmışlardır. Dursun ve Özkan (2019), lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada ergenlerde gelecek kaygısı düzeyi ile psikolojik sağlık arasında yaşam doyumunun aracılık rolünü incelemiş ve yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü üstlendiğini belirtmişlerdir. Lise öğrencileriyle Kılıçman vd. (2022) tarafından yapılan, öğrencilerin gelecek perspektiflerinin birçok demografik verilere göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını ve gelecek vizyonu ile yaşam doyumunu arasındaki

ilişkiyi inceleyen çalışmada yaşam doyumunu ile gelecek perspektifi arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada liseye devam eden bireyler örneklem olarak belirlenmiştir. Ergenlik döneminde bireyin soyut düşünce kavramının daha çok gelişmesiyle (Johnson, Blum ve Cheng, 2014) geleceğe ilişkin planların arttığı, yaşamın sorgulanması gibi bilişsel süreçleri ön plana çıktığı görülmektedir (Moshman, 2011). Ayrıca ergenlik döneminde akılcı olmayan inançların yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu (Civitçi, 2009), bu bağlamda bilişsel süreçlerin bir sonucu olarak geleceğe ilişkin düşüncelerin, bireylerin ileriki yaşamlarını etkilediği, geleceğe ilişkin düşüncelerin de birçok bilişsel süreçten etkilendiği (Ginevra, 2017; Strömfors, Wilhelmsson, Falk ve Höst, 2017) bilinmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde geleceğe ilişkin bakış açısı oluşturma, gerçekçi düşünme ve yaşamdan doyum alma, edinilmesi gereken beceriler olarak bilinmektedir (Larson, Wilson ve Mortimer, 2002). Güncel alan yazın değerlendirildiğinde özellikle ergenlik döneminde gelecek zaman bakış açısı üzerinde yaşam doyumunu ve akılcı olmayan inançlarının etkisini inceleyen çalışmanın yok denecek kadar az olmasından dolayı geleceğe yönelik önemli planların yapıldığı, ergenlik dönemine ilişkin bilişsel süreçleri ele alan bu değişkenlerin incelenmesinin alana katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Gelecek zaman vizyonları, alt boyutları olan iyimserlik, kötümserlik, umut; diğer değişkenler akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumunu ile ilgili ve bunlar arasında verilen bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, yaşam doyumunu ve akılcı olmayan inançların gelecek vizyonu üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmaktır. Bu amaca ulaşmak için araştırmacılar tarafından iki alt amaç belirlenmiştir. Bunlar;

- Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile yaşam doyumunu ve gelecek vizyonları toplam puanı arasındaki ilişki var mıdır?
- Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumunu gelecek vizyonları toplam puanını ne düzeyde yordamaktadır?

Yöntem

Araştırmanın modeli

Bu çalışma, bireylere ilişkin olgulara dayalı var olan durumu incelemeye/ortaya koymaya yönelik ilişkisel tarama modele dayalı betimsel olarak tasarlanmış çalışmadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma kapsamında gelecek vizyonları bağımlı, yaşam doyumunu ve akılcı olmayan değişkenleri ise bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkilerin düzeyi ortaya konmaya ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcılık rolü açıklanmaya çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmada beri toplanacak bireylere yönelik grup uygun örnekleme yöntemi yoluyla belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacılara kolaylık ve hız sağlayan, zaman ve işgücü kaybını önleyen bir örnekleme biçimidir (Karasar, 2005). Fakat genellenebilirliği açısından risklidir (Büyüköztürk vd., 2008). Bu riskin oluşmaması için çalışma grubu geniş tutulmuştur.

Araştırmanın çalışma grubunu Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrenciler (ergenler) oluşturmaktadır. Çalışma grubu 328'i (%54.44) kız, 243'ü (%42.55) ise erkek toplam 571 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin yaşlarının ortalaması 16.30'dur (Ss= 1.14). Devam ettikleri

sınıf düzey incelendiğinde ise öğrencilerden 9. sınıfa 132 (%23.11), 10. sınıfa 147 (%25.74), 11. sınıfa 161 (%28.19) ve 12. sınıfa 131 (%22.94) kişinin devam ettiği görülmüştür.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veriler toplanmadan önce kullanılacak ölçme araçları için gerekli yazışmalar yapılmıştır. Daha sonra araştırma için Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi (HMKÜ), Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (01.02.2022 tarih ve 30 nolu karar) ve Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (24.02.2022 tarih ve 44284887 nolu karar) gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada lise öğrencilerine ölçeklerin uygulanarak verilerinin toplanması hem araştırmacılar tarafından yüz yüze yürütülmüş hem de HMKÜ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programına devam eden ve uygulama dersi için okullara giden öğrencilerinden gönüllü olanlardan destek alınmıştır. Veriler toplanırken lise öğrencilerine araştırmanın amacı, ölçme araçları, ölçme araçlarının nasıl doldurulacağı, doldurulacak ölçme araçlarının başka amaçla kullanılmayacağı ve gizlilik hakkında yüz yüze bilgiler verilmiştir. Daha sonra gönüllü olan öğrencilerden veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Gelecek Vizyonları Ölçeği

Ölçeğin özgün formu Ginevra vd. (2017) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlaması ise Akça, Korkmaz ve Alkal (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dilsel geçerliliği arasındaki ilişki .81 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapısal geçerliliği için yapılan çalışmada doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, analiz sonucunda 13. Maddenin yapıyı bozduğu tespit edilerek çıkarılmıştır. Bu işlem sonucunda ise faktör yüklerinin .47 ile .74 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuca göre ölçek özgün formundan sadece bir maddenin dışarıda bırakılarak 3 alt boyutu koruduğu sonucuna varılmıştır. Madde analizi sonucunda ise 18 maddelik 3 alt boyutlu ölçekte maddelerle toplam puan arasındaki ilişkinin .39 ile 67. arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Ayrıca ölçüt ölçek bağıntılı ilişkisi ise .70 olarak belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmalarında ise alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısının sırasıyla (İyimserlik) .72, (kötümserlik) .70 ve (umut) .84, toplam puanına ilişkin katsayısının ise .84 olarak; test tekrar ölçüme dayalı güvenirlik ilişkisinin ise .81 olduğu görülmüştür. Ölçme aracında 18 madde 5'li likert tipi şeklinde verilmiştir. Ölçme arasından alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Bu çalışmada Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısı, alt boyutlardan iyimserlik için .76, kötümserlik için .72, umut için ise .85, toplam puana ilişkin ise .86 olarak belirlenmiştir.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ölçme aracı daha önce Türküm (2003) tarafından üniversite öğrencileri örneklemini üzerinden geliştirilen "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kısaltma çalışmalarından" lise öğrencileri örneklemine uyarlanarak Türküm, Balkaya ve Karaca (2003) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğe ait tek faktörden oluşan 16 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin akılcı olmayan inançlarının da arttığı kabul edilmektedir. Tersten puanlanacak madde bulunmayan ölçekte 5'li likert tipi ifadeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin yapısal geçerliliği için yapılan çalışmaya göre maddeler için belirlenen tek faktörün ortak varyansları ise .42 ile .72 arasında değişmektedir. Güvenirlik çalışmaları sonucunda iç tutarlılık katsayısı .77, test tekrar güvenirlik katsayısı ise .99 olarak

bulunmuştur. Bu çalışmaya yönelik Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçeğin özgün formu Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formunda 5 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça yaşam doyumunun da arttığı kabul edilmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması ise Dağlı ve Baysal (2016) ve Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda çeviri eş değerliliği katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Güvenirlik için yapılan çalışmalarda Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısı .88 ve test tekrar ölçüm ilişkisi katsayısı ise .97 sonucuna ulaşılmıştır. Geçerliliğe ilişkin yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 5 maddelik ve yek faktörlük yapısını koruduğu belirtilmiştir. Ölçme aracı hem özgün hem de uyarlama formunda beşli likert düzeyinde olup, ölçekten alınacak en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizine geçmeden önce boş bırakma, orta yol işaretleme, sistematik ve hatalı işaretleme nedenlerinden dolayı 34 öğrencinin formları ve Mahalanobis değerlerine göre uç değer olduğu tespit görülen 21 öğrenciye ait veriler analiz sürecine dahil edilmemiştir. Daha sonra, veri setinin normal dağılıp dağılmadığına verilerin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılarak karar verilmiştir. Buna göre gelecek vizyonları için .117- -.064, yaşam doyumunu için .111- -.783 ve akılcı olmayan inanç değişkeni için değerler -.824 - .114 olarak elde edilmiştir (Bkz. Tablo 1). Bu değerler -1.96 ile +1.96 arasında değiştiği için verilerin normal dağılıma sahip oldukları söylenebilir (Can, 2015). Verilere ilişkin olarak gerçekleştirilen bu incelemelerden sonra, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) hesaplanarak incelenmiştir. Daha sonra regresyon analizi yapılarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyi belirlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan gelecek vizyonlarının alt boyutları olan umut, iyimserlik ve kötümserlik, gelecek ile ilgili bir bakış açısı kazandırdığı için toplam puanı, tek alt boyuttan oluşan akılcı olmayan inançların toplam puanı ve yine tek boyuttan oluşan yaşam doyumunun toplam puanından elde edilen veriler analiz sürecine dahil edilmiştir. Araştırmada üst sınır hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan amaçlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel analizler (çarpıklık basıklık katsayıları, iç güvenirlik katsayıları, standart sapma katsayıları, ortalama puanlar) ve korelasyonel ilişkiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma değişkenlerine ait betimsel bulgular ve korelasyon katsayıları

Değişken	N	\bar{x}	Ss	1	2	3	α	Çarpıklık	Basıklık
1-Gelecek Vizyonları	571	55.04	10.28	1			.86	.117	-.064
2-Yaşam Doyumu	571	14.58	4.95	.46**	1		.84	.111	-.783
3-Akılcı olmayan İnançlar	571	54.89	12.08	-.43**	-.46**	1	.87	-.824	.114

Tablo 1'de lise öğrencilerinden elde edilen verilere göre öğrencilerin gelecek vizyonu toplam puan ortalamaları (\bar{x} =55.04), yaşam doyumunu (\bar{x} =14.58) ve akılcı olmayan

inançlar ($\bar{x}=54.89$)'dur. Bu araştırma kapsamında ölçeklerden alınan en yüksek puanlar, sırasıyla Gelecek Vizyonları Ölçeği (87), Yaşam Doyumu Ölçeği (25) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için (80) olarak belirlenmiştir. Ölçeklerden alınan en düşük puanlar ise sırasıyla Gelecek Vizyonları Ölçeği (28), Yaşam Doyumu Ölçeği (5) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için (21)'dir. Öğrencilerin ölçekleri cevaplama dağılımında ise Gelecek Vizyonları Ölçeğinde en çok oran % 34 ile 50-60 puan aralığında, Yaşam Doyumu Ölçeğinde en çok oran % 28.54 ile 11-15 puan aralığında ve Akılcı olmayan inançlar ölçeğinde en çok oran %27 ile 48-58 puan aralığında olduğu görülmüştür. Araştırmanın değişkenleri olan gelecek vizyonu, yaşam doyumu ve akılcı olmayan inançlar arasındaki korelasyonel ilişkiler ve bu değişkenlere ait betimsel bulgulara Tablo 1'de yer verilmiştir. Buna göre, gelecek vizyonu ile yaşam doyumu ($r= .46, p<.01$) arasında pozitif yönde ilişki ve gelecek vizyonu ile akılcı olmayan inançlar arasında ($r= -.43, p<.01$) negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yaşam doyumu ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r= -.46, p<.01$). Buna göre bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Korelasyonel olarak elde edilen bu verilere göre gelecek vizyonu üzerindeki yordama katkısını belirlemek yaşam doyumu, akılcı olmayan inançlara ait puanlar regresyon analizine dahil edilerek elde edilen sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve akılcı olmayan inanç puanlarının gelecek vizyonları puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	Gelecek Vizyonları				
	B	SH	β	T	p
Sabit	2.735	.275		21.330	.000
Yaşam Doyumu	.687	.084	.331	8.20	.000
Akılcı Olmayan İnançlar	-.238	.034	-.280	-6.947	.000

R=.523 R²= .274. F₍₃₋₄₂₆₎(4-287)=107.11** p< .000

Tablo 2'de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin gelecek vizyonları puanlarını, yaşam doyumu puanları pozitif yönde, akılcı olmayan inançlar puanları ise negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır (R=.523, R²=.274, p<.000). Yaşam doyumu, akılcı olmayan inançlar puanları birlikte gelecek vizyonları toplam varyansının yaklaşık % 60'ını açıklamaktadır [F₍₄₋₂₈₇₎=107.11, p< .000].

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin gelecek vizyonları üzerindeki görece önemi ise "yaşam doyumu" ve "akılcı olmayan inançlar" şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığını belirlemeye ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında ise, "yaşam doyumu" ve "akılcı olmayan inançlar puanlarının, "gelecek vizyonları" üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada liseye devam eden öğrencilerin genel olarak gelecek vizyonları ile yaşam doyumları düzeylerinin ve akılcı olmayan inançlarının ne düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda ilk olarak değişkenler arasında ilişki katsayıları belirlenmiştir. Daha sonra ise yaşam doyumu ve akılcı olmayan inançların gelecek vizyonları üzerindeki yordayıcılık rolü için ise regresyon analizine başvurulmuştur. Araştırmanın ilk bulgularına göre lise öğrencilerinin gelecek vizyonları ile yaşam doyumu düzeyleri (pozitif) ve akılcı olmayan inançları (negatif) arasında anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu verilerden yola çıkarak yapılan regresyon analizi sonucunda ise yaşam doyumunun ve akılcı olmayan inançların anlamlı düzeyde gelecek vizyonlarını yordadığı sonucu bulunmuştur.

Bu bulguya benzer şekilde ve farklı sonuçlar elde edilmiş ergenlerle, çocuklarla ve yetişkinlerle yapılmış çalışmaların olduğu görülmektedir. Dursun ve Özkan (2019), bu çalışmadaki örneklemden gibi lise öğrencileriyle yapmış olduğu ilişkisel araştırmasında yaşam doyumunu aracı değişken olarak ele almıştır. Yaşam doyumunun gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasında kısmi aracılık rolü oynadığı sonucuna ulaşmış ve yaşam doymu ile geleceğe yönelik kaygı arasında anlamlı ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada ele alınan gelecek vizyonlarının alt boyutu olan kötümserlik ile Dursun ve Özkan'ın (2019) yapmış oldukları çalışmadaki geleceğe yönelik kaygı, bilişsel süreçler içerdiğinden (Ginevra vd, 2017) gelecek vizyonlarının ve yaşam doyumunun arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle ergenlik döneminde soyut düşüncenin diğer dönemlere göre daha fazla görülmesinin (Moshman, 2015) beraberinde kaygıya neden olabilecek kötümserliğe (Beesdo, Knappe ve Pine, 2009) ilişkin inançları da etkilediği söylenebilir.

Yine yukarıdaki ve yaptığımız bu çalışmanın örneklemini oluşturan ergenlere yönelik çalışmada Kılıçman vd. (2022), liseye devam eden öğrencilerin gelecek perspektiflerinin birçok demografik verilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmış ve yaşam doymu ile gelecek perspektifleri arasındaki ilişki düzeyini belirlemeye çalışmışlardır. Sonuç olarak bizim çalışmamızdaki yaşam doymu ile gelecek vizyonları arasındaki anlamlı pozitif yöndeki ilişkiye benzer şekilde yaşam doymu ile gelecek perspektifi arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiye dayalı sonuç elde etmişlerdir. Özellikle ergenlik döneminde bireylere yüklenen sorumluluklar ve geçirmiş olduğu çalkantılı gelişim süreci göz önüne alındığında, geleceğe ilişkin bir bakış açısı kazanmalarının içinde buldukları durumdan memnun olmaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Larson vd., 2002). Diğer bir deyişle ergen kendisine yönelik algısından ve içinde bulunduğu çevresinden memnun oldukça geleceğe yönelik düşünce tarzlarının da o düzeyde olumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Ergenlerle yapılan bir diğer betimsel çalışmada ise Çalışkan ve Dilmaç (2019), gelecek vizyonlarının bir alt boyutu olan umut ile gelecek beklentisi ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonunda umut, geleceğe dair beklentiler ve psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan yaşamı anlamlı bulma arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Diğer bir deyişle umut düzeyi yüksek ve geleceğe dair beklentileri olan lise öğrencilerinin olarak yaşamı daha anlamlı buldukları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışkan ve Dilmaç 'ın (2019) çalışmasında ele alınan umut değişkeni gelecek vizyonlarının bir alt boyutu olarak bilinmektedir. Umut ile yaşamı daha anlamlı bulma ve geleceğe dair beklentiler arasında ortaya konan anlamlı düzeydeki yordayıcılık ilişkileri, ergenlerin yaşamı daha anlamlı düzeyde algılamalarında geleceğe dair beklentilerinin etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Ergenleri örneklem olarak ele alan çalışmalardan farklı olarak bu çalışmanın değişkenleri ile ilişkili olmak üzere yetişkinlere yönelik yapılmış çalışmalar da bulunmaktadır. Rezaeisharif vd. (2021), bağımlılık tedavisi gören yetişkinlerle yapmış olduğu deneysel çalışmalarında, akılcı olmayan inançlara yönelik grup süreci planlamışlardır. Çalışma sonunda, deney grubunda akılcı olmayan inançlarda görülen pozitif yönde anlamlı değişimin, aynı zamanda gelecek vizyonlarının alt boyutu olan umut düzeyine pozitif düzeyde anlamlı katkı yaptığı sonucuna ulaşmışlardır. Rezaeisharif ve arkadaşlarının çalışmasına benzer şekilde Ziaee vd. (2022), 36 erkek mahkumla akılcı olmayan inançlara yönelik kabul kararlılık terapi temelli psiko-eğitim çalışması yapmıştır. Akılcı olmayan inançların düzeyini azaltma temelli çalışmada aynı zamanda azalan akılcı olmayan inançlarla geleceğe dair umut düzeyinin de artması beklenmiştir. Çalışma sonunda ön test puanlarına göre deney grubunun akılcı olmayan

inanç puanlarının azaldığı ve buna bağlı olarak umut düzeyinin arttığı görülmüştür. Her iki çalışmada görüldüğü üzere akılcı olmayan inançlarla geleceğe yönelik umut arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Rezaeisharif vd. (2021) ve Ziaee vd. (2022)'nin bu çalışmaya benzer şekilde elde ettikleri bulgular, akılcı olmayan inançların ve geleceğe dair vizyonlar arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Bireyin geleceğe dair umut içeren vizyonları (Snyder, 2002) ve akılcı olmayan inançları (Türküm, 2003) yaşantılar sonucu geliştirilmiş düşünce kalıplarından oluştuğuna göre her iki kavram arasındaki ilişkide çevresel etmenlerin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireyin geleceğe dair umutları ile akılcı olmayan inançları arasında negatif ve anlamlı ilişkinin bulunmasının nedeninin her ikisinin de görüldüğü üzere bilişsel süreçleri içeren kavramlar olmasından (Nurmi, 1991; Nota vd., 2015) kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Sonuçları ve örneklemini bizim çalışmamızdan farklı olan bir diğer deneysel çalışmada Rafaeli vd. (2018) tarafından İsrail Ulusal Vatandaşlık Servisi bünyesinde risk altındaki 426 farklı ülke ve kültüre ait genç kadınlara yönelik katılımcıların benlik saygı düzeylerine yönelik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Benlik saygısının artmasıyla birlikte yaşam doyumunu ve geleceğe yönelik algı düzeylerinin de artması beklenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda müdahale edilen benlik saygısına bağlı olarak, yaşam doyum düzeyi artmış fakat yaşam doyum düzeyi ile birlikte olumlu yönde değişmesi beklenen gelecek algı düzeyinde ön test ve son test sonucunda istatistiksel anlamlı bir fark oluşmamıştır. Diğer bir deyişle benlik saygısı düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüş, yaşam doyum düzeyine bağlı olarak pozitif yönde değişmesi beklenen gelecek algısında anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. Rafaeli vd.'nin (2018) deneysel çalışmasında yaşam doyum düzeyi ile gelecek algısı arasında anlamlı bir ilişkinin görülmemesinin bu çalışmanın bulgusuyla zıt düzeyde olduğu görülmektedir. Bahsedilen deneysel çalışmada yazarlar, yaşam doyumunu düzeyi artmasına rağmen olumlu gelecek algısında pozitif yönlü bir değişim olmamasını, düşük ekonomik gelir ve olumsuz çevre şartlarına bağlı olarak yorumlamışlardır. Bu bağlamda geleceğe ilişkin algıların sadece psikolojik temelli kontrol edilebilir değişkenlerle ilişkili olmadığı görülmektedir. Geleceğe ilişkin algıların bireyin ekonomik durumu, fırsatları ve çevresel imkanları ile de ilişkisi olduğu söylenebilir.

Deneysel çalışmaların dışında Hoy vd. (2013), yaşları 9 ile 11 yaş arasında değişen 148 çocuk ve bu çocukların 137'si anne, 109'u baba olan toplam 248 ebeveynleriyle yapmış oldukları çalışmada toplanan verileri eşleştirmişlerdir. Çocukların geleceğe ilişkin umut ve yaşam doyumunu düzeyleriyle, ebeveynlerinin yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada, çocukların umut düzeyi ile ebeveynlerinin yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Diğer bir deyişle, çalışmamızdaki bulguya benzer şekilde, gelecek vizyonunun alt boyutu olan umut düzeyi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada araştırılan yaşam doyumunu ile gelecek vizyonları arasındaki ilişkiye benzer şekilde Korff ve Bierman (2020), 1788 yetişkin katılımcıdan oluşan 2012-2017 yılları arasında kapsayan boylamsal araştırmasında sağlıklı hissetme, yalnızlık, yaşam doyumunu ve gelecek perspektifleri arasındaki ilişkileri belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmada yaşam doyumunun diğer değişkenlerle birlikte gelecek perspektifini anlamlı düzeyde yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Yaşam doyumunun, başka değişkenlerle birlikte ele alındığında bile gelecek vizyonları üzerinde açıklayıcı role sahip olduğu görülmektedir.

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgularla ilişki ve yordayıcılık düzeyinde farklı bulgulara sahip çalışmada Kaya ve Gökler (2017), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, gelecek perspektifleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri aşamalı çoklu

regresyon analizi ile incelemişlerdir. Bu çalışmamızın değişkenleriyle benzer olan gelecek perspektifi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkiler elde edilmediği ve gelecek perspektifinin yaşam doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu açıdan Kaya ve Gökler'in (2017) üniversite öğrencileri ile çalışmasındaki hem ilişkisel bulgular hem de bağımlı ve bağımsız değişkenlerin belirlenmesi bu çalışmayla benzerlik göstermemektedir. Çalışmamızdan farklı şekilde elde edilen bu bulgularda örneklemin etkili olduğu söylenebilir. Daha önce de bahsettiğimiz üzere ergenlik dönemi, soyut düşünce biçimine bağlı geleceğe yönelik planlamalar ve kişiliğin gelişimi ile ilişkili olarak yaşamdan doyum alma mücadelesi açısından diğer dönemlere göre (Moshman, 2015) daha yoğun yaşanmaktadır. Araştırma bulgularında görülen bu farklılığın ergenlik döneminde, üniversite dönemine göre soyut düşüncelerle daha ilgili olunmasından, kişiliği oluşturmak için yoğun memnuniyet arayışından kaynaklandığı söylenebilir.

Bu araştırmanın değişkenlerinden olan akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesiyle benzer, örnekleme açısından farklı şekildeki çalışma Çekiç vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Çekiç vd. (2018) anne babalardan oluşan örneklem üzerinde akılcı olmayan inançların ve alt boyutlarının, yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcılık rolünü araştırmışlardır. Çalışma sonucunda akılcı olmayan inançlar ve alt boyutları ile yaşam doyumunu arasında anlamı düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca akılcı olmayan inançların, yaşam doyumunu anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Çekiç vd.'nin (2018) çalışmasında belirlenen bağımlı ve bağımsız değişkene benzer şekilde Gündoğar vd. (2017), üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyinin depresyon, beklenti, başarı gibi değişkenler tarafından ne düzeyde yordandığı araştırılmıştır. Akılcı olmayan inançların neden olduğu (David vd., 2019) depresyon düzeyinin yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki çalışmada akılcı olmayan inançlar ve akılcı olmayan inançlar temelli depresyon düzeyi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bağlamda bu çalışmalar sonucu ortaya çıkan ilişkilerin yönü, bizim çalışmamızda elde edilen akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumunu arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki ile benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada ergenlik döneminde geleceğe yönelik vizyonlarının akılcı olmayan inançlar tarafından negatif yönlü, yaşam doyumunu tarafından pozitif yönlü, anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür. Bu çalışmanın ve incelenen diğer çalışmaların bulguları açısından ergenlik dönemindeki çalışmaların benzerlik gösterdiği, yetişkinlik dönemindeki bazı çalışmaların ise farklılık gösterdiği görülmektedir. Özellikle ergenlik döneminde soyut düşünme tarzına, istenmeyen yaşam olaylarına ve olumsuz duygu durumlarına bağlı olarak akılcı olmayan inanç kalıplarının oluşabildiği (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011; Yıldız, Baytemir ve Demirtaş, 2018), yine kişiliğini ispat etmek için yaşamdan doyum alma arayışının (Antaramian, Huebner ve Valois, 2008) yoğun olduğu söylenmektedir. Ayrıca ergenlerin akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkinin olduğu (Civitçi, 2009) bilinmektedir. Bunlar göz önüne alındığında bu çalışmada elde edilen bulguların ergenlik döneminde yaşam doyumunu ve akılcı olmayan inançların geleceğe yönelik vizyonlarla ilişkisi açısından anlamlı olduğu ve alana katkı sağlayacağı söylenebilir.

Ergenlik döneminde bireyler, kişilik gelişiminin bir parçası olarak geleceğe ilişkin bir bakış açısı kazanma çabasını yoğun olarak yaşarlar (Moshman, 2005; 2011). Geleceğe ilişkin bakış açısını kazanma süreci ise ergenlik döneminde birçok değişkenden etkilenmektedir (Lesko, 1996). Bu çalışma kapsamında geleceğe ilişkin vizyonlar veya bakış açısının, akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ergenlerin geleceğe ilişkin düşüncelerinin daha olumlu olabilmesi adına akılcı olmayan

inançlar ve yaşam doyumu gibi bilişsel süreçlerin ilişkisel sonuçlarının incelenmesinin katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Yukarıda verilen bilgiler ve karşılaştırmalar bağlamında uygulayıcılar ve bundan sonra yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur. Bunlar;

Uygulayıcılara yönelik;

- Ergenlik döneminde bireylerin geleceğe ilişkin bir algı oluşturmalarının önemli olduğu düşünüldüğünde onların geleceğe yönelik bakış açılarını etkileyen akılcı olmayan inançları önleme ve müdahale kapsamında programlar geliştirilip uygulanmasının,
- Ergenlere yönelik onlar için önemli olduğu düşünülen gelecek vizyonlarının kazanımı içerikli çalışmalar planlanıp uygulanmasının,
- Öğrencilerin yaşam doyumları düzeyini azaltan etmenler belirlenerek buna yönelik bireysel ve grupla önleyici veya geliştirici psiko-eğitsel çalışmalar yapılmasının hem ergenlere hem de eğitim sistemine katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Araştırmacılara yönelik;

- Gelecek vizyonuna akılcı olmayan inançların aracılık etkisinin araştırılması için yaşam doyumu yerine ergenlik dönemine özgü farklı bir durum değişken (empati, benlik saygısı gibi) ele alınarak başka çalışmalar planlanmasının farklı bakış açısı kazandıracağı,
- Gelecek vizyonu üzerinde etkisi olduğu görülen akılcı olmayan inançların gelecek vizyonları ile ilişkilendirildiği psiko-eğitsel çalışmalar planlanarak deneysel çalışmalara yönelik çalışmaların tasarlanmasının alana katkı sağlayacağı,
- Araştırmanın daha farklı sonuçlar ortaya koyması açısından ergenliğin ilk basamağı olan ortaokul öğrencilerine de yönelik yapılmasının yaygınlaştırılması açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing Benefits from Adversity: Adaptational Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Akça, M. Ş., Korkmaz, O. ve Alkal, A. (2018). Gelecek Vizyonları Ölçeği Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 1-21.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology*, 57, 112-126.
- Aunola, K. & Nurmi, J. (2005). The Role of Parenting Styles in Children's Problem Behavior. *Child Development*, 76(6), 1144-1159.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 483-524.
- Bryant, F. B. & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing Hope and Optimism: Two Sides of A Coin, or Two Separate Coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.

- Can, A. (2016). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çalışkan, S. ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Çekiç, A., Kaya, İ. ve Buğa, A., (2019). Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 567-575.
- Çivitci, A. (2009). Relationship between Irrational Beliefs and Life Satisfaction in Early Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (37), 91-109.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12 (66), 1498-1505.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1293
- David, D., Lynn, S. J. & Ellis, A. (2009). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, Andsubjectivewell-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol*, 54, 403-25.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dursun, A., ve Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents. *Cognitive Therapy And Research*, 35, 199-208.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J. & Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 53-75). American Psychological Assoc.
- Ginevra, M.C.; Sgaramella, T.M.; Ferrari, L.; Nota, L.; Santilli, S. & Soresi, S. (2017). Visions About Future: A New Scale Assessing Optimism, Pessimism, and Hope in Adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17, 187-210.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy of Depression. *Cognitive-Behavioral Interventions: Theory, Research, and Procedures*, 153-203.

- Hoy, B.D.; Suldo, S.M.; & Mendez, L.R. (2013). Links Between Parents' and Children's Levels of Gratitude, Life Satisfaction, and Hope. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1343-1361.
- Johnson, S. R. L.; Blum, R. W. & Cheng, T. L. (2014). Future Orientation: A Construct with Implications for Adolescent Health and Wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 459-468.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, S., & Gokler, R. (2017). University Students' Loneliness and Future Time Perspective as The Predictors of Their Life Satisfaction Levels. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 3(1), 338-345.
- Kılıçman, İ., Balcı, R. Ç., Cöhce, A. A., Çöpür, H., Güzel, E. ve Özdemir, B. (2022). Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 91-105.
- Korff, J. & Biemann, T. (2020). Adjusting The Lookout: Subjective Health, Loneliness, and Life Satisfaction Predict Future Time Perspective. *Psychology and Aging*, 35(8), 1170-1183.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Larson, R. W., Wilson, S., & Mortimer, J. T. (2002). Conclusions: Adolescents' Preparation for The Future. *Journal of Research on Adolescence*, 12(1), 159-166
- Lesko, N. (1996). Past, Present, and Future Conceptions of Adolescence. *Educational Theory*, 46(4), 453-472.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Moshman, D. (2005). *Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality, and Identity*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Moshman, D. (2011). *Adolescent Rationality and Development: Cognition, Morality, and Identity* (3rd. Edt). Taylor & Francis.
- Neugarten, B. L.; Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nota, L., Ginevra, M. C. & Santilli, S. (2015). Life design and prevention. In L. Nota & J. Rossier (Eds.), *Handbook of Life Design: From Practice to Theory and from Theory to Practice* (pp. 183-199). Hogrefe
- Nurmi, J. E. (1991). How Do Adolescents See Their Future? A Review of The Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59.
- Plomin, R.; Scheier, M. F.; Bergeman, C. S.; Pedersen, N. L.; Nesselroade, J. R. & McClearn, G. E. (1992). Optimism, Pessimism and Mental Health: A Twin/Adoption Analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921-930.
- Refaeli, T., Levy, D., & Benbenishty, R. (2018). Self-Esteem, Life Satisfaction, and Positive Future Perception among at-Risk and Comparison Group Participants in National Civic Service. *Journal of Social Service Research*, 44(3), 425-435.
- Rezaeisharif, A.; Karimi, A. & Naeim, M. (2021). Effectiveness of The Cognitive Restructuring Approach on Irrational Beliefs and Hopelessness in Individuals with

- a Substance Abuse Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 326-335.
- Santrock, J. W (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. (352-353) (13.baskıdan çeviri). Nobel Yayınları.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, and Practice* (pp. 189-216). American Psychological Assoc.
- Seligman, M. E. P. (1990), *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Pocket Books.
- Sha, T. (2006). Optimism, Pessimism and Depression; The Relations and Differences by Stress Level and Gender. *Acta Psychologica Sinica*, 38(6), 886-901.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B. & Rand, K. L. (2002). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Snyder, C.R., Harris, C.; Anderson, J.R.; Holleran, S.A.; Irving, L.M.; Sigmon, S.T., & et al. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C.R.; Ilardi, S.S.; Cheavens, J., Michael, S.T.; Yamhure, L. & Sympson, S. (2000). The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 747-762.
- Snyder, C.R.; Shorey, H.S.; Cheavens, J.; Pulvers, K.M.; Adams III, V.H. & Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Strömfors, L., Wilhelmsson, S., Falk, L., & Höst, G. E. (2017). Experiences among Children and Adolescents of Living with Spina Bifida and Their Visions of The Future. *Disability and Rehabilitation*, 39(3), 261-271.
- Türkon, H. (2019). *Ergenlerde (14-18) Bağlanma Stilleri ile Gelecek Beklentisi ve Öz-Denetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayseri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniv.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt II (19), 41- 47.
- Türküm, A.S., Balkaya, A. ve Karaca, E. (2005). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 77-85.
- Yıldız, M. A., Baytemir, K., & Demirtaş, A. S. (2018). Irrational Beliefs and Perceived Stress in Adolescents: The Role of Self-Esteem. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 8(1), 79-89.
- Ziaee, A., Nejat, H., Amarghan, H. A. & Fariborzi, E. (2022). Hope and Irrational Beliefs Among Male Prisoners: The Comparative Effectiveness of Existential Therapy (ET) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Electronic Journal of General Medicine*, 19(2), 1-6.