

Amaçlar: Ruh ve Beden Sağlığını Korumanın Önemli Bir Aracı

Goals: A Significant Tool for Protection of Mental and Physical Health

Ali Eryılmaz

ÖZET

İnsanlar; yaşama bağlanıp, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olup, mutlu bir şekilde yaşamı sürdürmeyi istemektedirler. Bu süreçte onların bir takım araçlara ihtiyaçları vardır. Amaçlar da bu araçlardan biridir. Amaçlar, bireylerin problemlerini zamanında fark etmelerine yardımcı olarak, sağlıklı çözümler üretmelerine yardımcı olur. Amaçlar, insanların yaşamlarına yön vermekle birlikte onların karmaşadan kurtulmalarına da yardım eder. Bir başka deyişle, amaçlar bireylerin mücadele ettikleri konulara motive olmalarına yardımcı olur. Tüm bunların yanında amaçlar, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları için önemli bir etkidir. Bu çalışmada amaçların psikoloji tarihindeki yerine, amaçların tanımlanmasına, amaç çeşitlerine, amaçların yaşama aktarılmasına, amaç ve kültür ilişkisine, amaç temelli müdahale programlarına, ulusal literatürde amaçların ele alınışına ve son olarak ruh sağlığı ile amaçlar arasındaki ilişkilere değinilmiştir. Sonuç olarak pek çok bilimsel disiplin alanı, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını daha olumluya götürmek adına amaçlardan faydalanabilir.

Anahtar Sözcükler: Amaçlar, ruh sağlığı, beden sağlığı

ABSTRACT

Human beings want to have mental and physical health, attach to life, and also have a happy life. In this process, they need several tools. The goals are the most important tool for a happy and healthy life. Goals help individuals become aware of problems in a timely fashion, which in turn leads to healthy solutions. Goals give direction for life of an individual, and also help avoid chaos. Goals can help motivate individual by clarifying and communicating what the individual is striving to achieve. In addition to these, goals are important determinants for physical and mental health. In this article, the history of goals in psychology, definition of goals, types of goals, transferring of

goals for real life, relationships between goals and cultures, implementation programs which are goal oriented, goals in national literature, and also relationships between goals, physical and mental health have been briefly reviewed. As a result, many scientific disciplines could use goals as protective and preventive tools for mental and physical health of individuals.

Keywords: Goals, mental health, physical health

Amaçlar, insanın var olmasıyla birlikte insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. İnsanlar amaçlar sayesinde, yaşamlarını planlamakla kalmayıp kendi gelişimlerine de yön vermişlerdir. Böylece yaşamlarını amaçları etrafında örgütlemişlerdir. Bir başka açıdan amaçlar; bireylerin davranışlarını geleceğe yönlendirmelerinin, istenen sonuçlara ulaşmalarının ve standartlar ortaya koymalarının araçları da olmuşlardır.[1] Amaçlar, bireylerin yaşama bağlanmaları için de önemli bir araçtır. Amaçlar, pek çok alanda önemli motivasyon kaynaklarıdır.[2] Tüm bunların yanında amaçlar, fiziksel ve ruhsal sağlığın daha olumluya gitmesinde ve korunmasında önemli etkiye sahiptirler.[3] Bu nedenle öneme sahip olan amaç konusunun ele alınıp tartışılması; psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, sosyal hizmet uzmanlığı, hekimlik ve psikiyatri hemşireliği gibi pek çok bilimsel disiplin alanları uzmanlarına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda bu çalışmada, amaçların psikoloji tarihindeki yerine, amaçların tanımlanmasına, amaç çeşitlerine, amaçların yaşama aktarılmasına, amaç ve kültür ilişkisine, amaç temelli müdahale programlarına, ulusal literatürde amaçların ele alınışına ve son olarak ruh sağlığı ile amaçlar arasındaki ilişkilere değinilmiştir.

Amaçların Psikolojik Tarihi

Bilimsel anlamda amaçları ele alan bilim dallarından biri psikolojidir. Amaçlar psikolojide, yirminci yüzyılın ortalarına doğru ele alınmaya başlanmıştır. 1950 ve 1960'lı yıllara kadar bireyleri motive eden faktörlerin, ceza ve pekiştirici olmak üzere iki önemli faktör olduğu üzerinde durulmaktaydı.[4] Dürtü azalması kuramının, bireylerin davranışlarını fizyolojik temelde açıklaması, başarı ihtiyacı kuramının bilinçaltı yapılar bağlamında değerlendirilmesi gibi eleştiriler davranışları açıklamada amaçların önemini ortaya koydu.[1] Bu tartışmaların bir sonucu olarak bireylerin bilinçli bir şekilde davranışlarını düzenleyen amaçlar, motivasyon konusunun önemli bir ögesi oldu. İnsan davranışları, bilinçli bir şekilde ortaya konan planlar, niyetler ve amaçlarla açıklanır hale geldi.[5]

Yukarıda anlatılan süreçlerin sonucunda amaç belirleme kuramı ortaya çıkmıştır. Amaç belirleme kuramı, bireylerin eğer amaçları varsa ve bu amaçlara da yüksek düzeyde bağlanmışlarsa bu durumda daha iyi performans sergilediklerini ortaya koymuştur.[6] Benzer şekilde ilerleyen süreçte gerçekleştirilen çalışmalar, amaçların pek çok açıdan davranışları etkileyen önemli faktörler olduklarını göstermiştir. Bu bağlamda amaçlar, bireylerin davranışları için önemli enerji kaynaklardır. Güçlük düzeyi yüksek amaçlar, bireylerin yüksek düzeyde performans göstermesine yardımcı olurken, güçlük düzeyi düşük amaçlar bireylerin düşük düzeyde performans göstermelerine neden olmaktadır.[7] Aynı zamanda amaçlar, bireylerin davranışlarını etkiler. Bu etkinin altında, amaçların yöneltici etkisi yatmaktadır. Bir başka deyişle amaçlar, bireylerin dikkatlerini amaçlarla ilişkili olan aktivitelere yönlendirirken, amaçlarla ilişkisiz olan aktivitelerden de uzaklaştırırlar.[8]

Amaçların Tanımlanması

Literatürde amaçlar farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Literatürde en yaygın kullanılan amaç tanımı, Austin ve Vancouver'ın tanımıdır.[9] Bu araştırmacılara göre amaçlar, istenen durumların içsel temsilleridir. Elliott ve McGregor ise amaçları, istenen sonuçlara ulaşmaya aracılık etme ve olumsuz sonuçlardan uzaklaşmaya yardımcı olma gibi iki noktadan ele almışlardır.[10] Bu bağlamda yaklaşma amaçları ve kaçınma amaçları olmak üzere iki önemli amaç kategorisi ortaya koymuşlardır. Öte yandan Shah ve Kruglansky amaçları, belli bir işlevin ve belli bir içeriğin bilişsel temsillerini içeren bilgi yapıları olarak tanımlamışlardır.[11] Bir başka açıdan amaçlar, bireylerin içinde buldukları zaman diliminde yapılandırdıkları ve ulaşmaya çalıştıkları gelecekte bir sonu ya da sonuçları olan bilişsel faktörlerdir.[12] Bu tanımlamaların sonucuna dayalı olarak Negru,[12] amaçların özelliklerini şu şekilde özetlemiştir:

1. Amaçlar insanların davranışlarını yönlendirir,
2. Amaçlar istenen sonuçların bilişsel temsilleridir,
3. Amaçlar, yapılan değerlendirmelerden, duygulardan ve davranışlardan etkilenir,
4. Amaçlar, alt düzey amaçlar ve üst düzey amaçlar olmak üzere hiyerarşik bir şekilde yapılırlar.

Amaçla İlgili Terimler

Amaç konusu içerisinde farklı terimleri de barındırmaktadır. Bu terimler aşağıda sıralanmıştır:

Amaç Belirleme (Goal Setting): Amaç belirleme, başarılı bir şekilde ulaşılabilecek olan amaç içeriklerini oluşturma anlamına gelmektedir .

Amaçları Takip Etme (Goal Pursuit): Amaçları takip etme, bir amacın uygulamaya konması anlamına gelmektedir. Amaçları takip etmenin; amaca yönelik davranışlar sergileme ile amaçları gerçekleştirme yönünde bilgilere sahip olma üzere iki önemli aracı bulunmaktadır

Amaçlarda Çoklu Belirleyicilik (Multidetermination): Çoklu belirleyicilik, bireylerin çeşitli amaçlara sahip olmalarının yanında, bu amaçların birbirleriyle bütünlük ya da çatışma halinde olabilmeleri anlamına gelmektedir.

Amaçlarda Eşgüçlülük (Equipotentiality): Amaçlarda eş-güçlülük, bir amacın birbirinden farklı sonuçların ortaya çıkmasına aracılık etmesi anlamına gelmektedir.

Amaçlarda Eşsonuçluluk (Equifinality): Amaçlarda eş-sonuçluluk, herhangi bir sonuca birbirinden farklı amaçlarla ulaşılabileceği anlamına gelmektedir.

Amaçlarda Çoksonuçluluk (Multifinality): Amaçlarda çok-sonuçluluk, pek çok amaca benzer araçlarla ulaşılabileceği anlamına gelmektedir.

Amaca Bağlanma (Goal Commitment): Amaca bağlanma, bireylerin amaçlarını değiştirme konusunda direnç göstermeleri anlamına gelmektedir.

Amaç Kabulü (Goal Acceptance): Bireylerin herhangi bir amacı gerçekleştirmek için ilgili amacı anlamalarına ve onaylamalarına amaç kabulü denmektedir.

Yaklaşmacı Amaç (Approach Goal): Yaklaşmacı amaç, bireylerin istenen sonuçları elde etmek için amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları hayata geçirmeleri anlamına gelmektedir.

Kaçınmacı Amaç (Avoidance Goal): Kaçınmacı amaç, bireylerin istenmeyen sonuçları önlemek için amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları hayata geçirmeleri anlamına gelmektedir.

Kişisel Amaçlar (Personal Goals): Kişisel amaçlar, bireylerin kişisel gelişimleriyle yüksek düzeyde ilişkili olan ve onların gelişimlerini uzun dönemli olarak etkileyen amaçlardır.

Yaşam Amaçları (Life Goals): Bireylerin ömürleri boyunca neler yapacaklarına dair amaçları, onların yaşam amaçlarının içeriğini oluşturmaktadır.

Günlük Amaçlar (Daily Goals): Bireylerin yaşam amaçları doğrultusunda gün içerisinde gerçekleştirdikleri amaçlarıdır.

Başarı Amaçları (Achievement Goals): Başarı amaçları, bireylerin bir konuyu neden ve hangi amaçla öğrendiklerine işaret etmektedir.

Kişisel Mücadele (Personal Strivings): Kişisel mücadele, bireylerin amaçlarına ulaşmak için çabada bulunması anlamına gelmektedir.

Amaca Ulaşma (Goal Attainment): Amaca ulaşma, bireylerin amaçlarına ulaşarak istediğini elde etmeleri anlamına gelmektedir.

Amaç Yönelimi (Goal Orientation): Amaç yönelimi, bireylerin akademik açıdan bir konuyu öğrenmeye mi yoksa yüksek düzeyde performans göstermeye mi odaklandıklarını ifade eden bir kavramdır.

Öğrenme Amaçları (Learning Goals): Öğrenme amaçları, bireylerin herhangi bir konuyu anlamaya, yetkinliklerini geliştirmeye ve öğrenilen konuda ustalaşmaya yönelik amaçlardır.

Performans Amaçları (Performans Goals): Performans amaçları; bireylerin, bir konuyu öğrenmekten ve anlamaktan ziyade kendilerini içinde buldukları grupta daha iyi bir konuma getirmek adına yüksek düzeyde performansta bulunmaları anlamına gelmektedir. [10, 12-16]

Amaç Türleri ve Sınıflandırılması

İlgili tanımlar incelendiğinde, amaçlarla ilgili literatürün oldukça geniş olduğu görülür. Bu geniş literatürde amaçlar farklı sınıflandırmalar altında ele alınmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde amaçlar, günlük amaçlar, yaşam amaçları, kişisel amaçlar ve başarı amaçları olarak gruplandırılıp incelenmiştir.

Günlük Amaçlar

Literatürde bireylerin amaçları kısa dönemli ya da uzun dönemli olup olmadığına bağlı olarak çeşitli isimlendirmeler altında toplanmaktadır. Bu bağlamda bireylerin kısa dönemli amaçları, günlük amaçlar olarak isimlendirilmektedir.[17] Günlük amaçlarla yaşam amaçları arasındaki ayırım “amaçlar arasında bir hiyerarşi vardır” düşüncesine dayanmaktadır.[9] Bu düşünce doğrultusunda amaçlar, üst düzey ve alt düzey olmak üzere iki bağlamda ele alınmaktadır. Yaşam amaçları, bireyler için üst düzey amaçlar bağlamında değerlendirilirken, günlük amaçlar alt düzey amaçlar bağlamında ele alınmaktadır. Bir başka açıdan günlük amaçlar, bireylerin yaşam amaçlarını gerçekleştirmelerinin aracı olmaktadır.

King ve arkadaşları, yaşam amaçlarıyla günlük amaçlar arasındaki ilişkiyi şu örnekle açıklamaktadırlar: Bir bireyin, “Her gün yeni bir insanla tanışacağım” şeklindeki amacı onun günlük amacını oluştururken; aynı bireyin, “Etrafımda iyi arkadaşlarımın olmasını istiyorum ve yalnız kalmamayı istiyorum” şeklindeki amacı ise, onun yaşam amacını oluşturmaktadır.[18] Literatürde, günlük amaçlar ile yaşam amaçlarının altında farklı dinamiklerin yattığı belirtilmektedir. Bu noktada, bireylerin günlük amaçlarının altında başarı hissini ve öz yeterlilik duygusunu yaşamak yatmaktadır. Yaşam amaçlarının altında ise, bireylerin içsel motivasyonları yatmaktadır.[18]

Yaşam Amaçları

İnsanlara genel olarak mutlulukları hakkında görüş bildirmeleri sorulduğunda, insanların genellikle geleceğe yönelik beklentilerinden ve umutlarından bahsettikleri görülür. Dolayısıyla insanların düşüncelerinde, davranışlarında ve duygularında yer edinen önemli bir faktör vardır. Bu da onların yaşam amaçlarıdır.[18]

Literatürde bireylerin yaşam amaçları, uzun süreli amaçlar bağlamında ele alınmaktadır. Emmons’a göre yaşam amaçları, bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejiler aracılığıyla elde etmeye çalıştıkları istenilen durumlardır.[19] Bireylerin ömürleri boyunca neler yapacaklarına dair amaçları, onların yaşam amaçlarının içeriğini oluşturur.[18]

Yaşam amaçlarıyla ilgili literatür incelendiğinde yaşam amaçlarının, farklı sınıflandırmalar altında ele alındığı görülür. Bu sınıflandırmalardan birini Kasser ve Ryan gerçekleştirmiştir.[20] Bu bilim adamlarına göre yaşam amaçları, içsel ve dışsal olmak üzere iki bağlamda ele alınmaktadır. İçsel yaşam amaçlarının kapsamına; kişisel gelişim, duygusal yakınlık ve topluma hizmet amaçları girmektedir. Öte yandan dışsal amaçların kapsamına; ekonomik açıdan başarıya ulaşmak, fiziksel çekicilik ile toplumsal ün ve popülerlik gibi amaçlar girmektedir.[21-23] Bir başka sınıflandırmaya göre yaşam amaçları; başkalarına yardım etme, maneviyat, kişisel mücadele, başarı ve ilişki gibi başlıklar altında ele alınıp incelenmektedir.[24] Pozitif psikoterapi modeli ise amaçları; beden, başarı, ilişki ve maneviyat olmak üzere dört önemli kategori içerisinde ele almaktadır.[25]

Kişisel Amaçlar

Kişisel amaçlar, bireylerin kişisel gelişimleriyle yüksek düzeyde ilişkili olan ve onların gelişimlerini uzun dönemli olarak etkileyen amaçlardır.[12] Kişisel

amaçlar kavramı, gelişim psikolojisi kuramlarından etkilenecek ortaya çıkmıştır. Gelişim psikolojisinde gelişim, dönemler halinde ele alınır.[26] Dönem yaklaşımına göre gelişim; bireyin kendisinin farkına varması, kendini kabul etmesi ve toplumla bütünleşmesi sonucunda gerçekleşmektedir.[27] Bu yaklaşımın doğal bir sonucu olarak gelişim, belli bir yaşam döneminde gerçekleşen yaşam görevlerini ya da toplumsal rolleri yerine getirmekle gerçekleşir. Bu bakış açısına göre bireylerin kişisel amaçlarına, normatif gelişim görevlerinin bireylerden talepleri yön vermektedir. Örneğin Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre bireyler, genç yetişkinlikte ya yakınlık kuracaklar ya da yalıtılmışlık yaşayacaklardır.[28] Bireyler için yakınlık kurmak bir gelişim görevidir. Bireylerin bu görevin itici gücüyle kendi cinsel yönelimlerine uygun olarak romantik eşlerle yakın ilişkiler kurmayı amaçlaması, kişisel amaçlarına örnek teşkil etmektedir.

Bireylerin gelişimlerine bir başka açıdan yaklaşan travma modeline göre bireyin gelişimi; bireyin yaşamış olduğu fiziksel ya da duygusal travmaların sonucunda gerçekleşir. Örseleyici yaşantılar, bireylerin kişiliklerinde yeniden düzenlemeler yapmalarını sağlar. Yaşanılan güçlükler, bireylere yeni bakış açıları ile önemli değerleri yeniden keşfetme olanağı sunar.[29]

Bireylerin gelişimleri sadece, toplumsal görevler ile yaşam görevlerini yerine getirmekle ve örseleyici yaşantılara maruz kalmakla gerçekleşmez. Birey kısa zaman diliminde kendi gelişimine yön verebilme özelliğine sahip bir varlıktır. İşte bireyin kısa zaman diliminde kişilik gelişimine yön vermesine yardımcı olan en önemli faktör onun "*kişisel amaçlar*" belirlemesi ve bu amaçları yaşama aktarmasıdır.[30]

Kişisel amaçlar, bireylerin ideal benliklerinin bir yansımasıdır. Bu noktada kişisel amaçlar; bireylerin benliklerine rehberlik eden ve içerisinde bireylerin ideallerini, hayallerini ve umutlarını barındıran amaçlar olarak da değerlendirilmektedir.[31] Bireyler, kişisel olarak amaçlarına yüksek düzeyde bağlanırlar ve amaçlarını gerçekleştirene kadar çaba gösterirler. Böylece kişilik gelişimlerine, amaçlarının yardımı ile katkıda bulunurlar.[32]

Yaşam boyu gelişim yaklaşımı açısından bakıldığında, bireyler içsel kaynaklarını zamanla yitirirken dışsal kaynaklara da (aile desteği, mesleki açıdan ortaya çıkan olanaklar) ulaşarak gelişimlerini sürdürürler. Bir başka deyişle bireyler kazançlarını (kaynaklarını) artırarak ve kayıplarını azaltarak gelişimlerini sürdürürler.[33] Kayıp ve kazanç ilişkisi, bireylerin kişisel amaçlarında da kendisini göstermektedir. Bireyler amaçlarına ulaştıklarında kazanç yaşarlarken; amaçlarına ulaşmadıklarında ise başarısızlık duygusuyla birlikte kayıp yaşamaktadırlar. Bireylerin gelişimsel açıdan kişisel amaçlarını

belirlemelerinde amaç seçim süreci çok önemlidir. Bu noktada kazanç ve kayıp temelli olmak üzere iki önemli amaç seçim süreci vardır. Kazanç temelli amaç seçiminde, bireyler başarılması gereken yeni görevlere yönelirken, kayıp temelli amaç seçiminde kendilerini ne tür kayıpların beklediğini göz önünde bulundurarak amaçlarını seçmektedirler.[34]

Literatürde kayıp ya da kazanç temelli amaç belirlemenin, gelişim dönemleri açısından nasıl bir örüntü gösterdiği de incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, kazanç temelli amaç belirlemenin, orta yetişkinlikten yaşlılığa doğru doğrusal bir şekilde ilerlediğini ortaya koymuştur. Tüm bunların yanında kayıp temelli amaç seçimi ise daha çok orta yetişkinlikte gözükmektedir. Öte yandan, genç yetişkinler kişisel amaçlarına ulaşmak için maksimum performans sergilerlerken, yaşlı bireyler kişisel amaçlarında telafi etme ve sürdürme mekanizmalarını sıklıkla kullanmaktadırlar. Literatürde ayrıca kayıp temelli amaç seçiminin, genç yetişkinlerin iyi oluşlarını olumsuz olarak etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.[35]

Başarı Amaçları

Başarı amaçları kavramı, akademik alanda çalışmalar yapan psikologlarca ortaya konmuş bir kavramdır. Bu bağlamda başarı amacı kavramı, bireylerin bir konuyu neden ve hangi amaçla öğrendiklerine işaret etmektedir.[36] Bireylerin başarı amaçlarını, akademik açıdan bir konuyu öğrenme ile yüksek düzeyde performans gösterme olmak üzere iki faktör etkilemektedir. Öğrenme amaçları, bireylerin herhangi bir konuyu anlamaya, yetkinliklerini geliştirmeye ve öğrenilen konuda ustalaşmaya yönelik amaçlardır. Performans amaçları ise bireylerin, bir konuyu öğrenmek ve anlamaktan ziyade kendilerini içinde buldukları grupta daha iyi bir konuma getirmek adına yüksek düzeyde performansta bulunmaları anlamına gelmektedir.[37] Öğrenme amaçları aynı zamanda uzmanlaşma amaçları olarak da ifade edilmektedir. Öğrenme amacına sahip bir birey, kendisini geliştirmeyi ve bir konuyu öğrenmeyi önemsemektedir. Bu amaca sahip bireyler, kendilerini zorlayan güçlük düzeyi yüksek bir problemi çözdüklerinde içsel olarak doyum almaktadırlar. Tüm bunların yanında performans amacına sahip bireyler, dışsal olarak onaylanmayı istemektedirler. Performans amacıyla hareket edenler, başkalarından daha iyi olma amacındırlar. Bu noktada onlar için yüksek düzeyde notlar önemli olmaktadır.[38]

Performans ve öğrenme amaçlarının alt kategorileri de vardır. Bu noktada performans amacının iki alt kategorisi vardır. Bunlardan ilki performansa yaklaşma tarzıdır. Bu tarzda bireyler, diğer bireylere oranla daha yüksek düzeyde performansta bulunma eğilimindedirler. İkincisi ise, performanstan uzaklaşma yaklaşımıdır. Bu tarzdaki bireyler diğer bireylere oranla daha başarısız olmama eğilimindedirler.[39] Öğrenme amacının da iki alt kategorisi bulunmaktadır. Bunlardan ilki öğrenmeye yaklaşma tarzıdır. Bu tarzda birey, bir konuyu öğrenmeye ve anlamaya odaklanır. Birey, kendini geliştirme ve derin bir şekilde konuyu anlayıp anlamama gibi standartlarla kendisini değerlendirir. İkincisi ise, öğrenmekten uzaklaşma yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda bireyin kendisini değerlendirme standardı, bir konuyu öğrenmekten çok yanlış anlaşılacak üzerine kuruludur.[40]

Amaçları Yaşama Aktarma Süreci

Bireyler, günlük, kişisel, başarı ya da yaşam amaçlarını belirledikten sonra, sıra bu amaçları yaşama aktarmaya gelmiştir. Bireylerin amaçlarını yaşama aktarma süreçlerine ilişkin literatürde oldukça çok bilgi ve bulgu yer almaktadır. Gollwitzer'e göre, bireylerin amaç belirleyip bu amaçlarını yaşama geçirmelerinin dört önemli ögesi bulunmaktadır.[15] Bu ögeler; bir amaca sahip olma isteği ve amaç seçimi, seçilen amacı uygulamaya koyma planının olması, amaçları gerçekleştirmek için davranışta bulunmak ve ulaşılan sonuçları değerlendirmektir. Bireyler amaçlarını uygulamaya koyma planında; "ne zaman, nasıl, nerede ve ne kadar sürede" gibi soruları yanıtlarlar. Bireyler eylem aşamasında, ana amaçlarına ulaşmak için alt amaçlar belirler ve bu amaçları gerçekleştirmek için çaba gösterirler.[15]

Locke ve Latham literatürdeki amaç çalışmalarından yola çıkarak amaçları yaşama aktarma sürecini çeşitli açılardan ele almışlardır.[1] Bu araştırmacılara göre, bireyler herhangi bir amaçla ilgili görevi yerine getirme durumuyla karşı karşıya kaldıklarında daha önce kullandıkları benzer amaçlara ulaşmayı kolaylaştıran bilgilere ve becerilere otomatik olarak başvururlar. Eğer yeni bir amaç durumu varsa, bireyler bu yeni amaçları yaşama aktarmak için yeni planlar ve stratejiler gerçekleştirmektedirler. Eğer bireylerin başarmaları gereken karmaşık amaçlar varsa, bu durumda bireyler performans kaygısının etkisiyle de istenilen amaca ulaşmak için daha üst düzey stratejiler kullanırlar. Son olarak da bireylere, amaçlarına ulaşabilmek için gerekli olan stratejiler öğretildiğinde, bireyler amaçlarını gerçekleştirmek adına daha iyi performans sergilemektedirler.[1]

Bireylerin amaçlarını yaşama aktarmalarını etkileyen bir diğer önemli faktör, onların amaçlarına bağlanmalarıdır. Amaca bağlanma, bireylerin amaçlarını değiştirme konusunda direnç göstermeleri anlamına gelmektedir. Bireyler amaçlarına ulaşmalarının önemli olduklarını düşündükleri zaman ve bu konuda öz yeterlilik düzeyleri yüksek olduğu zaman amaçlarına bağlanmaktadır.[41]

Amaçların yaşama aktarma sürecini etkileyen önemli faktörlerden biri de amaçların özerk bir şekilde mi yoksa bağımlı bir şekilde mi belirlenmesidir. Bu noktada gerek öz yeterlilik kuramı gerekse öz belirleyicilik kuramı önemli bilgiler ve bulgular ortaya koymaktadır. Öz yeterlilik kuramına göre, bireylerin herhangi bir amacı yaşam aktarabilmeleri için öncelikle kendilerini bu konuda yetkin hissetmeleri gerekir. Bireyin kendisinin belirleyici olmadığı bir konuda zaten yetkinliğini değerlendirmesi bile söz konusu değildir. Bu nedenle öz yeterlilik kuramı, bireylerin amaçlarını sağlıklı bir şekilde yaşama aktarmaları için amaçlarını özerk bir şekilde belirlemeleri gerektiğini belirtmektedir.[42] Amaçları yaşama aktarmada özerklik konusu üzerinde duran bir diğer yaklaşım ise, öz belirleyicilik kuramı ve bu kuram doğrultusunda geliştirilen benlik uyum modelidir. Öz belirleyicilik kuramına göre; bireylerin yaşam amaçlarının kendi benlikleri ile uyumlu olması durumunda bireyler, bu amaçların peşinde koşmakta ve belirledikleri amaçlara ulaştıklarında da mutlu olmaktadır.[43] Bu kurama göre, insanlar amaçlarını iki şekilde belirleyebilir. Birincisi, bireylerin amaçlarını kendilerinin seçmeleridir. Eğer insanlar amaçlarını kendileri seçerse, bu duruma içsel amaç belirleme denilir. Eğer amaçlar, bireylerin kendileri tarafından değil de çevrelerinde bulunan kişiler ve kurumlar tarafından belirlenirse bu durumda dışsal amaç belirleme gerçekleşmektedir. İçsel amaç belirleyen bireylerin dışsal amaç belirleyen bireylere oranla, amaçlarını yaşama aktarma konusunda yüksek düzeyde motivasyona sahip oldukları bulunmuştur.[13]

Amaçların yaşama aktarılmasında etkili olan faktörlerden biri, bireylerin yaklaşmacı ya da kaçınmacı olarak amaç belirlemeleri ve bunları yaşama aktarmalarıdır. Bu bağlamda yaklaşmacı amaç belirleme, bireylerin istenen sonuçları elde etmek için amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları hayata geçirmeleri anlamına gelmektedir. Kaçınmacı amaç belirleme ise, bireylerin istenmeyen sonuçları önlemek için amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları hayata geçirmeleri anlamına gelmektedir.[44] Bireyler, kaçınmacı ya da yaklaşmacı amaç belirleme stiline sahip olarak amaçlarını belirleyip yaşama aktarmaktadırlar.

Amaçların yaşama aktarılması konusunun bir uzantısı olarak, amaçlar ile performans arasındaki ilişkiler de önemlidir. Bu doğrultuda literatürde bireylerin amaçlarının güçlük düzeyleri ile o amaca yönelik performans gösterme arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Yapılan incelemelerin sonucuna göre eğer bireylerin amaçları orta düzeyde güçlük seviyesine sahipse, bu durumda bireylerin amaçları gerçekleştirmek için gösterdikleri performans en üst düzeyde olmaktadır. Eğer bireylerin amaçlarının güçlük düzeyi çok yüksek ya da çok düşük düzeydeyse, bu durumda bireyler çok düşük düzeyde performans gösterirler.[1]

Amaçlar ile performans arasındaki ilişkiyi açıklayan bir başka kuram beklenti kuramıdır. Beklenti kuramına göre; bireyin bir amaç doğrultusunda davranışta bulunması için öncelikle bireyin o amacı gerçekleştirdikten sonra ne düzeyde doyum yaşayacağına ilişkin beklentisi önemlidir. Daha sonra gerçekleştirilen performansın bireyi bir ödüle ulaştıracağına ilişkin inancı ve bireyin çabalarının, ödülü elde etmeye yarayan davranışları ortaya koyacağına ilişkin inancı gibi dört önemli faktör etkili olmaktadır. Beklenti kuramı diğer koşullar eşit olmak kaydıyla, bireylerin amaçlarının güçlük düzeyleri ile amaca yönelik performansları arasında doğrusal ve pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak beklenti kuramına göre yüksek düzeyde beklentiye sahip olmak, yüksek düzeyde performans sergilemeye neden olmaktadır.[45]

Amaçlar ile performans arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka yaklaşım Sosyal Biliş Kuramı'dır. Bu kuramın temsilcisi olan Bandura'ya göre, bireylerin amaçlarını performansla dönüştürmelerinde, onların öz yeterlilik inançları önemlidir.[42] Eğer bireyler amaçlarını kendileri belirlemişlerse ve öz yeterlilik düzeyleri de yüksekse, bu durumda belirledikleri amacı gerçekleştirmek için yüksek düzeyde performans gösterirler. Bu bireyler öz yeterlilik düzeyleri düşük olanlara oranla amaçlarına daha çok bağlanırlar, amaçlarına ulaşmak için en uygun stratejileri kullanarak olumsuz geribildirimler karşısında daha olumlu bir tavır sergilerler.[6] Sonuç olarak bireylerin amaçlarını gerçekleştirmek için öz yeterlilik düzeylerinin yükseltilmesi gerekmektedir. Bandura bireylerin başarılı sonuçları üretebilmeleri konusunda eğitilmeleri, özdeşim kuracakları bir modelin olması ve bu modelle özdeşim kurmaları ile bireylerin amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin olarak kendilerine olan güvenlerini artırıcı iletişimde bulunma gibi koşulların sağlanması durumunda amaçlarını gerçekleştirme konusunda daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olacaklarını belirtmektedir.[5,7]

Amaç ve Kültür

Bireyler amaçlarını yaşama aktarırken, içerisinde yaşadıkları toplumdan kendilerini soyutlayamazlar. Bu bağlamda kültürün, bireylerin davranışları üzerindeki etkisi yadsınamaz. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünde amaç ve kültür arasındaki ilişkilere değinilmiştir.

Kültürlerarası psikoloji literatürüne bakıldığında kültürlerin bireyci ve toplulukçu olmak üzere iki temel noktada ele alındığı görülür. Bireyci toplumlarda *“herkes kendisinden sorumludur”* anlayışı hâkimdir. Bireyci toplumlar için, bireycilik, bireyin biricikliği ve bağımsızlık önemli bireyci toplum özelliklerindedir. Toplulukçu kültürlerde, birey doğumuyla birlikte içinde bulunduğu toplumun üyesi olma noktasında yüksek bağlılık gösterir. Toplulukçu kültürler için, bir grup içerisinde bireyin sorumluluklarını yerine getirmesi ve grup bütünlüğüne katkıda bulunması önemli toplulukçuluk özelliklerindedir.[46] Literatürde her iki kültürün özellikleri bireylerin amaçlarının içeriğini ve amaç seçimini etkilediği belirtilmektedir. Bu bağlamda bireyci kültürlerde, bireyin özgürlüğünün ve haklarının korunması çok önemlidir. İnsanlar kendi kişisel amaçlarını ve yaşam şekillerini oluşturma özgürlüğüne sahiptirler. Toplulukçu kültürlerde ise, kişisel amaçlardan ziyade grup bütünlüğünü korumak önceliklidir.[47]

Bireyci kültürlerde bireyin, bağımsız bir benlik oluşturması çok önemlidir. Bu nedenle bireyci toplumlarda, içsel amaçlar edinme bireylerin ruh sağlıklarına olumlu katkıda bulunmaktadır. Öte yandan toplulukçu kültürlerde ise, bireyin kendi benliğini gerçekleştirmesinden çok toplumsal baskıya uygun davranmak ve diğer bireylerin onaylarını almak önemlidir. Bu nedenle toplulukçu kültürlerde daha çok, dışsal amaçlar belirleme ön plana çıkmaktadır.[48]

Müdahale Programları Bağlamında Amaçlar

Amaçların insan yaşamına farklı kültürlerde de olsa olumlu katkıları bulunmaktadır. Bu katkılardan hem bireysel olarak hem de grup düzeyinde faydalanmak gerekir. Bu bağlamda karşımıza yapılandırılmış programlar aracılığıyla amaç belirleme konusu çıkar. Literatürde amaçlar, müdahale programlarının önemli bir ögesi olarak ele alınmaktadır. Bu noktada literatürde amaç belirlemenin, genel ve alana özel anlamda olmak üzere iki şekilde müdahale programlarının ögesi olarak değerlendirildiği görülür.

Amaçların Genel Müdahale Programlarının Bir Parçası Olması

Daha önce de belirtildiği gibi amaçlar, davranışlar için önemli enerji kaynaklarıdır ve bireyleri yaşama bağlarlar. Literatürde amaçlar, aynı zamanda bireyleri güçlendiren ve bireylerin dayanıklılıklarını artıran önemli faktörler olarak görülmektedir.[49] Tüm bu özelliklerinden dolayı, bireylere amaçlar edindirmek ve bireylerin bu amaçları yaşama aktarmalarını sağlamak gerekir. Literatürde anılan etkinlikler yapılandırılmış programlar aracılığı ile gerçekleştirilmektedir. Bu noktada literatür incelendiğinde, bazı çalışmalarda amaç temelli müdahale programlarının da gerçekleştirildiği görülmektedir.[50] Örneğin MacLeod ve arkadaşları yaşam amaçları belirlemeyi öğretme ve yaşam amaçlarını planlama olmak üzere iki önemli noktada amaç temelli müdahale programı gerçekleştirmişlerdir.[51] Danish, ergenlerin sağlıklarını daha olumluya götürmek adına bir müdahale programı geliştirmiştir.[52] Bu programda ergenlerin yaşam amaçları belirlemeleri, amaca ulaşmakla ilgili sonuca odaklanmaktan ziyade sürece de odaklanmaları, genel olarak problem çözme becerilerini geliştirmeleri, sağlıklarını daha olumluya götüreceği davranışları belirlemeleri, sosyal destek almaya çalışmaları, edinilen becerileri yaşamın diğer alanlarına aktarmaları gibi boyutlar yer almıştır. Ulusal literatürde de klinik olmayan örneklem üzerinde amaç temelli müdahale programlarının gerçekleştirildiği görülmektedir. Örneğin Eryılmaz lise öğrenimi gören ergenlere pozitif psikoterapi bağlamında amaçları genişletme programı uygulamıştır.[53]

Amaçların Alana Özel Müdahale Programlarının Bir Parçası Olması

Amaçların alana özel olarak müdahale programlarının bir parçası olması, daha çok sağlık alanında gerçekleştirilen çalışmalarda görülmektedir. Bu bağlamda fizik tedavi ve rehabilitasyon, beslenme ve diyetisyenlik, dahiliye gibi tıbbın özel alanlarında amaç temelli müdahale programları gerçekleştirilmektedir.

Örneğin bu doğrultuda literatürde, beslenme ve diyetisyenlik alanında dört aşamada amaç belirleme programının gerçekleştirildiği görülmektedir.[54] Bu programın aşamaları incelendiğinde; programın ilk aşamasında, bireylerin değişmeye ihtiyaçlarının olduğunu fark etmeleri, ikinci aşamasında beslenme konusunda amaçlar belirlemeleri, üçüncü aşamasında belirlenen amaçlara yönelik aktivitelerde bulunmaları, dördüncü aşamada ise, amaca ulaşıldığında kendilerini ödüllendirmeleri ele alınmaktadır. Bu aşamalar, obez hastaların tedavisinde de kullanılmaktadır.[55] Bu noktada

amaç belirlemenin fazla kiloların kaybına yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Fizik tedavi alanında gerçekleştirilen amaç temelli müdahale çalışmalarında da olumlu sonuçlar alınmıştır.[56] Bu alanda gerçekleştirilen çalışmalarda bireylerin fiziksel egzersiz yapmalarına yönelik amaçlar belirlenmiştir. Bu amaçların yaşama aktarılması durumunda bireylerin fiziksel olarak yaşadıkları ağrıların azaldığı sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencilerinin madde bağımlılıklarını azaltmaya yönelik gerçekleştirilen müdahale programının bir basamağında da amaç belirleme yer almıştır. Programın uyuşturucu kullanımını azaltmada önemli bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.[57]

Amaçların Ele Alındığı Ulusal Çalışmalar

Amaçlar konusu gerek ilişkisel çalışmalarla gerekse deneysel çalışmalarla ulusal literatürde de ele alınmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde, hem ergenler hem de üniversite öğrencileri üzerinde amaçlar konusunda çalışmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Eryılmaz, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeğini geliştirmiştir.[53] Eryılmaz, ayrıca grup rehberliği ve etkileşim grubu temelinde tek grup ön-test son-test deneysel deseninde ergenlerin yedi oturumda yaşam amaçları belirlemelerini sağlayan bir program geliştirmiştir. Geliştirilen programın özellikleri; programın klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürütülmesi, programın önleyici ve koruyucu bir nitelik göstermesidir. Üniversite öğrencileri üzerinde amaçlar konusunu ele alan araştırmacılardan biri de İlhan'dır.[58] İlhan, üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli bağlamında yaşam amaçlarını incelemiş ve yaşam amaçları ile ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde amaçları inceleyen bir başka araştırmacı da Aydın'dır.[59] Bu araştırmacı üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını, öz yeterlilik ve yaşam doyumu açısından incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların da klinik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmediği görülmektedir.

Amaçların Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkla İlişkisi

Ruhsal ve bedensel sağlık ile amaçlar arasındaki ilişki, ruh sağlığının olumlu ve olumsuz olma üzere iki önemli boyutu ile fiziksel hastalıklarla ilişkiler bağlamında ele alınmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin ruh sağlıklarının

olumlu yanını iyi oluş kavramı ifade ederken, bireylerin ruh sağlıklarının olumsuz yanını ise psikopatoloji bir başka deyişle ruhsal bozukluklar tanımlar.[60]

Bireylerin ruh sağlıklarının olumlu yanını ifade eden kavramlardan biri de öznel iyi oluştur. Yapılan çalışmalara göre, kendileri için önemli amaçlar peşinde koşan bireylerin amaçları olmayanlara oranla kendilerini öznel açıdan daha iyi hissettikleri bulunmuştur.[19] Amaç peşinde koşmanın yanı sıra, bireylerin belirlemiş oldukları amaçlara ulaşmaları da bireyleri öznel açıdan daha olumlu bir konuma getirmektedir.[61] Benzer şekilde sokak çocukları üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmanın sonuçlarına göre, amaçları olan sokak çocuklarının olmayanlara oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha olumlu olduğu bulunmuştur.[62] İşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmanın sonuçlarına göre, bireylerin amaç belirlemeleri ve bu amaçları yaşama aktarmaları onların öznel iyi oluşlarını olumlu anlamda etkilerken, aynı zamanda iş doyumlarını da artırmıştır.[63] Bir başka çalışmada, benlikleri ile uyumlu amaç belirleyen bireylerin öznel açıdan kendilerini daha olumlu hissettikleri bulunmuştur.[43] Kültürler arası yapılan çalışmalarda ise içsel amaç belirlemenin bireylerin öznel iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığı bulunmuştur.[43]

Literatürde amaçlar ile psikopatoloji arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Bu bağlamda Salmela-Aro ve Nurmi, bireylerin üniversiteye geçiş süreçleriyle gelişim görevleri konusunda boylamsal bir çalışma yapmışlardır.[64] Bireylerin gelişim görevlerine paralel olarak eğitim, iş yaşamı ve aile alanlarında kişisel amaçlara sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bu kişisel amaçların içeriğinin zaman içerisinde süreklilik gösterdiği, bireylerin iyi oluşlarını olumlu olarak etkilediği ve depresif belirtileri azalttığı sonucuna varılmıştır. Emmons bireylerin amaçları peşinde koşmalarının depresyondan koruyan önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.[19] İçsel ve dışsal amaçlara sahip olma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, içsel yaşam amaçlarına sahip olan bireylerin yaşam doyumu, özsaygı ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, içsel yaşam amaçlarına sahip olan bireylerin depresyon, anksiyete ve genel sağlık problemi yaşama düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.[20] Bir başka çalışmanın sonuçlarına göre, amaçlar bireylerin mutluluklarını korumanın aracı olmanın yanında bireyleri depresyondan koruyucu bir faktördür.[65] Hatta amaçların bireylerin psikolojik dayanaklıklarını artıran bir faktör olduğu ve bu durumun bir sonucu olarak hastalıklardan iyileşmelerinde de önemli bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Yaşam amaçları temelinde

gerçekleştirilen grupla psikoterapinin, bipolar bozukluğun tedavisinde etkili olduğu bildirilmiştir.[66]

Psikiyatrik hastalıkların yanı sıra fiziksel hastalıklar ile bireylerin amaç belirlemeleri ve belirledikleri amaçlar peşinde koşmaları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Shih ve arkadaşları kalp ameliyatı geçiren hastaların pek çoğunda bitmemiş sorumlulukların ve tamamlanmamış amaçların yer aldığını saptamıştır.[67] Robert ve arkadaşları, kanser hastalığına yakalanan genç yetişkinlerin yaşam amaçlarının olmaması ile kansere yakalanmaları arasında ilişki bulunduğunu saptamışlardır.[68] Cook, omurilik ameliyatları geçiren bireylerin, yaşam amaçlarına ilişkin olarak olumsuz tutumlara sahip olduklarını belirlemişlerdir.[69] Vallet ve arkadaşları kronik solunum yolu hastalıklarından iyileşme ile yaşam amaçlarına sahip olma arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu, Thornton ve Hakkim ise böbrek yetmezliğinin son döneminde olan hastaların yaşam amaçlarına sahip olmalarının, onların yaşamlarından doyum almalarıyla olumlu bir ilişkileri olduğu sonucuna varmışlardır.[70,71]

Bireylerin ruh sağlıklarını etkileyen faktörlerden biri de amaç belirleme şekilleridir. Bu bağlamda hem yaklaşmacı hem kaçınmacı amaçların bireylerin yaşama uyum sağlamalarında önemlidir. Yaklaşmacı amaçlar, bireylerin gelişimlerine olumlu katkılar sağlamakta iken; kaçınmacı amaçlar ise bireylerin risklerden korunmalarına ve yaşamda kalmalarına yardımcı olmaktadır.[72] Kaçınmacı amaçlara göre yaklaşmacı amaçların, bireylerin öznel iyi oluşlarını daha olumlu bir şekilde etkileyip, baş ve boğaz ağrısı, migren gibi fiziksel belirtilerinin daha az ortaya çıkmasına neden oldukları ileri sürülmüştür.[73]

Yukarıdaki çalışmaların yanında amaçların bireylerin hastalıklarından iyileşmelerinde önemli araçlar olarak kullanıldığı model çalışmaları da bulunmaktadır. Bu bağlamda pediatri alanında gerçekleştirilen çalışmalar üzerinde bir metaanaliz çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada kronik hastalıkları olan çocukların bu hastalıklardan iyileşmelerinde ve tedavi sürecine aktif bir şekilde katılmalarında amaçların önemli ve anlamlı düzeyde aracılık görevi gördüğü sonucuna varılmıştır.[74]

Sonuç

Amaçlar pek çok yönden insan yaşamına olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu denli öneme sahip olan bir konunun disiplinlerarası yaklaşımla ulusal bazda çalışmalarda ele alınması olumlu sonuçlar doğuracaktır. Özellikle psikiyatrik

hastalıklar, bu hastalıklardan iyileşme konusunda araştırmalar gerçekleştirilmelidir. Bu noktada psikiyatrik hastalıklara yakalanma ve bu hastalıklardan iyileşme süreci ile amaçlar arasındaki ilişkilerin incelenmesine önem verilmelidir. Benzer şekilde fiziksel hastalıklarla amaçlar arasındaki ilişkilerin de ele alınması hastalara olan yaklaşımı değiştirebilecek katkılar sağlayabilir. Ulusal ve uluslararası literatürde, müdahale programları bağlamında amaçlar ele alınıp değerlendirilmektedir. [49-53] Ulusal literatürde, klinik olmayan örneklem üzerinde yaşam amaçları belirlemeye yönelik programlar geliştirilmektedir.[53] Benzer şekilde klinik örneklem üzerinde de bu tür programların gerçekleştirilmesi, klinik çalışmalara katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak insanları hayata bağlayan en önemli faktörlerden biri amaçlardır. Amaçların olumlu sonuçlarının insan gelişiminde, ruhsal ve bedensel sağlıklarının artırılmasında kullanılması hem insanların potansiyellerinin ortaya konmasına hem de bireylerin kısıtlı olan ömürlerini başkalarının amaçlarına aracı olarak değil de kendi amaçlarının peşlerinden koşarak yaşamalarına olanak sağlayacaktır.

Kaynaklar

1. Locke EA, Latham GP. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *Am Psychol* 2002; 57:705-717.
2. Pintrich PR, Schunk DH. *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall Merrill, 1996.
3. Nair K. Life goals: the concept and its relevance to rehabilitation. *J Clin Rehabil* 2003; 17:192-202.
4. Ryan TA. *Intentional Behavior*. New York, Ronald Press, 1970.
5. Bandura A. Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (Ed LA Pervin):19-85. Hillsdale, Lawrence Erlbaum, 1989.
6. Locke EA, Latham GP. *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1990.
7. Bandura A, Cervone D. Differential engagement of self reactive influences in cognitive motivation. *Organ Behav Hum Decis Processes* 1986; 38:92-113.
8. Rothkopf E, Billington M. Goal-guided learning from text: inferring a descriptive processing model from inspection times and eye movements. *J Edu Psychol* 1979; 71:310-327.
9. Austin JT, Vancouver JB. Goal constructs in psychology: structure, process, and content. *Psychol Bull* 1996; 120:338-375.
10. Elliot AJ, McGregor H. A 2 X 2 achievement goal framework. *J Pers Soc Psychol* 2001; 80:501-519.

11. Shah J, Kruglansky A. When opportunity knocks: bottom-up priming of goals by means and its effects on self-regulation. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84:1109-1122.
12. Negru O. Personal goals: structures and processes in adult development. *Cogniție Creier Comportament* 2008; 12:265-283.
13. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* 2000; 11:227-268.
14. Freitas AL, Higgins ET. Enjoying goal-directed action: the role of regulatory fit. *Psychol Sci* 2002; 13: 1-6.
15. Gollwitzer PM. Why we thought the action mindsets affect illusions of control. *Psychol Inq* 2003; 14:261-269.
16. Klinger E. The search of meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In *Handbook of Personal Meaning: Theory, Research and Application*, (Eds PTT Wong, PS Fry):27-50. Mahwah, NJ, Erlbaum, 1998.
17. Carver C, Scheier M. *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York, Springer-Verlag, 1981.
18. King LA, Richards JH, Stemmerich E. Daily goals, life goals, and worst fears: means, ends, and subjective well-being. *J Pers* 1998; 65:713-744.
19. Emmons RA. Abstract versus concrete goals: personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 1992; 62:292-300.
20. Kasser T, Ryan RM. Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Pers Soc Psychol Bull* 1996; 22:280-287.
21. Sheldon KM, Kasser T. Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *J Pers Soc Psychol* 1995; 68:531-543.
22. Sheldon KM, Kasser T. Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motiv Emot* 2008; 32:37-45.
23. Sheldon KM, Ryan RM, Deci EL, Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *Pers Soc Psychol Bull* 2004; 30:475-486.
24. Emmons RA. Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life. In *Flourishing: The positive person and the good life*. (Eds CLM Keyes):105-128. Washington, DC, American Psychological Association, 2003.
25. Pesechian N, Walker RR. *Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method*. Berlin, Springer-Verlag, 1987.
26. Baltes PB. Theoretical propositions of life-span developmental psychology on the dynamics between growth and decline. *Dev Psychol* 1987; 23:611-626.
27. Papalia DE, Olds SW, Feldman RD. *Human Development*, 9th ed. New York, McGraw Hill, 2004.
28. Erikson EH. *Childhood and Society*. New York, Norton, 1964.
29. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inq* 2004; 15:1-18.
30. Riediger M, Freund AM, Baltes PB. Managing life through personal goals: intergoal facilitation and intensity of goal pursuit in younger and older adulthood. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2005; 60:84-91.
31. Markus H, Nurius P. Possible selves. *Am Psychol* 1986; 41:954-969.

32. Pervin LA. *Goal Concepts in Personality and Social Psychology*. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, 1989.
33. Eryılmaz A. Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2011; 3:49-66.
34. Freund AM, Baltes PB. Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity. *J Pers Soc Psychol* 2002; 82:642-662.
35. Freund AM, Baltes PB. Selection, optimization, and compensation as strategies of life-management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychol Aging* 1998;13:531-543.
36. Pintrich PR, Schunk DH. *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall Merrill, 1996.
37. Wentzel, KR. What is it that I'm trying to achieve? classroom goals from a content perspective. *Contemp Educ Psychol* 2000; 25:105-115.
38. Elliot A, Church M. A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *J Pers Soc Psychol* 1997; 72:218-232.
39. Rawsthorne LJ, Elliot AJ. Achievement goals and intrinsic motivation: a meta-analytic review. *J Pers Soc Psychol Rev* 1999; 3:326-344.
40. Ames C, Archer J. Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation processes. *J Educ Psychol* 1988; 80:260-267.
41. Klein HJ, Wesson MJ, Hollenbeck JR, Alge BJ. Goal commitment and the goal setting process: conceptual clarification and empirical synthesis. *J Appl Psychol* 1999; 64:885-896.
42. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY, Freeman, 1997.
43. Sheldon KM, Elliot AJ. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *J Pers Soc Psychol* 1999; 76:546-557.
44. Carver CS, Scheier MF. *On the Self-Regulation of Behavior*. New York, Cambridge University Press, 1998.
45. Vroom V. *The Motivation to Work*. New York, Wiley, 1964.
46. Diener E, Suh EM, Smith H, Shao L. National differences in reported well-being: Why do they occur? *Soc Indic Res* 1995; 34:7-32.
47. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychol Bull* 1999; 125:276-302.
48. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective wellbeing: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol* 2003; 54:403-425.
49. Sheldon KM, Lyubomirsky S. How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *J Posit Psychol* 2006; 1:73-82.
50. O'Hearn TC, Gatz M. Going for the goal: improving youths' problem-solving skills through a school-based Intervention. *J Community Psychol* 2002; 30:281-303.
51. MacLeod AK, Coates E, Hetherington J. Increasing well-being through teaching goal setting and planning skills: result of a brief intervention. *J Happiness Stud* 2008; 9:185-196.

52. Danish SJ. Going for the goal: a life skills program for adolescents. In *Primary Prevention Works* (Ed GW Albee):291-312. Thousand Oaks, CA, Sage,1997.
53. Eryılmaz A. Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme program. *Aile ve Toplum* 2010; 20:53-66.
54. Cullen KW, Baranowski T, Smith SP. Using goal setting as a strategy for dietary behavior change. *J Am Diet Assoc* 2001; 101:562-566.
55. Bandura A, Simon KM. The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognit Ther Res.* 1977; 1:177-193.
56. Stenstrom CH. Home exercise in rheumatoid arthritis functional class II: goal setting versus pain attention. *J Rheumatol* 1994; 21:627-634
57. Miller WR, Toscova RT, Miller JH, Sanchez V. A theory-based motivational approach for reducing alcohol/drug use in college. *Health Education and Behavior* 2000; 27: 744-759.
58. İlhan T. Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş (Doktora tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi, 2009.
59. Aydın BB. Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi, 2011.
60. Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen. The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry* 2005; 59:794-798.
61. Rasmussen HN, Wrosch C, Scheier MF, Carver CS. Self-regulation processes and health: the importance of optimism and goal adjustment. *J Pers* 2006; 74:1721-1748.
62. Osborne E, Lydon JE, Taylor DM. Goals and social relationships: windows into the motivation and well being of street kids. *J Appl Soc Psychol* 2009; 39:1057-1087.
63. Judge TA, Bono JE, Erez A, Locke EA. Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *J Appl Psychol* 2005; 90:257-268.
64. Salmela-Aro K, Nurmi JE. Goal contents, well-being and life context during the transition to university: a longitudinal study. *Int J Behav Dev* 1997; 20:471-491.
65. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol* 2005; 60:410-421.
66. Park N, Peterson C, Seligman MEP. Strengths of character and well-being. *J Soc Clin Psychol* 2004; 23:603-619.
67. Shih FJ, Meleis AI, Yu PJ, Hu WY, Lou MF, Huang GS. Taiwanese patients' concerns and coping strategies: transition to cardiac surgery. *Heart Lung* 1998; 27:82-98.
68. Roberts CS, Severinsen C, Carraway C, Clark D, Freeman M, Daniel P. Life changes and problems experienced by young adults with cancer. *J Psychosoc Oncol* 1997; 15:15-25.
69. Cook DW. Dimensions and correlates of post service adjustment to spinal cord injury: a longitudinal study. *Int J Rehabil Res* 1982; 5:373-375.

70. Vallet G, Ahmaidi S, Serres I, Fabre C, Bourgoïn D, Desplan J et al. Comparison of two training programmes in chronic airway limitation patients: standardised versus individualised protocols. *Eur Respir J* 1997; 10:114-122.
71. Thornton TA, Hakim RM. Meaningful rehabilitation of the end stage renal disease patient. *Semin Nephrol* 1997; 17: 246-252.
72. Lauriola M, Levin IP. Personality traits and risky decision-making in a controlled experimental task: an exploratory study. *Pers Individ Dif* 2001; 31:215-226.
73. Elliot AJ, Church MA. Client-articulated avoidance goals in the therapy context. *J Couns Psychol* 2002; 49:243-254.
74. Schwartz L, Drotar D. Defining the nature and impact of goals in children and adolescents with a chronic health condition: a review of research and a theoretical framework. *J Clin Psychol Med Settings* 2006; 13:393-405.

Ali Eryılmaz, Yrd. Doç. Dr., Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Yazışma Adresi/Correspondence: Ali Eryılmaz, Osmangazi Üniv., Eskişehir, Turkey.

E-mail: erali@hotmail.com

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

The authors reported no conflict of interest related to this article.

Çevrimiçi adresi / Available online at: www.cappsy.org/archives/vol4/no4/

Çevrimiçi yayım / Published online 01 Temmuz/July 01, 2012; doi:10.5455/cap.20120426
