

Yeniden Gözden Geçirme: Pozitif Psikoterapi ve Gelişimsel Rehberlik Bağlamında Ergenler İçin Amaçları Genişletme Programı*

• Dr. Ali ERYILMAZ**

Öz

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin yaşam boyu amaçlar oluşturmalarına yardımcı olacak bir program geliştirmektir. Amaçları genişletme programının iki aşaması vardır: Birinci aşamada, toplam 205 ergenle "Pozitif Psikoterapi'ye Dayalı Amaçlar Ölçeği" geliştirilmiştir. Araştırmacının ikinci aşaması, tek grup ön-test son-test deneysel deseninde yürütülmüştür. İkinci aşama, meslek lisesine devam eden dokuzuncu sınıf öğrencilerinden 20 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Program, 45 dakikalık 8 oturumda yürütülmüştür. Süreç: I. Oturum: Ön-test uygulanmıştır. Bu bağlamda, huzurevinde yaşayan bireylerle mülakat yapmaları ödev olarak verilmiştir. II. Oturum: Ergenlerin mülakat sonucunda neler yaşadıkları ve neler hissettikleri, onlarla bireysel olarak sınıf ortamında paylaşılmıştır. Ergenlerden dört alanda yaşam boyu amaç edinmeleri istenmiştir. III. Oturum: Ergenlerden daha önce istenen ödevler toplanmıştır. Sınıf içerisinde, hazırlanan amaç tabloları sunulmuştur. IV. Oturum: Ergenlerden, amaçlarını gerçekleştirdikleri bir yaşamı içeren "cenaze mektupları" yazmaları istenmiştir. Yazılan mektuplar toplanmış ve değerlendirilmiştir. V. Oturum: Acı-haz etkinliği gerçekleştirilmiştir. VI. Oturum: Amaçlarla ilgili film izletilmiştir. VII. Oturum: Programı değerlendirmek amacıyla son-test uygulaması yapılmıştır. VIII. Oturum: Değerlendirme sonuçları, ergenlerle paylaşılmıştır. Yapılan son-test çalışmasına göre program, ergenlerin ihtiyaçlarını gidermiştir. Programın ergenlerin amaç belirlemelerinde kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoterapi, Gelişimsel Rehberlik, Amaç, Ergenlik.

Abstract

Renew: "Expansion of Goals Program" for Adolescents with Respect to Positive Psychotherapy and Comprehensive Guidance

The aim of this study is improving an educational program about extending the goals of adolescents. The first step, scale development study was made. At second step, the one group pretest-posttest design was made. Process: The study was conducted within eight periods. Each session took 45 minutes. 1st Session: Pretest was made. Then theoretical explanation was made by the counselor, and an assignment which was about interviewing with the older adults was given to adolescents. 2nd Session: The assignment was discussed. Then the assignment which was about the making lifelong goals, which were about the four life areas, was given. 3rd Session: The assignment was discussed. Then adolescents presented their goals in the classroom. 4th Session: Pain and Pleasure activity were made. 5th Session: "Letter of Death" activity was made. 6th Session: "Hope activity" was made. 7th Session: The post-test were made at this session. 8th Session: Their improvement were displayed them. As a result, the program was useful for adolescents. In the future this program could be used in making goals for adolescents.

Keywords: Positive Psychotherapy, Comprehensive Guidance, Goal, Adolescent.

(*) Bu çalışma IACAPAP Konferansında Sözel Bildiri Olarak Sunulmuştur.

(**) Ankara Lisesi (Anadolu).

Psikolojide bireylerin davranışları içgüdü, dürtü, gereksinim gibi pek çok faktörle açıklanmaktadır. 1980'lerden sonra, bilişsel ve pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte amaçlar da insan davranışını açıklayan faktörlerden biri olmaya başlamıştır. Özellikle psikoterapi alanında amaçların yeri çok önemlidir. Ulaşılabilir bilinçli amaçlar, hem insanın gelişip olgunlaşmasında hem de gelişip olgunlaşmasına katkıda bulunan psikoterapilerde vazgeçilmez öğelerden olmuştur. Öyle ki Pozitif Psikoterapi'nin son aşaması, "amaçların genişletilmesi evresi" adını almıştır. Bu denli öneme sahip amaçların ergenin kişisel, sosyal ve meslekî gelişiminde de kullanılması anlamlı olabilir.

Psikoloji literatürüne bakıldığında, amacın insanın en belirgin özelliği olarak ele alındığı görülmektedir. İnsan, aktif, amaç yönelimli bir varlıktır (Emmons, 1999). İnsan, farklı durumlarla amaçlı olarak etkileşime girer ve amaçlarına ulaşmak için davranışlarını düzenler (Yetim, 2001). Lock ve Latham (1990), insanın bir özelliği olan amacı, bireyin bilinçli bir biçimde elde etmeye çalıştığı bireyin dışında bir şey olarak tanımlamaktadır. Amaç kavramı literatürde farklı şekillerde ele alınıp değerlendirilmektedir. Örneğin, Emmons (1986), amaç kavramını kişisel çabalar bağlamında; Little (1983) olası benlikler; Kasser ve Ryan (1993) yaşam amaçları bağlamında ele almıştır. Little (1989), amaçları kısa ve uzun dönemli olarak ikiye ayırmıştır. Emmons (1999) yakınlık, çekicilik, maneviyat gibi 13 farklı amaç tipinin olduğunu belirlemiştir. Ford (1992), amaçları kişi içinde istedik sonuçlar ve istedik kişi-çevre sonuçları olmak üzere iki kategoride toplamıştır. Bu iki kategori içine 24 amaç koymuştur (eğlence, beden sağlığı, ait olma, ustalık vb).

Amaç ve diğer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen pek çok çalışmanın yapıldığı görülmüştür (Deci ve Ryan, 2000; Pöhlmann, 2001). Literatürde

bireyin amaç belirlemesi ve amaçlarını sürdürmesi ile akademik başarı (Vansteenkiste ve arkadaşları, 2005; Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006), ihtiyaç doyumu (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve Eliot, 1999), öznel iyi oluş (Bauer ve McAdams, 2004; Brunstein, 1993) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca amaç kavramı, pek çok kültürler arası psikoloji çalışmalarında (Chirkov ve Ryan, 2001; Oishi, 2000; Ryan ve arkadaşları, 1999; Tsai, 2007) önemli bir değişken olarak ele alınmıştır.

Amaçlar ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler incelendikten sonra, ergen gelişimi bağlamında amaçlar ele alınabilir. Bu bağlamda ergenler, uzak geleceğe ilişkin plan yapma konusundaki yeterliliklerini ergenlikle birlikte yavaş yavaş ortaya koymaya başlarlar (Piaget ve Inhelder, 1993). Soyut işlemler döneminde ergenler, olayları daha eleştirel ve gerçekçi görmeye başlarlar. Aynı zamanda, duygusal düzenlemelerinin dengesiz olmasından dolayı gerçekçi bir planlama yapamayabilirler. Ayrıca ergen benmerkezciliğinden dolayı, ergenler hiç ölmeyeceklerini düşünürler. Dolayısıyla, zamana ilişkin algıları da gerçekçi değildir. Fakat yaşam ve zaman hızla ilerlemektedir. Bu durumda ya ergenler kendi yaşam amaçlarını oluşturacaklar ya öteleyecekler ya da hiçbir zaman yaşam amaçlarına sahip olmayacaklardır. Sonuçta, başkalarının amaçlarına aracılık ederek yaşamlarını sürdüreceklerdir. Bu koşulda, bireylerin kendi ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda kendilerini gerçekleştirme olanağı oluşmayacak ve mutlu bir yaşam sürdürmeleri de %40 oranında azalacaktır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Yaşamı boş bir şekilde kayıp ve mutsuz olarak geçirmek rasyonel olmadığı için ergenlerin yaşam boyu amaçlar edinmelerini ve bu amaçlar doğrultusunda yaşamlarını yapılandırma- larını sağlamak önemlidir.

Ergenler, terapi yöntemleri aracılığı ile amaç belirleyebilirler. Bu bağlamda, bir aşama olarak

Papila, Olds ve Feldman'a (2004) göre ergenlik dönemindeki birey, zamanının büyük bir çoğunluğunu aile dışında geçirmeye başlar. Böylece ergen, toplumsal gelişimini hızlandırır. Kimlik gelişimi ile birlikte (Erikson, 1968) ergen, geleceğin yetişkinler dünyasına hazır hâle gelir. Cinsel üreme kapasitesinin gelişmesiyle birlikte, biyolojik olarak anne-baba olmaya artık adaydır. Amaç belirlemenin ve sürdürmenin bireyin mutluluğunu artırma yollarından biri olduğu (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006), bireyin önemli bulduğu ve çaba gösterdiği amaçlara ulaştıkça mutluluk duyacağı belirtilmektedir (Yetim, 2001). Bu noktada, çeşitli gelişim süreçlerinden geçen ergenlerin yaşam boyu gelişimlerine katkıda bulunacak amaç programlarının hazırlanması anlamlı olacaktır. Bu bağlamda, Pozitif Psikoterapi'nin son evresinden yola çıkarak, gelişimsel ve önleyici rehberlik anlayışına da uygun olarak, ergenlerin kendilerini gerçekleştirebilecekleri "yaşam boyu gelişim amaçları" edinmelerini sağlamak faydalı olabilir.

YÖNTEM

Çalışmanın Amacı ve Yöntemi

Pozitif Psikoterapi'nin son evresinden yola çıkarak, önleyici rehberlik anlayışına da uygun olarak, ergenlerin kendilerini gerçekleştirebilecekleri yaşam boyu amaçlarını oluşturmalarına yardımcı olmak, bu çalışmanın en temel amacıdır. Amaçları genişletme programının iki aşaması vardır: Birinci aşamada, toplam 205 ergenle "Pozitif Psikoterapi'ye Dayalı Amaçlar Ölçeği" geliştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşaması, tek grup ön-test son-test deneysel deseninde yürütülmüştür. İkinci aşama, meslek lisesine devam eden dokuzuncu sınıf öğrencilerinden 20 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Program, 45 dakikalık 8 oturumda yürütülmüştür. Oturumlarda gerçekleştirilen etkinlikleri değerlendirmek amacıyla, zaman zaman cümle bazında

içerik analizi yöntemine de başvurulmuştur. Böylece bu çalışma, nitel boyut da kazanmıştır.

İşlem

Çalışma, ölçek geliştirme ve program geliştirme olmak üzere iki aşamada ele alınmıştır. Bu bağlamda, bu bölümde öncelikle ölçek geliştirme çalışmasına, daha sonra deneysel çalışmaya değinilmiştir.

I. Aşama: Ölçek Geliştirme

Ölçek geliştirme çalışmasının ilk aşaması, ölçek maddesi oluşturmaktır. Çalışmanın yazarı, Pozitif Psikoterapi ve Pozitif Psikoloji literatürünü amaçlar bağlamında incelemiş ve önemli gördüğü yerlerin altını çizmiştir. Daha sonra evet-hayır şeklinde 18 maddeden oluşan ölçek deneme formu hazırlanmıştır. Oluşturulan maddeleri uzman görüşüyle de değerlendirmiştir. 18 madde üzerinde açılımlı faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, faktör yükleri .60'ın üzerinde 9 madde ve üç faktör elde edilmiştir. Sonuçlar aşağıda Tablo-1'de yer almaktadır:

Tablo-1'de görüldüğü gibi açıklanan varyansı %52.89 olan, üç boyutlu, 9 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin ilk boyutu, "Kariyer (Başarı) Amaçları" (1, 2, 3) olarak isimlendirilmiştir. Çünkü maddeler, "ne tür işlerde çalışacağımı belirledim, işimde nasıl bir ilerleme yapacağımı planladım" ifadelerinden oluşmaktadır. İkinci boyutta, "eşimde olması gereken özellikleri belirledim, kaç tane çocuğa sahip olacağımın planlamasını yaptım" gibi ifadeler bulunduğu için ikinci boyut da (4, 5, 6) "İlişki Amaçları" olarak adlandırılmıştır. Üçüncü boyuta "Eğlence (Beden-Doyum) Amaçları" denilmiştir. Çünkü "yaşamım boyunca nereleri gezeceğimin planlamasını yaptım, ne tür hobiler edineceğimin planlamasını yaptım" gibi maddelerden (7, 8, 9) oluşmaktadır.

Tablo 1. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (N = 205)

Maddeler	Faktör Yükleri		
	Faktör1	Faktör1	Faktör1
1	.74		
2	.71		
3	.69		
4		.75	
5		.74	
6		.69	
7			.75
8			.68
9			.61
Özdeğerler	2,04	1,62	1,10
Açıklanan Varyans	22,6	18,00	12, 21
Yığılmalı Varyans	22,66	40,67	52,89

Tablo-2. Ölçeğin Tamamı ve Alt Boyutları İçin Hesaplanan KR-20 Değerleri, Ortalamalar ve Standart Sapmalar (N=205)

Ölçek Faktörleri	İstatistikî Değerler		
	Kr20	Ortalama	Standart Sapma
Kariyer Amaçları (Başarı Amaçları)	.91	2.04	1.01
İlişki Amaçları	.87	1.45	2.26
Eğlence (Beden- Duyum) Amaçları	.76	2.26	.89
Toplam Puan	.95	5.76	1.89

Güvenirlilik: Geliştirilen ölçeğin tamamı ve alt boyutları için KR-20 güvenirlilik hesaplama yöntemi kullanılmıştır. Sonuçlar, Tablo-2’de gösterilmiştir.

Sonuç olarak; geliştirilen ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir. Tüm bunların yanında, aynı grup

üzerinde ölçeğin derecelendirme formunu, geliştirme çalışmaları yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin evet-hayır formundaki aynı maddeler kullanılmıştır. Likert tipinde madde analizi, faktör analizi ve güvenirlilik analizi çalışmaları da yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-3 ve Tablo-4’te gösterilmektedir.

Tablo 3. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (N = 205)

Maddeler	Faktör Yükleri		
	Faktör1	Faktör1	Faktör1
1	.89		
2	.88		
3	.82		
4		.82	
5		.79	
6		.75	
7			.83
8			.76
9			.50
Özdeğerler	2,83	1,89	1,14
Açıklanan Varyans	31,46	21,08	12,76
Yığılmalı Varyans	31,46	52,55	65,32

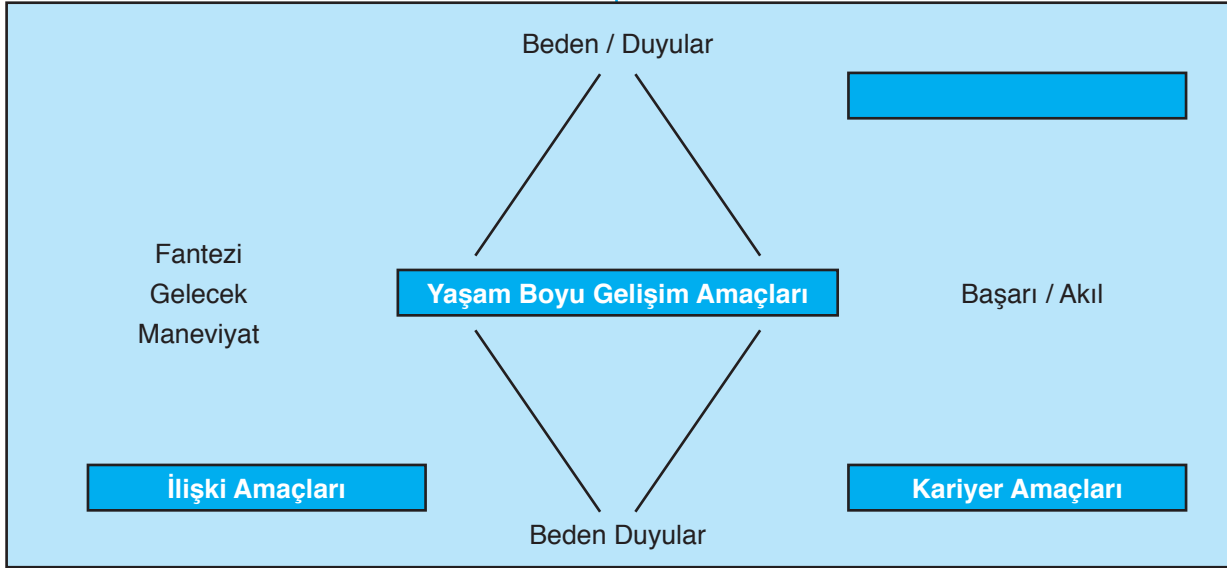
Tablo-4. Ölçeğin Tamamı ve Alt Boyutları İçin Hesaplanan Cronbach Alfa Değerleri, Ortalamalar ve Standart Sapmalar (N=205)

Ölçek Faktörleri	İstatistikî Değerler		
	Alfa	Ortalama	Standart Sapma
Kariyer Amaçları (Başarı Amaçları)	.85	8.92	1.95
İlişki Amaçları	.73	7.66	2.41
Eğlence (Beden- Duyum) Amaçları	.68	9.31	2.86
Toplam Puan	.75	2.41	2.86

Tablo-3 incelendiğinde ölçeğin evet-hayır formunda olduğu gibi, üç boyutlu ve dokuz maddeden oluşan, açıklanan varyansı % 65.32 olan bir ölçeğe de ulaşılmıştır. Elde edilen ölçeğe “Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Likert Formu” ismi verilmiştir. Tablo-4’te likert formunun güvenilirlik değerleri verilmiştir.

Tablo-4 incelendiğinde ölçeğin güvenilirlik değerleri görülür. Bu değerlere bakıldığında ölçeğin likert formunun da güvenilir olduğu söylenebilir. Sonuç olarak; geliştirilen ölçeklerde manevî amaçlar ya da gelecek boyutu işlememiştir. Denge modeline dayalı olarak, ölçeklere ilişkin oluşan sonuç, Şekil-2’de görülebilir.

Şekil 2- Denge Modeline Dayalı Yaşam Boyu Gelişim Amaçları



Bu çalışmada ölçeğin, yukarıda detaylı bir şekilde anlatılan evet-hayır formu, bir başka deyişle "Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Evet-Hayır Formu" kullanılmıştır.

II. Aşama: Deneysel Çalışma ya da Program Geliştirme

Süreç: Araştırmanın ikinci aşaması, tek grup ön-test son-test deneysel deseninde yürütülmüştür. İkinci aşama, meslek lisesine devam eden dokuzuncu sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Program, 45 dakikalık 8 oturumda yürütülmüştür. Programın iki aşaması bulunmaktadır: Amaç belirleme (1-3 oturum) ve amaca bağlanma (4-8 oturum) dir. Oturumlara ilişkin bilgiler aşağıda yer alır:

I.Oturum: Ergenler İçin Pozitif Psikoterapi'ye Dayalı Amaçlar Ölçeği ön-test olarak çalışma grubuna uygulanmıştır. Daha sonra öğrencilere amaç ve amaçlı yaşamın gerekliliği konusunda bilimsel literatüre dayalı bilgiler sunulmuştur. Ergenlerden,

huzurevi ziyareti yapmaları istenmiştir. Bu bağlamda, huzurevinde yaşayan bireylerle mülakat yapmaları ödev olarak verilmiştir. Görüşmeye ilişkin kendi duygu ve düşüncelerini belirtmeleri istenmiştir.

II. Oturum: Ergenlerle yapılan mülakat sonucunda, onların neler yaşadıkları ve neler hissettikleri, bireysel olarak sınıf ortamında paylaşılmıştır. Ergenlerden istenen ödevler toplanmıştır. Bir sonraki oturuma: Pozitif Psikoterapi'nin ilgili öykülerinden yararlanarak yaşam boyu kariyer amaçları, katkı-manevî amaçları, sosyal ilişki amaçları, eğlence amaçları, ekonomik amaçlar, kişisel gelişim amaçları oluşturmaları ve amaçlarını, 10, 20 ve 30 yılı içerecek tarzda planlamaları istenmiştir. Amaçları belirlerken göz önünde bulunduracakları soru listeleri öğrencilere dağıtılmıştır. Planlanan amaçların kişisel olarak resimli birer tabloya aktarılması da ödev olarak verilmiştir.

Öğrencilere verilen öykülerden birine örnek olarak, Yaşamın İki Yönü öyküsünü verebiliriz. Öğrencilerden bu öyküye dayalı olarak iki şey istenmiştir:

Kariyer amaçları ile Yaşamın İki Yönü öyküsünü nasıl ilişkilendirirsiniz? Öyküden kariyer amaçlarını oluştururken nasıl faydalanırsınız? Öğrencilerin vermiş oldukları yanıtlara içerik analizi uygulanmıştır ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: öykü, ergenlere % 35 oranında kişiler arası ilişkileri, % 25 oranında pragmatikliği, % 25 oranında çok yönlü gelişimi ve % 15 oranında da motivasyonu hatırlatmıştır.

Ergenlerin, öyküden %30 oranında amaçlarının toplumla bütünleşmeyi içermesi gerektiği, %25 oranında pragmatik amaçlarının olması gerektiği, %25 oranında amaçlarının motive edici olması gerektiği ve %20 oranında da amaçlarının kendilerini düzenleyici olması gerektiği sonuçlarını çıkardıkları görülmektedir.

III. Oturum: Ergenlerden istenen ödevler toplanmıştır. Hazırlanan amaç tabloları, sınıfta sunulmuştur.

IV. Oturum: Ergenlerden amaçlarını gerçekleştirdikleri bir yaşamı içeren “cenaze mektupları”nı yazmaları istenmiştir.

V. Oturum: Acı-haz etkinliği gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere amaçlarına ulaştıklarında ne gibi hazlar yaşayacakları ve ulaşamadıklarında ne gibi acılar yaşayacakları sorulmuştur. Daha sonra acı-haz etkinliğini değerlendirmeleri istenmiştir. Acı-haz etkinliğinin değerlendirme sonuçları içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda acı-haz etkinliğinin ergenlere % 38 oranında farkındalık kazandırdığı, ergenleri % 33 oranında

geleceğe yönlendirdiği, % 24.3 oranında amaçlara bağladığı ve % 4.7 oranında motive ettiği sonucuna varılmıştır.

VI. Oturum: Umud etkinliği yapılmıştır. Amaçlarla ilgili Esaretin Bedeli filmi izletilmiştir. Öğrencilere filmin neler hatırlattığı ve öğrencilerin filmde neler çıkardıkları sorulmuştur. Yapılan analizlerin sonucunda, filmin ergenlere % 40 oranında umudu ve % 24 oranında amaçlarını hatırlattığı; % 12’şer oranında motivasyonu, ilişkisel çıkarımları ve farkındalığı hatırlattığı görülmüştür.

Öğrenciler, filmde çeşitli çıkarımlarda bulunmuşlardır. Film, % 24 oranında öğrencilere amaç belirlemede model etkisi yapmıştır; % 16 oranında amaçlarını gerçekleştirmeleri için umut oluşturmuştur; % 16 oranında öğrencileri motive etmiştir; % 8 oranında amaçlarını gerçekleştirme konusunda yılmazlık oluşturmuştur; % 8 oranında farkındalık kazandırmıştır ve son olarak da % 4’er oranında akış ve iyimserlik kazandırmıştır.

VII. Oturum: Programı değerlendirmek amacıyla, “Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Amaç Ölçeği” son-test olarak tekrar uygulanmıştır. Programın faydalı olup olmadığına ilişkin üç açık uçlu soru ödev olarak verilmiştir.

a) Nicel Değerlendirme

Programı, nicel olarak değerlendirmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Test sonuçları, Tablo-5’te yer almaktadır.

Tablo-5 Ön-test ve Son-test Sonuçları: Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Test Durumu	İstatistik Değerler				
	N	Ortalama	S.Sapma	z-değeri	p-değeri
Ön-Test	20	5.05	1.84	-3.75	0.00
Sont-Test	20	8.80	.52		

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi bulgularına göre, ön-test ve son-test sonuçlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Çalışma grubunda yer alan ergenlerin yaşam boyu amaçlar edindikleri sonucuna varılabilir.

b) Nitel Değerlendirme

Programın nitel değerlendirmesi, ergenlere sorulan “Program faydalı oldu çünkü...” ve “Progra-

min en ilginç yanı...” ifadelerine verilen yanıtların analizine dayanmaktadır. Öncelikle programın en ilgi çekici yanlarına değinilmiştir. Daha sonra programın faydalı olup olmadığına ilişkin bulgular ele alınmıştır.

Ergenlere programın en ilginç yanına ilişkin sorulan sorunun içerik analizi sonuçları Tablo-6’da verilmektedir.

Tablo-6-Programın En İlginç Yanları

İçerik	Sayı	Yüzde
Huzurevi ziyaretiydi	5	20
Filmdi	5	20
Cenaze mektuplarıydı	4	16
Öyküleri yorumlamaktı	1	4
Gezeceğim yerler ve öğreneceğim dillerdi	1	4
Tablo hazırlamaktı	1	4
TOPLAM	17	68
Sosyal ilişki amaçlarıydı	2	8
Evliliğimizle ilgili amaçları yazmaktı	2	8
Aile kuracağım yerdı	2	8
Evlenip çocuk sahibi olmak	1	4
Çocuklarımla ve eşimle yapacaklarım	1	4
TOPLAM	8	32
GENEL TOPLAM	25	100

Tablo-6’ya göre, ergenlerin % 68 oranında programda gerçekleştirilen etkinlikler ve %32 oranında ilişki amaçlarıyla ilgili detaylar ilgisini çekmiştir.

“Ergenlerin program faydalı oldu çünkü” ifadesine vermiş oldukları yanıtların içerik analizi sonuçları tablo-7’de yer almaktadır.

Tablo-7. Programın Değerlendirmesine İlişkin Sonuçlar

Kazanımlar	İçerik	Sayı	Yüzde
Geleceğe Yönelme	Geleceğimin planını hazırladım.	6	%55
	Gelecekteki amaçlarımı belirlememi sağladı.	4	
	Geleceğimi tasarladım.	3	
	TOPLAM	13	
Farkındalık	Eksiklerimin farkına vardım.	2	%25.8
	Bize yarar sağladı. Bazı şeylerin farkına vardık.	2	
	Hayat çok kısaymış ve çok değerliymiş. Çok iyi yaşamam ve sağlıklı kararlar vermem gerekiyormuş. Bunu anladım.	1	
	Etkinlikleri yapmadan önce gelecek hakkında hiçbir şey düşünmüyordum. Günümü gün ederek yaşıyordum. Artık gelecek hakkında planlarım var. Ben de büyüyeceğim. Çözmem gereken sorunlarım olacak. Şimdiden planlamasını yapmak önemlidir.	1	
	TOPLAM	6	
Kendini Düzenleme	Kendimi düzenledim.	2	%17
	Hayatımın planını tam olarak yapmamış ve hayatı akışına bırakmıştım. Kapsamlı bir şekilde düşünme fırsatı buldum.	2	
	TOPLAM	4	
Üç boyut	Genel Toplam	23	%100

Ergenlere göre program faydalı olmuştur çünkü program sayesinde ergenler %55 oranında geleceğe yönelmişler, % 25.8 oranında farkındalık kazanmışlar ve %17 oranında kendilerini düzenlemişlerdir.

VIII. Oturum: Değerlendirme sonuçları, ergenlerle paylaşılmıştır. Yapılan son test çalışmasına göre program, ergenlerin ihtiyaçlarını gidermiştir. Ergenlerin tamamı, programın faydalı olduğunu belirtmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Elde edilen bulgulara göre sonuçları, çalışmanın alana katkıları, ergenlik dönemi özellikleri, gelişimsel rehberlik, pozitif psikoterapi ve amaç kuramı bağlamında değerlendirmek mümkündür.

Bu çalışmada ergenlerin yaşam boyu amaçlar edinmeleri amaçlanmıştır. Çalışmanın literatüre iki önemli katkısı bulunmaktadır. "Pozitif Psikoterapi'ye Dayalı Ergenler İçin Yaşam Amaç-

ları Ölçeği'nin" geliştirilmesi birinci katkısıdır. Bilim birikimli bir şekilde bilgiler ortaya koymaktadır. Her ne kadar sınırlılıkları da olsa bundan sonra yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından yaşam amaçları edinmeye ilişkin bir deneysel şablonun ortaya konması ise ikinci önemli katkısıdır.

Daha önceki yapılan çalışmalara oranla (Eryılmaz, 2007; 2008) bu çalışma ölçme ve değerlendirme açısından ve kuramsal açıdan daha güçlüdür. Ayrıca grup rehberliği özelliğinden çıkarak deneysel bir görünüm kazanmıştır. Öte yandan ergenlerin geleceğe yönelmelerini, motivasyonlarının artışı ve kendilerini düzenlemelerini sağlamıştır. Bu özelliklerinin yanında hala tek grup ön-test son-test deneysel desende yürütüldüğü için zayıf bir çalışmadır denilebilir.

Elkind'a (1967) göre, ergenler bilişsel gelişimindeki eksiklikten dolayı benmerkezci davranışlar sergilerler. Sergilenen davranışlar, ergenlerin geleceğe yönelmelerini engeller. Programın sonuçlarına bakıldığında, ergenlerin ileri yetişkinlerle görüşmelerinin, benmerkezcilikten uzaklaşmalarında yararlı olduğu düşünülmektedir. Bu bulgu, ergenlere uygulanacak programların yöntemlerine bir alternatif olabilir.

Günümüzde, gelişimsel ve önleyici rehberlik çalışmaları bağlamında, iyilik hali (wellness) çalışmalarının yoğunluk kazandığı görülür (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Geliştirilen programın, yaşam biçimi iyilik hali programı içeriği ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda, program ergenler için iyilik hali programının bir ögesi olarak da işlev görebilir.

Bu çalışmada denge modelindeki manevi amaçlar boyutunun çalışmadığı görülür. Bu durumun pek çok nedeni olabilir. Çalışmama durumu, yaşam boyu gelişim psikolojisinin verileriyle açıklanabilir. Yaşam dönemlerine göre erdem (visdom)

gelişimi farklılaşmaktadır (Baltes ve Staudinger, 2000). İleri yetişkinler erdem açısından daha fazla gelişmişlerdir. İleri yetişkinlerin yaşam deneyimleri erdem gelişimlerine katkıda bulunmuştur. Bu sonuç bize manevi ve soyut kavramların yaşamın ilerleyen yıllarında daha anlamlı olduğunu gösterir. Buradan hareketle ergenlerin manevi yaşam konusundaki deneyimlerinin azlığı, ölçekteki manevi amaçlar boyutunun çalışmamasına neden olmuş olabilir. Öte yandan yaşam boyu gelişimde olayların zamanı önemlidir. Olayların zamanı açısından maneviyatla ilgilenmenin zamanı ergenlik değil yaşamın ilerleyen yıllarıdır. Bu anlayış, ölçeğin manevi amaçlar boyutunun işlememesine neden olmuş olabilir.

Pozitif Psikoterapide kullanılan öyküler pek çok işleve sahiptir (Pesseschian, 1998; Eryılmaz, 2006). Programda kullanılan Pozitif Psikoterapi öyküleri, ergenleri amaç belirleme noktasında güdülemiştir. Bu noktada öyküler, katkı sağlamıştır. Ayrıca öykülerin işlevselliği bir kez daha ortaya konmuştur.

Lock ve Latham (1990) sadece amaç belirlemenin bireyin amaçlarını gerçekleştirmesinde yeterli olmadığını belirtirler. Amaca bağlanma da önemlidir. Bu çalışma ergenlerin amaca bağlanmalarını sağlamıştır. Bu noktada "hangi etkinliklerle amaca bağlanma gerçekleşir sorusunun" yanıtını bu çalışmada bulmak olasıdır.

Ergenler amaçlarını belirlerken, toplumla bütünleşmeyi sağlayıcı amaçlar belirlemenin önemini vurgulamışlardır. Amaçta bireysel ve öznel bir boyut olmasına karşın neden ergenler toplumsal bütünleşmeye vurgu yapmıştır? Bu soruya yanıt kültürel psikolojiden gelebilir. Kağıtçıbaşı (2000), göre tamamen Batı tarzı bir toplumsallaşma süreci yaşansa dahi Türk toplumunda ilişkili benliklerin duygusal bağlılıktan dolayı varlıkları hep devam

edecektir. Ergenler amaçlarında ilişkili benliklerinin bir uzantısı olarak toplumsal bütünleşmeye önem vermiş olabilirler.

Programa ilişkin birkaç öneri geliştirmek olasıdır. Öncelikle geliştirilen program, farklı ergen gruplarında uygulanabilir. Öte yandan program,

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programlarında da yer alabilir. Daha güçlü deneysel desenlerle yeni çalışmalar yapılabilir. Sonuç olarak, geliştirilen amaçları genişletme programının, ergenlerin amaç edinmelerinde kullanılabileceği düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

- Baltes, P.B., & Staudinger, U.M.(2000). Wisdom: A meta-heuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55,122-136.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114–127.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Chirkov, V., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 618–635.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

- Doğan, S.(2000). Pratik Bir Sınıf Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, yıl:6, sayı:21, ss225-140
- Elkind, D.(1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025 1034.
- Emmons, R.A.,(1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Erikson, E.H.(1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Erkan, S.(2001). *Rehberlik Programlarının Hazırlanması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A.(2006). Pozitif psikoterapi bağlamında psikolojik danışma ve rehberlik programlarında öykü kullanımı: Örnek bir uygulama. *1. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye, 21-23 Eylül,2006*.

- Eryılmaz, A.(2007). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programının geliştirilmesi. *Ulusal Teknik Eğitim, Mühendislik ve Eğitim Bilimleri Genç Araştırmacılar Sempozyumu, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye*, 20-22 Haziran
- Eryılmaz, A . (2008) . Improving an educational programme about extending the aims for adolescents with respect to positive psychotherapy and comprehensive guidance *Paper presented at World Conference of International Association of Child and Adolescent Psychiatry and Allied Disciplines (IACAPAP) Conference, İstanbul, Turkey*, April 30- May 3, 2008.
- Gysbers, N.C. & Henderson, P.(2000). Developing and Managing Your School Guidance Program (3rd Ed.). Alexandria, VA: ACA.
- Gysbers, N.C. & Henderson,P.(2001). Comprehensive Guidance and Counseling Programs: A Rich History and a Bright Future. *Professional School Counseling*.Vol.4, Issue 4, p246,11p
- Judge, T. A, Bono, J. E, Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257–268.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji*.İstanbul: Evrim Yayınevi
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287
- Little, B.R.(1989).Personal projects analysis: Trivial pursuits. Magnificent obsessions, and the search for coherence. In D.M.Buss & N. Cantor (Eds), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp.15-31). New York:Springer-verlag.
- Lock, E.A. & Latham, G.P.(1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J.,&Witmer,J.M.(2000). The wheel of wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counselling and Development*. 78, 251-266.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 87–112). Cambridge, MA: Bradford.
- Papalia, D.E., Olds, S.W.,& Feldman, R.D.(2004). *Human development*. New York: Mc Graw Hill.
- Pesseschian, N.(2002a). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul:Beyaz Yayınları
- Pesseschian, N.(2002b). *Pozitif aile terapisi* (Çev. M.Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Pesseschian, N.(1998). *Doğu Hikayeleriyle psikoterapi* (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Pöhlmann, K. (2001). Agency and communion-orientation in life goals: Impacts on goal pursuit strategies and psychological well-being. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 68-84). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509–1524.
- Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2001). Life goals and well-being: To the frontiers of life goal research. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 1-17). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 482-497.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., Seppala, E., Fung, H. F., & Yeung, D. Y. (2007). Influence and adjustment goals: Sources of cultural differences in ideal affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1102-1117.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Edward L., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist, 41*(1), 131.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri gelişimsel yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık