

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Geliştirilen Ergenler İçin Amaçları Genişletme Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin İncelenmesi*

Investigating the Effectiveness of Extending Goals Group Guidance Program for Adolescents with Respect to Positive Psychotherapy

Ali ERYILMAZ**
Osmangazi Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, Pozitif Psikoterapi bağlamında, ergenler için geliştirilen amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesidir. Amaçları genişletme programı, deney ve kontrol gruplu ön-test, sontest deneysel deseninde yürütülmüştür. Araştırmada programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, Anadolu Lisesine devam eden, deney ve kontrol grubunda 9'ar ergen olmak üzere toplam 18 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Program, 45'er dakikalık 9 oturumda yürütülmüştür. Verilerin analizinde Mann-Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yaşam boyu amaçlar edinme konusunda deney grubundaki ergenlerin kontrol grubundaki ergenlere göre, anlamlı bir şekilde farklılaştıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca program, deney grubundaki ergenlerin yaşam doyumunu artırmıştır. Programın sağladığı katkılarından dolayı, okullarda kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Pozitif Psikoterapi, yaşam amaçları, ergenler, program
Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of extending goals group guidance program for adolescents with respect to positive psychotherapy in a non-clinical sample. The method of this study was the two (experiment and control) groups pretest-posttest design. Adolescents' Life Goals Scale with Respect to Positive Psychotherapy and Life Satisfaction Scale were used in this research study. The sample consisted of 18 (9 for the experimental group and 9 for the control group) adolescents who were high school students. The study was conducted at nine sittings and each session took about 45 minutes. Results show that the adolescents who were in the experiment group were differentiated with respect to control group for determining life goals, and also just only their life satisfactions were improving. In the future, this program could be used in school counseling curriculum for determining adolescents' life goals.

Keywords: Positive psychotherapy, life goals, adolescents, program

Summary

Purpose

In literature, determining life goals and maintaining them are related positively with subjective well-being (Bauer & McAdams, 2004; Brunstein, 1993; Chirkov & Ryan, 2001; Myers & Diener, 1995), mental health (Baumeister & Vohs, 2002), academic achievement (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006) and also satisfaction of needs (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Eliot, 1999).

* Bu çalışma, X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr. Ali ERYILMAZ, Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı ESKİŞEHİR, e-mail: erali76@hotmail.com, WEB: egitimpsikologu.com

Positive Psychotherapy is based on the balance model. Individuals cope with the conflictions they face by their bodies, their achievements, their social contact and fantasies. The aim of Positive Psychotherapy is to widen the opportunities through which an individual copes with conflicts. In that sense, therapy has five stages; observation stage, inventory stage, encouragement stage, verbalization stage, and the stage of widening the goals (Peseschkian, 1996). Adolescence is a stage at which physical, social, cognitive and moral development occurs (Erikson, 1968; Papila, Olds & Feldman, 2004; Steinberg, 2005). Positive Psychotherapy can present different perspectives to the adolescent who is changing and developing. Hence, the adolescent could think about his development. He can understand himself and his life better by interpreting the changes occurring in his or her life. Hense, the aim of this study is to investigate the effectiveness of the extending goals group guidance program for adolescents with respect to positive psychotherapy in a non-clinical sample.

Results

Method of this study was two (experiment and control) groups pretest-posttest design. Adolescents' Life Goals Scale with Respect to Positive Psychotherapy and Life Satisfaction Scales were used in this research study. A total of 18 adolescents who were high school students took part in the study, nine in the control group and nine in the intervention group. Their mean age was 14.42. The study was conducted at nine sittings. Each session took 45 minutes. A group of activities were carried out during the process. Mann-Whitney U and Wilcoxon Sign tests were used in order to analyze the data. Results show that the adolescents who were in experiment group were differentiated with respect to control group for determining life goals while only their life satisfactions were getting better.

Discussion

Results show that the adolescents who were in experiment group were differentiated in comparison to the control group in determining their life goals while only their life satisfactions were getting better. In literature, goal setting and planning are good factors for intervention as they represent higher level skills that can influence many life aspects of adolescents (Danish, 199; O'Hearn & Gatz, 2002). Clear goal setting and planning skills are important resources for adolescents. In addition, goal setting programs are important interventions at the individual level (MacLeod, Coates & Hetheron, 2008; Eryılmaz, 2010). As a result, this program could be used as an intervention tool.

With respect to past research studies carried out in Turkey (Eryılmaz, 2007, 2010), the most important feature of this study is that this study is a strong experimental research study because of the fact that it includes both experiment and control groups. In addition to this, in this study, the satisfaction of life increased in the experiment group. According to Telic Theory (Emmons, 1989), it is necessary that we should not only determine goals, but also realize them in order to get higher subjective well being. It can be said that this research study supplied adolescents with higher life satisfaction.

Conclusion

It is important that adolescents must construct their lives according to their wishes. Their life goals can help them actualize themselves. Such programs can be important means for them. As a result, the program is useful for adolescents. In the future, this program could be used in determining life goals for adolescents.

Giriş

Amaç kavramı, felsefe, din, sosyoloji gibi pek çok bilimsel disiplin alanında önemli bir yer tutmaktadır. Psikoloji de bu alanlardan biridir. Psikoloji tarihine bakıldığında bilişsel psikolojinin gelişimi ile birlikte amaçlar, insanların davranışlarını açıklayan önemli faktörler olarak ele

alınmıştır (Covington, 1992). Pozitif psikoloji yaklaşımının gelişimi ile de amaçlar, bireylerin yaşama uyumlarını sağlayan önemli olumlu özellikler olarak değerlendirilmiştir (Emmons, 1999). Aynı zamanda amaçlar, bireylerin davranışlarına yön veren önemli motivasyon araçları olarak da ele alınmıştır (Elliot ve Dweck, 1988). Tüm bunların yanında psikoterapilerde de amaçlar, önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin; Pozitif Psikoterapi'nin son aşaması, "amaçların genişletilmesi evresi" adını almıştır (Peseschkian, 1996). Bireylerin amaç belirlemeleri ve belirledikleri amaçları yaşama aktarmaları, onların mutlu olmalarında da çok önemli bir faktördür (Sheldon ve Elliot, 1999). Bu denli öneme sahip amaçların, ergenlerin pek çok açıdan gelişimlerine yön vermede ve dolayısıyla yaşamlarını mutlu bir şekilde geçirmelerinde birer araç olarak kullanılması anlamlı ve önemli olabilir.

Amaç konusu, literatürde farklı şekillerde ele alınıp tanımlanmaktadır. Kimi bilim adamlarına göre amaçlar, insanları tanımlayan önemli özellikler olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada Emmons'a göre (1999) insan, belirlemiş olduğu amaçları yaşama geçiren aktif bir varlıktır. Amaçlara bilişsel açıdan yaklaşan Austin ve Vancouver'a (1996) göre amaçlar, bireylerin yaşamlarında istedikleri sonuçların bilişsel temsilleridir. Lock ve Latham'a (1990) göre amaçlar, insanın dışında olan ve insanın bilinçli olarak elde etme çabasında olduğu önemli faktörlerdendir. Little (1989) ise, amaç kavramını, bireylerin kişisel olarak göstermiş oldukları çabaları ve mücadeleleri şeklinde değerlendirmektedir. Kasser ve Ryan (1996)'a göre ise, amaçlar, bireylerin gelecekteki benliklerini tasarımalarında kullanılan önemli araçlardır. Tüm bunların yanında amaçlar, kısa ve uzun dönemli amaçlar bağlamında da ele alınmaktadır. Literatürde bireylerin kısa dönemli amaçları, günlük amaçlar olarak isimlendirilmektedir. Günlük amaçlar, bireylerin gün içersindeki etkinliklerinde ve faaliyetlerinde önemli bir yer tutar. Uzun süreli amaçlar bağlamında yaşam amaçları ele alınmaktadır. Emmons'a (1999) göre yaşam amaçları, bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejiler aracılığıyla elde etmeye çalıştıkları istenilen durumlardır. Bireylerin ömürleri boyunca neler yapacaklarına dair amaçları, onların yaşam amaçlarının içeriğini oluşturmaktadır (King, Richard ve Stemmerich, 1998). Amaç tanımlarının yanında, bireylerin amaç belirlemeleri de önemlidir. Bireylerin günlük amaç ve yaşam amacı belirleme olmak üzere iki şekilde amaçlarını belirledikleri görülmektedir. Bu çalışma, ergenlerin günlük amaçlarına yön verecek yaşam amaçları belirlemeleri bağlamında gerçekleştirilmiştir. Bu noktada yaşam amacı belirleme, bireylerin yaşamlarında elde etmeye ve sürdürmeye çalıştıkları amaçlarının olması demektir (Emmons, Colby ve Kaiser, 1998).

Literatürde yaşam amaçlarının içeriği, farklı sınıflandırmalar temelinde ele alınıp değerlendirilmektedir. Örneğin; Ebersole (1998) ve Wong (1998) yaşam amaçlarını, iş, ilişki ve maneviyat gibi başlıklar altında ele alıp incelemektedirler. Emmons (1999) ise, yaşam amaçlarını; kişisel mücadele, ilişki, başarı, maneviyat ve başkalarına yardım etme noktalarında ele almaktadır. Heady (2008) ise, yaşam amaçlarını; başarı, aile ve başkalarına yardım etme gibi üç önemli başlıkta incelemektedir. Özbilirleyicilik Kuramı da yaşam amaçlarını iki önemli noktada ele almaktadır (Kasser, 2002). Bu noktalardan ilki topluma katkıda bulunma, sağlık, kişisel gelişim ve bağlanma gibi alanlarda belirlenen içsel amaçlardır. İkincisi ise, fiziksel çekicilik, finansal başarı ve güç gibi alanlarda belirlenen dışsal amaçlardır (Sheldon ve Bettencourt, 2002). Yaşam amaçları kapsamında, yukarıda değinilen sınıflandırmaları bir bütünlük içerisinde ele alan yaklaşımlardan biri de Pozitif Psikoterapi yaklaşımıdır. Pozitif Psikoterapi, denge modeli temelinde yapılanmıştır. Bu modele göre bireyler, yaşadıkları çatışmalarla beden, ilişki, başarı ve maneviyat alanlarında vermiş oldukları tepkilerle başa çıkarlar (Peseschkian 1980, 1996, 2002a,b). Pozitif Psikoterapi'de yaşam amaçları iki noktada karşımıza çıkar. Birinci noktada, çatışmayla baş etme kaynakları olarak yaşam amaçları ele alınmaktadır. İkinci noktanın temelini terapinin beşinci aşaması oluşturmaktadır. Terapinin beşinci aşaması, amaçların genişletilmesi aşamasıdır. Bireyler, terapinin beşinci aşamasında yaşamış oldukları problemlerden kurtulmuşlardır (Peseschkian 1980). Bireyler, terapinin beşinci aşamasında beden, başarı, ilişki ve maneviyat alanlarında yaşam amaçları belirler ve bu belirlemiş oldukları amaçları gerçekleştirmek için çaba gösterirler (Peseschkian ve Walker 1987).

Tüm bu bilgilerin ve bulguların yanında literatürde, bireylerin yapılandırılmış programlara

katılma yoluyla da amaçlarını belirlediklerine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Literatürde amaç belirleme programları, aslında problem çözmeye, karar verme gibi yaşam becerilerini geliştirme programlarının bir alt ögesi olarak ortaya çıkmıştır (Danish, 1996). Bu anlayışın bir uzantısı olarak O’Hearn ve Gatz (2002), ergenlerin hem problem çözmeye becerilerini geliştirmek hem de ulaşılabilir amaçlar belirlemelerini sağlamak amacıyla çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Tüm bunların yanında bireylerin doğrudan amaç belirlemelerine yönelik çalışmalar da gerçekleştirilmiştir. Fakat bu çalışmaların sayısı çok azdır (MacLeod, Coates ve Hetherton, 2008; Sheldon, Kasser, Smith ve Share, 2002). Yapılandırılmış programlar aracılığı ile amaç belirleme çalışmalarının mantığı, “Bireylerin mutluluklarını etkileyen önemli faktörlerden biri; onların amaç belirleyip, belirlemiş oldukları bu amaçların peşinde koşmalarıdır” (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006) şeklindeki pozitif psikoloji bulgularına dayanmaktadır. Uluslararası literatür incelendiğinde; MacLeod, Coates ve Hetherton (2008), yaşam amaçları belirlemeyi öğretme ve yaşam amaçlarını planlama olmak üzere iki noktada yapılandırılmış amaç belirleme programı oluşturmuşlardır. Bu araştırmacılar, yetişkinlerin yaşam amaçları belirlemelerine yönelik üç oturumlu bir etkileşim grubu çalışması yürütmüşlerdir.

Ulusal literatür incelendiğinde, yaşam amaçları konusunun yavaş yavaş ele alındığı görülmektedir. Örneğin; İlhan (2009), üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli bağlamında yaşam amaçlarını incelemiştir. Bu doğrultuda, yaşam amaçları ile ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Aydın (2011) ise, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını, özyeterlilik ve yaşam doyumu bağlamında ele almıştır. Bu ilişkisel çalışmaların yanında Eryılmaz (2007), grup rehberliğine dayalı, Pozitif Psikoterapi ve Gelişimsel Rehberlik anlayışına uygun olarak, ergenler için yaşam boyu gelişim amaçları belirleme çalışmaları yapmıştır. Yapılan çalışmalarda öncelikle varsayımsal olarak Pozitif Psikoterapi’nin denge modeli esas alınmıştır. Denge modeline dayalı olarak ergenlerin beden, başarı, ilişki ve maneviyat alanlarında yaşam boyu amaç belirlemeleri sağlanmıştır (Eryılmaz, 2007). Eryılmaz (2010), yapmış olduğu bir başka çalışmasının ilk aşamasında, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği’ni geliştirmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında grup rehberliği temelinde tek grup öntest, sontest deneysel desenli çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bu aşamasında, ergenlerin yedi oturumda yaşam amaçları belirlemeleri sağlanmıştır. Eryılmaz (2010), çalışmanın tek grup öntest, sontest temelinde yürütülmesinden ve çalışmada amaca bağlanma oturumlarının olmamasından dolayı anılan çalışmanın zayıf yanları olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışmada ele alınan Pozitif Psikoterapi bağlamında ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programı, Eryılmaz’ın (2007, 2010) çalışmalarına dayanmaktadır. Tüm bunların yanında program, dört önemli koşulu sağlamaktadır: Birinci olarak, program, gelişimseldir ve gelişimsel rehberlik anlayışına da uygundur. Çünkü gelişimsel rehberlik anlayışında öğrencilerin akademik, kariyer ve kişisel/sosyal gelişim alanlarındaki gereksinimlerini gidermek temel amaçtır (Gysberg ve Henderson, 2001). Gysbers ve Henderson’a (2000) göre, gelişimsel rehberlik programlarında, öğrencilere yaşam boyu kariyer gelişimlerinde gerekli olan bilgi, beceri ve tutumlar kazandırılır. Yaşam boyu kariyer gelişimini sağlama, kişinin yaşamında edineceği rollerin bütünleştirilerek, kişilik gelişimine katkıda bulunacak şekilde bireye öğretilmesi şeklinde gerçekleştirilir (Yeşilyaprak, 2003; Doğan, 2001; Erkan, 2001). Geliştirilen programın da ergenlerin yaşam boyu kariyer gelişimlerine destek olacağı düşünülmektedir. İkinci olarak, program önleyicidir. Üçüncü olarak program, Pozitif Psikoterapi’nin denge modeline dayalıdır. Dört alanda yaşam kalitesini artırıcı amaçlar belirlemeyi içermektedir. Dördüncü olarak Pozitif Psikoterapi’nin beş aşamasını önleyici olarak içermektedir. Programda Pozitif Psikoterapi’nin aşamalarına uygun olarak pek çok etkinlik gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikler, Pozitif Psikoterapi’nin evrelerine göre ele alınabilir. *Gözlem/Uzaklaşma Evresi*: İleri yetişkinlerin yaşam amaçlarının incelenmesi, “Arthur Schopenhauer’dan Mektup Var” (Aydoğan, 2005) isimli makalenin incelenmesi. *Envanter Evresi*: Ergenler İçin Pozitif Psikoterapi Temelli Yaşam Boyu Amaçlar Ölçeği’nin ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nin öntest ve sontest çalışmalarında kullanılması, ergenlerden yaşam boyu amaç planlarının istenmesi. *Durumsal Cesaretlendirme Evresi*: Film izletilmesi, öykülerin kullanılması, acı ve haz etkinliğinin gerçekleştirilmesi. *Sözelleştirme Evresi*: Yaşam boyu amaçlar tablosunun

hazırlanıp sunulması, yaşam boyu amaçların yazılması. *Amaçların Genişletilmesi Evresi*: Yaşam boyu amaçların 70 yıllık bir ömrü kapsayacak şekilde planlanması.

Ergenlik döneminde bazı ergenler, yaşamış oldukları fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerden (Erikson, 1968; Papila, Olds ve Feldman, 2004) dolayı uyum problemleri yaşamaktadırlar (La Greca ve Lopez, 1998). Örneğin; okulla ilgili problemler yaşamak (Wires, Barocas ve Hollenbeck, 1994), riskli davranışlara yönelmek (Steinberg, 2005), ana-baba ile çatışmak (Grotevant ve Cooper, 1985) gibi sıkıntılar bazı ergenlerin sorun alanlarından. Mcknight ve arkadaşlarına (2002) göre bu olumsuz deneyimler, ergenlerin sorumluluklarını ve gelişim görevlerini yerine getirmelerini engellemektedir. Tüm bunların yanında literatür, kimliğini netleştirmeye çalışan bazı ergenlerin yaşamlarının ilerleyen yıllarında ne yapacaklarına ilişkin bilişsel haritalarının olmadığını da belirtmektedir (Steinberg, 2004). Bu noktada ergen gelişimine amaçlar doğrultusunda bakılabilir. Ergenler, uzak geleceğe ilişkin plan yapma konusundaki becerilerini ergenlikle birlikte yavaş yavaş ortaya koymaya, olayları daha eleştirel ve gerçekçi görmeye başlarlar (Piaget ve Inhelder, 2000). Bu olumlu kazanımların yanında ergenlerin duygusal düzenlemeleri dengesizdir ve bu nedenle bazı ergenler, gerçekçi bir planlama yapamayabilirler. Tüm bunların yanında ergenler benmerkezlilikten dolayı, olumsuz olayların ve hatta ölümün bile onları bulmayacağını düşünürler (Steinberg, 2004). Bu gelişimsel özellikler, ergenlerin zamana ilişkin algılarının gerçekçi olmadığını göstermektedir. Oysaki zaman ve hayat hızlı bir şekilde, geri dönülmez olarak akmaktadır. Bu koşullar altında ergenler, ya kendi yaşam amaçlarını oluşturacaklar ya öteleyecekler ya da hiçbir zaman yaşam amaçlarına sahip olmayacaklardır. Oysaki yaşamı boş ve anlamsız bir şekilde ve başkalarının amaçlarına aracı olarak geçirmek rasyonel değildir.

Amaçla ilgili literatür incelendiğinde, bireylerin amaç belirlemelerinin ve bu amaçları yaşama aktarmalarının bireylerin yaşama uyum sağlamalarında (Myers ve Diener, 1995), ruh sağlıklarını korumalarında (Baumeister ve Vohs, 2002), hastalıklara karşı direnç göstermelerinde (Klinger, 1998), akademik açıdan başarılı olmalarında (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006) önemli olduğu bulunmuştur. Ayrıca amaçların bireylerin ihtiyaçlarını doyumlarında (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve Eliot, 1999), mutluluklarını artırmalarında (Bauer ve McAdams, 2004; Brunstein, 1993; Chirkov ve Ryan, 2001; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Tsai ve ark., 2007; Yetim, 2001) önemli olduğu da bulunmuştur. Ergenlerin de amaçların anılan olumlu sonuçlarından faydalanmaları gerekir. Bunun için öncelikle ergenlerin yaşam amaçlarını belirlemeleri gerekir. Ergenler, yaşam boyu gelişim amaçlarını iki yoldan belirleyebilirler: Bu yollardan ilki, kişisel çabaya dayalı belirleme çalışmalarıdır. İkincisi ise, yapılandırılmış eğitim programlarına katılmadır. Kişisel çabaya dayalı amaç belirlemenin ergen gelişiminden dolayı zor olduğu açıktır. Yapılandırılmış çalışmaların tarihi ise oldukça yenidir (Eryılmaz (2007, 2010; MacLeod, Coates ve Hetherington, 2008). Ayrıca bu konuda daha güçlü, geçerliliği ve etkililiği kanıtlanmış çalışmalara da gereksinim duyulmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada, Pozitif Psikoterapi'nin son evresinden yola çıkılarak, ergenler için geliştirilen Pozitif Psikoterapi bağlamında amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, ergenler için geliştirilen Pozitif Psikoterapi bağlamında amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesine yönelik deneysel bir çalışmadır. Çalışma, öntest sontest deney ve kontrol gruplu deneysel deseninde yürütülmüştür. Araştırmanın bağımsız değişkeni, ergenler için geliştirilen Pozitif Psikoterapi bağlamında amaçları genişletme grup rehberliği programı uygulamasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise, ergenlerin yaşam amaçları belirlemelerinin ve yaşam doyumlarının düzeyleridir. Çalışmada, programın etkililiğini belirlemek amacıyla Mann Whithney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Çalışmanın bazı etkinliklerini değerlendirmek amacıyla da cümle bazında içerik analizi yöntemine başvurulmuştur. Cümle bazında içerik analizleri, çalışmanın yazarı ile birlikte eğitim psikolojisi alanında doktora öğrenimi gören bir uzman tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya katılan ergenler, Ankara'da 2009-2010 eğitim ve öğretim yılında bir Anadolu Lisesinde öğrenimlerine devam etmekte olan dokuzuncu sınıf kız ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada yer alacak deneklerin belirlenmesi için ilgili okulda öğrenim gören 120 dokuzuncu sınıf öğrencisine (dört dokuzuncu sınıf şubesinde yer alan öğrencilere) Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Ölçek uygulamalarından elde edilen veriler üzerinde SPSS paket programı ile aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği'nden 5'in altında puan alan 27 öğrenci belirlenmiştir. Daha sonra belirlenen bu öğrencilerle görüşme yapılarak çalışma hakkında genel bir bilgi verildikten sonra, araştırmaya 20 öğrenci gönüllü olarak katılmayı istemiştir. Bu gönüllü öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak iki gruba atanmıştır. Daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır. Bu şekilde yapılan atama sonucunda her bir grupta en az 10 denek bulunması sağlanmaya çalışılmıştır. Ancak deney grubuna atanan öğrencilerden biri araştırmaya katılma konusunda gönüllü olmasına rağmen daha sonraları çalışmadan ayrılmak istediği için, deney grubunda bulunan denek sayısı 9'a düşmüştür. İlerleyen süreçte kontrol grubundan da bir kişi kura yöntemi ile seçkisiz olarak gruptan çıkarılmıştır. Sonuçta çalışmaya, 9'u (5 kız, 4 erkek) deney grubunda, 9'u da (5 kız, 4 erkek) kontrol grubunda olmak üzere toplam 18 ergen katılmıştır. Çalışmada yer alan bireylerin yaş ortalaması 14.42'dir.

Ölçme Araçları

Bu çalışmada, Yaşam Doyumu ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri, aşağıda yer almaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life): Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapılan güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.76 olarak elde edilmiştir. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puan yükseldikçe, yaşamlarından aldıkları doyum düzeyleri de yükselmektedir.

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği: Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği, Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beden (eğlence), toplumsal ilişki ve başarı (kariyer) amaçları olmak üzere üç boyutlu, 9 maddeli ve evet-hayır şeklinde yanıtlanan bir ölçektir. Ölçeğin açıkladığı varyans %52'dir. Ölçeğin Kr-20 güvenilirlik değerleri; başarı (kariyer) amaçları için .91; beden (eğlence) amaçları için .76 ve toplumsal ilişki amaçları için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Kr-20 güvenilirliği .95 bulunmuştur. Bu ölçekten yüksek puan almak, yaşam amaçlarını belirleme düzeyinin de yüksek olması anlamına gelmektedir.

DeneySEL İşlem ve Süreç

Bu çalışmada ele alınan ergenler için geliştirilen Pozitif Psikoterapi bağlamında amaçları genişletme grup rehberliği programı, 45'er dakikalık 9 oturumda yürütülmüştür. Programın üç aşaması bulunmaktadır: Birinci aşama, amaç belirleme (1-3 oturum); ikinci aşama, amaca bağlanma (4-7 oturum) ve üçüncü aşama ise, değerlendirmedir (8-9 oturum). Bu çalışmanın yazarı anılan okulda psikolojik danışmanlık yapmıştır. Bu nedenle çalışma eğitim-öğretimin devam ettiği hafta içine denk gelen günlerde ve rehberlik saatlerinde yürütülmüştür. Çalışma için, içerisinde bilgisayarın ve sunum yapılan teknik donanımın olduğu ilgili okulun küçük konferans salonu seçilmiştir. Oturumları, bu araştırmacının yazarı yürütmüştür. Çalışmanın bu bölümünde her bir oturumda neler yapıldığına ilişkin bilgiler sunulmuştur:

Birinci Oturum: Birinci oturumda, Ergenler İçin Pozitif Psikoterapi'ye Dayalı Yaşam Amaçları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği öntest olarak deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Daha sonra deney grubundaki ergenleri programa ısındırmak amacıyla ergenlere "Arthur Schopenhaur'dan Mektup Var " isimli makaleyi okumaları ödev olarak verilmiştir. Daha sonra ergenlere, "Bu makaleden nasıl faydalanabilirsiniz?" açık uçlu sorusu sorulmuştur.

İkinci Oturum: İkinci oturumda deney grubuna; "Zaman ve zamanın geçiciliği, amaç nedir, amaçlı yaşamın kazançları nelerdir, hangi alanlarda amaç belirlemeli ve amaçlı yaşamın gerekliliği vb." konularını içeren bilimsel literatüre dayalı bilgiler, bilgisayar destekli sunulmuştur. Sunumun etkisini değerlendirmek amacıyla: "Bu sunumun faydalı olup olmadığı değerlendiriniz?" içerikli açık uçlu soru sorulmuştur. Daha sonra, ergenlerin bakış açılarını genişletmesi ve ergenlere birer model olması amacıyla, ergenlerden ileride yapmayı düşündükleri meslekten 45 yaş üstü bir bireyle mülakat yapmaları istenmiştir. Bu amaçla 22 sorudan oluşan açık uçlu soru formu ergenlere dağıtılmıştır. Bu soru formu varsayımsal bir şekilde Pozitif Psikoterapi'deki denge modeline dayalı olarak hazırlanmıştır. Soru formunun içerisinde, modelin dört alanında yetişkinlerin hangi yaşam amaçlarına nasıl ulaştıklarına ilişkin sorular bulunmaktadır. Ergenlerden ayrıca görüşmenin faydalı olup olmadığını değerlendirmeleri istenmiştir. Görüşmeye ilişkin kendi duygu ve düşüncelerini belirtmeleri de ödev olarak verilmiştir.

Üçüncü Oturum: Üçüncü oturumda, ergenlerin mülakat sonucunda, neler yaşadıkları ve neler hissettikleri, grup ortamında bireysel olarak paylaşılmıştır. Ergenlerden istenen ödevler toplanmıştır. Bir sonraki oturuma kadar ergenlerden, Pozitif Psikoterapi'nin ilgili öykülerinden yararlanarak yaşam boyu beden (eğlence), toplumsal ilişki, başarı (kariyer) ve manevi amaçlar 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.

Dördüncü Oturum: Dördüncü oturumda, ergenlerden istenen ödevler toplanmıştır. Hazırlanan amaç tabloları, sınıfta sunulmuştur.

Beşinci Oturum: Pozitif Psikoterapi anlayışına göre, bütüncül yaklaşımla diğer terapilerden yararlanmak, terapi sürecine olumlu katkılar sunmaktadır (Peseschkian, 1996). Bu bağlamda, programda Varoluşçu Terapiden yararlanılabileceği düşünülmüştür. Bilindiği gibi, ölüm, sorumluluk gibi konular Varoluşçu Terapinin ele aldığı konulardır. Buradan hareketle, programın bu oturumunda ergenlerden amaçlarını gerçekleştirdikleri bir yaşamı içeren "cenaze mektuplarını" yazmaları istenmiştir.

Altıncı Oturum: Motivasyon kuramlarına bakıldığında insanların davranışlarını yönlendiren en önemli etkenin acıdan kaçınmak ve hazzı ulaşmak olduğu görülür (Munro ve ark., 1997). Bu bilgiden hareketle programın bu oturumunda "Acı-Haz Etkinliği" gerçekleştirilmiştir. Ergenlerden amaçlarına ulaştıklarında ne gibi hazlar yaşayacaklarını ve ulaşamadıklarında ne gibi acılar çekeceklerini yazmaları istenmiştir. Daha sonra, ergenlerden acı-haz etkinliğini değerlendirmeleri de istenmiştir.

Yedinci Oturum: Pozitif Psikoterapi'de, "pozitif tanımlamalar" yaparak danışanların sorunlarını çözebileceklerine ilişkin umut duygularının oluşmasına yardımcı olmak esastır (Peseschkian, 1980). Bu noktadan hareketle, ergenlerin amaçlarını gerçekleştirebileceklerine ilişkin umut duygularının oluşması amacıyla bu oturumda umut etkinliği yapılmıştır. Amaçlarla ilgili "Esaretin Bedeli" filmi izletilmiştir. Ergenlere "filmden neler çıkarsadıkları" sorulmuştur.

Sekizinci Oturum: Sekizinci oturumda programı değerlendirmek amacıyla, "Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Amaç Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği" sontest olarak tekrar uygulanmıştır. Programın faydalı olup olmadığına ilişkin bir açık uçlu soru ödev olarak verilmiştir.

Dokuzuncu Oturum: Dokuzuncu oturumda, değerlendirme sonuçları, ergenlerle paylaşılmıştır.

Bulgular

Bu çalışmada ele alınan ergenler için Pozitif Psikoterapi bağlamında amaçları genişletme grup rehberliği programı, 9 oturumda yürütülmüştür. Bu noktada bu çalışmada, her oturuma yönelik nicel ya da nitel bulgular yer almaktadır. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünde araştırma bulguları, çalışmanın oturumları esas alınarak verilmiştir.

I.Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular: Çalışmada Ergenler İçin Pozitif Psikoterapi'ye Dayalı Amaçlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği öntest olarak deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Aşağıda öntest sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1.

Deney ve Kontrol Gruplarına Öntest Olarak Uygulanan Mann Withney U Testi Sonuçları

Grup ve Ölçek	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği					
Deney Grubu	9	8,50	76,50	31,50	0.381
Kontrol Grubu	9	10,50	94,50		
Yaşam Doyumu Ölçeği					
Deney Grubu	9	7,89	71,00	26,00	0.195
Kontrol Grubu	9	11,11	100,00		

Not: *p<0.05, **P<0.01

Tablo 1 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarına öntest olarak uygulanan Mann Withney U Testi sonuçları, hem yaşam doyumu hem de yaşam amaçları açısından deney ve kontrol grubunun birbirinden farklılaşmadıklarını göstermektedir.

Birinci oturumda ergenlere yöneltilen "Arthur Schopenhaur'dan Mektup Var, isimli makaleden nasıl yararlanabilirsiniz?" sorusunun yanıtlarına cümle bazında içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizi sonuçlarına göre, toplam 15 cümle elde edilmiştir. Bu cümlelerden, 5 boyuta ulaşılmıştır. Beş boyuttaki cümlelerin yüzdelerle dağılımlarına dayalı olarak makaleden ergenler; %33.33 oranında amaç belirleme (*Yola çıkmadan önce, bir amaç belirlemenin gerekliliğinin önemini daha iyi kavradım vb.*), % 26.66 oranında mutluluk ve yılmazlık (*Ne olursa olsun hiç yılmamak için çabalamak, mutluluğun düşmanlarını yenebilir. Bence hiçbir sorun çözümsüz değildir. Başımızın belaya girmemesi için amaçlarımızı belirleyip bu yönde çalışmalıyız vb*), % 26.66 oranında zaman yönetimi (*Zamanımı iyi kullanmalıyım vb*), %6.66'şar oranında sağlıklı olmak ve kendi olmak gibi boyutlarda faydalanabileceklerini belirtmişlerdir.

II. Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular: Çalışmada ergenlere "Bu sunumun faydalı olup olmadığını değerlendiriniz?" şeklinde bir açık uçlu soru sorulmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre, deney grubundaki ergenlerin tamamı sunumun faydalı olduğunu ifade etmişler ve ek açıklamalar yapmışlardır. Aşağıda deney grubunda yer alan bir ergenin öznel değerlendirmesine örnek olarak yer verilmektedir.

"Bu sunumda aslında zamanımın değerli olduğunu anladım. Zaman geçtiğinde geri gelmeyecek bunu aslında biliyordum gibi davranıyordum; ama farkında değildim. Artık to karşısında boşa zaman harcamak yok. Bu hayatta yapmamız gerekenleri zamanında yapmalıyız. Örneğin aşk, sevgi, kariyer, maddiyat, çocukluk, şımarık vb. zamanında yapılırsa güzeldir. Her zaman her şey zamanında gerçekleşmeli ve zaman gitti mi geri gelmez. Bugünden itibaren hayatımızın bu bölümünde yapmamız gerekeni yapmaya başlayalım. Zamanı değerli kullanmalıyız."

III. Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular: Çalışmanın deney grubunda yer alan ergenlerin, 45 yaş üstü bireylerle yaptıkları mülakat sonucunda neler düşündüklerine ve hissettiklerine yönelik ödevleri analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre ergenlerin tamamının bu mülakatın faydalı olduğunu bildirdikleri görülmüştür. Ergenler, öznel değerlendirmelerini de yapmışlardır. Aşağıda görüşmeye ilişkin olarak bir ergenin duygu ve düşünceleri yer almaktadır.

"Bu görüşmede insanların çabalayarak istedikleri hedefe ulaşmayı başardıklarını anladım. Yani, eğer umutsuzluğa kapılmadan yolumuza devam edersek hayatta yapamayacağımız bir şey olmadığına"

inanıyorum. Yeter ki belirli amaçlarımız olsun ve bunun için umutsuzluğa kapılmadan çabalayalım.” Görüşülen Kişi: Doç. Dr. ; Yaşı: 45, Cinsiyeti: Erkek; Görüşenin Cinsiyeti: Erkek; Görüşenin Yaşı: 15.

IV. *Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular:* Ergenlerden istenen ödevler toplanmıştır. Hazırlanan amaç tabloları, sınıfta sunulmuştur.

V. *Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular:* Programın bu oturumunda ergenlerden amaçlarını gerçekleştirdikleri bir yaşamı içeren “cenaze mektuplarını” yazmaları istenmiştir. Yazılan mektuplar toplanmış ve değerlendirilmiştir. Aşağıda cenaze mektubuna bir örnek bulunmaktadır:

“Sevgili Çocuklarım! Artık çok yaşlandım ve dünyadan göçme vaktim geldi. Lütfen üzülmeyin. Çünkü ben hiç üzülmiyorum ve sizin de üzülmenizi istemiyorum. Biliyorsunuz ki ben hayatım boyunca amaçlarımın büyük çoğunluğuna ulaştım. Mısır’a gitmek istiyordum, gittim. Deniz kenarında bir villada yaşamak istiyordum, yaşadım. İstedğim gibi bir eş buldum. Çocuklarımla yani sizle planladığım her şeyi yaptım. Bütün bunları nasıl başardım biliyor öğretmenim. O olmasaydı bu amaçlarımı gerçekleştirebileceğimden şüpheliydim. Bana o yol gösterdi. Onun sayesinde bu kadar mutlu oldum dünyada. Rehber öğretmenimizden tavsiye almamızı da almış senelik dostum Burcu söylemişti. Fakat siz sakın birinin size bunları tavsiye etmesini beklemeyin. Size söylediğim bu hayat programını yapın. Çok mutlu olacağınıza ve amaçlarınızı gerçekleştireceğinize gönülden inanıyorum. Eeee! Kimin çocuklarısınız. Arkadaşlarınıza da benim bu sırrımı söyleyin. Eminim merak ediyorlardır. Dediğim gibi benim hayatım harika geçti. Umarım sizinki de öyle geçer. Canım yavrularım benim. Yukarıdan sizi izliyor olacağım ona göre. Benim kızacağıma bir şey yapmayın. Yoksa öteki dünyada kötü olur.”

VI. *Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular:* Programın bu oturumunda, ergenlerden acı-haz etkinliğini değerlendirmeleri de istenmiştir. “Bu etkinlikten neler kazandınız?” sorusuna verilen yanıtlara cümle bazında içerik analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, 17 cümleyi içeren toplam dört boyut bulunmuştur. Bu bağlamda acı-haz etkinliğinin ergenlere %39.29 oranında farkındalık (*Amaçlarımın benim için ne kadar önemli olduğunun farkına vardım; ileriki yaşantımda acı çekmemek, güzel hazlarla dolu bir yaşam sürdürmek için bugünlerimde çok çalışmam gerektiğinin farkına vardım*); %29.4 oranında gelecek oryantasyonu (*İleride yaşayacağım hazları ve acıları gördüm; ileride neler yapabileceğime ilişkin bir yol haritası oluştu*), %23.52 oranında amaçlara bağlanma (*Amaçlarımın sonucunda neler hissedeceğimi bilmek o hedefe daha fazla bağlanmamı sağladı vb*) ve % 11.76 oranında isteklendirme (*amaçlarımı gerçekleştirmek için çok daha fazla uğraşacağım*) oluşturmuştur.

VII. *Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular:* Çalışmanın bu oturumunda amaçlarla ilgili “Esaretin Bedeli” filmi izletilmiştir. Ergenlere “filmden neler çıkarsadıkları” sorulmuştur. Yapılan cümle bazında içerik analizi sonuçlarına göre film, ergenleri çeşitli noktalardan etkilemiştir. Bu bağlamda toplam yedi boyutta 17 cümle elde edilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında film, %24 oranında öğrencilere amaç belirlemede model etkisi yapmıştır (*Endy, bir şeyler amaçladı. Oradan kurtulmak için kariyerini kullandı. Benim amaçlarımın da böyle olduğunu ve beni sonunda mutlu sona ulaştıracağına inanıyorum*); %16 oranında amaçlarını gerçekleştirmeleri için umut (*Umutlarım ne olursa olsun peşini bırakmayacağım, umut insanın yaşama gücüdür*) oluşturmuştur; %16 oranında öğrencileri motive etmiştir (*Amacımız için sonuna kadar gitmeliyiz*); %8 oranından amaçlarını gerçekleştirme konusunda yılmazlık oluşturmuştur (*İsteklerimizden asla vazgeçmemeliyiz*); %8 oranında farkındalık (*Bir çözüm yolu mutlaka bulunabilir*) kazandırmıştır; %4’er oranında akış ve iyimserlik (*Endy, amaçlarına ulaşmak için hiçbir zaman olumsuzlukları düşünmedi. Ben de amaçlarıma ulaşmak için olumsuzlukları düşünmeyeceğim*) kazandırmıştır.

VIII. *Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular:* Programı değerlendirmek amacıyla, “Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği” sontest olarak tekrar uygulanmıştır. Programın faydalı olup olmadığına ilişkin bir açık uçlu soru ödev olarak verilmiştir.

IX. *Oturuma Dair Bilgiler ve Bulgular:* Değerlendirme sonuçları, ergenlerle paylaşılmıştır. Aşağıda programın değerlendirilmesine ilişkin, hem deney ve kontrol grubunun birbiriyle karşılaştırmaları hem de deney ve kontrol grubunun kendi içinde karşılaştırmaları verilmiştir. İkinci olarak da ergenlerin programı nitel olarak değerlendirmelerine yer verilmiştir.

Nicel Değerlendirme: Nicel değerlendirme, deney ve kontrol grubuna uygulanan sontestler sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun karşılaştırılmasına ve grupların kendi içerisinde son- testler açısından karşılaştırılmasına dayanmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının Pozitif

Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği son test puanlarının Mann Withney U Testi'ne göre değerlendirilmesi Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Gruplarına Son Test Olarak Uygulanan Mann Withney U Testi Sonuçları

Grup ve Ölçek	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
<i>Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği</i>					
Deney Grubu	9	14,00	126,50	0.00	0.00**
Kontrol Grubu	9	5,00	45,00		
<i>Yaşam Doyumu Ölçeği</i>					
Deney Grubu	9	11,00	99,00	27,00	0.230
Kontrol Grubu	9	8,00	72,00		

Not: *p<0.05, **P<0.01

Deney ve kontrol grupları için son test sonuçlarına bakıldığında, yaşam amaçları belirleme açısından, deney grubunun anlamlı bir şekilde kontrol grubundan farklılaştığı görülmektedir. Yaşam doyumu açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgulara ek olarak, deney ve kontrol grubu, hem yaşam doyumu hem de yaşam amaçları belirleme açısından kendi içinde karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonuçları aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Gruplarına Son Test Olarak Uygulanan Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Deney Grubu</i>					
Negatif İşaretler	0	0.00	0.00	-2.76	0.00**
Pozitif İşaretler	9	5.00	45.00		
Eşit	0				
<i>Kontrol Grubu</i>					
Negatif İşaretler	1	2.00	2.00		
Pozitif İşaretler	2	2.00	4.00	-0.577	0.564
Eşit	6				

Not: *p<0.05, **P<0.0

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Gruplarına Son Test Olarak Uygulanan Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Yaşam Doyumu Ölçeği	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<i>Deney Grubu</i>					
Negatif İşaretler	0	0.00	0.00	-2.677	0.007**
Pozitif İşaretler	9	5.00	45.00		
Eşit	0				
<i>Kontrol Grubu</i>					
Negatif İşaretler	3	5.00	15.00	-0.339	0.734
Pozitif İşaretler	4	3.00	12.00		
Eşit	2				

Not: *p<0.05, **P<0.01

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre, deney grubundaki bireyler son testlere göre hem yaşam amaçları hem de yaşam doyumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bunun aksine

kontrol grubunda herhangi bir değişiklik gerçekleşmemiştir. Sonuç olarak denilebilir ki Ergenler İçin Pozitif Psikoterapi Bağlamında Amaç Belirleme Programı, yaşam amaçları belirleme açısından faydalı olmakla birlikte, deney grubundaki bireylerin kendi içlerinde yaşam doyumlarını artırmıştır.

Nitel Değerlendirme: Ergenlere programın faydalı olup olmadığı açık uçlu soru ile de sorulmuştur. Sorulan sorunun cevabına yapılan içerik analizi sonuçlarına göre, ergenlerin tamamı programın faydalı olduğuna inanmaktadırlar. Aşağıda, programa katılan iki ergenin değerlendirmesi yer almaktadır:

“Program faydalı oldu. Kazandırdıkları ise, en kötü anlarda bile kendimi rahat hissetmemi sağlamasıdır. Olaylara daha geniş bakmamı sağladı. En zor anlarda bile kârla çıkacağımı gösterdi. Kötü anların bir zaman biteceğini, güzel zamanların çok yakın olduğunu düşünmemi sağladı. “ 15 yaşında, erkek.

“Bu çalışma çok iyi bir uğraştı. Hayatıma büyük katkıda bulunduğuna inanıyorum. Hocamız sağ olsun onun da katkısı var. İnsan nereye gittiğini bilmeden koşarsa, sadece enerji sarf eder; ama nereye gitmen gerektiğini biliyorsan sonunda oraya varırsın. Ben de hayatımın geriye kalan kısmında neler yaşayacağımı planladım. Boşa enerji tüketmeyeceğim; çünkü nerede ne yapacağımı biliyorum. Bunu bilmek insana güven veriyor. İnsan nereye gittiğini bilmezse, karmaşıklık ve korku olur ya içinde, o da olmuyor. Güvenle ve kendinden emin bir şekilde koşmak, bu çok güzel. “ 15 yaşında, kız.

Tartışma

Bu çalışmada, ergenlerin yaşam boyu peşlerinden koşacakları amaçlar edinmelerini sağlayan ve Pozitif Psikoterapi bağlamında gerçekleştirilen amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğini değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, programın ergenlerin amaçlar edinmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Program, deney grubunun yaşam doyumlarına (öznel iyi oluşlarına) da katkı sağlamıştır.

Literatürde, önemli ve anlamlı amaçlar belirleyip bunların peşinden koşmanın, bireylerin yaşamlarındaki görevleri ve rolleri başarılı bir şekilde gerçekleştirmeye aracılık ettiği ve bireyleri hayata bağladıkları bulunmuştur (Cantor ve Sanderson, 1999). Amaçların aynı zamanda önemli motivasyon araçları oldukları (Brunstein, Schultheiss ve Grassman, 1998) belirtilmektedir. Bireylerin amaç belirleyip onların peşinde koşmaları, onların öznel iyi oluşları için de önemlidir (Emmons ve King, 1988). Tüm bu bilgiler ve bulgular ya kuramsal açıklamalara ya da ilişkisel çalışma sonuçlarına dayanmaktadır. Literatürde, ergenlerin amaçlar belirlemelerine ve bu amaçları yaşama aktarmalarına yardımcı olmaya yönelik deneysel çalışmaların sayısının çok az olduğu görülmektedir (Danish, 1996; O’Hearn ve Gatz, 2002). Bu çalışma, hem deneysel nitelikli olmasından hem de yapılan ilişkisel çalışmaları desteklemesinden dolayı literatüre katkı sağlamıştır denilebilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, ergen gelişimi bağlamında programın doğurgularının çok olumlu olduğu görülmektedir. Çünkü bu çalışmada, kimlik edinme çabası içinde olma ve benmerkezci özellikler sergileme (Erikson, 1968; Papila, Olds ve Feldman, 2004; Stenberg, 2005); uzak geleceğe yönelmede sorun yaşama (Piaget ve Inhelder, 2000 ve ölümün kendilerini bulmayacağını düşünme (Steinberg, 2004) gibi gelişimsel özellikleri içinde barındıran ergenlere peşlerinden koşacakları yaşam boyu amaçlar kazandırılmıştır. Bu noktada bu çalışmada, çalışmanın birincil öncelikli olan amacına ulaşılmıştır. Çalışmanın her bir oturumunda gerçekleştirilen faaliyetler, ergenlerin kendi geleceklerini yapılandırmalarına aracı olmuştur. Bu bağlamda ileri yetişkinlerle görüşmek, zamanın geçiciliğine ilişkin algı oluşturan bir sunum dinlemek, cenaze mektupları yazmak gibi etkinlikler ergenlerin geleceğe yönelmelerindeki engellerin ortadan kalkmasına aracı olmuştur denilebilir.

Bireylerin yaşam amaçlarını belirleme şekilleri de önemlidir. Bu konuyu ele alan yaklaşımlardan biri de Özbelirleyicilik Kuramı ve bu kuram doğrultusunda geliştirilen benlik

uyum modelidir. Özbilirleyicilik Kuramı'na göre, bireylerin yaşam amaçlarının kendi benlikleri ile uyumlu olması durumunda bireyler, bu amaçların peşinde koşmakta ve belirledikleri amaçlara ulaştıklarında da mutlu olmaktadır (Sheldon ve Elliot, 1999). İnsanlar amaçlarını, iki şekilde belirleyebilmektedirler. 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 (Deci ve Ryan, 2000). Bu çalışmada ergenlere amaç belirlemeye yönelik bir kalıp sunulmuştur; fakat ergenlerin belirlemiş oldukları amaç içeriklerine müdahale edilmemiştir. Bu çalışmada literatürde ele alınan önemli bir nokta gözden kaçırılmamıştır. Bundan sonraki çalışmalarda bu tür programlara katılarak amaç belirleyen ergenlerle, dışsal güçlerin etkisiyle (örneğin aile) amaç belirleyen ergenler çeşitli açılardan karşılaştırılsa hem bu tür programların etkililiği daha açık ortaya konur hem de farklı açılardan amaç belirleme süreçleri birbiriyle karşılaştırılmış olur.

Literatürde, terapiler bireylerin yaşadıkları sorunları çözmelerinde önemli birer araç olarak görülmektedir. Terapi süreçlerindeki kazanımların hayata geçirilmesiyle bireylerin sorunları çözülmekte ve yeni sorunların ortaya çıkması engellenmektedir. Önleyicilik, terapi sürecinin sonucu olarak gerçekleşmektedir. Bu çalışma ile Pozitif Psikoterapi'nin henüz sorunlar oluşmadan, gelişimsel ve önleyici bağlamda da ele alınabileceği görülmektedir. Pozitif Psikoterapi'nin bu çalışmaya pek çok katkısı olduğu gibi, bu çalışmanın da Pozitif Psikoterapi'ye en önemli katkısının önleyicilik ve gelişimsellik olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları, öznel iyi oluşun "Telik Kuramı" bağlamında ele alınabilir. Telik Kuramı'na göre, öznel iyi oluşu etkileyen amaçlar ve ihtiyaçlar olmak üzere iki önemli faktör bulunmaktadır (Emmons, 1986). Kurama göre, bireylerin öznel iyi oluşlarında sadece amaç belirlemek yeterli değildir. Amaç belirlemek, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırabilir; fakat amaca ulaşmak için gerçekleştirilen davranışlar ve bu davranışların sonuçları bireyleri öznel açıdan daha iyi bir konuma getirmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada deney grubunun öznel iyi oluşu, kendi içinde artarken kontrol grubu ile karşılaştırıldığında bu artışın anlamlı olmadığı görülmektedir. Elde edilen sonuç, "Telik Kuramı" bağlamında ele alındığında, ergenlerin henüz amaçlarını gerçekleştirmek için harekete geçmedikleri ve deneyimde bulunmadıkları sonucuna varılabilir. Dolayısıyla, amaçları gerçekleştirmeye yönelik yaşantı eksikliği, onların öznel iyi oluşlarını kontrol grubuna göre daha çok artırmamıştır, denilebilir. Fakat başlangıç için bile, ergenlerin amaç belirledikleri için öznel iyi oluşlarının (yaşam doyumlarının) kendi içlerinde artıyor olması, bu konunun ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran pek çok önemli faktör olduğu belirtilmektedir. Bireylerin amaçlarının yanında onların kişilik özellikleri de öznel iyi oluşlarını etkileyen önemli faktörlerdendir (Diener, 2000; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yapılan çalışmalara göre, duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük gibi kişilik özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşlarında önemli faktörler olduğu ortaya konmuştur. Örneğin bireyler dışa dönük ise, öznel açıdan kendilerini daha iyi hissederlerken; duygusal açıdan dengesiz iseler, öznel açıdan kendilerini daha olumsuz hissetmektedirler (DeNeve ve Cooper, 1998). Bu çalışmada, duygusal dengesizlik, dışa dönüklük gibi kişilik özelliklerinin etkisi kontrol edilmemiştir. Bu durum programın etkililiğini de etkilemiş olabilir. İlerleyen çalışmalarda kişilik özellikleri de göz önünde bulundurularak deneysel çalışmalar yapılabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bilindiği gibi bu çalışma, ergenlerin yaşam boyu amaçlar edinmeleri temelinde yürütülmüştür. Programın sonuçlarına bakarak, gelecekte yapılacaklara ilişkin birkaç öneri geliştirmek olasıdır. Öncelikle geliştirilen program, farklı ergen gruplarında uygulanabilir. Öte yandan program, Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programlarında da yer alabilir.

Pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte, giderek müdahale programlarının arttığı

görülmektedir. 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. Sonuç olarak program, ergenler için iyilik hali programının bir ögesi olarak da işlev görebilir.

Daha önceki yapılan çalışmalara oranla (Eryılmaz, 2007, 2010) bu çalışma, ölçme ve değerlendirme açısından ve kuramsal açıdan daha güçlüdür. Ergenlerin geleceğe yönelmelerini, motivasyonlarının artışı ve kendilerini düzenlemelerini sağlamıştır. Bu çalışmada yöntemsel olarak parametrik olmayan istatistik tekniklerinin kullanılmasından dolayı, çalışma bulgularının genellenebilirliği sınırlıdır. Bu özelliklerinin yanında, çalışma daha güçlü deneysel desenlerle yürütülmediği ve takip çalışmaları yapılmadığı için zayıf bir çalışmadır, denilebilir. İlerleyen aşamalarda takip çalışmalarının da işin içine koşulduğu daha güçlü deneysel çalışmalar yapılabilir.

Sonuç olarak, ergenlerin kendilerini gerçekleştirmelerinde, yaşamlarını kendi amaçları doğrultusunda yapılandırılmaları önemlidir. Geliştirilen program, ergenlerin başkalarının amaçlarına aracı olarak değil de kendi amaçları doğrultusunda yaşam sürdürmelerine yardımcı olduğu için, insan yaşamına bir şeyler katmak adına bu durum sevindiricidir. İlerleyen zamanlarda, daha güçlü çalışmalarla ergenlere daha çok yardımcı olunabilir.

Kaynakça

- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375.
- Aydiner, B.B. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Özyeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydoğan, A. (2005). *Kişilik: Oluşumu ve Sorunları*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114-127.
- Baumeister, RF, Vohs K D (2002) The pursuit of meaningfulness in life. In CR Snyder, SJ Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618) New York: Oxford University Press.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Brunstein, J.C., Schultheiss, O.C., & Gräsmann, R. (1998). Personal goals and emotional well being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and subjective well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- 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.
- Covington, M.V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. New York: Cambridge University Press.

- Danish, S.J. (1996). Intervention for enhancing adolescents' life skills. *The Humanistic Psychologist*, 24, 365–381.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- DeNeve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Doğan, S.(2000). Pratik Bir Sınıf Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 6 (21), 225-140.
- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. In P T P Wong & PS Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 179–191). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Elliott, E.S., & Dweck, C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-12.
- Elkind, D.(1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R.A., Colby, P.M. & Kaiser, H.A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In P.T. Wong & P.S. Fry (Eds), *The Human Quest for Meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 163–178). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Erikson, E.H.(1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Erkan, S.(2001). *Rehberlik Programlarının Hazırlanması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A. (20-22 Haziran 2007). Pozitif Psikoterapi ve Gelişimsel Rehberlik Bağlamında Ergenler İçin Amaçları Genişletme Programının Geliştirilmesi. Ulusal Teknik Eğitim, Mühendislik ve Eğitim Bilimleri Genç Araştırmacılar Sempozyumunda Sunulmuş Bildiri, Kocaeli.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden Gözden Geçirme: Pozitif Psikoterapi ve Gelişimsel Rehberlik Bağlamında Ergenler İçin Amaçları Genişletme Program. *Aile ve Toplum*, 20, 53-66.
- Grotevant, H.D., & Cooper, C.(1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child Development*, 56, 415-428.
- Gysbers, N.C. & Henderson, P.(2000). *Developing and managing your school guidance program* (3rded.). Alexandria VA: ACA.
- Gysbers, N.C. & Henderson, P. (2001). Comprehensive guidance and counseling programs: A rich

history and a bright future. *Professional School Counseling*, 4, 246-257.

- Heady, B. (2008) Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86, 213–231.
- İlhan, T. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumlu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş.” Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Judge, T. A, Bono, J. E, Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and lifesatisfaction: 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. (2002). Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 123–140). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 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.
- Köker, S. (1991). “Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması.” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Klinger, E. (1998). The search of meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. T.Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook of personal meaning: Theory, research and application* (pp. 27 – 50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83–94.
- 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.
- MacLeod, A.K., Coates, E., & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal setting and planning skills: Result of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9, 185-196.
- Mcknight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39, 677-687.
- Munro, D., Schumaker, J.F. & Carr, S.C. (1997). *Motivation and culture*. New York: Routledge
- Myers, D & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6, 1,1-19.
- 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.
- O’Hearn, T.C., & Gatz, M. (2002). Going for the goal: Improving youths’ problem-solving skills

- through a school-based Intervention. *Journal of Community Psychology*, 30, 281–303.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2004). *Human development*. New York: Mc Graw Hill.
- Peseschkian, N. (1980). *Positive Family therapy*. New York: Springer
- Peseschkian, N. (1996). *Positive family therapy. The family as therapist*. New Delhi, Sterling Paperbacks.
- Pesseschian, N. (2002a). *Günlük Yaşamın Psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Pesseschian, N. (2002b). *Pozitif Aile Terapisi* (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Pesseschian, N. (1998). *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N., & Walker, R.R. (1987). *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. Berlin: Springer-Verlag.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (2000). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- 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.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- 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., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal-attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- 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.
- Steinberg, L. (2004). Risk-taking in adolescence: what changes, and why? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 51–58.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74.
- 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.

Wires, J. W., Barocas, R., & Hollenbeck, A. R. (1994). Determinants of adolescent identity development: A cross-sequential study of boarding school boys. *Adolescence*, 29 (114), 361-378.

Wong, P.T.P., & Fry, P.S.E. (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.