

Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık ve Öz-Yeterlik

Ümit Bayın¹ , Ahmet Sapancı² 

¹ TÜBİTAK Fen Lisesi, Millî Eğitim Bakanlığı, Kocaeli, Türkiye

² Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eğitim Fakültesi, Düzce Üniversitesi, Düzce, Türkiye

Özet

Bu araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik düzeylerinin gelecek beklentilerini yordama düzeyi incelenmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılan çalışmaya yaşları 14-17 arası değişen 416 ergen katılmıştır. Katılımcılara Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde; Bağımsız Örneklemeler T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin cinsiyete göre gelecek beklentilerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Sınıf düzeylerine göre; gelecek beklentilerinin evlilik ve aile puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; iş ve eğitim puanlarının 10. ve 11. sınıftaki ergenlerin lehine, din ve toplum puanlarının 9. sınıftaki ergenlerin lehine ve sağlık ve yaşam puanlarının ise 10. sınıftaki ergenlerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizleri sonucunda, bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin birlikte iş ve eğitim puanlarındaki toplam varyansın %19'unu, evlilik ve aile puanlarındaki toplam varyansın %8'ini, din ve toplum puanlarındaki toplam varyansın %9'unu ve sağlık ve yaşam puanlarındaki toplam varyansın %16'sını açıkladığı belirlenmiştir. Öz-yeterlik, gelecek beklentilerinin dört alt boyutunu da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır. Bilinçli farkındalık ise iş ve eğitim, evlilik ve aile ile sağlık ve yaşam puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken din ve toplum puanlarına anlamlı bir özgün katkı sunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik dönemi, gelecek beklentileri, öz-yeterlik, bilinçli farkındalık.

Abstract

This study examines the extent to which adolescents' levels of mindfulness and self-efficacy predict their future expectations. Conducted using a correlational survey model within quantitative research methods, the study included 416 adolescents aged 14-17. Participants completed the Future Expectations Scale for Adolescents (FESA), the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), and the Self-Efficacy Scale for Children. Data analysis involved Independent Samples t-Tests, One-Way ANOVA, and Multiple Linear Regression. The findings revealed no significant gender differences in adolescents' future expectations. According to grade levels, expectations regarding marriage and family showed no significant differences. However, job and education expectations significantly favored 10th and 11th graders, religious and community expectations favored 9th graders, and health and life expectations favored 10th graders. Multiple linear regression analyses indicated that mindfulness and self-efficacy together explained 19% of the variance in job and education expectations, 8% of the variance in marriage and family expectations, 9% of the variance in religion and community expectations, and 16% of the variance in health and life expectations. Self-efficacy positively and significantly predicted all four dimensions of future expectations. Mindfulness positively and significantly predicted job and education, marriage and family, and health and life expectations, but did not make a significant unique contribution to religion and community expectations.

Keywords: Adolescence, future expectations, self-efficacy, mindfulness.

Predictors of Adolescents' Future Expectations: Mindfulness and Self-Efficacy

Extended Abstract

Introduction: Adolescence is a critical developmental period characterized by significant physical, cognitive, emotional, and social changes, as well as identity formation, decision-making, and future planning. During this period, adolescents develop expectations concerning different domains of their future lives. Future expectations can be defined as cognitive maps reflecting individuals' interests, perspectives, and concerns regarding the future. Mindfulness and self-efficacy are among the psychological constructs that may be associated with the formation of these expectations. Mindfulness refers to directing attention to present experiences and being aware of them, whereas self-efficacy refers to individuals' beliefs in their capacity to perform the behaviors required to achieve particular goals. Although these constructs represent different psychological processes, both may be associated with how adolescents evaluate and plan their future. From a developmental perspective, adolescence is also a period in which individuals are expected to develop a sense of identity and establish future goals. In this study, mindfulness and self-efficacy were examined as parallel predictors to determine their unique contributions to four dimensions of adolescents' future expectations: work and education, marriage and family, religion and community, and health and life. The study also examined whether future expectations, mindfulness, and self-efficacy differed according to gender and grade level.

Method: The study was conducted using a correlational survey model within the framework of quantitative research. Participants were selected through convenience sampling and consisted of 416 adolescents aged 14–17 who were studying in Kocaeli, Van, and Sakarya during the 2020–2021 academic year. Of the participants, 287 (68.9%) were female and 129 (31.1%) were male. Data were collected online from volunteer students after obtaining consent from their parents or legal guardians. The data collection instruments were the Future Expectations Scale for Adolescents (FESA), the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), and the Self-Efficacy Scale for Children. The Future Expectations Scale for Adolescents comprises four dimensions: work and education, marriage and family, religion and community, and health and life. In the present study, Cronbach's alpha coefficients were .96, .85, .77, and .81 for these dimensions, respectively. Cronbach's alpha was .74 for the Mindful Attention Awareness Scale and .88 for the total score of the Self-Efficacy Scale for Children. Before the main analyses, the normality of the distributions and the assumptions of multiple linear regression were examined. Independent-samples t-tests, one-way analysis of variance, and multiple linear regression analyses were used to analyze the data. The Scheffe test was used for post hoc comparisons.

Results: The findings indicated no statistically significant gender differences in self-efficacy, mindfulness, or any of the four dimensions of future expectations. Regarding grade level, no significant differences were found in self-efficacy, mindfulness, or marriage and family expectations. However, significant grade-level differences were found in work and education, religion and community, and health and life expectations. Work and education scores were significantly higher among 10th- and 11th-grade students than among 12th-grade students. Religion and community scores were significantly higher among 9th-grade students than among 11th- and 12th-grade students, whereas health and life scores were significantly higher among 10th-grade students than among 12th-grade students. Multiple linear regression analyses showed that mindfulness and self-efficacy together explained 19% of the variance in work and education expectations, 8% of the variance in marriage and family expectations, 9% of the variance in religion and community expectations, and 16% of the variance in health and life expectations. Self-efficacy positively and significantly predicted all four dimensions of future expectations. Mindfulness positively and significantly predicted work and education ($\beta=.13$, $p=.006$), marriage and family ($\beta=.10$, $p=.039$), and health and life ($\beta=.09$, $p=.048$) expectations. However, mindfulness did not make a significant unique contribution to religion and community expectations ($\beta=.06$, $p=.229$).

Discussion: The findings showed that adolescents' future expectations were associated with mindfulness and self-efficacy, although the contributions of these variables differed across the dimensions of future expectations. Self-efficacy significantly predicted work and education, marriage and family, religion and community, and health and life expectations, indicating a consistent positive association between adolescents' beliefs in their capabilities and their expectations regarding different areas of the future. Mindfulness significantly predicted work and education, marriage and family, and health and life expectations but did not make a significant unique contribution to religion and community expectations. Thus, mindfulness did not predict all dimensions of future expectations to the same extent. The contribution of mindfulness to health and life expectations was relatively low, and its significance level was close to the threshold; therefore, this finding should be interpreted cautiously. The study also showed that some dimensions of future expectations differed according to grade level, whereas no significant gender differences were observed. These findings should be considered within the limitations of the study. Its cross-sectional and correlational design does not permit temporal or causal inferences. In addition, convenience sampling, the unequal distribution of female and male participants, reliance on self-report measures, online data collection, the lack of statistical control for variables such as province, school type, and socioeconomic status, and the possible clustering of students from different schools and provinces limit the generalizability of the findings. Data were also collected during the COVID-19 pandemic, which may have influenced participants' future expectations and evaluations of health and life. Future research may employ longitudinal designs to examine changes in the relationships among mindfulness, self-efficacy, and future expectations over time.

Giriş

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu dönemlerden biri olan ergenlik; kimlik oluşumu, karar alma süreçleri ve gelecek planlamalarının yoğun şekilde yaşandığı, kritik bir gelişimsel evre olarak öne çıkmaktadır. Ergenlik döneminde bireyler, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan pek çok değişiklik yaşarken bir yandan da gelecek beklentilerini şekillendirmektedir. Bireyin gelecekte olmak istediği konum ve buna bağlı olarak yaşamdan edindiği talepler (İkizoğlu, Önal-Dölek ve Gökçearsan-Çiftçi, 2007) olan gelecek beklentisi, bireylerin geleceğe ilişkin ilgi, bakış açısı ve kaygılarını oluşturan bilişsel haritalar (Şimşek, 2012) şeklinde tanımlanabilir.

Gelecek beklentilerinin şekillendiği ergenlik döneminde bilinçli farkındalık dikkate alınabilecek psikolojik yapılardan biridir. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini mevcut deneyimlerine yöneltmesini ve bu deneyimlerin farkında olmasını ifade etmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Germer (2005) ise bilinçli farkındalığın şimdiki zamana odaklanma ve deneyimleri yargılamadan gözlemleme özelliklerini vurgulamaktadır. Bireyin mevcut duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalığının, geleceğe ilişkin değerlendirmeleriyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin gelecek beklentilerinin oluşması sürecinde kendi kapasitelerine yönelik inançları, bir başka ifade ile öz-yeterlikleri de önemlidir. Öz-yeterlik, bireyin günlük yaşamda stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabileceğine, bir işi tamamlayabileceğine yönelik yeterli beceriye sahip olduğuna dair inancıdır (Bandura, 1977). Öz-yeterliğin bireyin kontrolünde olduğu, bireyleri güdülediği ve onlara rehberlik ettiği, yaşam koşullarında ve işlevselliklerinde büyük etkisinin olduğu belirtilmektedir. Buna göre, bireyin öz-yeterlik beklentisi ne kadar yüksek olursa, zorlu işleri üstlenme, engellere rağmen çaba sarf etme ve amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşma ihtimali de o denli yükselmektedir (Maddux, 2002; Marat, 2003). Bandura (1994)'ya göre öz-yeterlik, bireylerin kendi öğrenme deneyimleriyle elde ettiği bilgiler, başka bireylerin başarılı ya da başarısız uygulamalarına yönelik gözlemler, bir işi başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin toplumun etkisi ve işte başarılı ya da başarısız olma beklentisine ilişkin psikolojik durum olmak üzere dört temel faktörden etkilenmektedir.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik kavramları birbirinden bağımsız gibi görünse de, bireyin kendine yönelik inanç sistemini ve deneyimleme biçimini etkileyen tamamlayıcı nitelikte psikolojik yapılar olarak değerlendirilebilir. Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik, gelecek beklentileriyle farklı psikolojik süreçler üzerinden ilişkilenebilecek yapılardır. Bilinçli farkındalık bireyin mevcut deneyimlerine yönelik dikkat ve farkındalığını, öz-yeterlik ise belirli hedeflere ulaşmak için gerekli davranışları gerçekleştirebileceğine ilişkin inancını ifade etmektedir. Bu

araştırmada bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik, gelecek beklentilerinin farklı boyutlarına sundukları özgün katkıları incelenen paralel yordayıcılar olarak ele alınmıştır.

Gelecek beklentisi kavramı gelişimsel açıdan da önemli bir yere sahiptir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ergenlik dönemi, "kimliğe karşı kimlik karmaşası" evresi olarak tanımlanır. Bu evrede bireyin kendini tanıması, bir aidiyet geliştirmesi ve geleceğe yönelik hedefler belirlemesi beklenmektedir (Erikson, 1968). Nurmi'nin (1991) gelecek yönelimi kuramı ise bireylerin geçmiş deneyimleri, mevcut değerlendirmeleri ve gelecek planlamaları arasındaki etkileşimi vurgulayarak gelecek beklentilerinin nasıl şekillendiğini açıklamaktadır. Bu bağlamda, öz-yeterlik inançlarının bireylerin hangi davranışlara yönelecekleri, bu davranışlar için gösterecekleri çaba ve engeller karşısındaki ısrarlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bandura, 1977; Maddux, 2002). Bu nedenle öz-yeterliğin ergenlerin geleceğe yönelik hedefleri ve planlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Gelecek beklentisi ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; tek ebeveynli ergenler (Yılmaz ve Yalçın, 2021), yetiştirme yurdunda kalan ergenler (Bayoğlu ve Purutçuoğlu, 2010), kırsal kesimde yaşayan ergenler (Deviren, 2016), sokakta çalışan çocuklar (Şişman, 2006), lösemili çocuğa sahip aileler (Karabudak, 2016), kadın konuk evlerinde kalan kadınlar (Çalış-Targan, 2017), Iraklı ve Suriyeli göçmenler (Yalçın, 2019) gibi farklı örneklem gruplarının gelecek beklentilerinin araştırıldığı ve genellikle gelecek beklentilerinde farklılaşmaya yol açan cinsiyet, gelir, kardeş sayısı, anne baba eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmanın özgün yönü, bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin ergenlerin iş-eğitim, evlilik-aile, din-toplum ve sağlık-yaşam beklentilerine yönelik istatistiksel katkılarının aynı regresyon modelleri içerisinde incelenmesidir. Bu bağlamda, 14-17 yaşları arasındaki ergenlerin gelecek beklentilerinin dört alt boyutu olan iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum, sağlık ve yaşamın yordanmasında bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin rolü araştırılacaktır. Ayrıca gelecek beklentilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşma durumu da incelenecektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel taramaya dayalı olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin gücünü belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, kolayda (uygun) örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcılar, 2020-2021 eğitim öğretim döneminde Kocaeli, Van ve Sakarya illerinde öğrenim gören, yaşları 14-17 arasında değişen, 287'si (%68.9) kadın, 129'u (%31.1) erkek olmak üzere toplam 416 kişiden oluşmaktadır. Araştırma verileri, gönüllü öğrencilerden çevrim içi olarak toplanmıştır. Veri toplama öncesinde katılımcı öğrencilerden ve ebeveynlerinden veya yasal vasilerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Etik Bildirim

Çalışma protokolü, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 21.04.2021; Referans Numarası: 2021/129). Araştırma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıları genel olarak tanımlamaya yönelik cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi sorular yer almaktadır.

Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği

McWhirter ve McWhirter (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Tuncer (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Öğrencilerin geleceğe yönelik beklentilerini ölçen ölçek, "Mutlu bir hayatım olacak." gibi ifadelerin yer aldığı toplam 25 maddeden oluşan 7'li Likert tipi (1 = Kesinlikle inanmıyorum, 7 = Kesinlikle inanıyorum) bir ölçme aracıdır. Ölçek; iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum ile sağlık ve yaşam olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, ilgili alana yönelik gelecek beklentisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin geneline ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları iş ve eğitim alt boyutu için $\alpha = .96$, evlilik ve aile alt boyutu için $\alpha = .85$, din ve toplum alt boyutu için $\alpha = .77$ ve sağlık ve yaşam alt boyutu için $\alpha = .81$ olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek, 6'lı Likert tipi (1 = Hemen hemen her zaman, 6 = Hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçme aracıdır. BİFÖ, günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bu deneyimlere karşı dikkatli olmaya ilişkin genel

eğilimi ölçmekte olup tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve toplam puan vermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte MAAS'ın ergenlere uyarlanan formunun 14–18 yaş grubunda tek faktörlü bir yapı ile kabul edilebilir güvenirlik ve geçerlik göstergelerine sahip olduğu bildirilmiştir (Brown ve diğerleri, 2011). Bu bulgu, MAAS temelli ölçümlerin ergenlik döneminde kullanılmasına ilişkin destekleyici psikometrik kanıt sunmaktadır. Mevcut araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .74$ olarak hesaplanmıştır.

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Muris (2001) tarafından geliştirilen ölçek, Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi (1 = Hiç, 5 = Çok iyi) bir ölçme aracıdır. Ölçek; akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Toplam öz-yeterlik puanı, ölçekteki bütün maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'tir. Ölçekten alınan yüksek puan, öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları ölçeğin geneli için .86, akademik öz-yeterlik alt boyutu için .84, sosyal öz-yeterlik alt boyutu için .64 ve duygusal öz-yeterlik alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada toplam ölçek puanına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .88$ olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 21.04.2021 tarihli ve 2021/129 sayılı onayı alınarak toplanmıştır. Verilerin analizinde kullanılacak tekniklere karar vermeden önce dağılımların normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu kapsamda değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının yanı sıra histogram ve normal Q–Q grafikleri değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında olması normal dağılım açısından kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenlere ait katsayıların belirtilen aralıkta bulunduğu ve grafiklerin normal dağılımla genel olarak uyumlu olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizleri öncesinde ayrıca çoklu doğrusal bağlantı, artıkların normalliği, doğrusallık, hata varyanslarının sabitliği ve çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklemeler *t* testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu grup karşılaştırmalarında farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır.

Bulgular

Katılımcıların bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve gelecek beklentisi düzeylerine ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Ergenlerin bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve gelecek beklentileri (iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum, sağlık ve yaşam) puanlarına ilişkin betimsel istatistikleri

	Min.	Maks.	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	32.00	90.00	60.26	10.74	.03	-.06
Öz-yeterlik	34.00	105.00	70.40	13.66	-.10	-.30
İş ve Eğitim	11.00	77.00	59.30	17.06	-1.10	.39
Evlilik ve Aile	7.00	49.00	33.27	10.63	-.80	.06
Din ve Toplum	3.00	21.00	13.93	4.85	-.37	-.65
Sağlık ve Yaşam	4.00	28.00	19.16	5.93	-.53	-.32

Katılımcıların bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ergenlerin bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve gelecek beklentileri (iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum, sağlık ve yaşam) puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Öz-yeterlik	Kız	287	69.68	13.39	414	-1.59	.112
	Erkek	129	71.98	14.14			
Bilinçli Farkındalık	Kız	287	59.91	10.75	414	-.95	.340
	Erkek	129	61.00	10.72			
İş ve Eğitim	Kız	287	58.64	17.07	414	-1.19	.235
	Erkek	129	60.79	17.01			
Evlilik ve Aile	Kız	287	32.60	10.62	414	-1.91	.057
	Erkek	129	34.75	10.52			
Din ve Toplum	Kız	287	13.89	4.65	414	-.25	.799
	Erkek	129	14.02	5.27			
Sağlık ve Yaşam	Kız	287	18.80	6.05	414	-1.84	.066
	Erkek	129	19.96	5.57			

*p<.05

Yukarıdaki tabloya göre ergenlerin cinsiyete göre öz-yeterlik puanları ($t(414) = -1.59$, $p > .05$), bilinçli farkındalık puanları ($t(414) = -.95$, $p > .05$), iş ve eğitim puanları ($t(414) = -1.19$, $p > .05$), evlilik ve aile puanları ($t(414) = -1.91$, $p > .05$), din ve toplum puanları ($t(414) = -.25$, $p > .05$) ve sağlık ve yaşam puanları ($t(414) = -1.84$, $p > .05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Ergenlerin bilinçli farkındalık, öz-yeterlik, gelecek beklentileri alt boyutları (iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum, sağlık ve yaşam) puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma durumuna ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçekler	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Anlamlı Fark
Öz-yeterlik	9.Sınıf	143	71.98	15.24	1.40	3 412 415	.242	
	10.Sınıf	85	69.70	12.54				
	11.Sınıf	79	70.79	13.64				
	12.Sınıf	109	68.55	12.13				
	Toplam	416	70.39	13.65				
Bilinçli Farkındalık	9.Sınıf	143	60.86	11.28	1.49	3 412 415	.217	
	10.Sınıf	85	61.57	11.82				
	11.Sınıf	79	60.07	8.79				
	12.Sınıf	109	58.56	10.32				
	Toplam	416	60.25	10.74				
İş ve Eğitim	9.Sınıf	143	59.54	17.07	4.58	3 412 415	.004	2>4 3>4
	10.Sınıf	85	62.47	16.20				
	11.Sınıf	79	62.02	16.22				
	12.Sınıf	109	54.55	17.47				
	Toplam	416	59.30	17.06				
Evlilik ve Aile	9.Sınıf	143	33.65	10.57	.56	3 412 415	.641	
	10.Sınıf	85	34.08	10.89				
	11.Sınıf	79	32.12	10.92				
	12.Sınıf	109	32.96	10.34				
	Toplam	416	33.27	10.63				
Din ve Toplum	9.Sınıf	143	15.07	4.66	5.05	3 412 415	.002	1>3 1>4
	10.Sınıf	85	14.02	5.08				
	11.Sınıf	79	13.15	4.87				
	12.Sınıf	109	12.92	4.62				
	Toplam	416	13.93	4.85				
Sağlık ve Yaşam	9.Sınıf	143	19.52	6.08	4.37	3 412 415	.005	2>4
	10.Sınıf	85	20.61	6.00				
	11.Sınıf	79	19.05	5.81				
	12.Sınıf	109	17.64	5.45				
	Toplam	416	19.16	5.93				

Sınıf Düzeyi: 1 (9. Sınıf), 2 (10. Sınıf), 3 (11. Sınıf), 4 (12. Sınıf), < > Grup ortalamalarının büyüklüğü, * $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, ergenlerde öz-yeterlik ($F(3, 412) = 1.40$, $p = .242 > .05$), bilinçli farkındalık ($F(3, 412) = 1.49$, $p = .217 > .05$) ve evlilik ve aile ($F(3, 412) = .56$, $p = .641 > .05$) puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülürken; iş ve eğitim ($F(3, 412) = 4.58$, $p = .004 < .05$), din ve toplum ($F(3, 412) = 5.05$, $p = .002 < .05$) ve sağlık ve yaşam ($F(3, 412) = 4.37$, $p = .005 < .05$) puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş olup; iş ve eğitime ilişkin, 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören ergenlerle 12. sınıfta öğrenim gören ergenler arasında 10. ve 11. sınıftaki ergenlerin lehine anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür.

Scheffe testi sonucuna göre bu fark, 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin iş ve eğitim düzeyinin ($\bar{x}= 62.47$) 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin ($\bar{x}=54.55$) ortalamasından ve 11. sınıfta öğrenim gören ergenlerin iş ve eğitim düzeyinin ($\bar{x}= 62.02$) 12.sınıfa devam eden ergenlerin ($\bar{x}=54.55$) ortalamasından anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Din ve topluma ilişkin, 9. sınıfta öğrenim gören ergenlerle 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören ergenler arasında 9. sınıftaki ergenlerin lehine anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Scheffe testi sonucuna göre bu fark, 9. sınıfta öğrenim gören ergenlerin din ve toplum düzeyinin ($\bar{x}=15.07$), 11. sınıfta öğrenim gören ($\bar{x}= 13.15$) ve 12.sınıfa devam eden ergenlerin ($\bar{x}=12.92$) ortalamasından anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Sağlık ve yaşama ilişkin ise 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerle 12. sınıfta öğrenim gören ergenler arasında 10. sınıftaki ergenlerin lehine anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Scheffe testi sonucuna göre bu fark 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin sağlık ve yaşam düzeyinin ($\bar{x}= 20.61$), 12.sınıfa devam eden ergenlerin ($\bar{x}=17.64$) ortalamasından anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin gelecek beklentisinin iş ve eğitim boyutunu yordama gücüne ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. İş ve eğitimin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	13.79	5.04	-	2.73	.007	-	-
Bilinçli Farkındalık	0.21	0.07	0.13	2.78	.006	.26	.14
Öz-yeterlik	0.47	0.06	0.37	8.00	<.001	.42	.37
R=.44	R ² =.19						
F _(2,413) =48.65	p<.001						

Tablo 4'te sunulan bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin gelecek beklentisinin iş ve eğitim boyutunu yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri ile ergenlerin iş ve eğitim puanları arasında anlamlı bir ilişki ($R=.44$, $R^2= .19$, $p<.001$) olduğu bulunmuştur ($F(2,413)=48.65$, $p<.001$). Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik iş ve eğitim puanlarındaki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, görece önem sırasına göre öz-yeterliğin ($\beta=.37$, $p<.001$) iş ve eğitim puanlarının daha güçlü bir yordayıcısı olduğu, bunu bilinçli farkındalığın ($\beta=.13$, $p=.006$) izlediği görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre evlilik ve ailenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Evlilik ve ailenin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	14.24	3.35		4.25	<.001	-	-
Bilinçli Farkındalık	.10	.05	.10	2.08	.039	.18	.10
Öz-yeterlik	.18	.04	.23	4.68	<.001	.27	.22
R=.29	R ² = .08						
F _(2,413) =18.41	p<.001						

Tablo 5'te sunulan bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin gelecek beklentisinin evlilik ve aile boyutunu yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri ile ergenlerin evlilik ve aile puanları arasında anlamlı bir ilişki ($R=.29$, $R^2=.08$, $p<.001$) olduğu bulunmuştur ($F(2,413)=18.41$, $p<.001$). Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik evlilik ve aile puanlarındaki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, görece önem sırasına göre öz-yeterliğin ($\beta=.23$, $p<.001$) evlilik ve aile puanlarının daha güçlü bir yordayıcısı olduğu, bunu bilinçli farkındalığın ($\beta=.10$, $p=.039$) izlediği görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre din ve toplumun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Din ve toplumun yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	5.26	1.52	-	3.46	.001	-	-
Bilinçli Farkındalık	0.03	.02	.06	1.20	.229	.15	.06
Öz-yeterlik	0.10	.02	.28	5.67	<.001	.30	.27
R= 0.31	R ² = .09						
F _(2,413) = 21.48	p<.001						

Tablo 6'da sunulan bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin gelecek beklentisinin din ve toplum boyutunu yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri ile ergenlerin din ve toplum puanları arasında anlamlı bir ilişki ($R=.31$, $R^2=.09$, $p<.001$) olduğu bulunmuştur ($F(2,413)=21.48$, $p<.001$). Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik din ve toplum puanlarındaki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, öz-yeterliğin din ve toplum puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.28$, $p<.001$), bilinçli farkındalığın ise modele anlamlı bir özgün katkı sunmadığı görülmüştür ($\beta=.06$, $p=.229$).

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre sağlık ve yaşamın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Sağlık ve yaşamın yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	4.98	1.78	-	2.79	.006	-	-
Bilinçli Farkındalık	.05	.03	.09	1.99	.048	.21	.10
Öz-yeterlik	.16	.02	.36	7.55	<.001	.39	.35
R=.40	R ² = .16						
F(2,413)=39.87	p<.001						

Tablo 7’de sunulan bilinçli farkındalık ve öz-yeterliğin gelecek beklentisinin sağlık ve yaşam boyutunu yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri ile ergenlerin sağlık ve yaşam puanları arasında anlamlı bir ilişki ($R=.40$, $R^2= .16$, $p<.001$) olduğu bulunmuştur ($F(2,413)=39.87$, $p<.001$). Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik sağlık ve yaşam puanlarındaki toplam varyansın %16’sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, göreceli önem sırasına göre öz-yeterliğin ($\beta=.36$, $p<.001$) sağlık ve yaşam puanlarının daha güçlü bir yordayıcısı olduğu, bunu bilinçli farkındalığın ($\beta=.09$, $p=.048$) izlediği görülmüştür.

Tartışma

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin cinsiyetlerine göre; öz-yeterlik, bilinçli farkındalık ve gelecek beklentilerinin tüm alt boyutları (iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum ve sağlık ve yaşam) puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Alanyazında araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte olup cinsiyet değişkenine göre ergenlerde gelecek beklentisinde anlamlı farklılığın bulunmadığı araştırmalara (Bayoğlu ve Puruçuoğlu, 2010; Coşkun, 2007; Kırimoğlu ve diğerleri, 2010; Tuncer ve Bahadır, 2018; Tümkiye ve diğerleri, 2011), erkeklerin lehine olan araştırmalara (Apak, 2015; Baş ve Altun, 2020; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Topaktaş, 2015) ve kadınların lehine olan araştırmaya (Turkay, 2018) rastlanmıştır. Yine araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte olup cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlikte anlamlı farklılığın bulunmadığı araştırmalara (Bilginer, 2020; Özkan ve diğerleri, 2018), erkeklerin lehine olan araştırmalara (Diseth ve diğerleri, 2014; Erdoğan, 2018; Özgen ve Bindak, 2011) ve kadınların lehine olan araştırmaya (Türedi, 2015) rastlanmıştır. Alanyazında cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalıkta anlamlı farklılığın bulunmadığı ve araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte araştırmalar (Atalay ve diğerleri, 2017; Aygün, 2020; Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann, ve Zumbo, 2014; Luberto, Cotton, McLeish, Mingione, ve O’Byrne, 2014) alanyazının genelini oluşturmaktadır.

Ergenlerin sınıf düzeylerine göre; öz-yeterlik, bilinçli farkındalık ve evlilik ve aile puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; iş ve eğitim puanlarının 10. ve 11. sınıfta öğrenim

gören ergenlerle 12. sınıfta öğrenim gören ergenler arasında 10. ve 11. sınıftaki ergenlerin lehine, din ve toplum puanlarının, 9. sınıfta öğrenim gören ergenlerle 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören ergenler arasında 9. sınıftaki ergenlerin lehine ve sağlık ve yaşam puanlarının ise 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerle 12. sınıfta öğrenim gören ergenler arasında 10. sınıftaki ergenlerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde lisede sınıf düzeyi yükseldikçe gelecek beklentilerinin azaldığını saptayan araştırmalar (Şimşek, 2012; Topaktaş, 2015) mevcuttur. Yine ilgili bulgulara paralel olarak Türkiye Ergen Profili çalışmasında yaşı on beşin altında olan ergenlerin daha yüksek yaştaki ergenlere göre geleceğe ilişkin daha olumlu oldukları saptanmıştır (Başbakanlık, 2010). Ayrıca lise öğrencilerinde sınıf düzeyi ile gelecek beklentisi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da (Aydınlı, 2014; Kula, 2008; Tümkeya ve diğerleri, 2011) mevcuttur. Alanyazında sınıf düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalıkta anlamlı farklılığın bulunmadığı ve araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte araştırmalar (Aygün, 2020; Greco, Baer ve Smith, 2011) olmakla birlikte anlamlı farklılığın saptandığı araştırmaya da (Atalay ve diğerleri, 2017) rastlanmıştır.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre iş ve eğitimin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonucunda, öz-yeterlik ile iş ve eğitim arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu; bilinçli farkındalık ile iş ve eğitim arasında da pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri birlikte, ergenlerin iş ve eğitim puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Adı geçen iki değişken birlikte, iş ve eğitim puanlarındaki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, iki değişkenin de iş ve eğitim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre evlilik ve ailenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonucunda, öz-yeterlik ile evlilik ve aile arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu; bilinçli farkındalık ile evlilik ve aile arasında pozitif ve çok düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri birlikte, ergenlerin evlilik ve aile puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Adı geçen iki değişken birlikte, evlilik ve aile puanlarındaki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, öz-yeterliğin ($\beta=.23$, $p<.001$) ve bilinçli farkındalığın ($\beta=.10$, $p=.039$) evlilik ve aile puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın modele sunduğu özgün katkı öz-yeterliğe kıyasla daha düşüktür.

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre din ve toplumun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonucunda, öz-yeterlik ile din ve toplum arasında pozitif ve düşük

düzeyde bir ilişkinin olduğu; bilinçli farkındalık ile din ve toplum arasında pozitif ve çok düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri birlikte, ergenlerin din ve toplum puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Adı geçen iki değişken birlikte, din ve toplum puanlarındaki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, öz-yeterliğin din ve toplum puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.28$, $p<.001$), bilinçli farkındalığın ise modele anlamlı bir özgün katkı sunmadığı görülmüştür ($\beta=.06$, $p=.229$).

Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenlerine göre sağlık ve yaşamın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonucunda, öz-yeterlik ile sağlık ve yaşam arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu; bilinçli farkındalık ile sağlık ve yaşam arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik değişkenleri birlikte, ergenlerin sağlık ve yaşam puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Adı geçen iki değişken birlikte, sağlık ve yaşam puanlarındaki toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, öz-yeterliğin ($\beta=.36$, $p<.001$) ve bilinçli farkındalığın ($\beta=.09$, $p=.048$) sağlık ve yaşam puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın modele sunduğu özgün katkının düşük ve anlamlılık düzeyinin sınır değere yakın olması nedeniyle bu bulgu ihtiyatla yorumlanmalıdır. Bilinçli farkındalık iş ve eğitim, evlilik ve aile ile sağlık ve yaşam boyutlarını anlamlı düzeyde yordarken din ve toplum boyutuna anlamlı bir özgün katkı sunmamıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın gelecek beklentilerinin bütün boyutlarını aynı düzeyde yordamadığını göstermektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin mevcut durumuna ve duygularına yargılayıcı olmayan bir biçimde yaklaşmasıyla ilişkilendirilirken; umut, geçmişte yaşanan güçlüklerden bağımsız olarak gelecekteki hedeflere ve bu hedeflere ulaşma yollarına odaklanmayı içermektedir. Bilinçli farkındalığın şimdi ve burada yaşananlara yönelik yargılayıcı olmayan yaklaşımı ile umudun gelecekteki hedeflere yönelik bakış açısının birbirini tamamlayabileceği belirtilmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin mevcut yaşantısına odaklanırken umut; gelecekteki hedeflerin belirlenmesini, bu hedeflere ulaşma yollarının değerlendirilmesini ve karşılaşılabilecek engellere yönelik planlar oluşturulmasını kapsamaktadır. Bu iki psikolojik kaynağın birlikte değerlendirilmesinin bireyin özerklik ve öz-yeterlik duygularıyla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Levi, Rosenstreich ve Margalit, 2018).

Nurmi (1991) ve diğer araştırmacılar (McCabe ve Barnett, 2000; Trommsdorff, 1983), çalışmalarında öz yeterliliğin bir ergenin geleceği nasıl öngördüğünü ve planladığını etkileyebileceğinin altını çizmiştir. Öz-yeterlik, bireyin kişisel yeteneklerine olan inancı olarak

tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Bandura'nın öz-yeterlik kuramına göre bireyin belirli bir görevi yerine getirme becerisine ilişkin inancı, o göreve yönelmesi ve görev sırasında göstereceği çabayla ilişkilidir. Eğitim veya meslek alanlarındaki yeterliklerine ilişkin daha düşük inançların da ergenlerin bu alanlara yönelik gelecek yönelimleriyle ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Anderson ve Brown, 1997). Bununla beraber, öz-yeterlik teorisinin belirttiği gibi, öz-yeterlik algısı oluşturma yolları, bireyin önceki girişimlerindeki başarıları ya da başarısızlıkları ya da başkalarının başarı ya da başarısızlıklarının dolaylı deneyimleridir. Bu nedenle, ergenler tekrarlayan başarısızlıklar yaşarlarsa veya aile üyelerini ve akranlarını sıklıkla başarısız olarak algıarlarsa, geleceklerine iyimser bakmaları veya gelecekteki sonuçlarını iyileştirmek için planlama stratejilerine girmeleri daha az olası olacaktır (Kerpelman ve Mosher, 2004). Bu açıklamalar ve araştırmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde, öz-yeterlik düzeyinin ergenlerin geleceğe yönelik iş-eğitim, evlilik-aile, din-toplum ve sağlık-yaşam beklentileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

Sınırlılıklar

Genel olarak araştırmanın bulguları, ergenlerin gelecek beklentilerinin öz-yeterlik ve bilinçli farkındalık gibi psikolojik kaynaklarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz-yeterliğin gelecek beklentilerinin tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordaması, bu değişkenin ergenlerin geleceğe ilişkin beklentilerinin anlaşılmasında dikkate alınabilecek önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırmanın bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Araştırmanın kesitsel ve ilişkisel bir tasarıma sahip olması, değişkenler arasında zamansal veya nedensel çıkarım yapılmasına izin vermemektedir. Katılımcıların kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmesi, kız ve erkek katılımcı sayılarının dengeli olmaması ve verilerin öz bildirim araçlarıyla aynı zaman diliminde ve çevrim içi ortamda toplanması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca il, okul türü ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin analizlerde kontrol edilmemesi ve öğrencilerin farklı okul ve illerden gelmesinden kaynaklanabilecek olası kümelenmenin dikkate alınmaması, bulgular yorumlanırken göz önünde bulundurulmalıdır. Verilerin COVID-19 salgını döneminde toplanmış olması da katılımcıların gelecek beklentilerini ve sağlık-yaşam değerlendirmelerini döneme özgü biçimde etkilemiş olabilir. Son olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasının üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olması, ölçeğin 14–17 yaş grubundaki psikometrik uygunluğu açısından dikkate alınması gereken bir sınırlılıktır.

Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda araştırmacılara bazı önerilerde bulunulabilir. Araştırma sürecinde, ülkemizde ergenlerde bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve gelecek beklentileri kavramlarıyla ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık ile gelecek beklentilerinin ve öz-yeterlik ile gelecek beklentilerinin bir arada incelendiği ilişkisel ve deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma sürecinde, gelecek beklentilerinin bilime katkı sağlayacağı düşünülen iyimserlik, özerklik, öz şefkat, psikolojik sağlık, psikolojik esneklik, benlik algısı ve sosyal destek gibi faktörlerle ilişkisine bakılabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkide umudun aracı etkisi incelenebilir. Çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki bireylerle bilinçli farkındalık, gelecek beklentileri ve öz-yeterlik değişkenleri incelenebilir. Bununla birlikte, Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında yer alan gelişim dönemlerine ilişkin görevler ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelenebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini incelemek amacıyla boylamsal tasarımlardan yararlanılabilir.

Etik Bildirim: Çalışma protokolü, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 21.04.2021; Referans Numarası: 2021/129). Araştırma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma, her iki yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Araştırma verileri, etik ilkeler doğrultusunda ve katılımcı gizliliği gözetilerek, yalnızca bilimsel araştırma amacıyla makul talepler üzerine sorumlu yazar tarafından paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılar ile velilerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Teşekkür: Bu araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan tüm öğrencilere, velilerine ve araştırmanın yürütülmesine katkı sağlayan eğitim kurumlarına teşekkür ederiz.

Not: Bu çalışma, 20–23 Temmuz 2022 tarihleri arasında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesinde düzenlenen VIII. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynakça

- Anderson, S., & Brown, C. (1997). Self-efficacy as a determinant of career maturity in urban and rural high school seniors. *Journal of Career Assessment*, 5, 305–315. <https://doi.org/10.1177/106907279700500304>
- Apak, H. (2015). Suriyeli göçmenlerin gelecek beklentileri: Mardin örneği. *Birey ve Toplum*, 5 (6), 125- 142. <https://dergipark.org.tr/en/pub/birtop/article/316348>
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D. & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi. *TÜBİTAK Projesi*, Program Kodu: 1001, Proje No: 115K450, İstanbul.
- Aydınlı, S. (2014). Ergenlerin öfke ifade biçimleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aygün, M. (2020). Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 90-100. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/article/799834>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*.) San Diego: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *Harvard Mental Health Letter*, 13, 4–6.
- Baş, N., & Altun, F. (2020). Ortaokul öğrencilerindeki gelecek beklentilerinin açıklanmasında okula bağlılık, okul yaşam kalitesi ve akademik başarının rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (1), 197-213. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunisobil/article/682903>
- Başbakanlık, S. A. G. (2010). Türkiye’de Ergen Profili. Ankara: *Manas Medya Planlama Reklam Hizmetleri San. Tic. Ltd. Şti.*
- Bayoğlu, A. S., & Purutçuoğlu, E. (2010). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin gelecek beklentileri ve sosyal destek algıları, *Kriz Dergisi*, 18(1), 27-39. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kriz/article/496067>

- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- Coşkun, Y. (2007). Lise öğrencilerinde öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı algılama düzeyi ilişkisinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25 (25), 71-85. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebd/article/2501>
- Çalış-Targan, Ş. (2017). *Kadın konukevlerinde kalan kadınların sosyal destek sistemleri ve gelecek beklentileri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelikel, F. Ç., & Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45 (4), 122-129.
- Deviren, D. (2016). *Kırsal alan koşullarında kırsal gençliğin yaşam memnuniyetleri ve gelecek beklentileri: Tokat ili örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Diseth, A., Meland, E., & Breidablik, H. J. (2014). Self-beliefs among students: grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence, *Learning and Individual Differences*, 35, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.06.003>
- Erdoğan, M. (2018). Lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (32), 205-227. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbe/article/468489>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. F. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, 3–27. New York.

- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- İkizoğlu, M., Önal-Dölek, B. & Gökçearslan-Çiftçi, E. (2007). Çalışan çocukların sorunları ve geleceğe ilişkin beklentileri. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 18 (2), 21-36. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsh/article/613650>
- Karabudak, G. (2016). *Lösemili çocuğa sahip annelerin yaşantıları ve gelecek beklentileri*, Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (24.baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kerpelman, J. L., & Mosher, L. S. (2004). Rural african american adolescents' future orientation: The importance of self-efficacy, control and responsibility, and identity development. *Identity*, 4(2), 187-208. https://doi.org/10.1207/s1532706xid0402_5
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G., & Yıldırım, Y. (2010). Yatılı ilköğretim bölge okulu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 101-108. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/article/500152>
- Kula, E. (2008). *Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve saldırganlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., & Zumbo, B. D. (2014). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6), 730-741. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0228-4>
- Levi, U., Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2018). Loneliness, Mindfulness and Hope: Empowering Rehabilitation Processes. *Examines in Physical Medicine and Rehabilitation*. 1(4), 1-4. <https://doi.org/10.31031/EPMR.2018.01.000517>
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0190-6>
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 277–287. Oxford University Press.

- Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multi-cultural context: Implications for academic achievement. In *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*, Auckland.
- McCabe, K., & Barnett, D. (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among African-American young adolescents. *Family Relations*, 49, 63–70. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00063.x>
- McWhirter, E. H. & McWhirter, B. T. (2008). Adolescent future expectations of work, education, family, and community: Development of a new measure. *Youth & Society*, 40(2), 182-202. <https://doi.org/10.1177/0044118X08314257>
- Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145–149. <https://doi.org/10.1023/A:1010961119608>
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Özgen, K., & Bindak, R. (2011). Lise öğrencilerinin matematik okuryazarlığına yönelik öz-yeterlik inançlarının belirlenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 1073-1089.
- Özkan, Ö., Karataş, H., & Ergin, A. (2018), İlkokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 503-525. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.172.25>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. *Education and Science*, 36(160), 224-235. <https://doi.org/10.15390/ES.2011.940>
- Şimşek, H., (2012). Güneydoğu Anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve gelecek beklentilerini etkileyen faktörler, *Kuramsal Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 90-109.
- Şişman, Y. (2006). Sokakta çalışan çocukların yaşam koşulları ve gelecek beklentileri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 251-275. www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423869682.pdf
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Boston: Pearson

- Telef, B. B. & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187. http://www.befjournal.com.tr/index.php/dergi/article/view/467/pdf_150
- Topaktaş, B. (2015). *Adölesanlarda algılanan sosyal desteğin gelecek beklentisi ve ruhsal belirti düzeyleri ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18, 381-406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247489>
- Tuncer, M. (2011). Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Electronic Turkish Studies*, 6(3), 1265-1275. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.2335>
- Tuncer, M., & Bahadır, F. (2018). Lise öğrencilerinin gelecek beklentilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 15(1), 541-553. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.5212>
- Turkay, H. (2018). Spor lisesi öğrencilerinin gelecek beklentilerinin incelenmesi. *Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(17), 370-378. <https://doi.org/10.16989/TIDSAD.1536>
- Tümkaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/50680>
- Türedi, E. (2015). *Öz yeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi-cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yalçın, V. (2019). Sakarya'daki Iraklı ve Suriyelilerin göç süreçleri, bütünleşme ve gelecek beklentileri. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 335-353. <https://doi.org/10.33905/bseusbed.540606>
- Yılmaz, C., & Yalçın, H. (2021). Tek ebeveynli ergenlerin evliliğe yönelik tutumları ile gelecek beklentileri. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (6), 51-72. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1588748>