# Yaşam Hedefleri İndeksi

Her insanın uzun vadeli hedefleri veya arzuları vardır. Bunlar, insanların yaşamları süresince ulaşmayı umdukları şeylerdir. Bu bölümde birbiri ardına sunulan çeşitli yaşam hedefleri yer almaktadır ve sizden her bir hedefle ilgili üç soruya yanıt vermenizi istiyoruz: (a) Bu hedef sizin için ne kadar önemli? (b) Gelecekte bu hedefe ulaşmanız ne kadar mümkün? (c) Şimdiye kadar bu hedefin ne kadarını gerçekleştirdiniz? Her soruyu aşağıdaki 7 noktalı ölçeğe göre cevaplayınız.

**Hiç Kısmen Çok**

**1 2 3 4 5 6 7**

1. Çok varlıklı biri olmak (2) (3)
2. Bu hedef sizin için ne kadar önemli?
3. Gelecekte bu hedefe ulaşmanız ne kadar mümkün?
4. Şimdiye kadar bu hedefin ne kadarını gerçekleştirdiniz?
5. Gelişmek ve yeni şeyler öğrenmek
6. İsmimin birçok insan tarafından bilinmesini sağlamak (3)
7. İhtiyacım olduğunda yanımda olacağını bildiğim dostlara sahip olmak (3)
8. Yaşlılık belirtilerini başarılı bir şekilde gizlemek
9. Toplumun gelişmesi/iyileştirilmesi için çalışmak (2) (3)
10. Fiziksel açıdan sağlıklı olmak (3)
11. Çok sayıda pahalı mal/mülk sahibi olmak (3)
12. Hayatımın sonunda geriye dönüp baktığımda anlamlı ve eksiksiz bir yaşantı görmek
13. Birçok insan tarafından hayran olunmak (2) (3)
14. Hayatımı, sevdiğim birisiyle paylaşmak
15. İnsanların sık sık ne kadar çekici olduğum konusunda yorumlar yapmalarını sağlamak (2) (3)
16. Karşılığında hiçbir şey beklemeden, ihtiyaç duyan insanlara yardım etmek
17. Fiziksel açıdan formda olma düzeyim hakkında kendimi iyi hissetmek
18. Finansal açıdan başarılı olmak
19. Hayat tarafından sürüklenmektense, ne yapacağıma kendim karar vermek (3)
20. Ünlü biri olmak (2) (3)
21. İçten, sadakatli ve adanmış ilişkilere sahip olmak (2) (3)
22. Saç ve giyim konusunda modaya ayak uydurmak
23. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için çalışmak (2) (3)
24. Kendimi sağlıklı ve sıhhatli tutmak (2) (3)
25. Zengin olmak (2) (3)
26. Gerçekte kim olduğumu bilmek ve bunu kabul etmek (2) (3)
27. İsmimin medyada sıkça görünmesini sağlamak
28. Beni gerçekten seven ve benim de sevdiğim insanların var olduğunu hissetmek (2) (3)
29. Arzuladığım imaja ulaşmak (3)
30. İnsanlara hayatlarını iyileştirmelerinde yardımcı olmak
31. Hastalıklardan uzak olmak
32. İstediğim her şeyi satın almak için yeteri kadar paraya sahip olmak
33. Yaptığım şeyleri aslında niçin yaptığımı daha iyi anlayabilmek (2) (3)
34. Birçok farklı insan tarafından hayran olunmak
35. Kalıcı ve güçlü ilişkilere sahip olmak
36. İnsanların çekici bulduğu bir görünüşe ve özelliklere sahip olmak (2) (3)
37. İhtiyaç sahibi insanlara yardım etmek (3)
38. Fiziksel açıdan sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak (2) (3)

**İçsel (Intrinsic) Hedefler**

Kişisel Gelişim: 2, 9, 16, 23, 30

Anlamlı İlişkiler: 4, 11, 18, 25, 32

Topluma Katkı: 6, 13, 20, 27, 34

**Dışsal (Extrinsic) Hedefler**

Servet: 1, 8, 15, 22, 29

Şöhret: 3, 10, 17, 24, 31

İmaj/İmge: 5, 12, 19, 26, 33

***Not:*** 7, 14, 21, 28, 35 numaralı ifadeler sağlık hedeflerini ölçmektedir. Sağlık hedefleri içsel-dışsal hedef kategorilerinden herhangi birine tam olarak uymadığından, göreli içsel/dışsal hedef yönelimi hesaplanırken genellikle dikkate alınmamaktadır. Yaşam Hedefleri İndeksi’nde içsel ve dışsal yaşam hedefleri eşit sayıda madde ile ölçüldüğünden, göreli hedef yöneliminin belirlenmesi için basitçe içsel ve dışsal hedeflerin skor toplamlarının veya ortalamalarının farkı hesaplanabilir. Örneğin, katılımcının içsel hedeflerdeki ortalama skorundan dışsal hedeflerdeki ortalama skoru çıkarılarak ***göreli içsel hedef yönelimi*** hesaplanabilir.

Yaşam hedeflerinin güvenilir şekilde ölçülebilmesi için indeksteki ifadelerin tümünün kullanılması önerilir fakat çeşitli kısıtlar nedeniyle daha kısa bir ölçüm aracına ihtiyaç duyan araştırmacılar, her bir yaşam hedefini iki madde ile ölçmek için (2) ile belirtilmiş olan ifadeleri, üç madde ile ölçmek için ise (3) ile belirtilmiş maddeleri kullanabilirler.

**Atıf:** Sonmez, F. (2023). Psychometric properties of the Turkish version of the Aspiration Index and the relationship between aspirations and subjective well-being. *International Journal of Happiness and Development, 8*(1), 28–43. <http://doi.org/10.1504/IJHD.2023.10055261>