

Aydın, Y., Aydın, G. (2017). Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'ni Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 64-77.

Geliş Tarihi: 16/01/2017

Kabul Tarihi: 02/03/2017

DEĞER VERME ÖLÇEĞİNİ (VALUING QUESTIONNAIRE) TÜRK KÜLTÜRÜNE UYARLAMA ÇALIŞMASI

Yasin AYDIN*
Gökçen AYDIN**

ÖZET

Bilişsel Davranışçı psikoterapi yaklaşımlarının üçüncü dalgası olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi çerçevesinden değerler kavramının incelenmesi oldukça yenidir. Bu çalışmanın amacı, Smout, Davies, Burns ve Christie (2014) tarafından geliştirilen Değer Verme Ölçeği'nin (DVÖ) Türk kültürüne uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarının yapılmasıdır. Çalışmanın ilk kısmı olan açıklayıcı faktör analizine bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 211 öğrenci ve ikinci kısmı olan doğrulayıcı faktör analizine 191 öğrenci katılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak ölçek uzmanlar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, 10 madde ve "ilerleme" ve "tıkanma" olmak üzere iki alt-boyuttan oluşan ölçek Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için Cronbach's alpha değeri 0.78 iken, "ilerleme" alt boyutu için .77 ve "tıkanma" alt boyutu için ise .76 olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Değerler, Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik esneklik

ADAPTATION OF VALUING QUESTIONNAIRE (VQ) INTO TURKISH CULTURE

ABSTRACT

As a third wave of Cognitive-Behavior Therapy, Acceptance and Commitment Therapy has been quite new in examining the term of "values". The aim of this study is to adapt Valuing Questionnaire developed by Smout, Davies, Burns and Christie (2014) into Turkish and conduct reliability and validity analysis. The participants of the first part of the study which was for exploratory factor analysis were 211 undergraduate students in a state university and the participants of second part of the study including confirmatory factor analysis were 191 undergraduate students. In this regard, the questionnaire was translated into Turkish by experts. Then, exploratory and confirmatory factor analysis was carried out. The results of the study indicated that 10-item scale which had two factors as "progress" and "obstruction" was a reliable and valid measurement to be used in Turkish culture. The Cronbach alpha level was calculated as .78.

Key Words: Values, Acceptance and Commitment Therapy, psychological flexibility

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rerberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Bolu, Türkiye, yasin.aydin@ibu.edu.tr

** Orta Doğu Teknik Üniversitesi, ÖGEM, Ankara, Türkiye, agokcen@metu.edu.tr

1.GİRİŞ

Hayattaki en önemli şey nedir, sorusuna herkes farklı cevaplar verebilmektedir. Bunlardan bazıları; para, aşk, mutluluk gibi cevaplardır. Bunlar bir insanın hayatındaki mutlaka önemli şeylerdir ancak en önemli şey iyi değerlere sahip olmaktır. İnsan davranışını diğer canlı türlerinin davranışlarından ayıran en önemli özellik, insan davranışlarının onlara atfedilen değerlerden ve amaçlardan etkilenmesidir (Plumb, Stewart, Dahl ve Lundgren, 2009). Değer kavramı Latince de *kıymetli olmak* veya *güçlü olmak* anlamlarına gelen *valere* kökünden türetilmiştir bir kelimedir (Bilgin, 1995).

Değerler birçok farklı yaklaşım çerçevesinden ele alınmıştır. Schwartz (1992) 20 farklı ülkede yaptığı çalışmalar sonucu oluşturduğu 57 maddelik değerler listesi, Kuşdil ve Kağıtçıbaşı (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve temelde değerleri sosyo-kültürel bakış açısıyla açıklamıştır. Buna göre değer grupları, evrensellik, yardımseverlik, hazcılık, güç, başarı, uyarılma, öz yönelim, geleneksellik, uyma ve güvenlik olmak üzere 10 boyutta ele alınmıştır. Hansson, Carey ve Kjartansson (2010) ise değerlerin statik eğilimler ya da özellikler olmadığını, zamanla toplum içinde etkileşim kurduğumuz için değişimler gösterebileceğini vurgulayarak, Schawartz'ın değerler yaklaşımının eleştirilebileceğini belirtmişlerdir.

Değerler, eğitim bilimi bakış açısıyla da ele alınmaktadır. Çocuklarda çok küçük yaşlardan itibaren aile içerisinde oluşturulan değerlerin, zamanla okullarda da uygulamalı olarak geliştirilmesi hedeflenmektedir. Değerler eğitimi okullarda çoğunlukla, vatandaşlık eğitimi, bireysel, sosyal ve sağlık eğitimi, dini ve milli eğitim gibi ana temalar altında verilmektedir. Bu eğitimlerin verilmiş yöntemleri farklılık gösterse de çoğunlukla doğrudan öğretim, tartışma, ders dışı aktiviteler, kişisel ve toplumsal hikâyelerin kullanımı, akran ara buluculuğu gibi yöntemlerde yapılabilmektedir (Halstead ve Taylor, 2000).

İnsancıl psikolojinin kurucusu olan Rogers (1964) bireylerin kendini gerçekleştirme sürecinde değerlerin çok önemli bir yeri olduğunu belirtmiştir ve değerleri, düşünülen, tasarlanan değerler (tercihlerin sözel olarak ifade edilmesi) ve uygulanan değerler (gerçekte var olan davranışlar) olarak ikiye ayırmıştır. İnsanların yaşadığı birçok psikolojik sorunların temelinde de bu ikisi arasındaki uyumsuzlukların var olduğunu ifade etmiştir. İnsancıl yaklaşımın değerleri açıklamasındaki en genel problem ise, deneysel birikimli kanıt yetersizliği olarak gösterilebilir. Bu zayıflık ya da eksiklik, insancıl yaklaşımın değerlere çok önem atfetmesine karşın, onları bilimsel verilerle açıklaması noktasında problemler olduğunu ortaya koymaktadır (Plumb ve ark., 2009).

Değer-odaklı davranışların, insanın büyümesi, gelişmesi ve bütün olarak iyi oluş hali üzerindeki etkisi pozitif psikoloji alan yazınında da vurgulanmıştır (Sheldon, Kasser, Smith ve Share, 2002). Öz- Benlik Yönetimi Teorisine dayanarak yaptığı çalışmalarda Sheldon ve arkadaşları (2002) insan davranışlarının değerler yönelimli olduğunda ancak istenilen hedeflere ulaşabileceğini ve öznel iyi oluşa hizmet edeceğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra, pozitif psikolojinin değerleri ele alırken, motivasyon, hedef, kişilik, kişisel kontrolü ele alma gibi kavramları vurgulaması, insan davranışlarındaki temel süreçleri anlamada yetersiz kalabileceği sonucunu doğurmaktadır (Plumb ve ark, 2009).

Değerlerin, bu çalışmanın asıl vurgusu olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında daha net anlaşılması için son olarak ise bilişsel ve davranışçı yaklaşım penceresinden ele alınması önemlidir. Değerler ve değerler doğrultusunda tutarlı davranışlar ve bu davranışların önündeki engellerin belirlenmesi konusu, bireylerin bilişsel yapısını keşfetmekle mümkün olabilmektedir. Geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımlarda davranışı değiştirmek adına atılan adımların sırasıyla, DSM (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) temel alınarak semptomların belirlenmesi ve bu semptomları azaltmaya ya da yok etmeye yönelik yapılan çalışmalar olduğu görülecektir (Beck, 2001). Örneğin, kaygı bozukluğu yaşayan bir birey ele alınacak olursa, geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşım öncelikle bu bireyin kaygı semptomlarını DSM'ye göre belirler ve bu semptomlara dair bireyin otomatik düşüncelerini ortaya çıkarmaya çalışır ve nihai amaç olarak da bireyin temel düşüncelerini değiştirmeyi hedefler. Bu bağlamda davranış değişikliği süreci incelendiğinde, KKT her ne kadar geniş anlamda bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde ele alınsa da, bireylerin yaşadıkları sorunların en genel anlamıyla değerlerden yoksun bir yaşam yaşamalarından kaynaklandığını vurgular ve bu bağlamda geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımdan ayrılır (Plumb ve ark., 2009).

Değerler şimdiye kadar çok farklı bakış açılarına göre ele alınmış olsa da üçüncü dalga post modern bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi çerçevesinden değerlerin incelenmesi oldukça yenidir. KKT değerlere çok önem veren ve insanların hayatlarında değerleri doğrultusunda aktivitelerde bulunmalarının önemini belirgin bir şekilde vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu çalışmada değerler KKT' ye göre ele alınacaktır.

KKT üçüncü dalga terapi yaklaşımlarından birisi olarak kabul edilir ve ana amacı bireylerdeki psikolojik esnekliği artırmaktır. Üçüncü dalga terapiler, davranışçı ve bilişsel akımlardaki hızlı gelişmelerden sonra ortaya çıkmış olan post-modern kuramlardır ve olayı ya da olguyu değiştirmekten daha çok, o olayın ya da davranışın işlevini anlayıp değiştirmeye odaklanmaktadır. Bu bağlamda da bilinçli farkındalık (mindfulness) kabul (acceptance) ve bilişsel ayrışma (cognitive defusion) gibi teknikleri kullanmaktadır (Teasdale, Segal ve Williams, 2003). Son yıllarda, KKT' nin kronik ağrılar, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı ve psikotik bozuklukların tedavisinde oldukça yapılandırılmış ve etkili bir yaklaşım olarak kullanıldığı görülmektedir. KKT'nin ayrıca geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kadar etkili bir yaklaşım olduğu da ortaya konmuştur (A-Tjak, Davis, Morina, Powers, Smits ve Emmelkamp, 2015; Ost, 2014; Ruiz, 2010).

Üçüncü dalga yaklaşımlardan olan KKT'nin ana kavramı olan psikolojik esneklik ise "İçinde bulunulan an ile her ne durumda olursa olsun, davranışı değiştirme çabası içerisinde olmadan, belirlenen değerler doğrultusunda, bilinçli ve farkındalık içerisinde temas halinde olmak" olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Psikolojik esneklik altı temel pozitif süreç üzerine oturmaktadır. Bunun tam tersi, madalyonun diğer yüzünde ise psikolojik katılık vardır ve yine altı temel negatif süreç üzerinde tasarlanmıştır. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılığı daha iyi anlayabilmek adına bu altı temel sürecin neler olduğundan kısaca bahsetmek önemlidir ve bu süreçlerden bir tanesi olan değerler, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

KKT'ye göre psikolojik esnekliği yüksek olan bir birey, (1) Yaşantıları her ne olursa olsun, onları ilk aşamada hemen değiştirmeye çalışmadan, onlara karşı açık, yargısız, kabullenici bir yaklaşım içerisinde olan, (2) Düşünceleri ortaya çıktığında, onların sadece birer düşünce olduğunu fark eden ve onları gözlemleyebilen, (3) Yaşantılar gerçekleştiğinde, dikkatini her hangi bir değerlendirme yapmadan, o an' a yöneltebilen, (4) Tüm bunları deneyimleyen bir gözlemci "ben" olarak kendisini fark eden, (5) Hayatında kendisi için nelerin, kimlerin önemli olduğu, hayatın kendisi için hangi yönde ilerlemesi gerektiği sorusuna anlamlı cevaplar verebilen, (6) ve değerler doğrultusunda adımlar atmaya yönelik çabalar gösteren, bireydir (Wilson ve Dufrene, 2008).

KKT ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların davranışı, tanımlar ötesi (transdiagnostic) bağlamında ele alması, özellikle üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliği ve dolayısıyla değerler odaklı bir yaşantıya yönelimi artırdığına yönelik çalışmalar son dönemlerde oldukça artmıştır (Pistorello, 2013). Bu bağlamda, Muto ve arkadaşlarının (2011) bir Amerikan üniversitesindeki uluslararası öğrencilere uyguladıkları KKT programı sonucunda, öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin bekleme listesindeki öğrencilere göre anlamlı bir şekilde düştüğü gözlemlenmiştir. KKT bağlamında gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise, Ward ve Houmanfar (2013) üniversite öğrencilerine yönelik internet üzerinden çevrim içi değerler eğitimi programı gerçekleştirmiş ve program sonucunda katılan öğrencilerin akademik ortalamalarında ve öğrencilerin okulda kalma, okulu bırakmama (retention) sayılarında anlamlı artışlar olduğu ortaya konmuştur.

KKT'nin temel amaçlarından birisi de bireylere hayatlarındaki zorlukların, acıların ve mücadelelerin üstesinden gelebilmeleri için bir yön bulabilmeleri konusunda yardımcı olmak olarak ifade edilebilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bireylerin hayatlarındaki bu anlamlı yönler ise onların değerlerini belirlemektedir. Bu çalışmanın amacı ise, Smout, Davies, Burns ve Christie (2014) tarafından geliştirilen Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'nin Türk kültürüne uyarlanması ile ilgili psikometrik analizlerin yapılmasıdır. Ülkemizde değerler kavramı KKT kapsamında henüz araştırılmamıştır. Ayrıca yapılan araştırmalarda sosyal değerler (Turan ve Aktan, 2008) ve ahlaki değerler (Güngör, 2000) gibi kavramlar üzerine odaklanıldığı görülmüştür. Ülkemizde değerler kavramı üzerine yapılan çalışmaların yetersiz oluşu bu çalışmanın önemi artırmaktadır ve bu çalışma kapsamında Türk kültürüne kazandırılması planlanan DVÖ ile gelecekte bu alanda yapılacak çalışmaların artacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Süreci

Araştırma süreci üç adımdan oluşmaktadır. Bunlar (1) Değer Verme Ölçeği'nin Türkçeye çevrilmesi, (2) Türkçe' ye çevirisi yapılan ölçeğin uygulanması ve (3) açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinin gerçekleştirilmesidir. Çalışmanın ilk adımı olarak, Değer Verme Ölçeği'ni (Valuing Questionnaire) geliştiren araştırmacı ile irtibata geçilmiş, e-mail aracılığıyla ölçek kullanım izni alınmıştır. DVÖ, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan ve ilgili alandaki uzmanlık eğitimlerini tamamlamış dört uzman ve İngiliz Dili eğitimi üzerine çalışan bir üniversite öğretim üyesi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiştir. Uzman grubu ölçek maddelerinin çevirilerini orijinal haline en

uygun şekilde tamamlamışlardır. Uzmanların yapmış olduğu çeviriler incelenmiş ve orijinal haline uygun şekilde anlamı en iyi açıklayan ifadeler seçilerek 10 maddeden oluşan ölçek hazırlanmıştır. Ölçek 10 maddeden, “ilerleme” ve “tıkanma” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan verilen ifadeleri, geçen bir hafta içerisinde kendilerini ne kadar tanımladığı yönünde 7’li derecelendirme ölçeği (0=Hiç doğru değil; 6=Tamamen doğru) üzerinde derecelendirmeleri istenmiştir. Ölçeğin bir katılımcı tarafından cevaplanması yaklaşık beş dakika sürmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan sıfır (0) iken, en yüksek puan ise 60’ tır. Alınan yüksek bir puan, bireyin değerleri doğrultusunda bir hayat yaşadığını bize göstermektedir. Ölçeğin maddelerinden bazıları “Hayatımda, en çok önem verdiğim alanlarda ilerleme kaydettim.” ve “İşler plana göre gitmediğinden hemen pes ettim.” şeklindedir. Ayrıca çalışmada katılımcılara demografik bilgi formu uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bunun nedeni, psikolojik esneklik ve değerler odaklı yaşantı çalışmalarının üniversite öğrencileri örnekleminde yaygın olmasıdır. Bu bağlamda katılımcıların demografik bilgilerini daha ayrıntılı öğrenmek üzere yaş, cinsiyet, üniversitede okudukları bölüm ve sınıf düzeylerini içeren sorular yöneltilmiştir.

2.2. Katılımcılar

Bu çalışmanın ilk bölümü olan açıklayıcı faktör analizi çalışmasına kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve bir devlet üniversitesinde okuyan 211 eğitim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 161’i (% 76,3) kadın ve 50’si (% 23,7) erkektir. Katılımcıların yaşı 17 ile 34 arasında değişmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 24,6’sı İlköğretim Matematik Öğretmenliği, % 40,3’ü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, %35,1’i Türkçe Öğretmenliği bölümünde okumaktadır. Bu öğrencilerin sınıf düzeylerinin dağılımına bakıldığında ise, % 58,8’inin 1. sınıf, % 22,7’sinin 2. sınıf, % 17,1’inin 3. sınıf ve % 0,9’unun 4. sınıf olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan 1 öğrenci sınıf düzeyini belirtmemiştir.

Çalışmanın ikinci bölümü olan doğrulayıcı faktör analizi çalışmasına kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve bir devlet üniversitesinde okuyan 191 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 165 (%86,4)’i kadın ve 26 (%13,6)’sı erkektir. Katılımcıların yaşı 18 ila 25 arasında değişmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 51,8’i Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, %14,7’si Okul Öncesi Öğretmenliği, %20,9’u Sınıf Öğretmenliği ve %12,6’sı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde okumaktadır. Bu öğrencilerin sınıf düzeylerinin dağılımına bakıldığında ise, % 29,3’ünün 1. sınıf, % 12’sinin 2. sınıf, % 54,5’inin 3. sınıf ve % 4,2’sinin 4. sınıf olduğu görülmüştür.

2.3. Ölçme Aracı

Smout ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen DVÖ, “ilerleme” ve “tıkanma” olmak üzere iki alt faktörden ve toplamda 10 maddeden oluşan bir ölçektir. “İlerleme” faktörü, bireyin hayatında kendisi için önemli olan şeylerin farkındalıkla ve kararlı bir şekilde ortaya çıkması durumu iken, “tıkanma” faktörü ise, arzu edilmeyen deneyimlerden uzak kalma isteği ve değerler doğrultusunda bir yaşamdan uzak kalma çabasıyla oluşmuş olan durumu açıklamaktadır. Her bir alt boyutta beş madde bulunmaktadır (Smout ve ark., 2014). Ölçekte verilen ifadeleri 7’li derecelendirme ölçeği (0=Hiç doğru değil; 6=Tamamen doğru) üzerinde derecelendirmeleri istenmektedir.

Ölçeğin geliştirilmesi çalışmasına 630 lisans öğrencisi ve 285 yetişkin katılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçları ölçeğin iki alt boyuttan oluştuğunu göstermiştir. Ölçeğin iki örnekleme de yapılan doğrulayıcı faktör analizi iyi uyum indeksleri göstermiş, üniversite öğrencileri ile yapılan örnekleminde “ilerleme” alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .87, “tıkanma” alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Yetişkinlerle yapılan çalışmada güvenilirlik katsayısının “ilerleme” altboyutu için .81, ve “tıkanma” alt boyutu için .79 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğinin belirlenmesinde ise “Satisfaction With Life Scale (SWLS)”, “Ryff's Psychological Scales of Wellbeing (PSWB)”, “Valued Living Questionnaire (VLQ)”, “Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)”, “Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)”, “Positive and Negative Affect Scales (PANAS)” ve “Depression Anxiety Stress Scales (DASS)” ölçme araçları kullanılmış, geliştirilen Değer Verme Ölçeği (Valuing Questionnaire) geçerli ve güvenilir olarak bulunmuştur (Smout ve ark., 2014).

2.4. Veri Analizi

Bu çalışmada 211 katılımcıdan toplanan veriler SPSS 20 programıyla açımlayıcı faktör analizi yapılarak incelenmiştir. DVÖ’de ters puanlanması gereken maddelere gerekli işlem uygulanmış ve daha sonra kayıp veri analizi, ilgili maddelere ortalama değer atayarak gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinin başlangıcında, öğrencilerden elde edilen verilerin açımlayıcı faktör analizine uygun olup olmadığı, Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) katsayısı ile test edilmiş ve Bartlett küresellik testinin de anlamlılık derecesi incelenmiştir (Costello ve Osborne, 2005). Verilerin açımlayıcı faktör analizi yapmaya uygun olduğu anlaşıldıktan sonra, DVÖ’nün yapı geçerliği ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısını doğrulamak üzere 191 katılımcıdan toplanan veriler LISREL 8.80 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca DVÖ’nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutları ile birlikte hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

DVÖ’nün uyarılama çalışması açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapılmıştır. Gerekli olan analiz için katılımcılardan toplanan veriler SPSS 20 ve LISREL 8.80 programı ile analiz edilmiştir.

3.1. DVÖ’nün Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Açımlayıcı faktör analizi başlangıcında Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) katsayısı ile örneklemin faktör analizi için uygun olup olmadığına bakılmıştır ve Bartlett küresellik testi ile örneklemin çok değişkenli normal dağılımı sağladığı test edilmiştir. Bazı araştırmacılara göre açımlayıcı faktör analizinde KMO katsayısının örneklem büyüklüğü için değerinin 0.80- 0.90 arasında olması, Bartlett’s küresellik testinin ise .05 düzeyince anlamlı çıkması gerekmektedir (Leech, Barrette ve Morgan, 2005). KMO indeksi 0.86 bulunmuş ve Bartlett küresellik testi sonucu ise anlamlı olduğu anlaşılmış ve ($\chi^2(45) = 609.404, p = .00$) olarak ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, örneklemin analiz için uygun olduğunu göstermiştir. Çalışmada ayrıca, Principal Component Analysis (Temel Bileşenler Analizi) (PCA) varimax döndürme yöntemi ile birlikte ilk aşamada kullanılmış ancak, bazı maddelerin her iki faktöre de yüksek düzeyde yüklenmiş olduğu

gözlemlenmiştir. Bu durumda, DVÖ'nün "ilerleme" ve "tıkanma" alt boyutlarının birbirleriyle yüksek korelasyon içinde olduğu da düşünüldüğünde çalışmada PCA ve direct oblimin (direkt oblik) döndürme yöntemi kullanılmış ve iki faktörlü DVÖ yapısı ortaya çıkmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). DVÖ'nün faktör yapısının netleştirilmesi adına farklı ölçüm yöntemlerine de başvurulmuştur. Bunlardan birisi scree plot (yamaç-birikinti grafiği) testidir. Scree plot (yamaç-birikinti grafiği) testine göre DVÖ'nün açık bir şekilde iki faktörden oluştuğu görülmüştür.

İlgili faktörlere yüklenen maddeleri belirleyebilmek adına, madde-faktör karşılaştırılması yapıldığında her bir maddenin tercihen en az 0.40 katsayısı oranında ilgili faktöre yüklenmiş olması beklenmektedir (Stevens, 1996). Sonuç olarak, bu çalışma ile elde edilen bulgular ışığında, DVÖ'nün orijinal halinde var olan 10 maddesi, ilerleme (progress) ve tıkanma (obstruction) olmak üzere iki faktör halinde Türkçe versiyonunda da karışımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda ilerleme alt boyutundaki maddeler 3,4,5,7,9 iken, tıkanma alt boyutundaki maddeler 1,2,6,8,10'dur. DVÖ'nün her bir madde için faktör yükleri .43 ile .78 arasında değişmektedir (Tablo 1). Her iki faktörün açıkladığı toplam varyans ise 53,67'dir. Ayrıca DVÖ'nün Cronbach alpha (iç tutarlık) katsayısı .78, "ilerleme" alt boyutunun Cronbach alpha katsayısı .77, "tıkanma" alt boyutunun Cronbach alpha katsayısı ise .76 olarak bulunmuştur. Bulguların ölçeğin orijinal formuna (Smout ve ark., 2014) paralellik gösterdiği görülmektedir.

Tablo 1.
DVÖ'nün faktör yapısı, ortalama ve standart sapmaları

<i>Madde</i>	<i>N</i>	<i>Faktör I (İlerleme)</i>	<i>Faktör II (Tıkanma)</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
1	211		.78	2,89	1,80
2	211		.75	3,15	1,72
3	211	.74		3,88	1,46
4	211	.50		3,96	1,54
5	211	.64		3,37	1,62
6	211		.77	2,31	1,82
7	211	.65		4,24	1,53
8	211		.43	4,20	1,72
9	211	.73		4,50	1,58
10	211		.71	2,60	1,75

3.2. DVÖ için Tanımlayıcı İstatistikler

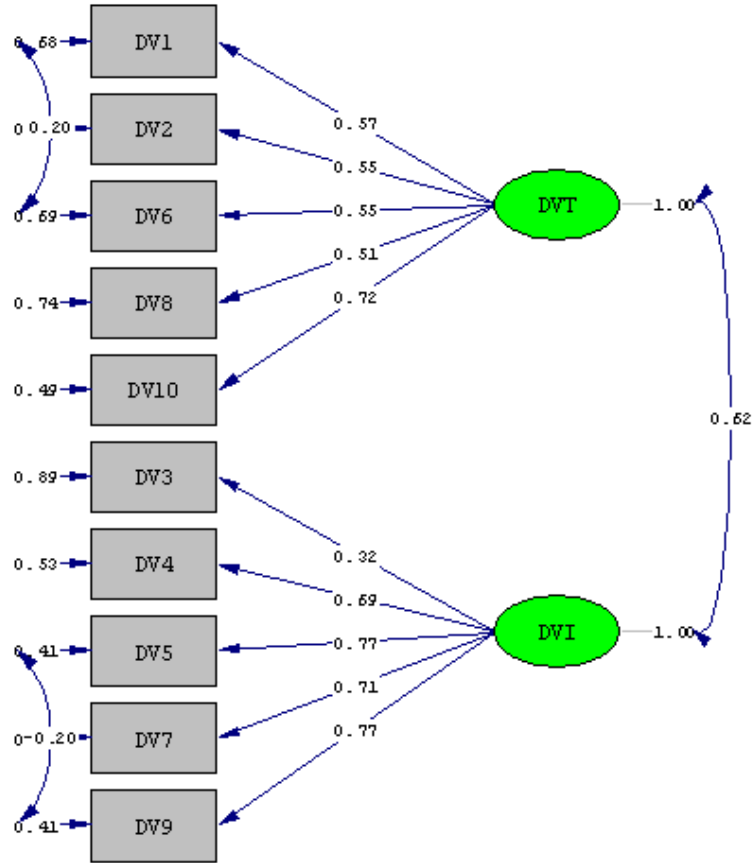
DVÖ'nün faktör yapısına dair verilerin analiz edilmesinden sonra, tanımlayıcı istatistiksel verileri de sunmak çalışmanın amaçları doğrultusunda oldukça önemlidir. Buna göre ölçeği oluşturan maddelerin ortalama değerleri 4,50 ile 2,31 arasında değişmektedir ve 9. madde en yüksek ortalamaya sahipken ($M=4.50$), 6. madde en düşük ortalamayı ($M=2,31$) elde etmiştir. Ölçeğin 7'li Likert tipi maddelerden oluştuğu bilgisinden yola çıkılarak katılımcıların belirlenen çoğu değere uygun yaşama düzeyine yüksek puan verdiği ve üç madde dışında ortalamaların yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde standart sapma değerleri birbirine yakın ve düşüktür, bu bulgu verilerin ortalamaya yakın olduğunu göstermektedir. İki faktörlü yapıya sahip bu ölçek ile değerler olgusu toplamda % 53,7 oranında açıklanırken, birinci faktör olan "tıkanma" toplam

varyansın % 39, 8'ini açıklarken, ikinci faktör olan “ilerleme” ise toplam varyansın % 13, 9'unu açıklamıştır.

3.3. DVÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen iki faktörlü yapının Türk kültüründe geçerli olup olmadığını test etmek üzere farklı bir örneklem üzerinde doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine geçmeden önce kayıp değerler, uç değerler, doğrusallık ve normallik varsayımları test edilmiştir. Bu çalışmada kayıp değerlerin % 5'in altında olduğu görülmüş, bu nedenle kayıp veriler için ortalama alınarak devam edilmiştir. Çalışmadaki uç değerlerin az olması ve sonucu etkilememesi herhangi bir veriyi atmadan devam etmeyi sağlamıştır. Son olarak, doğrusallık varsayımına bakılmış ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ila -3 arasında olduğu görülmüştür (Tabachnick & Fidell, 2007). Sonuç olarak katılımcıların normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Varsayımların test edilmesinin ardından, LISREL 8.80 programı kullanılarak ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin bulgulara ulaşmak için birinci düzey DFA yapılmıştır. DFA sonucuna göre, ölçeğin iki faktörlü yapısı (DVI= ilerleme; DVT= tıkanma) bu çalışma ile doğrulanmıştır ($\chi^2/df=1.32$; $RMSEA=.041$; $GFI=.96$; $CFI=.98$; $NNFI=.98$). Önerilen iki modifikasyonun yapılmasının ardından elde edilen değerler modelin mükemmel uyum gösterdiğini doğrulamıştır. Analiz sonucunda örtük değişken ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ve gözlenen değişkenlerin hata varyanslarını gösteren değerler Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Değer Verme Ölçeği'nin Türkçe Formuna İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, Smout, Davies, Burns ve Christie (2014) tarafından geliştirilen Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'nin Türkiye'de bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. DVÖ içerisinde bireylerin son bir hafta içerisinde ne derecede değerleri doğrultusunda bir hayat yaşadıklarını belirlemeye yönelik 10 madde barındırmaktadır. Gerekli izinlerin ardından uzmanlar tarafından Türkçeye çevrilme süreci tamamlanmış ve faktör yapısının açıklamak üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda da olduğu gibi elde edilen iki faktörlü yapının Türk kültüründe doğrulanması amacıyla ayrı bir örneklem ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, bu çalışma ile Smout ve arkadaşlarının (2014) önerdikleri model ve geliştirdikleri ölçeğin faktör yapısı Türk üniversite öğrencileri örneğinde de geçerli olduğunu bulunmuştur. Ayrıca DVÖ'nün güvenilirliğini incelemek için ölçeğin Cronbach alpha katsayısı hesaplanmış ve .78

bulunmuştur. Tüm bu bulgular ışığında DVÖ, ne ölçüde değerlere uygun bir yaşam geçirildiğini ölçme açısından geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak tanımlanabilir.

İlgili alanyazın değerler kavramının KKT açısından yeni ve önemli (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012), ayrıca çeşitli kültürlerde çalışılması önerilen bir kavram olduğunu göstermektedir (Schwartz, 1992). Değerlerin şekillenmesi açısından küçük yaşlar önemliken, bireylerin bunları ileriki yaşlarında uygulama durumları hayata bakışlarını ve memnuniyetlerini etkileyebilecektir. Rogers'ın (1964) belirttiği gibi kişiler değerlerini belirlemede ve bunlara uygun olan ya da olmayan davranışlar sergilemektedir. KKT bireylerin değerlerini belirleme ve bu doğrultuda yaşamının önemine vurgu yaparak kişilerin değerleri doğrultusunda yaşamının psikolojik esnekliklerini artırdığını söylemektedir. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında üçüncü dalga post-modern teorilerin yeterince çalışmadığı, var olan psikolojik sorunlara daha çok çözüm bulma yoluyla müdahale edildiğini görülmüştür. Ancak problemi değiştirmek yerine problemle kurulan ilişkinin değiştirilmesine vurgu yapmak alan yazına yeni bir bakış açısı getirecektir.

Değer Verme Ölçeği (DVÖ) kişilerin son bir hafta içerisinde belirledikleri değere ne derecede uygun yaşayıp yaşamadıklarını ölçmektedir. Ölçeğin "ilerleme" ve "tıkanma" olmak üzere iki alt boyutlu olduğu görülmüştür. İlerleme alt boyutu değerler doğrultusunda günlük işleri yapabilmeyi, tıkanma alt boyutu ise ilerlemenin aksine bir hafta boyunca yapılan etkinliklerde değerlerden uzak bir yaşam sürdürmeyi vurgulamıştır. Alan yazın ışığında, ölçeğin sahip olduğu alt boyutlar, değerleri belirlemenin kişinin hayatında nasıl bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır çünkü bireyler değerler doğrultusunda yaşamayı günlük işlerine dahi indirgeyebildiğinde psikolojik olarak daha esnek olacaklardır. Elde edilen bulgular, değerler doğrultusunda yaşayanların amaç doğrultusunda ilerlemeye devam ettiği, tam tersine bu yönde etkinliklerde bulunmayanların tıkanma duygusuyla karşılaştığı durumunu desteklemektedir.

Ülkemizde değerler kavramı çeşitli açılardan araştırılmıştır. Turan ve Aktan (2008) okul yaşamında olması gereken sosyal değerler açısından öğretmen ve öğrencilerin sosyal değerlerini incelemişlerdir. Benzer şekilde, ilkokul döneminde verilmesi önerilen değerler eğitimi hayat bilgisi ve sosyal bilgiler dersleri kapsamında çalışılmıştır (Doğanay, 2009). Ayrıca, ahlaki değerler kavramı da yine ahlak gelişimi açısından çalışılan konulardan olmuştur (Güngör, 2000). Ancak ilgili alan yazına bakıldığında Türkiye'de KKT kapsamında değerler kavramı bireysel olarak değerleri belirleme açısından henüz çalışılmamıştır.

Tüm bulguların yanı sıra çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Örneklem yalnızca bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesindeki beş farklı bölümde eğitim gören öğrencilerden oluştuğu için, ölçeğin test edilen yapısı bu örneklem için geçerlidir. Ölçeğin üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgularıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış ve iki faktörlü yapısının Türk kültüründe de geçerli olduğu bulunmuştur. DVÖ'yü başka örneklemelerde kullanmak isteyen araştırmacıların bu çalışmanın verilerinden yola çıkarak ölçeğin geçerliliğini doğrulamaları önerilmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006). Dolayısıyla farklı örneklemelerde kullanılarak temsil edilebilirliğin artırılması önerilebilir. Böylece ülkemizde KKT açısından alan yazında yapılacak çalışmalar artacak ve değerler kavramı KKT bakış açısıyla daha geniş bir çerçevede çalışılabilecektir. Ayrıca ilgili diğer değişkenler eklenerek değerler doğrultusunda yaşama kavramı daha geniş bir biçimde açıklanabilir.

KAYNAKÇA

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smiths, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 30-36.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Çev: Hisli-Şahin, N.). New York: The Guilford Press.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal psikolojide yöntem ve pratik çalışmalar*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Costello, B. A., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment Research & Education*, 10(7), 1-9.
- Doğanay, A. (2009). *Değerler eğitimi. Hayat bilgisi ve sosyal bilgiler öğretimi yapılandırıcı bir yaklaşım*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Güngör, E. (2000). *Değerler psikolojisi üzerinde araştırmalar: Ahlâk psikolojisi, ahlâkî değerler ve ahlâkî gelişme*. İstanbul: Ötügen.
- Halstead, J. M., & Taylor, M. J. (2000). Learning and teaching about values: A review of recent research. *Cambridge Journal of Education*, 30(2), 169-202. doi: 10.1080/713657146
- Hansson, T., Carey, G., & Kjørtansson, R. (2010). A multiple software approach to understanding values. *Journal of Beliefs & Values- Studies in Religion & Education*, 31 (3), 283- 298.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Kuşdil, M. E. & Kagıtcıbası, Ç. (2000). Value orientations of Turkish teachers and Schwartz's theory of values running head: Values. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 59-80.
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Ass.
- Muto, T., Hayes, S. C., & Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy*, 42 (2), 323-335, doi: 10.1016/j.beth.2010.08.009
- Ost, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 296-321. doi: 10.1016/j.brat.2007.12.005
- Ost, L. G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 61, 105- 121. Doi: 10.1016/j.brat.2014.07.018
- Pistorello, J. (2013). *Mindfulness and acceptance for counseling college students. Theory and practical applications for intervention prevention and outreach*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *Behavior Analyst*, 32(1), 85-103.

- Rogers, C. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160-167.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcomestudies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (1), 125- 162.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6
- 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.
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. M. (2014). Development of the valuing questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3 (3). doi: 10.1016/j.jcbs.2014.06.001
- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social science* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology- Science and Practice*, 10 (2), 157-160.
- Turan, S., & Aktan, D. (2008). Okul hayatında var olan ve olması düşünülen sosyal değerler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 227-259.
- Ward, T. A. & Houmanfar, R. (2013). Web-based values training and goal setting. İçinde J. Pistorello (Ed.). *Mindfulness and acceptance for counseling college students: Theory and practical applications for intervention, prevention and outreach*. California: New Harbinger.
- Wilson, K. G., & Dufrene, T., (2008). *Mindfulness for two: An Acceptance and Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. California: New Harbinger Publications.

EXTENDED ABSTRACT

1. Introduction

The question of “what is the most important thing in life?” has various answers including money, love, or happiness. These are absolutely crucial in people’s lives. However, it is quite obvious that having good values is the most important aspect. The most basic characteristics of human behavior is its relation to values and aims (Plumb, Stewart, Dahl, & Lundgren, 2009). The term “value” comes from Greek Word *valere* which means valuable or powerful (Bilgin, 1995). Rogers (1964), who was the founder of humanistic psychology, stated the crucial role of values in self-realization process. In a similar sense, the influence of value-based behaviors on human development and psychological well-being has been stated in literature (Sheldon, Kasser, Smith & Share, 2002).

The influence of value-based behaviors in human growth, development and well-being has been emphasized in positive psychology as well (Sheldon, Kasser, Smith & Share, 2002). Based on self-regulation theory, Sheldon et al. indicated that human behaviors have the tendency towards value-based actions. Similar to this sense, it is essential to consider values from the point of Cognitive-Behavior Therapy. As for individuals, defining values and value-based behaviors is possible by discovering the cognitive aspect of the self. Moreover, the obstacles behind value-based behaviors can also be explored cognitively. In Cognitive-Behavior therapies, the attempt to change the behaviors has two phases: defining symptoms based on DSM (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) and then decreasing or eliminating these symptoms (Beck, 2001).

The concept of “values” has been studied extensively from the point of different theories. However, examining the term “values” from the point of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which is a third wave of post-modern cognitive-behavior approaches, has been quite new. ACT is an approach which lays emphasis on values and value-based activities for people. Considering the fundamental emphasis of the current study, values will be approached from the point of ACT. The main aim of ACT is to increase the psychological flexibility of individual by understanding and changing the function of behavior rather than changing the event. In this regard, techniques like mindfulness or cognitive defusion have been used (Teasdale, Segal, & Williams, 2003). Also, ACT has been used in chronic pains, depression, anxiety, etc. and proved as an effective approach in recent years. Moreover, it is also stated that ACT is as effective as Cognitive-Behavior Therapy (A-Tjak, Davis, Morina, Powers, Smits & Emmelkamp, 2015; Ost, 2014; Ruiz, 2010). Psychological flexibility composed of six main processes: acceptance of events without an attempt to change it, being aware of and observing thoughts as thoughts, staying in the present moment, observing all those events by self-as-context, defining own values in life and taking committed action towards achieving those values (Wilson & Dufrene, 2008). This study is based on underlying the emphasis on values as one of the aim of ACT is helping people to define their values so that they can take actions, even in difficulties, throughout their experiences in life (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). In the light of this information, the aim of this study is to adapt Valuing Questionnaire (VQ) developed by Smout, Davies, Burns and Christie (2014) into Turkish and conduct reliability and validity analysis.

2. Method

Through the study, the questionnaire was translated into Turkish by five experts separately. Then, the best fitting items were chosen to construct Turkish form of the questionnaire. The questionnaire has 10 items on a 7-Likert type scale (0=Not at all true; 6=Completely true) and two sub-scales as “progress” and “obstruction. Each sub-scale has five items. Higher scores indicate that the

individual lives a value-based life. Some of the items are: “I made progress in the areas of my life I care most about” and “When things didn’t go according to plan, I gave up easily”. In the study, the participants were asked about age, gender, department and grade.

The participants of the first part of study were 211 Faculty of Education students of a state university chosen by convenience sampling method. Of the participants, 161 of them were female (76.3%) and 50 of them were male (23.7%). The age range changed between 17 and 34. Participants were students of 1st grade to 4th grade and in departments of Elementary Mathematics Education, Psychological Counseling and Guidance and Turkish Language Education. The second part of the study composed of 191 undergraduate students in Faculty of Education. Of the participants, 165 of them were female and 26 of them were male. The age range changed between 18 and 25. Participants were students of 1st grade to 4th grade and in departments of Elementary Education and Psychological Counseling and Guidance.

After reverse coding, missing value analysis was done in the study. Then, exploratory factor analysis (EFA) was conducted via SPSS 20 and confirmatory factor analysis (CFA) was done with LISREL 8.80. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett’s Test of Sphericity were measured to see whether the data was suitable for EFA (Costello & Osborne, 2005). Also, Cronbach Alpha level was calculated and the results confirmatory factor analyses were reported.

3. Findings, Discussion and Results

In the study, KMO was calculated as .86 and Bartlett’s Test of Sphericity was significant, which showed that the sample can be tested for EFA. Principal Component Analysis was done with direct oblimin and the results of factor loadings and scree plot test indicated that VQ had two sub-scales in Turkish context as well. The factor loadings of the items were between .43 and .78, which was higher than .40 as indicated by Stevens (1996). The original items were grouped under two sub-scales as progress (items 3,4,5,7,9) and obstruction (items 1,2,6,8,10) in Turkish version. The total variance explained was 53.67 and Cronbach Alpha level was .78. For “progress” sub-scale, Cronbach alpha was calculated as .77 and for “obstruction” sub-scale, Cronbach alpha was .76. In the second step, in order to confirm the two-factor structure of Valuing Questionnaire, confirmatory factor analysis was conducted with 191 undergraduate students. The results indicated a perfect model: $\chi^2/df=1.32$; RMSEA=.041; GFI=.96; CFI=.98; NNFI=.98.

The results indicated that Turkish version of VQ was a reliable questionnaire to be used to measure the degree of value-based life through the past week. Based on the importance of definition of values for individuals, translation of questionnaire into Turkish was a valuable contribution to the literature. It will not only enhance ACT literature in Turkey but also improve cultural variety for the whole ACT literature because a new adapted measurement will give another point of view from a different culture. In Turkey, values have been investigated in school settings (Doğanay, 2009; Turan & Aktan, 2008). However, there has not been any study investigating values from the perspective of ACT in Turkey yet. Therefore, the results of the study will provide an insight to the values issue to be included in future studies. The current study consisted of participants from university setting. Consequently, for further studies, it is suggested that researchers who want to use Turkish version of VQ should confirm the scale in other samples. Overall, the present study will contribute to an increase in the number of studies in which values have been considered from ACT perspective.