

(10360) Hayal Kurma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**ABDULLAH ATLI**

İnönü Üniversitesi

YAVUZ KOŞAN

Muş Alparslan Üniversitesi

Problem Durumu

Hayal kurma insanoğlunun sahip olduğu en etkileyici fenomenlerden birisidir (Singer, 1975, 1976). Kitap okurken, çalışırken ya da diğer günlük işlerimizi yürütürken zihnimiz sık sık yaptığımız faaliyetlerden uzaklaşır. Zihnimiz ya içsel düşüncelerimize ya da mevcut durumumuzla ilişkili olmayan başka durumlara odaklanır (örneğin; geçmişteki anılar veya gelecekteki olaylarla ilgili düşünceler). Bu tip düşünceler sık sık dalgınlık veya hayal kurma olarak adlandırılmaktadır. Bunlar bağımsız olarak zihinde canlandırma ve o an yaptığımız iş ile ilişkili olmayan ilgisiz düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Bu canlandırma ve düşünceler geçerli duysal girdilerin doğrudan bir yansıması değil, onlardan bağımsız bir şekilde meydana gelen, yapılan iş ile bir ilgisi olmayan ancak aynı zaman diliminde ortaya çıkan canlandırmalardır (Stawarczyk, Majerus, Van der Linden ve D'Argembeau, 2012). Bu şekilde tanımlanan hayal kurma, farkında olduğumuz düşüncelerimizin içinde önemli bir orana sahiptir. Bu oranın günlük düşüncelerimizin %30'u ile %50'si olduğu tahmin edilmektedir (Killingsworth ve Gilbert, 2010; Klinger ve Cox, 1987).

Hayal kurmanın duygusal iyi olma üzerindeki etkileri ile ilgili bir fikir birliği (Mar, Mason ve Litvack, 2011) olmamasına rağmen hayal kurma süreci bireylerin mevcut endişelerini yansıtmakta (Klinger ve Cox, 1987) bireyin kendisini tanımasını sağlayan oldukça eğlenceli bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Singer, 1976). Pozitif hayal kuran bireyler genellikle hedeflerine nasıl ulaşabileceklerini ve karşılaşılabilecek sorunların çözüm yollarına ilişkin hayaller kurarken, olumsuz hayal kuran bireyler hedeflerin ulaşılabilir olmayacağı konusunda sahip olduğu endişeler ve gelecekte karşılaşılabilecek engelleri barındıran hayaller kurmaktadır (Oettingen ve Mayer, 2002).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemi en yoğun stresin yaşandığı gelişim dönemlerini başında gelmektedir (Adams, 2000; Kulaksızoğlu, 2014). Bu dönemde ergenler mutsuzluk, keyifsizlik durgunluk, karar vermede güçlük, kendini sürekli zor altında hissetmek, gündelik işlerden zevk almamak, işe yaramadığını düşünmek ve yapılan işe dikkatini vermemek gibi çeşitli şikâyetleri dile getirmektedirler (Eskin, 2012). Ayrıca ergenlik döneminde bireylerin depresyon, kendine zarar verme, intihar, uyuşturucu madde kullanımı, suç işleme, çete faaliyetlerine katılma gibi problemli davranışlarda bulunma riski artmaktadır (Gül ve Güneş, 2009). Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları bu gelişimsel stres ve sorunlardan kurtulmak için başvurdukları birçok yol vardır bu yollardan birisi de hayal kurmaktır (Singer, 1976). Ergenler yaşamış olduğu sorunlardan kısa bir süre de olsa uzaklaşmak için hayal kurmaktadır. Ergenler meslek seçimi, ileride kuracakları aile, günlük işler ve sınavlarla ilgili planları kapsayan çeşitli hayaller kurmaktadır. Ergenler hayal kurmanın kendilerini mutlu ettiğini, hayal kurduktan sonra rahatladıklarını ifade etmektedirler (Atli, 2016).

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan hayal kurma, özellikle ergenler tarafından daha fazla kullanılmaktadır. Atli (2016) lise öğrencilerinin hayal kurmaya ilişkin görüşleri üzerine yaptığı nitel bir araştırmada ergenlerinin hayal kurmayı *geleceği planlama, mutluluk ve rahatlama* ve *motivasyon* olmak üzere üç ana tema üzerinde kullandıklarını belirtmiştir. Bu araştırmada Atli'nin (2016) yaptığı araştırma sonucunda elde edilen geleceği planlama, mutluluk ve rahatlama ve motivasyon ana temaları çerçevesinde hayal kurma ölçme aracı hazırlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde hayal kurma ile ilgili sınırlı sayıda araştırmanın olduğu, özellikle ergenlik döneminde önemli olan hayal kurma davranışını ölçen bir ölçme aracının olmadığı görülmektedir. Bu çerçevede hazırlanacak bir ölçme aracı hayal kurma davranışının geniş örneklemeler çerçevesinde çeşitli değişkenler aracılığıyla incelenmesine olanak sağlayarak alan yazına katkı sunacaktır.

Bu gerekçe ile söz konusu çalışmanın amacı ergenlik dönemi öğrencilerinin hayal kurma davranışlarına yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir.

Araştırma Yöntemi

Bu çalışmanın amacı ergenlik dönemi öğrencilerinin hayal kurma davranışlarına yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda Açıklayıcı Faktör Analizi, Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Test-Tekrar Test için 2015-2016 yılında Muş il merkezinde eğitim öğretime devam eden üç ayrı gruptan oluşan toplam 655 lise öğrencisine ulaşılarak veri seti oluşturulmuştur. Çalışmada Açıklayıcı Faktör Analizi için 350 (kız=168, erkek=182), Doğrulayıcı Faktör Analizi için 235 (kız=121, erkek=114) ve Test-Tekrar Test güvenirlilik analizi için 70 (kız=39, erkek=31) katılımcıdan veriler toplanmıştır. Ölçeğin deneme formu için alan yazın incelenmiş, bu doğrultuda lise öğrencilerinin hayal kurma davranışlarına yönelik olarak 66 madde belirlenmiştir. Oluşturulan madde havuzundan uzman görüşleri doğrultusunda 16 madde çıkartılmış ve 50 maddelik 5'li Likert tipi ölçek taslağı hazırlanmıştır. Oluşturulan 5'li Likert ölçek "(0) Kesinlikle Doğru Değil, (1) Genellikle Doğru Değil, (2) Genellikle Doğru, (3) Doğru ve (4) Çok Doğru" şeklinde bir yapıya sahiptir. Açıklayıcı Faktör Analizinde ortaya çıkan faktör yapılarının uyum indekslerini test etmek amacıyla 235 katılımcıdan oluşan ayrı bir gruba Doğrulayıcı Faktör Analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirliliğini belirlemek amacıyla Test-Tekrar Test yöntemine başvurulmuş ve bu doğrultuda aynı örneklem grubundan oluşan 70 öğrenciye 4 hafta ara ile ölçek tekrar uygulanmıştır. Son aşamada elde

edilen verilerin analizi için SPSS 20.0 ve Amos 21 programları kullanılmıştır.

Beklenen/Geçici Sonuçlar

Verilerin KMO değeri .93 olduğu ve verilerin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda madde yük değeri düşük ve birden fazla boyutta değer alan 39 madde ölçekten çıkarılmış ve sonuçta faktör yük değerleri .83 ile .68 arasında değişen 12 madde ve 3 alt boyutlu (Mutluluk ve Rahatlama, Geleceği Planlama ve Motivasyon) bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin açıklanan varyans oranı %67.7'dir. Ölçeğin üç alt boyutlu yapısının yeterli bir uyum gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda χ^2/sd oranı, RMSEA, GFI, CFI ve RMR uyum indekslerinin modelin uyumu açısından yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach's Alpha katsayılarının .79 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür. Test-Tekrar Test güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin korelasyon katsayılarının .78 ile .84 arasında değiştiği orataya konmuştur. Sonuç olarak yapılan çalışma, ölçeğin ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin hayal kurma davranışını ölçen geçerli-güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Hayal Kurma, Mutluluk ve Rahatlama, Geleceği Planlama, Motivasyon

Kaynakça

- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford.
- Atli, A. (2016). Views of adolescents in high-schoolperiod on daydreaming. *International Online Journal of EducationalSciences*, 8(4), 148-160.
- Eskin, M. (2012). *İntihar: Açıklama, değerlendirme, tedavi ve önleme*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Klinger, E., & Cox, W. M. (1987). Dimensions of thoughtflow in everyday life. *Imagination, Cognition and Personality*, 7(2), 105-128.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik psikolojisi* (16.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Mar, R. A., Mason, M. F., & Litvack, A. (2012). How daydreamingrelates to life satisfaction, loneliness, and socialsupport: the importance of gender and daydreamcontent. *Consciousness and cognition*, 21(1), 401-407.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivatingfunction of thinking about the future: expectationsversusfantasies. *Journal of personality and socialpsychology*, 83(5), 1198- 1212.
- Singer, J. L. (1975). *The innerworld of daydreaming*. New York: Harper & Row.
- Singer, J. L. (1976). *Daydreaming and fantasy*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Stawarczyk, D.,Majerus, S., Van der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2012). Using the daydreaming frequency scale to investigate the relationshipsbetween mind-wandering, psychologicalwell-being, and present-moment awareness. *Frontiers in psychology*, 3, (363), 1-15.