

Araştırma / Original article

Günlük Amaçlar Ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri

Fuad BAKİOĞLU,¹ Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN²

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, Günlük Amaçlar Ölçeğinin (GAÖ) Türk kültürüne uyarlaması kapsamında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada çeviri çalışması, açımlayıcı faktör analizi, iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test yöntemleri, ikinci aşamada doğrulayıcı faktör analizi ve ayırt edici geçerlilik çalışması yapılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında 297, ikinci aşamasında 383 üniversite öğrencisi yer almıştır. **Sonuçlar:** Açımlayıcı faktör analizi sonucunda GAÖ'nün toplam varyansın %56'sının açıklandığı görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.63-0.83 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğu söylenebilir ($\chi^2=192.38$, $sd=63$, $\chi^2/sd=3.05$, $RMSEA=0.08$, $RMR=0.02$, $SRMR=0.04$, $GFI=0.91$, $AGFI=0.87$, $CFI=0.98$, $NNFI=0.98$). GAÖ'nün iç tutarlılık katsayısı 0.92, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. GAÖ'nün ayırt edici geçerliliği kapsamında Yaşam Doyumu Ölçeği (0.45), Depresyon Ölçeği (-0.23), Anksiyete Ölçeği (-0.16), Stres Ölçeği (-0.17), Umut Ölçeği (0.64) ile korelasyon katsayıları incelenmiştir. **Tartışma:** Günlük Amaçlar Ölçeğinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir. (*Anadolu Psikiyatri Derg* 2015; 16(Özel sayı.1):64-72)

Anahtar sözcükler: Günlük Amaçlar Ölçeği, geçerlik, güvenilirlik, üniversite öğrencileri

Daily Goals Scale: Psychometric properties of the Turkish version

ABSTRACT

Objective: This research aims to conduct validity and reliability efforts for adaptation of Daily Goals Scale into Turkish culture. **Methods:** The research was conducted in two stages. The first stage comprised of translation works, exploratory factor analysis, internal consistency and test-retest methods; the second stage comprised of confirmatory factor analysis and discriminant validity. A total of 297 university students took part in the first stage of the research, whereas 383 others in the second stage. **Results:** As a result of exploratory factor analysis, % 56 of total variance of the Daily Goals Scale is explained and the factor loadings differ between 0.63 and 0.83. At the end of the confirmatory factor analysis, we can say that it has an acceptable adaptation ($\chi^2=192.38$, $sd=63$, $\chi^2/sd=3.05$, $RMSEA=0.08$, $RMR=0.02$, $SRMR=0.04$, $GFI=0.91$, $AGFI=0.87$, $CFI=0.98$, $NNFI=0.98$). The research also suggests that parameter of internal consistency of the scale is found as 0.92 and test-retest reliability parameter proves 0.80. The correlation parameters as well as Life Satisfaction Scale (0.45), Depression Scale (-0.23), Anxiety Scale (-0.16), Stress Scale (-0.17), Hope Scale (0.64) were examined under the scale's discriminant validity. **Conclusions:** We can say that the Turkish version of the Daily Goals Scale is valid and reliable. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2015; 16(Special issue.1):64-72)

Key words: Daily Goals Scale, validity, reliability, university students

GİRİŞ

Bireyin belirli bir konuda başarıya ulaşmasında, kendi belirlediği amaçlar doğrultusunda hedef davranışlar göstermesinin önemli olduğu düşü-

nülmektedir. Amaç olmadan gösterilen davranış ve tutumların günü kurtarmaktan öteye gidemeyeceği değerlendirilmektedir. Güçlü olmak ve yaşamdan haz alabilmek için bireyin amaç belirlenmesi ve belirlediği amaçları yaşamına uygula-

¹ Doktora Öğrencisi, ² Yrd.Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Eskişehir, Türkiye

Yazışma adresi / Correspondence address:

Fuad BAKİOĞLU, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Böl., Eskişehir, Türkiye
E-mails: fuadpdr@gmail.com

Geliş tarihi: 10.12.2014, **Kabul tarihi:** 05.02.2015, **doi:** 10.5455/apd.174527

Anatolian Journal of Psychiatry 2015; 16(Special issue.1):64-72

ması önem taşımaktadır.¹ Literatürde amaçlar, yaşam amaçları ve günlük amaçlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Yaşam amaçları, genel olarak bireyin gelecekle ilgili beklentileri ve uzun dönemli amaçları olarak değerlendirilmektedir. Günlük amaçlar ise bireyin günlük olarak belirlediği amaçlarıdır.² Uzun dönemli amaçların başarıya ulaşması, günlük amaçların net olarak belirlenmesi ve yaşama sağlıklı bir şekilde geçirilmesiyle olası olabilmektedir. İnsan yaşamında yaşam amaçlarının belirlenmesi önemli olarak görülmektedir. Ancak her ne yolla belirlenirse belirlensin, yaşam amaçlarının yaşama geçirilmesi ve hedeflenen sonuca ulaşmak, ancak günlük amaçların net olarak belirlenebilmesi ve yaşama geçirilmesi yoluyla olmaktadır.³ Tam bu noktada bireyin günlük amaçlarının ne denli yaşamsal bir önem taşıdığı ön plana çıkmaktadır. Görüldüğü gibi, günlük amaçlar yaşam amaçları için bir basamak olarak görülmektedir.

Yaşam amaçları doğrultusunda belirlenen ve yaşama geçirilen günlük amaçlar bireyin mutlu olmasını ve sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlarken, amaç yoksunluğu bazı ruhsal sıkıntıların yaşanmasına yol açmaktadır. Günlük amaç belirlemek özellikle depresyon gibi ruhsal sorunlarda iyiye doğru bir gidişi sağlamaktadır.⁴ Günlük yaşam etkinliklerine katılmak, aynı zamanda bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlamakla birlikte, bu ruhsal çökkünlük durumunun en aza inmesini sağlamaktadır.⁵ Yaşam amaçlarının olması her yaşta önemli olmakla birlikte özellikle üniversite dönemi bireyin kendi yaşam amaçlarını sorguladığı dönemdir. Üniversite öğrencileri sıklıkla ilişkilerine, kariyerlerine ve ilgilerine yönelik amaçlar belirlemektedirler.⁶ Bireyler ilişkiye yönelik evliliğe hazırlanmak, eş seçmek; kariyerlerine yönelik plan yapmak, eğitim almak, işe hazırlanmak, iş seçimi yapmak; ilgilerine yönelik serbest etkinlikler planlamak ve hobilerine edinmek gibi amaçlar belirlemektedirler. Üniversite döneminde şekillenen geleceğe dönük yaşam amaçları, günlük amaçlar yoluyla yaşama geçirilerek bireyin farkındalık düzeyinin yükselmesini ve yaşamdan daha çok zevk almasını sağlayabilir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda günlük amaçlar konusunda yapılacak olan çalışmanın üniversite öğrencileri ile yapılmasının önemli olduğu değerlendirilebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Türkiye’de günlük amaçlar konusunda herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Türkiye dışında konuyla ilgili yapılan birçok araştırmaya rastlanmakla birlikte, bu araştırmaların da doğrudan günlük amaç

belirleme üzerine olmadığı görülmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında, Emmons’un yaptığı çalışma ‘Striving Assessment Scale’ kullanılarak bir amaç belirlemekten çok, bir amaca ulaşmayı arzulamaya yönelik çabaları ortaya koymaktadır.⁷ Street’in yaptığı çalışmada ‘Conditional Goal Setting Scale’ ile bireyin bir amaca yönelik çabalarının ölçülmesine vurgu yapılmaktadır.⁸ Synder ve arkadaşları ise, ‘State Hope Scale’ ile bir amaca yönelik çabaları ölçerek, küçük günlük amaç belirlemekten çok, genel amaçları vurgulamaktadırlar.⁹ Amaçlar konusunda yapılmış olan araştırmalara ve dolayısıyla ölçek geliştirme çabalarına bakıldığında, Türkiye’de günlük amaçların doğrudan ölçülmesine yönelik bir ölçek yoktur. Özellikle geleceğe yönelik planların belirginleştiği gençlerin amaçlarına ne kadar ulaştıklarını görmelerine ve kendileri hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olacak, günlük amaçlarını belirlerken başvurabilecekleri tarzda bir ölçeğin olmayışı bu ölçeğin doğuşunda esin kaynağı olmuştur.

Günlük Amaçlar Ölçeği (GAÖ), Asgari ve Ricciardelli tarafından üniversite öğrencilerinin günlük amaç belirleme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. GAÖ’nün özgün formu 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geliştirilirken yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörde yük almayan 8. madde ölçekten çıkarılarak 12 madde ile ölçek son hale getirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır ve ters puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin günlük amaç belirleme düzeyi artmaktadır; ölçekten alınan puan azaldıkça günlük amaç belirleme düzeyi azalmaktadır. Ölçekte beşli Likert derecelendirmesi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum) kullanılmıştır. GAÖ’nün güvenilirliği kapsamında yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri 0.40-0.78 arasında değişmektedir. GAÖ’nün öz değeri 4.60 ile toplam varyansın %38.38’ini açıklamaktadır. Aynı çalışmada günlük amaçlar ile umut, iyimserlik ve memnuniyet arasında pozitif yönde; otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı ile günlük amaçlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.⁴

Ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından, ölçeğin sekizinci maddesinin özel amaç belirleme yerine daha genel amaç belirleme ifadesi ile sorulmasından dolayı yük almadığı belirtilmiştir.⁴ Bu ifadelerden yola çıkılarak bu madde uyarılma çalışmasına alınmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarılma çalışması¹³ madde üzerinden yapılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, GAÖ'nün Türk kültürüne uyarlanmasını sağlamaktır. Bu kapsamda birinci aşamada ölçeğin Türk kültüründeki yapısını ortaya çıkarmak için açımlayıcı faktör analizi, ikinci aşamada ise ölçeğin Türk kültüründeki yapısını test etmek için de doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Bu çalışmalarla üniversite öğrencileri ile günlük amaç belirleme konusunda yapılacak olan araştırmalarda, araştırmacılara ve alan uzmanlarına psikometrik ölçüm sağlayan, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı kazandırılacağı düşünülmektedir.

ÇALIŞMANIN BİRİNCİ AŞAMASI

YÖNTEM

Araştırmanın ilk aşamasında ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması kapsamında çeviri çalışması, açımlayıcı faktör analizi, iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test yöntemleri yapılmış ve değerler elde edilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın bu adımında yer alan çalışma grubunu, 297 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 31'i (%10.4) birinci sınıf, 86'sı (%29.0) ikinci sınıf, 85'i (%28.6) üçüncü sınıf, 95'i (%32.0) dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim görmektedirler. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 19-31 arasında olup yaş ortalaması 21.74'tür. Araştırmaya katılan öğrencilerin 187'si kız (%63.0), 110'u (%37.0) erkektir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin 41'i (%13.8) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 139'u (%46.7) Eğitim Fakültesi, 31'i (%18.0) Fen Edebiyat Fakültesi ve 86'sı (%29.0) öğrenim gördüğü fakülteyi belirtmemiştir.

Test-tekrar test çalışması 77 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin 57'si kız (%74.0), 20'si (%26.0) erkektir. Öğrencilerin 22'si (%28.6) birinci sınıf, 27'si (%35.1) ikinci sınıf, 19'u (%24.7) üçüncü sınıf, 9'u (%11.7) dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir ve öğrencilerin yaşları 19-25 arasında ve yaş ortalamaları 20.99'dur. Bu çalışma grubunda yer alan öğrencilerin 30'u (%39.0) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 35'i (%45.5) Eğitim Fakültesi, 12'si (%15.6) Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir.

İşlem ve verilerin analizi

GAÖ'nün Türk kültürüne uyarlanabilmesi için ölçeği geliştiren Y. Asgari ile e-posta kanalıyla

iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. İzinler alındıktan sonra ölçeğin İngilizceden Türkçeye çevirisi İngilizce ve Türkçe bilgisi yeterli olan psikolojik danışmanlık alanında çalışan dört uzman tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirileri iki alan uzmanı tarafından tek formda toplanmıştır. Daha sonra oluşturulan Türkçe ölçek formu ilgili alanda iki uzman tarafından Türkçeden İngilizceye çevrilmiştir. Çeviri uygunluğunun kontrol edilebilmesi amacıyla, özgün İngilizce formu ile Türkçe formunun çeviri uygunluğuna ilgili alanda çalışan 10 uzman tarafından bakılmıştır. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçeğin son formu oluşturulmuştur.

İlk aşamada, GAÖ'nün yapı geçerliliği açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada AFA uygulanmasının nedeni GAÖ'nün yapısını Türk kültüründe açığa çıkarmaktır. Ayrıca bu adımda GAÖ'nün güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle hesaplanmış, madde-toplam korelasyonları yöntemiyle madde analizi de yapılmıştır.

BULGULAR

Açımlayıcı faktör analizi

GAÖ'nün faktör analizi yapmaya uygunluğunun belirlenebilmesi için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=0.95) katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca Barlett Küresellik Testi ($\chi^2=2289.0$, $sd=78$, $p<0.001$) yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmanın faktör yapısının ortaya konması amacıyla açımlayıcı

Tablo 1. Günlük Amaçlar Ölçeği AFA faktör yük değerleri

Madde no	Faktör yük değerleri
1	0.68
2	0.75
3	0.77
4	0.75
5	0.76
6	0.63
7	0.71
8	0.77
9	0.83
10	0.81
11	0.65
12	0.76
13	0.82
Özdeğer	7.27
Açıklanan varyans	%55.90

faktör analizi (AFA) yapılmıştır. AFA yapılırken özgün ölçekle aynı yapının elde edilebilmesi amacıyla bir faktörle sınırlandırmıştır. Günlük amaçlar ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen madde faktör yükleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, GAÖ'nün faktör yükleri 0.63-0.83 arasında değişmektedir. Günlük amaçlar ölçeğinin özdeğeri 7.27, açıkladığı toplam varyansı %55.90'dır.

Güvenilirlik

GAÖ'nün güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Bir boyutlu GAÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için ölçek 15 gün ara ile 77 üniversite öğrencisine tekrar uygulandığında, iki uygulama arasındaki testin tekrarı güvenilirlik katsayısı 0.80 ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur.

Madde analizi

GAÖ'nün madde analizi sonucunda, madde-toplam korelasyonları 0.55-0.79 arasında, aritmetik ortalamaları 3.75-4.11 arasında, standart sapma değerleri ise 0.58-0.72 arasında değişmektedir. Bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları, aritmetik ortalamalar ve standart sapma değerleri

Madde no	r	Ort.±SS
1	0.63	3.87±0.68
2	0.70	4.01±0.63
3	0.72	4.06±0.58
4	0.69	4.04±0.62
5	0.70	4.10±0.63
6	0.57	4.05±0.66
7	0.66	3.89±0.69
8	0.72	3.93±0.66
9	0.79	3.94±0.66
10	0.76	4.05±0.65
11	0.59	3.75±0.72
12	0.72	3.89±0.67
13	0.77	4.11±0.62

ÇALIŞMANIN İKİNCİ AŞAMASI

YÖNTEM

Araştırmanın ikinci aşamasında ölçeğin Türk

kültürüne uyarlanması kapsamında doğrulayıcı faktör analizi ve ayırt edici geçerlilik çalışması yapılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın ikinci aşamasında çalışma grubunu 383 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bu adımında yer alan öğrencilerin 60'ı (%15.7) birinci sınıf, 102'si (%26.6) ikinci sınıf, 93'ü (%24.3) üçüncü sınıf ve 128'i (%33.4) dördüncü sınıf düzeyinde öğrenim görmektedirler. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 19-28 arasında olup, yaş ortalaması 21.72'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 251'i kız (%63.0), 132'si (%37.0) erkektir.

İşlem ve verilerin analizi

Birinci çalışmada GAÖ için yapılan açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ortaya çıkan yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla bu aşamada doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Araştırmanın bu aşamasında GAÖ'nün geçerliliğini ölçmek için ayırt edici geçerlilik yöntemine başvurulmuştur. Ayırt edici geçerlilik çalışması için GAÖ ile diğer ölçek araçları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile hesaplanmıştır. GAÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizleri için SPSS 15.0 ve LISREL 8.7 programları kullanılmıştır.

Veri toplama araçları

Bu kısımda Türk kültürüne uyarlanması yapılan GAÖ'nün ayırt edici geçerlilik çalışmasında kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Umut Ölçeği hakkında bilgileri yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenim gördükleri programları içeren bir bilgi toplama formu kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve arkadaşları¹¹ tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Yetim¹² tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçekten alınan puan yoluyla bireylerin yaşam doyumu düzeyi belirlenmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmaktadır ve ölçekten alınan puan azaldıkça bireylerin yaşam doyumu düzeyi düşmektedir. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve ters puanlanan madde yoktur. Ölçekte yedili Likert derecelendirmesi (1-Kesinlikle katılmıyorum, 7-Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır. Ölçeğin özgün çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.87 ve ölçüt bağımlı geçerliği 0.82 olarak bulunmuştur.¹¹ Yetim tarafından yapılan

uyarlama çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.86, test-tekrar test güvenilirliği katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur.¹² Morsünbül tarafından yapılan araştırmada Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur.¹³

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği: Lovibond ve Lovibond¹⁴ tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASÖ) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Çetin¹⁵ tarafından yapılmıştır. Ölçek 42 maddeden oluşmakta ve dörtlü Likert derecelendirmesi (0-Bana hiç uygun değil, 3-Bana tamamen uygun) kullanılmaktadır. Ölçek üç boyuttan oluşmaktadır ve ölçekteki 14 madde depresyon, 14 madde anksiyete ve 14 madde stres boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin her boyutu için alınabilecek puan 0-42 arasında değişmektedir. Her boyut için alınan puan arttıkça o durumun düzeyinin arttığı belirtilmiştir. Ölçeğin özgün çalışmasında sırasıyla depresyon, anksiyete, stres boyutlarının Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.96, 0.89, 0.93 olarak bulunmuştur.¹⁶ Akın ve Çetin tarafından yapılan uyarlama çalışmasında sırasıyla depresyon, anksiyete, stres boyutlarının ölçeğin 21 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı her üç boyut için 0.98, ölçeğin toplamı için 0.99 olarak bulunmuştur.¹⁵

Umut Ölçeği: Synder ve arkadaşları¹⁷ tarafından geliştirilen Umut Ölçeği, Akman ve Korkut¹⁸ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekten alınan puan yoluyla umut düzeyi belirlenmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça umut düzeyi artmakta, ölçekten alınan puan azaldıkça bireylerin umut düzeyi düşmektedir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır, ancak ölçekte yer alan dört madde (3, 5, 6, 11) dolgu maddesidir. Ölçekte toplam puan alınmaktadır. Toplam puan hesaplanırken, sekiz maddenin (1, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 12) toplam puanı alınmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Ölçekte dörtlü Likert derecelendirmesi (1-Kesinlikle katılmıyorum, 4-Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır. Ölçeğin özgün çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.60 ve 0.70 bulunurken, üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.¹⁷ Akman ve Korkut tarafından yapılan uyarlama çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.65, dört hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.66 olarak bulunmuştur.¹⁸

BULGULAR

Doğrulayıcı faktör analizi

Anatolian Journal of Psychiatry 2015; 16(Special issue.1):64-72

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen yapının doğrulanabilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi işlemi yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada elde edilen veriler doğrulayıcı faktör analizine tabi tutularak ve yapının uygunluğu uyum istatistikleri ve modifikasyon önerileri göz önünde bulundurularak analiz yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Günlük Amaçlar Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Uyum indeksleri	Sonuçlar
χ^2_{sd}	261.84 ⁽⁶⁴⁾
χ^2/sd	3.56
RMSEA	0.10
RMR	0.02
SRMR	0.05
GFI	0.88
AGFI	0.83
CFI	0.97
NNFI	0.96

Doğrulayıcı faktör analizinde bir boyutlu modelin uyum indeksi değerleri incelendiğinde Ki-kare Uyum Testi değeri ($\chi^2=261.84$, $sd=65$, $\chi^2/sd=3.56$, $p=0.00$) anlamlı bulunmuştur. Diğer uyum indeksleri, RMSEA (yaklaşık hataların ortalama karekökü)=0.10, RMR (ortalama hataların karekökü)=0.02, SRMR=0.05 ($p<0.05$), GFI (uygunluk indeksi)=0.88, AGFI (düzeltilmiş uygunluk indeksi)=0.83, CFI (karşılaştırmalı uygunluk indeksi)=0.97, NNFI (normlaştırılmış uygunluk indeksi)=0.96 olarak bulunmuştur. Modifikasyon önerileri doğrultusunda, 4.-5. ve

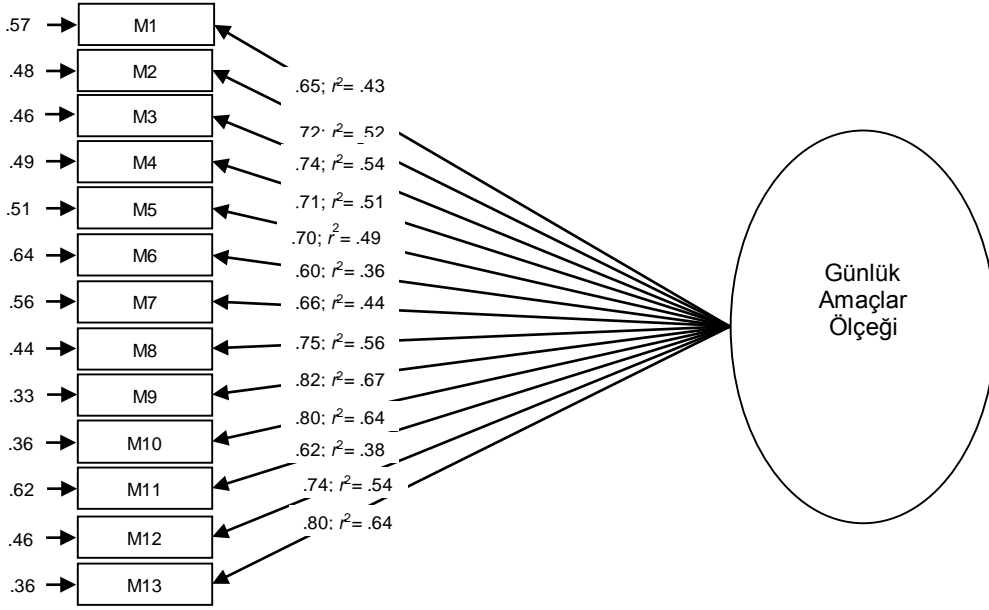
Tablo 4. Günlük Amaçlar Ölçeğinin modifiye edilmiş doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Değerler	Sonuçlar
χ^2_{sd}	192.38 ⁽⁶³⁾
χ^2/sd	3.05
RMSEA	0.08
RMR	0.02
SRMR	0.04
GFI	0.91
AGFI	0.87
CFI	0.98
NNFI	0.98

7-9. maddelerin hataları arasında korelasyon bulunduğu saptanmıştır. Bu amaçla adı geçen maddelerin hata varyansları modele eklenerek analiz tekrarlanmıştır. Yapılan modifikasyon işlemi sonrası elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Yapılan modifikasyon işlemi sonrasında yinelenen doğrulayıcı faktör analizinde bir boyutlu modelin uyum indeksi değerleri; ki-kare değeri

($\chi^2=192.38$, $sd=63$, $\chi^2/sd=3.05$, $p=0.00$) anlamlı bulunmuştur. Diğer uyum indekslerine baktığımız zaman $RMSEA=0.08$, $RMR=0.02$, $SRMR=0.04$ ($p<0.05$), $GFI=0.91$, $AGFI=0.87$, $CFI=0.98$, $NNFI=0.98$ olarak bulunmuştur. Elde edilen modelde yer alan faktörlerin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Standardize edilmiş katsayıları gösteren path diagramı Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Günlük Amaçlar Ölçeğine ilişkin path diyagramı ve faktör yükleri

Yapılan bu analiz sonucunda, örtük değişkenlerin gözlenen değişkenleri açıklama oranları GAÖ için 0.60-0.82 değişmektedir. GAÖ'deki bütün maddelerin örtük değişkenleri açıklamada anlamlı t değeri sonucu verdiği görülmüştür.

Ayırt edici geçerlilik

GAÖ'nün ayırt edici geçerliliği kapsamında yapılan analiz sonucunda Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 0.45, Depresyon Ölçeği (DÖ) ile -0.23, Anksiyete Ölçeği (AÖ) ile -0.16, Stres Ölçeği

Tablo 5. Günlük Amaçlar Ölçeğinin diğer ölçeklerle korelasyon katsayısı değerleri

	GAÖ	YDÖ	DÖ	AÖ	SÖ	UÖ
GAÖ	-					
YDÖ	0.45*	-				
DÖ	-0.23*	-0.28*	-			
AÖ	-0.16*	-0.23*	0.85*	-		
SÖ	-0.17*	-0.26*	0.78*	0.82*	-	
UÖ	0.64*	0.42*	0.23*	-0.20*	-0.16*	-

GAÖ: Günlük Amaçlar Ölçeği, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, DÖ: Depresyon Ölçeği, AÖ: Anksiyete Ölçeği, SÖ: Stres Ölçeği, UÖ: Umut Ölçeği

70 Günlük Amaçlar Ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri

(SÖ) ile -0.17, Umut Ölçeği (UÖ) ile 0.64 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. GAÖ'nün ayırt edici geçerliği kapsamında elde edilen sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada, Asgari ve Ricciardelli⁴ tarafından geliştirilen Günlük Amaçlar Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlaması kapsamında güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada, 13 maddeden oluşan GAÖ, ölçek uyarlama aşamaları dikkate alınarak Türk kültürüne uyarlanması gerçekleştirilmiştir.

Günlük Amaçlar Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması kapsamında faktör yapısını ortaya koymak için AFA ve DFA farklı örneklerle yapılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında yapılan AFA sonucunda ölçeğin faktör yüklerinin 0.63-0.83 arasında değiştiği görülmüştür. Faktör yükünün 0.40 ve üzeri olması genel kabul gören bir değerdir.¹⁰ Bu araştırmada yapılan açımlayıcı faktör analizinde elde edilen faktör yüklerinin yüksek olduğu değerlendirilmektedir. Yapılan analiz sonucunda GAÖ'nün özgün kültürde toplam varyansın %38.38'ini açıkladığı, ancak ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması kapsamında yapılan faktör analizi sonucuna göre, 13 maddenin toplam varyansın %55.90'ını açıkladığı görülmüştür. Ölçek uyarlama çalışmalarında toplam varyansın %30'unun açıklanması yeter bir değer olarak görülmektedir.²¹ Bu bulgulara dayanarak, 13 maddeden oluşan GAÖ'nün ölçülmek istenen niteliği büyük ölçüde ölçtüğü görülmektedir. GAÖ'nün DFA sonucunda Model GFI değeri açısından değerlendirildiğinde elde edilen değer 0.90 üzeri olması ve 1'e yakın olması iyi uyumun göstergesi olarak değerlendirilmektedir.¹⁹ Doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinde GFI, AGFI, CFI ve NFI gibi değerlerin 0.90'a yakın olması mükemmel uyum göstergesi olarak düşünülmektedir.²⁰ Uyum indeksleri incelendiğinde 13 maddelik GAÖ'nün iyi düzeyde uyum indeksleri verdiği ve uyarlanmış formunun doğrulandığı söylenebilir.

GAÖ'nün güvenilirliği kapsamında yapılan analizler sonucunda, iç tutarlılık katsayısı (0.92) özgün kültürde elde edilen iç tutarlılık katsayısından (0.85) görece daha yüksek bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısının 0.60'ın üzerinde olması kabul edilebilir bir değer olarak değerlendirilmektedir.²² Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde bu koşulun karşılandığı

görülmektedir. Ayrıca test-tekrar test güvenilirlik katsayısı yüksek bir korelasyon değeri vermiştir.

GAÖ'nün madde analizi sonucunda, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları 0.55-0.79 arasında bulunmuştur. Ölçekteki düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının pozitif ve 0.25 ve üzeri olması gerekmektedir.²² GAÖ'nün güvenilirliği kapsamında elde edilen bu bulgular değerlendirildiğinde güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ayırt edici geçerlilik kapsamında yapılan analizlerde GAÖ sırasıyla Yaşam Doyumu Ölçeği ile 0.45, Depresyon Ölçeği ile -0.23, Anksiyete Ölçeği ile -0.16, Stres Ölçeği ile -0.17, Umut Ölçeği ile 0.64 düzeyinde bir korelasyon elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde, günlük amaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmakla beraber, ikisi arasında pozitif bir ilişki olduğu beklenmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında, yaşam doyumu ve günlük amaçlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Amaç belirleme düzeyi arttıkça yaşamdan alınan doyumun da arttığı söylenebilir. Öte yandan özgün çalışmada ölçüt geçerliliği kapsamında yapılan analizlerle Türk kültürüne uyarlama kapsamında yapılan analizler karşılaştırıldığında, günlük amaçlar ile depresyon ve kaygı arasında paralel şekilde negatif yönde, umut ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.⁴ Umut ile günlük amaçlar arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki bulunması amaç belirlemenin umudu arttırdığı şeklinde değerlendirilebilir. Özellikle günlük amaçların yaşam amaçlarını belirlemede bir basamak olduğu göz önünde bulundurulacak olursa, yaşam amaçlarına ulaşma konusunda günlük amaçların, bireyin umutlu olmasının göstergesi anlamında düşünülmektedir. Bu nedenle günlük amaçlar ile umut düzeyi arasında yakın ilişki beklenmektedir. Günlük amaçlar ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olması ise günlük amaç belirlememenin patolojik bir durum olarak değerlendirilemeyeceği anlamına gelebilmektedir. Ancak bununla ilgili daha fazla araştırma bulgusuna gerek duyulmaktadır.

Sonuç olarak, Türk kültürüne uyarlanması kapsamında yapılan analizler ışığında, GAÖ'nün bireylerin günlük amaç düzeylerini saptamada geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ayrıca GAÖ'nün psikometrik özelliklerini ortaya koyan bu çalışmalarının yürütüldüğü araştırma gruplarının üniversite öğrencilerinden

oluşturulduğu göz önüne alınmalıdır. Dolayısıyla ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği için farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar da önemlidir. Son olarak bu lek kullanılarak farklı grup-

larla ve farklı değişkenlerle yapılacak araştırmaların, leđin lme gcne önemli katkılar sağlayacağı dşnlmektedir.

KAYNAKLAR

1. Sheldon KM, Elliot AJ. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self concordance model. *J Pers Soc Psychol* 1999; 76:546-557.
2. King LA, Richards JH, Stemmerich E. Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *J Pers* 1998; 65:713-744.
3. Emmons RA, Colby PM, Kaiser HA. When losses lead to gains: Personal goals and recovery of meaning. PTP Wong, PS Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998, p.163-178.
4. Asgari J, Ricciardelli LA. Depression in the community setting: Development and initial validation of the Daily Goals Scale. *J Clin Psychol* 2013; 17:106-114.
5. Thompson DG, Bullock K. Behavioral activation: An effective intervention for late life depression. Webinar Series. Stanford Geriatric Education Center. Retrieved August 2012 from http://sgec.stanford.edu/webinar/2012Handouts/Apr/SGEC_Handout_April_2012.pdf.
6. Eryılmaz A. Yeniden gzden geirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum* 2010; 20:53-66.
7. Emmons RA. Personal striving: An approach to personality and subjective well-being. *J Pers Soc Psychol* 1986; 51:1058-1068.
8. Street H. Exploring the role of conditional goal-setting in the etiology and maintenance of depression. *J Clin Psychol* 2001; 6:16-23.
9. Snyder CR, Sympson SC, Ybasco FC, Borders TF, Babyak MA, Higgins RL. Development and validation of the State Hope Scale. *J Pers Soc Psychol* 1996; 70:321-335.
10. şencan H. Sosyal ve Davranışsal lmlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik. Ankara: Sekin Yayınevi, 2005.
11. Diener E, Emmons RA, Laresen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985; 49:71-75.
12. Yetim . Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Soc Indicators Res* 1993; 29(3):277-289.
13. Morsnbl . The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction. *J Inter Human Science* 2014; 11(1):357-372.
14. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther* 1995; 33:335-343.
15. Akın A, etin B. Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS) Turkish version. *Educational Sciences: Theory & Practice* 2007; 7(1):241-268.
16. Brown TA, Chorpita BF, Korotitsch W, Barlow DH. Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) in clinical samples. *Behav Res Ther* 1997; 35:79-89.
17. Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: development and validation of an individual differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol* 1991; 60(4):70-85.
18. Akman Y, Korkut F. Umut leđi üzerine bir alıřma. *H.. Eğitim Fakültesi Derg* 1993; 9:193-202.
19. Smer N. Yapısal eşitlik modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları* 2000; 3(6):49-74.
20. Hair JF, Anderson RE, Tahtam RL, Black WC. *Multivariate Data Analysis. Fifth ed.*, New Jersey, NJ: Printice-Hall, 1998.
21. Büyüköztürk ř. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Sekizinci baskı, Ankara: Pegem Yayınları, 2007.
22. zdamar K. Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 1. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 1997.

72 Günlük Amaçlar Ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri

Günlük Amaçlar Ölçeği

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan ölçek maddelerine katılım düzeyinizi size en yakın olan seçeneği yuvarlak içine alınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1-Hiç katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5-Tamamen katılıyorum

Madde no	Madde	1	2	3	4	5
1	Her gün, ulaşılabilir bir dizi kişisel amaç bulabilirim.	1	2	3	4	5
2	Bir amaca ulaşmak için çabalarımı yoğunlaştırmada çok iyiyim.	1	2	3	4	5
3	Bazen, ertesi gün için kendime küçük amaçlar koyarım.	1	2	3	4	5
4	Küçük amaçları tamamlanmamış şekilde bırakmamak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5
5	Daha küçük amaçları başarmamın, daha büyük amaçlar oluşturmama nasıl olanak sağladığının farkındayım.	1	2	3	4	5
6	Her gün bana, TV seyretmek, duş almak, güzel bir yemek, bir dostla konuşmak gibi küçük başarılar elde etmeme olanak sağlar.	1	2	3	4	5
7	Geceleri bazen, gün boyunca başardığım küçük hedefleri düşünürüm.	1	2	3	4	5
8	Genellikle günlerimi bir amaca ulaşma doğrultusunda geçiririm.	1	2	3	4	5
9	Her gün, küçük amaçlarımı gerçekleştirmek için kendimi cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
10	Küçük hedeflerdeki başarılar daha büyüklerini denemek için beni cesaretlendirir.	1	2	3	4	5
11	Moralim bozuk olduğu zaman bile, çok küçük hedefler üzerinde çalışmaya çabalarım.	1	2	3	4	5
12	Bazı sabahlar, bir önceki gün başardığım küçük amaçları gözden geçiririm.	1	2	3	4	5
13	Bazen başarmış olduğum küçük amaçları düşünerek moralimi düzeltebilirim.	1	2	3	4	5