

Ânı Yaşama Ölçeğinin Geliştirilmesi

Özlem HASKAN AVCI¹

Geliş Tarihi: 26.03.2016

Kabul Ediliş Tarihi: 31.08.2016

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerine yönelik bir Ânı Yaşama Ölçeği (AYÖ) geliştirmektir. AYÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 859 (456 kız; 403 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. AYÖ'nün geçerliği iki yolla incelenmiştir. Öncelikle AYÖ'nün yapı-kavram geçerliği açıklayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. AYÖ'de dokuz faktör birlikte toplam varyansın % 67.24'ünü açıklamaktadır. Faktör analizi sonucunda AYÖ'de ikisi reverse (tersten puanlanan) olmak üzere 25 madde bulunmaktadır. AYÖ'nün geçerliği ayrıca benzer ölçekler yöntemi ile incelenmiştir. AYÖ ile, Yaşam Doyumu Ölçeği ve AYÖ ile Yaşamda Anlam Ölçeği ile arasında manidar düzeyde korelasyonlar bulunmuştur. Hesaplanan korelasyon katsayıları sırasıyla .65 ve .69'dur. AYÖ'nün güvenirlik çalışması ise üç yolla hesaplanmıştır: Birincisi, Cronbach Alpha katsayısı ($\alpha = .89$) bulunmuştur. İkinci olarak, test tekrar test güvenirlik katsayısı ($r_{XX} = .87$) hesaplanmış ve üçüncü olarak, testi yarılama yöntemi ile testi yarılama katsayısı (.81) olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda, Ânı Yaşama Ölçeği'nin üniversite öğrencilerinin ânı yaşama düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna karar verilmiştir.

Anahtar kelimeler: ânı yaşama, ânı yaşama ölçeği, şimdi ve burada

Development of Seizing the Moment Scale

ABSTRACT

The aim of this study was to develop a "Seizing the Moment Scale" for university students. The reliability and validity work were carried out over a sample of 859 university students (male= 403, female= 456). The construct validity of SMS was examined by exploratory factor analysis. The 9 factors in the SMS explain the 67.24% of the total variance together. In the SMS, there are 25 items 2 of which are reversed. The criterion-related validity of the SMS was controlled. Correlation coefficients found between the SMS; and Satisfaction with Life Scale and Meaning of Life Scale are respectively .65 and .69. The reliability studies of the SMS were calculated in three ways: Firstly, Cronbach Alpha coefficient was found to be ($\alpha = .89$). The test-retest reliability coefficient was found as ($r_{XX} = .87$) and the test split-half coefficient was found to be (.81) using the test split-half method.

Keywords: Seizing the moment, the seizing the moment scale, here and now

GİRİŞ

Ânı yaşama kavramı farklı dillerde pek çok farklı şekilde dile getirilmiştir; örneğin Almancada "Da Sein", İngilizcede "Being in the World", Latince

¹ Yrd. Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Beytepe, Ankara.
haskan@hacettepe.edu.tr

“Carpe Diem” gibi kavramlar benzer şekilde içinde bulunulan anda- evrende olmayı, olduğunu fark etmeyi vurgular. Ânı yaşamak Duncan’ın (2003) belirttiği gibi, hemen şimdi ve burada sahip olduğumuz yaşamın değerini anlamak ve tam bir farkındalığa sahip olmaktır; geçmiş ve gelecek hakkında duyulan endişelerden oluşan duygusal yükü bir kenara bırakarak, tam şimdi ve burada olma fırsatını değerlendirebilmektir. Dolayısıyla, geçmiş pişmanlıklara ve gelecek kaygılarına takılıp kalmak yerine içinde bulunduğu ânı değerlendiren kişilerin ânı yaşayabilen kişiler olduğu söylenebilir. Ânı yaşama kavramının psikolojik danışma literatüründe de önemli bir yer kapladığı görülmektedir. Kavram farklı kuramcılar tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır.

Rogers’a (2011) göre daha varoluşsal bir hayat sürme olarak tanımlanan ânı yaşama, ilke ve kurallara sıkı sıkıya bağlanmaksızın hayatın her ânını tam olarak yaşayabilmedir. Ona göre, iyi yaşamının özelliği her dakikayı tam olarak yaşama eğilimidir. Ânı yaşamayı bilen bir kişi “Gelecekte ne olacağı ancak o zaman anlaşılır. Geçmiş ise olup bitmiştir. Şimdi bunları düşünmek yerine ânı yaşamak daha iyidir” diyebilen kişidir. Ânı iyi yaşayabilmek, benliğin ve kişiliğin yaşantılardan, deneyimlerden oluştuğu gerçeğini de görmeyi gerektirir. Varoluşsal bir hayat sürme yaşantı sürecine katılmaktır; onu kontrol etmek değildir. Ânı yaşama, katılığın, sıkı bir düzenlemenin olmayışıdır. Ânı yaşama duyguları keşfetmek; oluşum sırasında algılamak, niteliğini kavramaktır.

Ânı yaşama kavramına Gestalt terapide “şimdi ve burada” olma kavramı ile farklı bir bakış açısı getirildiği görülmektedir. Voltan-Acar’a (2011) göre Gestalt yaklaşımının en önemli katkılarından birisi ‘şimdi ve burada’ kavramını vurgulamasıdır. Gestalt yaklaşımına göre, birey eğer farkındalık içindeyse, şimdi ve burada hissettiklerinin, düşündüklerinin, yaptıklarının ve etrafında neler olup bittiğinin ayırıcında olmaktadır. Ânı yaşamak, yaşanılan ânın farkında olmayı, geçmişte ya da gelecekte değil, o anda yaşamayı vurgulamaktadır. Ânı yaşamak, sadece olumluları değil, olumsuzları da fark ederek, bunları sindirmek, nitelikli ve dolu dolu yaşamak, şimdiyi yaşamayı, bir başka deyişle şimdi ve burada olmayı içermektedir. Voltan Acar’a (2011) göre şimdi ve burada olmak, içinde bulunulan anda yaşanan duyguların, hissedilenlerin neler olduğunun farkına varılmasıdır. Ancak bu durumda geçmiş tamamen göz ardı edilmemektedir. Bunun yerine, geçmişte yaşanılan bir durum, bir olay ya da bitirilmemiş bir iş şimdiye ve buraya getirilerek yaşanmaktadır (Voltan-Acar, 2011). Gestalt yaklaşımına göre kaygının da ânı yaşama kavramı ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Perls (1967) tarafından kaygı, şimdi ile gelecek arasındaki boşluk olarak tanımlanmıştır. Perls’e göre, şimdiyi yaşayan birey kaygılı da olmayacaktır. Şimdiyi yaşayan insan kendi doğallığında spontan aktivitelerin içinde olur; yaratıcı ve özgündür. Perls, insanların şimdi ile sonrası arasındaki boşluğu planlar yaparak, beklentiler geliştirerek doldurmaya çalıştıklarını ve bugünü yaşamadıkları için kaygı yaşadıklarını iddia etmektedir. Kaygıyı azaltma konusunda gestalt terapinin en önemli vurgusu şimdi ve burada olabilmektir.

Maslow'un (2001) doruk deneyim olarak andığı kavramın da âni yaşama ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Doruk deneyim sırasında kişi şimdi ve burada olmaya, geçmişten ve gelecekte çeşitli anlamlarda bağımsız olmaya, deneyimde "tümüyle orada" olmaya en yakın durumdadır. Örneğin böyle bir anda her zamankinden iyi dinleyebilmektedir. Alışkanlık ve beklentilerinden olabildiğince sıyrılabilirdi için (şu an için geçerli olana benzemeyen) geçmiş durumlara bağlı beklentilerine ya da (şu âni kendi içinde bir amaç olarak değil geleceğe yönelik bir araç olarak düşünmek anlamına gelen) gelecekle ilgili tasarıların doğurduğu umut ya da endişelere saplanıp kalmadan dinleyebilir. Burada olanı burada olmayanla karşılaştırarak değerlendirmek zorunda kalmaz (Maslow, 2001).

Rogers (2011) ise, âni yaşamayı yaşantılara açık olma kavramı ile açıklamaktadır. Buna göre, yaşantılara açık olan ve savunma mekanizmalarının baskısından arınmış insan için her an yenidir. Bireyin algıladığı içsel ve dışsal uyarıcıların tümü o ana özgüdür. Varoluşsal yaşama, bireyin içinde bulunduğu anda, organizmasından gelen uyarıcıları kontrol etmek yerine, onları gözlemleyen ve aynı zamanda deneyimleyen kişi olmasıdır. Rogers bunu bir danışan ifadesinden verdiği örnekle açıklar: "bir sürücünden çok bir yolcu olmam gerektiğini hissediyorum. Her şeyin serbest bırakıldığında nasıl devam ettiğini görmek... Kimsenin tekerleklerde olmadığını hissetmek, bu berbat... Ama aynı zamanda büyük bir meydan okuma. Belki de özgürlüğün de anahtarı budur..."

Dolayısıyla âni yaşama; katı kontrollerin, yaşamı ve tüm yaşantıları en ince ayrıntısına kadar planlamak yerine spontan olabilmektir. Ancak Voltan Acar'a (2011) göre, âni yaşama gününü gün etmek, vur patlasın çal oynasın şeklinde anlaşılmalıdır; âni yaşamak yaşanılan ânin farkında olmayı, geçmişte veya gelecekte değil o anda olmayı ifade eder. Âni yaşamak, çevrede görülenleri duyumsamak, sadece olumları değil, olumsuzları da fark ederek bunları sindirmek, nitelikli ve dolu dolu yaşamak; bir başka deyişle şimdi ve burada olabilmektir. Tarif edilecek olursa, yolda yürürken solunan havayı fark etmek; mevsim sonbaharsa kızaran yaprakları fark edebilmekle örneklenebilir (Voltan Acar, 2011). Naar da (2007) benzer biçimde, şimdi ve burada olmanın; sevgi, korku, kıskançlık, nefret gibi olumlu olumsuz tüm duyguları oluşurken fark etmek ve uygun olduğu zamanda ifade etmek olduğunu belirtir. Buna göre şimdi ve buradan kaçmak ise bu duyguların bilince çıkmasını engellemek, inkar etmek veya kaçmak demektir. Soysal, Bodur ve Hızlı'ya (2005) göre, şimdi ve burada"ya odaklanmanın amacı, geçmişte öğrenilenlere yüz çevirmek ya da ileride gerçekleşebilecek durumlara vurdumduymaz bir şekilde kulak tıkamak değildir. Şimdiki zamanı dolu dolu yaşamak, geçmişte edinilen deneyimlerden en iyi biçimde yararlanmakla olası olabilir. Şimdiyi yaşamak, aynı zamanda kişinin kendi sorumluluğunu almasıdır. Duncan (2003) da, anda bulunmanın amacını, hayallerle yaşamak yerine yaşama doğrudan katılmak ve kendimizin, çevremizin farkında olarak yaşamak şeklinde ifade eder. Görüldüğü üzere, âni yaşamak sanıldığı gibi yarının sorumluluğunu almamak değil; aksine bugünün sorumluluğunu; bugünü yaşayan kişinin kendi sorumluluğunu alabilmesi ile ilgilidir.

Literatür incelendiğinde ânı yaşamının bir sorumluluk olduğu ifade edilmekle birlikte, ânı yaşamaktan kaçınma da önemli ölçüde ele alındığı görülmektedir. Buna göre, bireylerin ânı yaşamaktan kaçınmalarına neden olan etkenler de söz konusudur. Stern'e (2012) göre, şu an, geçmiş ya da gelecek tarafından rehin tutulabilir. Geçmiş, şimdiki zamana güçlü bir gölge düşürerek tutulmasına neden olur. Gelecek ise, gelip geçici olan ve adeta var olmayan şimdiki zamanı çok fazla ve çok hızlı bir şekilde tekrar düzenleme yoluyla ortadan kaldıracaktır. Geleceğe yönelik endişe ve geçmiş yaşantılara odaklanarak yaşama, hatta geçmişe saplantılı bir odaklanmanın şimdiki yaşama önünde bir engel oluşturduğu belirtilmektedir. Geçmiş pişmanlıkların esaretinden kurtulamamak, geçmişte yaşanmış bir olumsuzluğun tüm yaşamını etkilediğine inanmakla yaşama karşı bir duruş halini alan pasifizm veya geçmiş güzel günlerin geri gelmeyeceğini, bugünlerin asla geçmişin yerini tutamayacağı düşüncesiyle bugünü kaçırmak en büyük engellerdir.

Dökmen (2002) bireylerin ânı yaşamayı rahat ortamlara özgüymüş gibi algıladıklarını; olumsuz koşullarda ânı yaşamının mümkün olmadığı fikrine sahip olabildiklerini belirtmektedir. Oysa içinde bulunduğumuz ortamın özellikleri, yaşama sevinci duymamız konusundaki tek belirleyici değildir; insan en olumsuz koşullarda bile kendisini mutlu edecek bir şeyler bulabilir. Dolayısıyla yaşamını zıyan eden bir kişinin varoluşsal suçluluk yaşaması kaçınılmazdır.

Ânı yaşamaya ilişkin farklı engellerden de söz edilmektedir. Yalçın ve Voltan Acar'a (2006) göre çoğu kez, hayat bireyin önünden akıp gitmekte ve birey kendinde ve etrafında olanların farkında olmamaktadır. İnsanlar çoğu kez ellerindeki varlıkların kıymetini onu kaybetmeden anlayamamaktadırlar. Bu nedenle de, sahip olduklarını kaybedip, yalnız kalmaya başladıklarında pişmanlıklar yaşamaya başlamaktadırlar. Keşke dememek, daha sonra pişmanlıklar yaşamamak, acı çekmemek için, içinde bulunulan ânı yaşamak ve iyi değerlendirmek önemlidir.

Geçtan'a (2002) göre ise, katı ve baskıcı bir ortamda yetişmiş insanlar için zaman, içinde bulunulan ânın değerlendirileceği bir varoluş boyutu değil de, tüketilmesi, bitirilmesi gereken bir nesne gibi kullanılır. Böyle insanlar yaşamlarını bir an önce bitirme ve tüketme eğilimindedirler. Voltan-Acar'a (2004) göre, birçok insan için ânın gücü kaybedilmiştir. Anda olmak yerine, bireyler enerjilerini geçmişlerine yas tutmak için harcamaktadırlar veya gelecekle ilgili sonu gelmeyen planlar yapmaktadırlar. Cüceloğlu (2001) da, enerjisini geçmişe ve geleceğe harcamakla ilgili olarak bitmemiş işlerden ve ölüm korkusundan söz eder. Buna göre, geçmişle ilgili bitmemiş işler, bizim şimdi ve şu ânı algılamamıza ve yaşamamıza sürekli engel teşkil eder. Ayrıca, ancak ölümün her an ve her yerden gelebileceğini kabul etmekle kişinin "şimdi ve burada"ya ilişkin tembelliği kaybolur ve gerçekten yaşamayı gelecekte bir zamana ertelemekten vazgeçer. Kısa bir süre bu dünyada olmanın bilincine vararak, kişinin yaşamda yapmak istediklerine hemen şimdi ve burada başlamasından başka bir yolu yoktur. Dökmen (2002) de, ölümlü olduğunu

bilmenin akıllıca kullanılabilir olduğunu; yaşamın geçen her bir anının bir daha asla geri gelmeyeceğini fark etmenin insanda içinde bulunduğu ana odaklaşma fikrini uyandırabileceğini belirtmektedir.

Duncan'a (2003) göre, birçoğumuz henüz karşılaşmadığımız olaylara karşı büyük korkular taşırız. Bu da zaman zaman karşımıza çıkan kaçınılmaz engellere karşı dikkatsiz tepkiler vermemize yol açar. Sorunlarımızla boğuşurken bu an'da, hemen şimdi ve burada sahip olduğumuz gerçek yaşam biz anlamadan geçer gider. Çünkü birçoğumuz, bir şekilde dikkatimiz dağılmadan kendimizle "olmaya" alışık değilizdir.

Dökmen'in (2002) belirttiği gibi "keşke'siz bir yaşam ise, ancak anı yaşamak ile mümkündür". Köknel'e (2004) göre ise, keşkesiz bir yaşam "dolu dolu yaşamakla" mümkündür; dolu dolu yaşamak ise öğrenilebilir bir kavramdır. Dolu dolu yaşamada; müziğin, sanatın, sorumluluk almanın, sevginin ve ertelememenin önemli olduğunu ifade etmekte ve kişi bunları yapmayı deneyerek öğrenebilir demektedir. Köknel bu durumu, "yaşama yıllar katmanın mümkün olmadığı; ancak yıllara yaşam katmanın mümkün olabildiği" biçiminde açıklamaktadır. Üniversite dönemi genç bireyler için iş, arkadaşlık ve eş seçimi gibi önemli yaşantıların olduğu ve yaşamı etkileyebilecek kararların alınabildiği bir yaşam dönemidir. Verimli ve anlamlı bir biçimde yaşanmadığında bireyde pişmanlıklar uyandırabilen, "keşke"lere yol açan bir gelişim aşamasıdır. Anı yaşama konusunda üniversite öğrencilerine yardımcı olabilmek için öncelikle anı yaşama düzeyini ölçebilen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracına da ihtiyaç duyulmaktadır. Literatürde Yaşam Doyumunu veya yaşamda anlamı ölçen ölçme araçları bulunmasına karşın anı yaşama düzeyini ölçen bir ölçme aracının bulunmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada literatürde açıklandığı biçimi ile üniversite öğrencilerinin anı yaşama düzeylerini ölçmeye yarayan bir ölçme aracı geliştirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

AYÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile ilgili olarak, 2014-2015 öğretim yılı bahar yarıyılında Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere ulaşılmıştır. Öncelikle 49 maddelik ilk deneme formu 82 öğrenciye uygulanmıştır. Bu uygulamada öğrenciler tarafından anlaşılmayan ya da yanlış cevaplandırılan ifadeler düzeltilmiş, ölçek yeni formu ile farklı fakültelerde öğrenim gören ve seçkisiz olarak alınan 119 kız ve 136 erkek olmak üzere toplam 255 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda elde edilen 25 maddelik ölçek ise, test tekrar test güvenilirliği için 111 ve testi yarılama güvenilirliği için 205 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği için farklı üniversitelerde öğrenim gören 206 öğrenciye ulaşılmıştır. Anı Yaşama Ölçeği'nin geliştirilmesinde toplam 859 (502 kız, 357 erkek) üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır.

İşlem Yolu

AYÖ'nün geliştirilmesi amacıyla, öncelikle ilgili literatür incelenmiş ve 49 maddelik ölçek madde havuzu oluşturulmuştur. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından dört kişilik bir uzman grubunun da görüşü alınarak deneme formu oluşturulmuştur. Deneme uygulaması sonunda bazı düzeltmeler yapıldıktan sonra ölçeğin uygulama formu oluşturulmuştur. AYÖ'nün uygulama formu uygulanarak elde edilen veriler üzerinde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. AYÖ'nün geçerliği iki yolla sınanmıştır: Birincisi, AYÖ'nün faktör yapısı ve maddelerin faktör yükleri Açıklayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir. İnceleme sonunda birinci faktörde faktör yük değerleri .30'dan düşük çıkan, faktör yük değerleri farklı faktörlerde birbirine yakın olan, ayırt ediciliği düşük olan ve diğer ölçek maddeleri ile düşük korelasyon veren 24 madde ölçekten çıkarılmıştır. Bunun sonucunda AYÖ'nün son formu 25 maddeden oluşmuştur. İkincisi, AYÖ'nün geçerliği benzer ölçekler ile kontrol edilmiştir. Ayrıca AYÖ'nün güvenilirliği Cronbach Alpha, test tekrar test ve testi yarılama olmak üzere üç farklı yolla test edilmiştir.

Ölçme Araçları

AYÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini incelemek amacıyla *Yaşamda Anlam Ölçeği* (Demirbaş, 2010) ve *Yaşam Doyumu Ölçeği* kullanılmıştır. Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen, Demirbaş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan *Yaşamda Anlam Ölçeği* (YAÖ), üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 10 maddeden oluşan, 7'li derecelendirme tipi bir ölçektir. Ölçek Likert tipi olup tepki kategorileri "kesinlikle doğru değil"den "kesinlikle doğru"ya (1 den 7'ye) doğru sıralanmıştır. Puanların yüksekliği yaşamda anlam bulabilmeyi işaret etmektedir. YAÖ'nin faktör yükleri (.59) ile (.75) arasında değişmektedir. YAÖ ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) arasında $r = .217$ ($p < .01$), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) arasında $r = .360$ ($p < .01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için cronbach-alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. YAÖ'nin iç tutarlılığı (.86) olarak bulunmuştur. YAÖ'nin test-tekrar test güvenilirliği ise ($r = .81$ ($p < .01$)) bulunmuştur.

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan *Yaşam Doyumu Ölçeği* (YDÖ) (The Satisfaction With Life Scale) bireylerde yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Likert tipi 7'li derecelendirmeli olup, 'hiç katılmıyorum'dan, 'tamamen katılıyorum'a kadar değişen cevaplar içermektedir. Puanların yüksekliği yüksek yaşam doyum düzeyini işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r = .85$, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Yetim (1991) ise düzeltilmiş testi yarılama değerini .75 ve KR-20 değerini .78 olarak bulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Öncelikle, verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığını incelemek amacıyla, KMO'nun .60'dan yüksek, Barlett testinin anlamlı çıkması gerektiği (Büyüköztürk, 2004) dikkate alınmıştır. Verilerin faktör analizi için uygun çıkması üzerine ölçeğin faktör yapısı ve maddelerin faktör yükleri Açıklayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir. Faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi (principle component analysis, PCA) seçilmiştir. Analizlerde faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansı, maddelerin faktör yükleri, açıklanan varyans oranları incelenmiştir. Faktör yapılarının belirlenmesinde, maddelerin .30 ve üzerinde faktör yük değerlerine sahip olması bir kriter olarak alınmıştır. Component Matris tablosunda birinci faktörde maddelerin faktör yüklerinin .30 ve üzerinde olması ile her alt ölçeğin aynı zamanda tek boyutlu olması ve toplam puanının kullanılabilmesi esas alınmıştır (Büyüköztürk 2004). Birbiriyle ilişkili maddelerin bir araya gelerek faktör oluşturması ve faktörlerin daha kolay yorumlanabilmesi amacıyla Varimax eksen döndürme tekniği seçilmiştir. İnceleme sonunda birinci faktörde faktör yük değerleri .30'dan düşük çıkan, faktör yük değerleri farklı faktörlerde birbirine yakın olan, ayırt ediciliği düşük olan ve diğer ölçek maddeleri ile düşük korelasyon veren maddeler ölçeklerden çıkarılmıştır. AYÖ'nün geçerliği ayrıca benzer ölçekler geçerliği yöntemi ile kontrol edilmiş; AYÖ ile Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayılarına ve madde-toplam korelasyonlarına bakılmış, ayrıca, test tekrar test ve testi yarılama yöntemleri ile ölçeğin güvenilirliği tekrar incelenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde AYÖ'ye ilişkin faktör analizi sonuçları ile ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular sunulmuştur.

AYÖ'nün Geçerliği

AYÖ'nün geçerliği iki yolla incelenmiştir. İlk olarak, AYÖ'nün yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiştir. AYÖ'ye ilişkin KMO katsayısı .880 ve Barlett testi anlamlı çıkmıştır. AYÖ'ye ilişkin faktör analizi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. AYÖ'ye İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Mad No	Faktör1 Yük Değeri
14	,596	27	,750	18	,779	20	,492
22	,770	7	,744	20	,755	6	,490
25	,588	47	,725	33	,732	35	,489
27	,698	5	,713	42	,608	31	,463
28	,704	1	,704	1	,640	22	,437
46	,652	14	,636	3	,647	33	,411
47	,667	25	,633	5	,700	36	,376
44	,640	44	,628	6	,744	48	,353
48	,673	42	,584	7	,790	3	,361
31	,545	9	,532	35	,492	46	,346
9	,636	12	,520	36	,621	18	,333
11	,749	28	,497	38	,694	38	,400
12	,687	11	,494				

Tablo 1'den de izlenebileceği gibi, faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansının .49 ile .79 arasında değiştiği görülmüştür. Birbiriyle ilişkili maddelerin bir araya gelerek faktör oluşturması ve faktörlerin daha kolay yorumlanabilmesi amacıyla Varimax eksen döndürme tekniği seçilmiştir. Faktör yük değerleri farklı faktörlerde birbirine yakın olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Varimax eksen döndürme tekniği sonucunda kalan maddelerin bir araya gelerek oluşturduğu faktörler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. AYÖ'ye İlişkin Döndürme Sonrası Yük Değerleri

	Döndürme Sonrası Yük Değeri								
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6	Faktör 7	Faktör 8	Faktör 9
5	,769								
7	,728								
27	,697								
44	,668								
14	,651								
47	,640								
25	,617								
1	,593								
35	,478								
20		,821							
11		,814							
22			,830						
33			,814						
28				,752					
12				,746					
31					,660				
42					,600				
6						,738			
9						,547			
48							,739		
36							,625		
38								,737	
46								,635	
18									,827
3									,599

Açıklanan Varyans: Toplam: % 67,24

Faktör-1: % 29,26 Faktör-2: % 5,89 Faktör-3: % 5,48

Faktör-4: % 4,93 Faktör-5: % 4,79 Faktör-6: 4,43 Faktör-7: 4,32

Faktör-8: 4,12 Faktör-9: 4,01

AYÖ’de bulunan dokuz faktör birlikte toplam varyansın % 67.24’ünü açıklamaktadır. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 29.26’sını; ikinci faktör % 5.89’unu; üçüncü faktör % 5.48’ini; dördüncü faktör % 4.93’ünü; beşinci faktör % 4.79’unu, altıncı faktör 4.43’ünü; yedinci faktör % 4.32’sini; sekizinci faktör % 4.12’sini ve dokuzuncu faktör % 4.01’ini açıklamaktadır. Tablo 2’den de izleneceği gibi, Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında, birinci faktörün 9 maddeden; diğer 8 faktörün ikişer maddeden oluştuğu görülmektedir. Bir araya gelerek birlikte bir yapı oluşturan faktörlere literatüre dayalı isimler verilmiştir. Buna göre 1. Faktör “Geçmiş yönelimli olma”, 2. Faktör “Plan ve beklentiler”, 3. Faktör “Şimdiye odaklanma”, 4. Faktör “Geçmişe yönelik yanlıgı”, 5. Faktör “Kontrolsüzlük”, 6. Faktör “Odaklanamama”, 7. Faktör “Geleceğe yönelik kaygı” 8. Faktör “Gelecek yönelimli olma”, 9. Faktör “Bilişsel dengeleme” şeklinde isimlendirilmiştir. Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerlerinin .30’un üstünde olması; birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması ve çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi; ölçeğin genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak, AYÖ’nün geçerliği benzer ölçekler geçerliği yöntemi ile kontrol edilmiştir. Faktör analizi sonucunda elde edilen 25 maddelik ölçek, benzer ölçekler geçerliğini incelemek amacıyla Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile birlikte 206 öğrenciye uygulanmıştır. AYÖ’nün benzer ölçekler geçerliğine ilişkin sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. AYÖ ile YAÖ ve AYÖ ile YDÖ Arasındaki Korelasyonlar

	AYÖ	YAÖ	YDÖ
AYÖ	1,00		
YAÖ	,687**	1,00	
YDÖ	,653**	,473**	1,00

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo-3’te de görüleceği gibi, AYÖ ile YAÖ ve AYÖ ile YDÖ arasında pozitif yönde ve manidar düzeyde ilişkiler gözlenmektedir. AYÖ ile Yaşam Doyumu Ölçeği arasında .65 ve AYÖ ile Yaşamda Anlam Ölçeği arasında .69 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. Elde edilen bu korelasyonlar AYÖ’nün geçerliğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir. AYÖ’nün geçerliği ile ilgili her iki yöntemle de geçerli olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir.

AYÖ’nün Güvenirliği

AYÖ’nün güvenirligi üç yolla test edilmiştir: Birincisi, AYÖ’nün Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı bulunmuştur ($\alpha = .89$). AYÖ’ye ilişkin güvenirlilik analizi sonuçları tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. AYÖ'ye ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları

Madde No	Madde Çıkarılırsa Ortalama	Madde Çıkarılırsa Varyans	Madde Toplam Korelasyonu	Madde Çıkarılırsa Alpha
14	83,788	175,553	,565	,883
22	84,247	182,375	,388	,887
25	83,788	174,970	,563	,883
27	83,894	172,512	,680	,880
28	84,596	178,391	,452	,886
46	83,639	181,814	,310	,890
47	84,137	171,481	,667	,880
44	83,333	178,545	,547	,884
48	85,364	182,421	,314	,889
31	83,862	177,969	,412	,887
9	83,372	181,061	,472	,885
11	84,298	179,477	,443	,886
20	83,968	179,054	,445	,886
12	84,745	178,104	,467	,885
18	84,188	182,869	,300	,889
42	83,839	178,592	,531	,884
1	84,521	174,959	,642	,881
6	84,431	181,695	,440	,886
3	83,572	183,820	,315	,889
5	83,368	175,162	,626	,882
7	83,705	173,917	,664	,881
33	84,352	182,693	,360	,888
38	84,482	181,069	,357	,888
35	84,392	179,940	,429	,886
36	84,886	180,707	,338	,889

N= 255 Alpha = .8899

Tablo 4'te görülebileceği üzere, AYÖ'de madde toplam korelasyonu .31 ile .68 arasında değişmektedir. İkinci olarak, AYÖ dört hafta ara ile 111 öğrenciye iki kez uygulanmış ve böylece test tekrar test güvenilirlik katsayısı ($r_{XX}=.87$) olarak hesaplanmıştır. Üçüncü olarak, AYÖ'nün güvenilirliği testi yarılama yöntemi ile sınanmış; testi yarılama katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

AYÖ'nün Puanlanması ve Yorumlanması

AYÖ'de 2 tanesi tersine çevrilmiş (reverse) olmak üzere toplam 25 madde bulunmaktadır. Ölçek beşli derecelendirmeli (1= her zaman, 2= sıklıkla, 3= bazen, 4= nadiren ve 5= hiçbir zaman) olup öğrenciler maddelerin karşısındaki kendilerine uygun dereceyi seçerek o derecenin altındaki parantezin içine çarpı işareti koyarak tepkide bulunmaktadır. Düz maddeler, olduğu gibi; tersine çevrilmiş madde ise tersinden puanlanmaktadır. AYÖ'den alınabilecek puan 25 ile 125 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar bireylerin âni yaşama bakımından olumlu düzeyde olduklarına işaret etmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada geliştirilen AYÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı incelenmiştir. AYÖ'nün geçerliğini incelemek için faktör analizi sonuçları değerlendirilmiştir. AYÖ'de bulunan dokuz faktör birlikte toplam varyansın % 67.24'ünü açıklamaktadır. Açıklanan varyansın yüksek olması ilgili kavram ya da yapının o denli iyi ölçüldüğünün göstergesi olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2004). Açıklanan varyans oranı ile ilgili uzmanlar farklı görüşler belirtmekle birlikte, açıklanan varyansın 2/3'ü kadar, yani yaklaşık %67 civarında olması olumlu kabul edilmektedir. Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerlerinin .30'un üstünde olması; birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması ve çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi; ölçeğin genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, AYÖ ile Yaşam Doyumu Ölçeği arasında .65 ve AYÖ ile Yaşamda Anlam Ölçeği arasında .69 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. Dolayısıyla, benzer ölçekler geçerliği sonuçları da ele alınan ölçeklerle pozitif yönde ve manidar düzeyde ilişkiler olduğunu göstermektedir. AYÖ'nün geçerliği ile ilgili her iki yöntemle de geçerli olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir.

AYÖ'nün güvenilirliği üç yolla test edilmiştir: Birincisi, AYÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı bulunmuştur ($\alpha = .89$). Literatüre göre, Cronbach Alfa puanının yorumlanmasında, hesaplanan güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması genel olarak güvenilirlik için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk 2004). AYÖ'de madde toplam korelasyonu .31 ile .68 arasında değişmektedir. Büyüköztürk'e göre, genel olarak madde toplam korelasyonu .30 ve üzerinde olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği düşünülmektedir. İkincisi, AYÖ'nün test tekrar test güvenilirlik katsayısı ($r_{XX} = .87$) olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test yöntemi kullanıldığında, elde edilen pearson korelasyon katsayısını yorumlamada genel olarak .30 ve daha yüksek olan maddelerin zamana göre kararlılık düzeyinin iyi olduğu, .20- .30 arasında , olan maddelerin zamana göre kararlılık düzeyinin orta olduğu ve .20'den daha düşük maddelerin teste alınmaması gerektiği söylenebilir (Büyüköztürk 2004). AYÖ'de .20'den daha düşük puan veren madde yoktur. Ayrıca AYÖ'nün test tekrar test güvenilirlik katsayısının literatürde istenenle uyumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Üçüncüsü AYÖ'nün güvenilirliği testi yarılama yöntemi ile sınanmış; testi yarılama katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ânı Yaşama Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin elde edilen sonuçlar, ölçeğin üniversite öğrencilerinin anı yaşama düzeylerini ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin anı yaşama düzeyleri AYÖ ile ölçülerek çeşitli çalışmalar düzenlenebilir. Bilindiği gibi üniversite yaşantısı bireylere akademik gelişimin yanı sıra, kişisel, sosyal gelişimini de önemli ölçüde artırma olanakları sunmaktadır. Kampüs etkinlikleri, öğrenci toplulukları, kültürel hizmetler, sosyal faaliyetlerle üniversite yaşamı bireylere zengin bir öğrenme deneyimi ve kendini geliştirme fırsatı sunmaktadır. Aynı zamanda verimli değerlendirildiğinde

gençler için iş ve eş seçimi anlamına gelebilen, pek çok sosyal becerinin kazanıldığı ve önemli kararların verildiği bir dönemdir. Bu dönemi verimli bir biçimde değerlendirmeyen gençlerin iş yaşamına atıldıktan sonra, üniversite yaşamlarına özlem duydukları gözlemlenmektedir. Pek çok birey üniversite dönemini sınırlı bir biçimde değerlendirdiklerini ifade ederek pişmanlıklarını dile getirebilmektedir. Bu noktada gençlere üniversite dönemini en iyi biçimde değerlendirebilmeleri konusunda farkındalık kazandıracak hizmetler sunulması yararlı görülmektedir. Bilinçli bir farkındalık oluşturmada bireylere yardımcı olabilmek için bireylerin âni yaşama düzeylerini değerlendirmekte yarar görülmektedir.

AYÖ'yü psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler, sosyal hizmet uzmanları, araştırmacılar kendi amaçları doğrultusunda kullanabilirler. Özellikle, üniversitelerin Psikolojik Danışma Merkezleri, öğrenciler hakkında bilgi toplamak ve farkındalık kazandırmaya yönelik çalışmalar yapmak amacıyla AYÖ'yü kullanabilirler. AYÖ, üniversite öğrenimi gören öğrencilere yönelik psiko-eğitsel programlar uygulamak için öntest ve sontest amacıyla da kullanılabilir. Yüksek öğretimde rehberlik alanında yapılmış çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin gönüllü katılımları kaydıyla, üniversite dönemlerini daha verimli değerlendirmeye yönelik motivasyon kazandıkları görülmektedir. Ayrıca geçmişe ve geleceğe saplantılı düzeyde yönelim gösteren; geçmişe yönelik pişmanlıklar veya geleceğe yönelik kaygıları günlük yaşamını olumsuz etkileyen bireylerin belirlenerek, bireysel ve grupla psikolojik danışma yardımı sağlanması da faydalı olabilir.

Yapılan çalışmanın sınırlılığı ise, çalışma için ele alınan örnekleme yer alan bireylerin âni yaşama düzeylerinin gözlem yoluyla incelenmemesidir. Bu çalışmada âni yaşama, kendini anlatma tekniğine göre, bireylerin AYÖ'ye verdikleri yanıtların gerçeği yansıttığı varsayılarak değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ile sınımanmasında fayda olabilir. Ayrıca ölçek yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. İlerde yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarının âni yaşama düzeylerini inceleyecek ölçekler geliştirilebilir veya AYÖ'nün farklı yaş gruplarındaki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütülebilir.

KAYNAKLAR

- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem-A Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2001). *Anlamlı ve coşkulu bir yaşam için savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Dökmen, Ü. (2002). *Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duncan, S. (2003). *Şimdiki an farkındalığı*. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Geçtan E. (2002). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınevi.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Köknel, Ö. (2004). *Dolu dolu yaşamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Naar, R. (2007). *Grup psikoterapisine ilk adım*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Perls, F.S. (1967). *Gestalt Therapy Verbatim*. California: Real People Press
- Rogers, C. (2011). *Kişi olmaya dair*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş. Hızlı, F.G. (2005). Şimdi ve burada terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 6:274-280
- Stern, D.N. (2012). *Psikoterapide ve günlük yaşamda şu an*. Çev.: Ç.Kılıç. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Voltan Acar, N. (2011). Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yalçın, İ. ve Voltan Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in Seslendirdiği Şarkıların Gestalt Terapi Açısından Değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20: 01-10.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.

SUMMARY

The present study aims to develop a "Seizing the Moment Scale" for the university students. Seizing the moment, as verbalized by Duncan (2003) means to understand the life we have now and here and to have a thorough awareness. Seizing the moment is to be able to set the emotional burden arising from the anxieties towards the past and the future aside and to enjoy the opportunity to be right here now. Therefore, it is possible to say that the people who can enjoy their moments they live in instead of being stuck with the past regrets and the future anxieties know how to seize the moment. The Seizing the Moment Scale intends to measure the individuals' level of seizing the moment.

First of all, the literature was analyzed and a scale item pool consisting of 49 items was created in order to develop the SMS. A trial form was created receiving the opinion of a four-people expert group from the field of Psychological Counselling and Guidance. As a result of the trial application on 82 students, some corrections were made and the application form of the scale was created. The application form of the scale was administered to a total of 255 randomly selected university students who study in different faculties, 119 of which are female and 136 of which are male. SPSS was used in analyzing the data. First of all, it was considered that the KMO value should be higher than .60 and the Barlett test should be statistically significant (Büyüköztürk, 2004) in order to see that the data are suitable for the factor analysis. After they were found suitable for the factor analysis, the factor structure the scale and the factor loads of the items were analyzed using the Exploratory Factor Analysis. As a factoring technique, the principal component analysis (PCA) was used. In the analyses, the common factor variance of the factors on each variable, the factor loads of the items and the announced variance rates were examined. In determining the factor structures, whether the items have factor load values of .30 and higher was taken as a criterion. In the Component Matrix table, the fact that the factor loads of the items in the first factor are .30 and higher and each subscale is uni-dimensional at the same time and the total score can be used was taken as basis (Büyüköztürk 2004). Varimax rotation was used in order to create factors gathering the associated items together and to interpret the factors more easily. As a result of the analysis, the items the factor load values of which were found to be below .30 in the first factor, the factor load values of which were close to each other in different factors and which had a low distinctiveness and gave low correlation with other scale items were excluded from the scales.

As a result, the last form of SMS consists of 25 items. The KMO value coefficient is .88 and the common factor variance changes between .49 and .79. The nine factors in the SMS explain the 67.24% of the total variance together. The first factor itself explains the 29.26% of the total variance, the second factor 5.89%; the third factor 5.48%; the fourth factor 4.93%; the fifth factor 4.79%; the sixth factor 4.43%; the seventh factor 4.32%; the eighth factor 4.12% and the ninth factor 4.01%. After the Varimax rotation technique, it was seen that the

first factor was comprised of 9 items, while the other eight factors were comprised of two items. The fact that the load values of the items in the first factor before the rotation is above .30; the variance the first factor explains by itself is high and a rapid slowdown is seen in the line chart after the first factor means that the scale has a general factor as well.

Secondly, the validity of the SMS was controlled via similar scales. The 25-item scale obtained as a result of the factor analysis was administered to 206 students with the Meaning of Life Scale (Demirbas, 2010) and Satisfaction with Life Scale in order to analyse the validity of the similar scales. The correlation coefficients calculated between the SMS; and Satisfaction with Life Scale and Meaning of Life Scale are respectively .65 and .69.

The reliability studies of the SMS were calculated in three ways: Firstly, Cronbach Alpha coefficient was found to be ($\alpha = .89$). Then, the scale was administered to 111 students for the test-retest reliability and to 205 students for the split-half reliability of the test. The test-retest reliability coefficient was calculated as ($r_{XX} = .87$) and the test split-half coefficient was found to be .81 using the test split-half method.

The proof of validity and reliability shows that the SMS can be used as a valid and reliable source in measuring the levels of seizing the moment of higher education students. Seizing the moment scale is a 5 grading Likert type scale consisting of 25 items. Response options are (1= always, 2= often, 3=sometimes, 4= rarely and 5= never) and the individuals put a cross within the parenthesis next to the items. The minimum score is 5, while the maximum score is 125. High scores show that individuals are at a positive level in terms of seizing the moment. There are two reversed items in the scale; the straight items are scored as they are, while the reversed items are scored reversibly.