International Online Journal of Educational Sciences, 2016, 8 (4), 148-160

iojes
www.iojes.net

International Online Journal of Educational Sciences

ISSN: 1309-2707

Views of Adolescents in High-School Period on Daydreaming

Abdullah Atli[1]

[1]*Inonu university, Faculty of Education, Department of Counselling and Psychology, Malatya, Turkey.*

ARTICLE INFO

Article History:
Received 05.04.2016
Received in revised form 09.05.2016
Accepted 14.08.2016
Available online 07.09.2016

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the lived experienced of adolescents on daydreaming during high school period. A total of 35 high-school students (16 male and 19 female) aged between 15 and 18 participated in the study. A semi-structured interview form was used to collect data in the study. The form included questions about the reasons and types of daydreams they have, and their views on and attitudes towards daydreaming. The interview records were transcribed verbatim and exposed to thematic analysis. The results revealed that participating adolescents daydream to feel happy and relieved when they face problems, to motivate themselves when they feel desperate, and to plan their futures.

© 2016 IOJES. All rights reserved

Keywords:
Daydreaming, planning for the future, happiness, relaxation, motivation

Extended Summary

Introduction

Individuals in adolescence use various strategies to get away from the problems they experience and to relax (Singer, 1976). One of these strategies is daydreaming. Although the social enviroment considers daydreaming as wasting time and being up in the clouds (Klinger, Henning and Janssen, 2009), daydreaming is an entertaining process that enables the individual to get to know himself or herself better (Singer, 1976). Students usually daydream about their academic future and try to prepare themselves and plan for their future (Kappes, Stephens and Oettingen, 2011).

Singer (1971) defined daydreaming as a complex cognitive process that entails thoughts, emotional awareness, and psychological sensitivities which are not related to the reality of the external environment, and which could not be observed directly. This cognitive process contains emotions, physical reactions and self-talk. On the other hand, Baruss (2003) defined daydreaming as a cognitive process, in which the individuals focus on one of the external reality stimulants and could ignore other stimulants. Kaklins (1975) stated that daydreaming occurs more frequently between the ages of 17 and 29, followed by 50-71 age range and 30-49 age range. As the individuals age, the frequency and the content of daydreams change. Adolescent individuals also prefer daydreams that distance them from anger and cause relaxation, and those with sexual content (Giambra, 1983). Daydreaming, which occupies a portion of everyone's daily life, is more frequented by adolescent individuals to free themselves from developmental stress that they experience and to restructure their lives. There were several studies conducted on the probable emotional issues that high-school students in adolescence experienced and their results. However, a literature review in Turkey would demonstrate that there are no studies conducted on daydreaming and especially the views of adolescent individuals on daydreaming and the content of their daydreams. There is a need for further studies and knowledge on daydreaming activity that adolescent individuals utilize to get rid of problems they experience and to restructure their lives. Data about daydreaming

1 Corresponding author's address: Inonu University, Faculty of Education, Department of Counselling and Psychology. Campus, Malatya/TURKEY
Telephone: 0422 377 45 65
Faks: 0(422) 377 4160
e-mail: abdullah.atli@inonu.edu.tr.
DOI: http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2016.04.013

© 2016 International Online Journal of Educational Sciences (IOJES) is a publication of Educational Researches and Publications Association (ERPA)

would provide further insight about adolescents' plans for the future and the strategies they use to fulfill their frustrated needs. This study aimed to discover in depth the views of high-school students on daydreaming based on the above-mentioned preambles.

Method

The purpose of this study is to explore the lived experienced of adolescents on daydreaming during high school period. Since qualitative research makes it possible to research how individuals perceive and interpret their lives (Merriam, 2013), this study utilized qualitative research method to discover how high-school students experienced and interpreted daydreaming.

Participants

Purposive sampling method, a method frequently used in qualitative research, was used in the study (Patton, 2014). A total of 35 students (16 male, 19 female) that attended five different high schools in Malatya Province central, Yeşilyurt and Battalgazi townships participated in the study.

Data Collection

The study data were collected in April and May 2015. Semi-structured interview questionnaire was used as the data collection tool in the study. Prior to the interviews, participants were informed about the purpose of the study using the information form. Verbal and written permissions were obtained from the participants before the interviews and the interviews lasted between 30 and 35 minutes. The names of the participants were changed for the purposes of this study; code names were used. Since the ages of the participants were close to each other, their particular ages were not mentioned in the study; they were referred only by the code names.

Analysis of Data

Interview recordings were typed exactly and qualitative data analysis was conducted using NVIVO-10 software program. During the typed process initial (first) themes were identified and coded. Upon the completion of the whole data collection procedure, the data were reread several times and notes were taken about the subjects that were considered as initial categories.

Validity of the Study

Investigator triangulation and thick description (Creswell, 2013) validity strategies were utilized in determination of study validity. Investigator triangulation entails analysis of the same data by two or more investigators and their reconciliation on similar results as much as possible (Patton, 2014).

Discussion and Results

At the end of this study conducted to discover the daydreaming behavior of high-school students, daydreaming for high-school students was shaped around the themes of "happiness and relief," "planning for the future," and "motivation." Most of the participants used daydreaming for "planning their future." It was observed that participants that were in the adolescence period used daydreaming for planning the details on their future family, choice of profession, and their business life, daily routine chores and the success in tests that they would take in the future.

As a result, it was observed that high-school adolescents utilized the daydreaming process to get rid of negative emotions they experience, to plan their near or further future, to achieve the motivation to sustain and complete any task. The assessment of the three main themes obtained at the end of the study demonstrated that high-school adolescents utilized daydreaming mostly positively. One of the fundamental findings of this study is one of the basic strategies that the participants used to cope with the problems they face in life, was daydreaming. This significant finding should especially be utilized by professionals that provide psychological assistance services. The content and functions of the daydreams could be used to determine the problems, coping strategies, needs and goals that high-school students experience. There are several limitations of the study conducted. The following could be recommended for the researchers, who would conduct future studies on daydreaming. This study was conducted with high school age adolescents. Future studies could be conducted including different age groups. A measurement scale could be developed to assess the content and functions of individuals' daydreams. Thus, daydreaming behavior could be examined based on certain variables such as gender, age, socio-economic status, etc. and the universe could be determined more comprehensively. With the use of developed measurement tool, the effects of daydreaming on individuals could be scrutinized for certain variables such as solitude, depression, motivation, despair, etc.

Lise Dönemi Ergenlerinin Hayal Kurmak Hakkındaki Görüşleri

Abdullah ATLİ[1]

İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Malatya.

MAKALE BİLGİ

Makale Tarihçesi:
Alındı 05.04.2016
Düzeltilmiş hali alındı 09.05.2016
Kabul edildi 14.08.2016
Çevrimiçi yayınlandı 07.09.2016

ÖZ

Bu nitel araştırmanın amacı lise dönemi ergenlerinin hayal kurma sürecine ilişkin deneyimlerini keşfetmektir. Araştırmanın katılımcıları 15-18 yaş aralığında lise öğrenimlerine devam eden 16 erkek ve 19 kız olmak üzere toplam 35 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada veri toplama amacıyla yarı yapılandırmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların ne tür hayaller kurduklarını, ne amaçla hayal kurdukları, hayal kurma hakkındaki duygu ve düşüncelerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen görüşme kayıtları birebir çözümlenmiş ve tematik analiz yapılmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencileri sorunlar yaşadıklarında mutlu olmak ve rahatlamak, kendilerini çaresiz hissettiklerinde motivasyonlarını arttırmak ve geleceklerini planlamak için hayal kurdukları anlaşılmıştır.

© 2016 IOJES. Tüm hakları saklıdır

Anahtar Kelimeler:
Hayal Kurmak, geleceği planlama, mutluluk, rahatlama, motivasyon

Giriş

Her insanın günlük yaşamının yaklaşık olarak %3 ile %70'ini kapsayan hayal kurma (Klinger, 1990), ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları gelişimsel stres ve fırtınalardan kurtulmak için kullandıkları stratejilerden biridir (Singer, 1976). Fırtınalı bir dönem olarak tanımlanan ergenlik, gelişim dönemleri içerisinde en yoğun stres faktörlerinin bulunabileceği evredir (Adams, 2000; Kulaksızoğlu, 2014). Bu dönemde ergenler, bedenin değişimlerine uyum sağlayabilme (Gander ve Gardiner, 2007; Miller, 2011; Santrock, 2012), ebeveynlerden ayrılmaya hazırlık yapabilme (Kılıç, 2013), yaşam felsefesini oluşturabilme (Belsky, 2010; Steinberg, 2007) ve meslek seçme (Shaffer ve Kipp, 2007; Slavin, 2013; Brown, 2008) gibi oldukça kabarık ve yoğun olan gelişim görevlerini yerine getirmek için ciddi çabalar harcamaktadırlar. Bu geçiş döneminde, her üç gençten biri keyifsizlik, durgunluk ve gündelik işlerden zevk alamama, her dört gençten biri ise bu zorlukları halledemeyecekmiş gibi hissetme şikâyetleri yaşayabilmektedirler (Eskin, 2012). Ergenler, yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak ve rahatlamak için çeşitli stratejiler kullanmaktadırlar. Sosyal çevre, bu stratejilerden biri olan hayal kurmayı, bulutların üstünde gezinerek boşa geçirilen zaman olarak değerlendirse de (Klinger, Henning ve Janssen, 2009) hayal kurmak bireyin kendini tanımasını sağlayan eğlenceli bir süreçtir (Singer, 1976). Hayal kurma aynı zamanda bireylerin kendi içlerinde ya da dış dünya ile yaşadıkları çatışmaları gidermek ve rahatlamak için kullandıkları bir savunma mekanizmasıdır (Freud; 2004; Morgan, 1977). Öğrenciler genel olarak akademik gelecekleri ile ilgili hayaller kurarak kendilerini hazırlamaya ve geleceklerini yapılandırmaya çalışırlar (Kappes, Stephens ve Oettingen, 2011). Örneğin yeni bir okula başlamış öğrenci sınavlardan yüksek puanlar aldığını, öğretmenlerin kendisini övdüğünü, bu mutlu haberi arkadaşları ve ailesiyle paylaştığını hatta başarısı nedeniyle özel bir kutlama yapıldığını hayal edebilir (Kappes, Stephens ve Oettingen, 2011). Aynı şekilde birinin kendine beklenmedik bir miras kaldığını ya da lotodan yüksek para çıktığını hayal etmesi eğlenceli bir süreçtir (Taylor, Pham, Rivkin ve Armor, 1998). Hayal kurmanın keyif verici ve rahatlatıcı işlevi de göz önünde bulundurulduğunda özellikle ergenlik döneminde olan bireylerin algıladıkları yoğun baskı ve sorunlardan geçici olarak kurtulmanın bir yolu olarak sıklıkla kullandıkları düşünelebilir. Ergenlerin sıklıkla kullandıkları hayal kurmanın ergen yaşamı üzerindeki etkisi ve işlevinin araştırılması ve bu konuda bilgi edinilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma, ergenlik döneminde bulunan bireylerin hayal kurma sürecini nasıl deneyimlediklerini ve hayal kurmanın yaşamları üzerindeki olası etkileri nasıl değerlendirdiklerine dair bilgi sağlamayı amaçlamaktadır.

1 Sorumlu yazarın adresi: İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma AD. Kampüs, Malatya/TÜRKİYE
Telefon: 0422 377 4565
Faks: 0(422) 377 4160
e-posta: abdullah.atli@inonu.edu.tr.
DOI: http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2016.04.013

© 2016 International Online Journal of Educational Sciences (IOJES) is a publication of Educational Researches and Publications Association (ERPA)

Bilimde gözlemlenebilen davranışların ve dışsal gerçeklerin incelenmesine dair pozitivist bakışın yönlendirmesi, hayal kurma gibi gözlemlenmesi oldukça zor olan bir konunun araştırılmasını geciktirmiştir. Bu nedenle davranış bilimciler yeni yeni hayal kurma üzerine çalışmaya başlamıştır. Gözlemlenmesi oldukça zor bir davranış olan hayal kurma, kendini açmaya yönelik açık uçlu sorular ya da rüyaların çözümlenmesi gibi dolaylı yöntemler ya da göz hareketlerinin refleksif takibi gibi doğrudan yöntemler ile belirlenmeye çalışılmıştır (Belford, 1992). Hayal kurma ve entelektüel düşünme eylemini birbirinden ayırmak oldukça güçtür. Çünkü her iki etkinlik de görsel ve işitsel içerikleri anlamlı bir şekilde birleştirmeyi barındırır (Klinger, 1990). Bu tür belirsizliklerin varlığı, psikoloji literatüründe hayal kurma sürecinin tanımlanmasını oldukça karmaşık ve tartışmalı bir konu haline getirmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Butler, 2006; Klinger, 1993). Singer (1971) hayal kurmayı dış çevre gerçekliğine doğrudan bağlı olmayan düşünceler, duygusal farkındalıklar ve psikolojik duyarlılıklar içeren ve doğrudan gözlemlenemeyen kompleks zihinsel bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu zihinsel süreç duygular, bedensel tepkimeler ve içsel konuşmalar içerir. Baruss (2003) ise hayal kurma sürecini dış gerçeklik uyarıcılarından belirli bir uyarıcıya odaklanılıp birçok uyarıcının görmezden gelinebileceği bilişsel bir süreç olarak tanımlamaktadır. Schafer'a (1954) göre hayal kurmak bazen rüyalarla karıştırılsa da, rüyalar dış gerçeklik uyarıcılarından tamamen bağımsızdır, oysa ki hayaller dış gerçeklik uyarıcılarında bağımsız değildir (Akt., Howard, 1998).

Hayal kurmak çocukluktan yaşlılığa kadar farklı yoğunlukta kendini gösteren ve yaşama anlam veren bir gereklilik (Wilson ve Barber, 1983) olmakla beraber yaşın ilerlemesi ile negatif bir ilişki vardır. Yani yaşın ilerlemesi hayal kurma sıklığı ve süresinde azalma meydana getirmektedir (Giambra, 1999; 2000). Kaklins (1975) yaş aralığına göre hayal kurma sıklığını sırasıyla en fazla 17-29 yaşları ikinci olarak 50-71 yaşları ve son olarak ise 30-49 yaşları arası olduğunu belirtmektedir. Yaşın ilerlemesi ile hayal kurmanın sıklığı ve içerikleri değişmektedir. Örneğin 17-29 yaşları arasında korku, yanlışları düzeltme ve suçluluk içerikli hayaller diğer yaş gruplarından daha sık kurulmaktadır (Akt., Brown, 1981). Yine ergenlik döneminde olan bireyler daha çok kızgınlıktan uzaklaşarak rahatlamayı ve cinsel içerikli hayaller kurmayı tercih etmektedirler (Giambra, 1983). Hayal kurma tüm duygusal durumlarda devam etse de bireyin stres yaşadığı dönemlerde kendini daha yoğun ve sık olarak göstermektedir (Jarvinen ve Gold, 1981). Örneğin depresyonda olan bireylerin hayal kurma sıklığı ve hayallerin içerikleri ile ilgili yapılan bir araştırmada bu hastaların daha sık hayal kurdukları ve hayallerinin içeriklerinin ise kendilerini mutlu ve depresyondan kurtulmuş olarak düşledikleri görülmüştür (Jarvinen and Gold, 1981). Benzer şekilde hastanede sürekli tedavi gören hastaların normal yaşantılarından daha fazla hayal kurdukları ve bu hayallerin içeriğinin de mevcut yaşadıkları stresli durumlardan kurtulmayı (evde olmak, dışarıda arkadaşları ile beraber vakit geçirme gibi) içeren sosyal etkinlikler olduğu görülmüştür (Van-Tillburg, 1999).

Kurulan hayalin içeriği motivasyon sürecini etkilemektedir. Hayaller gerçeklikten kopmadan beklentiler ve yaşamı planlama üzerine kuruluysa motivasyonu arttırmaktadır. Ancak gerçeklikten kopuk hayallerin motivasyon üzerinde olumlu bir etkisi yoktur. Hayal kurmanın içeriğini tamamen gerçekçi beklentiler ya da gerçekdışı fanteziler olarak ayırmak oldukça güçtür bu nedenle hayal kurma süreci karmaşık içeriklerin birleşimini daha çok yansıtmaktadır (Oettingen and Hagenah, 2005). Olumlu içerikli hayaller, bireyin amaçlarını planlama ve düzenleme konusunda olumlu etki yaratarak motivasyonu olumlu yönde arttırmaktadır (Dweck, 1999; Langens, 2002). Yüksek düzeyde zekâya sahip öğrenciler ile ortalama zekâya sahip öğrencilerin hayallerinin içeriklerine ilişkin yapılan karşılaştırmalı bir araştırmada yüksek düzeyde zekâya sahip öğrencilerin pozitif, yapıcı, problem çözme içerikli hayaller kurdukları, orta düzeyde zekâ seviyesine sahip öğrencilerin ise daha çok suçluluk ve korku içerikli hayaller kurdukları görülmüştür (Henderson, Gold ve Clarke, 1984). Hayal kurmak bireyin yaşamını yeniden düzenleyerek planlamasına, yaratıcı çözümler üretmesine katkı sağlamaktadır (Andrews, Singh ve Bond, 1993).

Hayal kurmanın bireyi yaşadığı duygusal çatışmalardan uzaklaştırmak (Lang, 1995), yaşanan fiziksel acıları azaltmak (Antall ve Kresevic, 2004; Lang, 1995) ve mutluluk düzeyini arttırmak (Mar, Mason ve Litvack, 2012) gibi olumlu etkileri vardır. Sosyal ilişki içerikli hayaller, duyguları düzenleme ve hayallerde yer alan bireylere karşı olumlu duygular hissetmeye katkı sağlamaktadır (Poerio, Totterdell, Emersona ve Miles, 2015). Miles'a (2014) göre kişinin kendi sosyal grubunda bulunan kişilere ilişkin pozitif ya da nötr duygu içerikli hayal imajları bireyin söz konusu kişilere güven duymasına, bağlılığını arttırmasına ve sosyal ilişkilerin pozitif yönde ilerlemesine katkı sağlamaktadır.

Hayal kurmak birey için olumlu bazı etkilerde bulunsa da bazı araştırmacılar hayal kurmanın bireyi gerçeklikten kopardığı ve yaşam becerilerini düşürdüğüne dair eleştiriler ileri sürmektedirler (Winnicott, 2002). Freud (1908/1962) hayal kurmanın bireyleri gerçeklikten koparan mental bir rahatsızlık olabileceğini belirtmiştir (Akt., Clark, 2010). Winnicott (2002) hayal kurmanın bireyi gerçeklerden kopardığını ve kişinin gerçek dünyadaki güçsüzlüğünü hayallerinde "omnipotant (tam güçlü)" yaşattığını ve bireyin gerçekle uyumunu olumsuz etkilediğini belirtmektedir. İleri düzeyde hayal kurma olarak da tanımlanan "maladaptive daydreaming" bireyin yaşadığı herhangi bir sorunu gidermek için uzun süreli ve gerçeklikten kopacak düzeyde hayal kurması olarak tanımlanmaktadır. Bu tip aşırı düzeyde hayal kurma, saatlerce hatta bazen günlerce sürer. İleri düzeyde hayal kuran kişi gerçek dünya ile bağlarını koparır, bazen yeme-içme gibi temel fizyolojik ihtiyaçları karşılamakta da güçlük yaşayabilir. Hayallerinde tüm güçlü ve dünyayı istedikleri gibi planlayan kişiler olurlar (Somer, 2002). Hayal kurmanın depresyon ve kaygıyı azalttığına dair araştırmaların (Kappes, Stephens ve Oettingen, 2011) yanında depresyon düzeyini arttırdığı ile ilgili araştırmalar da mevcuttur (Carriere, Cheyne ve Smilek, 2008). Sonuç olarak hayal kurmanın tümden olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğuran zihinsel bir süreç olarak değerlendirilemeyeceği, bunun yerine nötr bir süreç olduğu, hayallerin içeriğine göre işlevsel ya da işlevsel olmayan etkilerinin olabileceği, daha kabul edilebilir bir açıklamadır (Singer, 1975).

Her insanın günlük yaşamının bir kısmını kapsayan hayal kurma, ergenlik dönemindeki bireyler için yaşadıkları gelişimsel sorunlardan kurtulmak ve yaşamlarını yeniden yapılandırmak için daha fazla kullanılmaktadır. Ergenlik dönemi içerisinde bulunan lise öğrencilerinin yaşadıkları olası duygusal sorunlar ve sonuçları üzerine oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Ancak Türkiye'deki alan yazın tarandığında hayal kurmak ve özelde ergenlik dönemindeki bireylerin hayallerine dair herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ergenlik döneminde olan bireylerin sorunlarla başetmek için kullandıkları strajilerinden biri olan hayal kurma süreci hakkında daha fazla araştırma ve bilgiye ihtiyaç vardır. Hayal kurma üzerine elde edilecek bu bilgiler ergenlerin geleceğe ilişkin ne tür planlar kurduklarını, engellenmiş ihtiyaçlarını gidermek için ne tür stratejiler kullandıklarını belirlemek açısından alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu araştırma söz konusu gerekçelerden yola çıkarak lise öğrencilerinin hayal kurma hakkındaki görüşlerinin derinlemesine keşfedilmesini amaçlamıştır. Bu amaç çerçevesinde araştırma soruları şu şekilde yapılandırılmıştır:

- Lise dönemi ergenlerinin hayal kurma hakkındeki düşünceleri nelerdir?
- Lise dönemi ergenlerinin hayal kurma sürecinde yaşadıkları duygular nelerdir?
- Lise dönemi ergenleri ne tür hayaller kurmaktadırlar?
- Lise dönemi ergenleri hayal kurmanın yaşamları üzerindeki etkilerini nasıl tanımlamaktadırlar?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu nitel araştırmanın amacı lise dönemi ergenlerinin hayal kurma sürecine ilişkin deneyimlerini keşfetmektir. Nitel araştırmalar, insanların yaşantılarını nasıl algıladıkları ve yorumladıklarını araştırmaya imkân tanıdığından (Merriam, 2013) ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin ne tür hayalleri ne amaçla kullandıklarının anlaşılmaya çalışılmış ve bu nedenle bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Katılımcılar

Bu araştırmada nitel araştırmada sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden tipik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tipik örnekleme yöntemi sıra dışı olmayan ortalama, tipik bir durum sergileyen bireylerin seçilmesidir (Patton, 2014). Bu kapsamda katılımcılar Malatya ili merkez Yeşilyurt ve Battalgazi ilçelerinde bulunan beş farklı lisede öğrenimlerine devam etmekte olan 16 erkek ve 19 kız olmak üzere toplam 35 gönüllü öğrenciden oluşmuştur. Katılımcıların belirlendiği liselerden üçü Anadolu Lisesi iken ikisi meslek lisesidir. Lise türlerinin ergenlerin yaşayacağı engelleri (akademik) ve hedefleri (meslek seçimi) farklılaştıracağı düşünülmütür. Bu nedenle katılımcılar farklı lise türlerinde okuyan öğrencilerden belirlenmeye çalışılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler 2015 yılı Nisan ve Mayıs ayları içerisinde toplanmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla yarı yapılandırmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcılara "Hayal kurmak hakkında ne düşünüyorsunuz", "Ne tür hayaller kurarsınız", "Hayal kurduktan sonra kendinizi nasıl hissedersiniz", "Hayal kurmanın yaşamınıza ne tür etkileri olduğunu düşünüyorsunuz" gibi ana sorular ve bu soruları derinlemesine çalışmak ek sorular yöneltilmiştir.

Araştırma verilerini toplamadan iki ay önce okul rehber öğretmenleri ile hayal kurma üzerine yapılacak araştırmanın içeriği, araştırma soruları ve görüşmelerin ne kadar süreceği ilgili görüşmeler yapılarak araştırmanın ön hazırlığı yapılmıştır. Bu ön hazırlık aşaması, görüşmelerin rehberlik servisinde hangi tarihler ve saatler arasında yapılacağı, araştırmaya gönüllü olarak katılacak öğrencilerin seçimi, zamanlarının planlamasını içermektedir. Görüşmeler araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar ile daha önceden belirlenen tarihlerde planlanarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yapılmadan önce bilgilendirme formu kullanılarak katılımcılara çalışmanın amacı ilgili bilgi verilmiştir. Görüşmeler için katılımcılardan sözlü ve yazılı izinler alınmış ve görüşmeler ortalama 30 ile 35 dakika sürmüştür. Her bir görüşme katılımcıların bilgisi dâhilinde yüksek kalitede ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş, olası riskleri en aza indirmek amacı ile mobil telefon ile yedek ses kaydı alınmıştır. Araştırmada katılımcıların isimleri değiştirilerek kod isimler kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılarla yapılan görüşmeler birebir çözümlenerek nitel veri analizi bilgisayar programı NVİVO-10 programına yüklenmiştir. Kullanılan bilgisayar programı verilerin organize edilmesine, belirlenen kodlar ve temaların görselleştirilmesine ve temalar arasında bağlantıların yapılmasına olanak sağlamaktadır. Araştırmanın veri analizi dört aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada katılımcıların ifadeleri araştırmacı tarafından birebir çözümlenmiştir. İkinci aşamada daha önce yazılan çözümlemeler tekrar baştan sona okunmuş ve ifadelerden başlangıç (initial) kodlamaları belirlenmiştir. Üçüncü aşamada ilk belirlenen kodlar ergenlerin hayal kurma deneyimlerinin içeren daha kapsayıcı genel temalar altından birleştirilmiştir (Boyatzis, 1998; Broun ve Clarke, 2006). Son aşamada temaların kendi içlerindeki homojenliğe ve birbirileri arasındaki heterojenliği değerlendirilmiştir. Böylece temaların kendi içinde tutarlılıkları ve birbirileri arasındaki bağımsızlığı sağlanmıştır (Patton, 2014).

Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Çalışmalar

Araştırmanın geçerliğini sağlamak amacıyla, analizlerin üçgenlemesi ve zengin betimleme (Creswell, 2013) geçerlik stratejileri kullanılmıştır. Analizin üçgenlemesi iki veya daha fazla analizcinin aynı verileri analiz ederek mümkün olduğunca benzer sonuçlar üzerine uzlaşmasını içerir (Patton, 2014). Analizcilerin üçgenlemesi kapsamında psikolojik danışma ve rehberlik anabilim dalında görevli beş öğretim üyesine hangi veri bloklarının hangi temaya en iyi uyduğuna ilişkin görüş alınarak kodlayıcı tutarlılığı (intercoder reliability) yapılmıştır. Yapılan analiz sonrasında intercoder reliability farklı kodlayıcılar için 85% ve üzeri değer aldığı görülmüştür. Zengin, yoğun betimleme okuyucuların araştırmanın net bir şekilde ortam ve bağlam içinde anlaşılmasına olanak sağlar. Zengin betimleme aynı zamanda ayrıntıları içerdiğinden çalışmanın inandırıcılığını arttırmaktadır (Creswell, 2013). Araştırma kapsamında katılımcıların ifadeleri araştırmanın bulgular kısmında doğrudan ve ayrıntılı olarak sunulmuştur. Creswell'e (2013) göre araştırmacı görüşmeleri yüksek kalitede bir ses kayıt cihazıyla kaydetmiş ve bunları yazıya aktarmışsa güvenirlik arttırılabilir.

Bulgular

Geleceği Planlama

Katılımcıların 29'u (%82) hayal kurmayı "geleceği planlama" ana teması ekseninde meslek seçimi, ileride kuracakları aile, günlük işler ve sınavlar ile ilgili planları içeren bir süreç olarak düşünmektedirler. Katılımcılar hayal kurmayı geleceklerine ilişkin bu önemli kararları almadan önce yapılması gereken bir zihinsel prova olarak görmektedirler. Hayal kurmayı geleceğini planlamak için bir gereklilik olarak gören Feyyaz "Bir şey yapmadan önce, hayalini kurarım, ondan sonra gerekli adımları atarım. Her konuda hayal kurarım bu sadece meslekle ilgili değil de hayatımın ilerisi için de sürekli hayal kuran biriyim" diyerek yaşamını planlamada hayal kurmanın kendisi için ne kadar önemli olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Mehtap "Mesela uyumadan önce kurduğum hayallerle önümdeki günleri şekillendiririm ve bu bana

yardımcı olur. Böylece daha kolay rahat bir hayatım olduğunu düşünüyorum" ifadesini kullanarak yakın ve uzak geleceğine ilişkin yaşantıları planlamada ve karşılaşacağı olası zorlukları rahatlıkla atlatmada hayal kurmanın kendi yaşamındaki önemini vurgulamıştır. Katılımcılardan bazıları hayal kurmanın başarılı olmanın anahtarlarından biri olduğunu düşünmektedirler. Örneğin katılımcılardan Arzu "Bir işe başlamadan önce onun hayalini kafamda kurarım ve planlarım. Yani hayaller sayesinde gerçeklere ulaşmamız daha kolay olur" ifadesini kullanarak hayal kurmanın başarılı olmak için strateji olduğunu, yine Oktay "Bir iş yapacaksak daha başarılı olabiliriz o işte, hayal kurarak. Yani nasıl yapabilirim, plan çizerim" benzer ifadeler kullanmıştır.

Katılımcılar hayal kurmanın en önemli işlevlerinden birinin meslek seçimi ve aile kurma gibi yaşamın en önemli kararlarını içeren iki olayı yapılandırma ve planlamada önemini vurgulamışlardır. Katılımcılar gelecekte yapacakları meslekler ve iş süreci ile ilgili sıkça hayal kurduklarını böylece ileride seçmek istedikleri mesleğin kendileri için uygun olup olmadığı konusunda fikir sahibi olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar bu hayallerinde mevcut ihtiyaçlarını (başarılı olma, tanınma, sevilme) ileride seçecekleri meslekleri hayal ederek gidermeye çalışmaktadırlar. Böylece hayalini kurdukları mesleklerin kendi duygusal ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladıklarına dair bir zihinsel prova yaparak geleceklerini planlamaktadırlar. Aykut "kendimi mesela ezik bir insan olduğumu sonra da lider olduğumu düşünüyorum" diyerek hayallerdeki mesleğin bazı temel ihtiyaçları karşılayan yönünü vurgulamıştır. Örneğin Harun "ilerde beyin cerrahı olduğumu düşünüyordum ve insan sinir sistemi ve beyni ile ilgili çok önemli çalışmalar yapmıştım dünya çapında" diyerek bir beyin cerrahı olarak ileride tanınan ve saygı duyulan biri olma ihtiyacını hayal kurarak gidermeye çalışmıştır. Benzer şekilde İlhan mesleğinde çok başarılı olacağını ve insanlığa katkı sağlayacağını "Hayallerimde ileride bir araştırmacıyım biyolog mesela. Bazı ormanlarda, yağmur ormanlarında araştırma yapıyorum. Yeni tür hayvanlar keşfediyorum. Yeni tür hayvanlar hakkında inceleme yapıyorum" ifadeleri ile dile getirmektedir. Benzer şekilde Aykut ileride genelde insanların yaşamlarını kolaylaştıracak, özelde ise fakir insanlara yardım edecek buluşlar içeren hayalini şu şekilde ifade etmiştir:

> "*Hayalimde insanların bazıları fakir oldukları için sokaklarda aşağılanıyor ondan sonra bazı insanlar belli konuları yapamadıkları için dışlanıyorlar. Ben hayallerimde bir şey düşünmüştüm. Bu insanlar şu anda belki teknoloji bunun üzerine çalışıyor olabilir de ışınlanmayla ilgili ondan sonra gerek binaların yapımını değiştirme de gerek insanların yaşam standartlarının daha yüksek olması yani savaşın olmadığı bu şekilde insanlar birbirleriyle daha rahat bir ilişki kurabilecekleri bir dünya hayal ediyorum*"

Katılımcıların geleceğe ilişkin yoğunlaşan hayal içeriklerinden bir diğeri aile kurmaya dair hayalleridir. Katılımcılar erkek arkadaşları ya da kız arkadaşları ile ilgili spesifik hayallerini paylaşmaktan çekindikleri görülmüştür. Görüşme sürecinde katılımcıların gelecekteki mesleki planlamaları ile ilgili hayallerini rahatlıkla anlattıkları ancak romantik ilişkiler içeren hayallerini anlatırken zorlandıkları gözlemlenmiştir. Romantik içerikli hayallerin yakın duygular ve içerikler (aşk, nefret, terketme, seks) barındırdığı düşünüldüğünde katılımcılar bu konuya ilişkin görüşlerini ifade ederken "aile" kavramını kullanmayı tercih etmişlerdir. Bu konuların özel içerikli ve mahrem olduğu düşünceleri ayrıca bir araştırma için kullanılacak olması katılımcıların bu konularla ilgili hayallerini rahatlıkla ifade etmemelerine neden olduğu düşünülmektedir. Katılımcılardan Korkut romantik ilişkiler içeren hayallerin özel ve paylaşılmasının güç olduğunu "Evlilik hayatımın ne olacağı bu konularla ilgilidir yani daha da ayrıntıya…(girmek istemiyorum)" diyerek ifade etmiştir. Aile ile ilgili hayaller katılımcıları ileride uyumlu ve kendilerini seven bir eş ve çocuk isteklerini içermektedir. Bu durumu katılımcılardan Murat "Genelde hayallerimde 30, 35 yaş civarı oluyorum. Bir aile reisi oluyorum, ailemi kuruyorum. Çocuk babası, güzel bir iş sahibi, anne babamın yanında onlarla mutlu, güzel, iyi bir gelecek planlıyorum hayallerimde."

Katılımcıların çoğu geleceğe ilişkin aile ve meslek hayallerini gerçekleştirmenin önündeki en büyük engel olarak üniversite sınavlarını görmektedirler. Türkiye'de üniversiteye giriş süreci öğrenciler için oldukça zorlu süreçtir. Özellikle lise yıllarında öğrenciler üniversite sınavlarında başarılı olabilmek için okul dışından destek almak için özel dershaneler ya da özel dersler almaktadırlar. Üniversite sınavları için okuldaki derslerden başarılı olmaları ayrıca birçoğu için iyi bir özel dershane sürecini tamamlamaları gerekmektedir. Sınavlara hazırlanmak lise öğrencilerinin neredeyse tüm zamanını alabilmektedir. Ailelerin de çocuklarının gelecekleri için en çok önemsedikleri aşama olan üniversiteye giriş sınavları katılımcıların

hayallerini gerçekleştirmeleri önündeki en büyük engel olarak algılanmaktadır. Çiğdem hayallerine ulaşmaktaki en büyük engel olarak üniversiteye giriş sınavını gördüğünü "Hayallerime ulaşabilmem için sadece bir sınav. Hani onun dışında bir engel olduğunu kesinlikle düşünmüyorum" diyerek belirtmiş, benzer şekilde Rukiye'de "Hayallerimin önünde üniversite sınavı var büsbüyük" ifadesini kullanarak üniversiteye giriş sınavlarının geleceğini planlamadaki en büyük engel olarak görmektedir.

Mutluluk ve Rahatlama

Katılımcılardan 27'si (%77) hayal kurmanın kendilerini mutlu ettiğini, hayal kurduktan sonra rahatladıklarını belirtmektedirler. Ergenlik dönemi sürecinde olan katılımcılar yaşadıkları gelişimsel sorunlar nedeniyle ciddi baskılar hissedebilmektedirler. Ayrıca Türkiye'de lise öğrenimi üniversiteye hazırlık gibi yoğun ve disiplinli çalışmayı zorunlu kılan sınavlara hazırlık dönemlerini içermektedir. Bu sınavlara hazırlanmak hem ergenlerde hem de ailelerde stres oluşturabilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan olası biyolojik ve psikolojik yapılanmalar ve bu yapılanmalara uyum sağlama ile ilgili çabalar da ergenlerin çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Hayal kurmak ergenlerin yaşadığı sorunlardan kısa bir süre olsa da uzaklaşmak için kullandıkları stratejilerden biri olduğu görülmektedir. Özellikle aşırı sıkıntı ya da baskı hissedildiğinde hayal kurmanın kendini rahatlattığını "Hayal kurmayı aslında ben gerekli ve mutlu olmak için kurulan bir şey olarak düşünüyorum. Çünkü sıkıldığım bir anda üzüldüğüm bir anda hayallerinde mutlu olabiliyorsun." belirten Nedim hayal kurmayı üzüntü ve sıkılma gibi olumsuz durumlardan kurtularak duygu değişimini sağlayan bir araç olarak görmektedir. Bazı katılımcılara göre hayal kurmanın mutluluk hissi oluşturmasının nedenlerinden biri de ulaşmakta güçlük çektikleri şeylere ulaşma yaşantısı fırsatı sunmasıdır. Katılımcılardan Aslı "Bence hayal kurmak güzel ve keyifli bir şeydir. Mesela bazı şeylere ulaşamayız. Ama ulaşamazsak bile onun hayalini bile kafamızda kurunca mutlu oluyorsak bence güzel ve keyifli bir şey" hayal kurmayı isteklerine ulaşmada fırsat tanıyan böylece ulaşamadığı şeylere ulaşmış gibi hissederek kendini mutlu hissettiren bir süreç olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Şermin "Mesela olmak istediğim birinin hayalini kurunca kendimi mutlu hissediyorum. Mesela görmek istediğim birinin yanımda olduğunu hayal edince mutlu hissediyorum" hayal kurmayı istediği yerde istediği kişiler ile birlikte olma fırsatını sağlayan mutluluk sunan bir zihinsel süreç olarak görmektedir. Katılımcılardan Korkut mutlu olmadığı zamanlarda hayal kurarak daha iyi hissettiğini böylece rahatladığını şu şekilde belirtmiştir:

> *"Hayal kurmak yeri geldiği zaman insanın içini rahatlatıyor ki benim açımdan hayal kurduğum zaman o hayalin bana olan etkisi çok büyük oluyor. Mesela o an bir sıkıntı yaşamış olurum herhangi bir şey ama hayalimde benim aklımdaki şey nedir işte bir meslek sahibi olmak, mesela parasız kalmışımdır ama hayalimde bir meslek vardır. Bu mesleği düşünürsem ben o an parasız kaldığım zaman hayalimi de bu mesleği yaptıktan sonra cebimde param olur altımda arabam olur evim olur gibi düşünce kapılıyorum yani bu düşünceler tabi ki beni rahatlatıyor"*

Motivasyon

Katılımcıların 15'i (% 43) hayal kurmayı "motivasyon" teması çerçevesinde bir hedefe ulaşmak için kendilerini hırslandırdığını, yorulduklarını hissettiklerinde hayal kurarak yeniden enerji depoladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar zorlu ve uzun süreli görevlerde bazen güçlerinin azaldığını hissettiklerinde güzel hayaller kurduklarında yeniden güçlenerek devam edebildikleri için hayal kurmanın motivasyonu arttıran bir işlevi olduğunu düşünmektedirler. Katılımcılar özellikle ders çalışma ve sınava hazırlanma gibi süreçlerde dikkat ve çalışma isteklerinin azalması gibi olumsuz durumlarla ile karşılaşabildiklerini belirtmişlerdir. Ders çalışma ve sınavlara hazırlanma gibi kendileri için bir görev olarak gördükleri etkinliklerde motivasyonlarının azaldığını hissettiklerinde bu durumla baş etmede kullandıkları stratejilerinden biri de hayal kurmadır. Yiğit "Hayallerim beni motive eder, motive olan insanda hayallerinin peşinden daha rahat koşar" diyerek hayallerinin kendini motive ettiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Elif "Bir yolda giderken belki o an zor olabilir o an onu yapmak. Ama tutunduğum hayallerim benim gücümü arttırır. Ve o yola benim daha rakiplerimden istekli diğerlerinden daha iyi bağlanmamı sağlar" diyerek yaşamında zorlandığı bir süreçte gücünü yeniden toparlamak ve rakiplerini geçmek için hayal kurmanın kendisine katkı sunduğunu belirtmiştir. Hayal kurmanın yaptığı herhangi bir eylemde motivasyonu arttırıcı etkisini Murat şu şekilde ifade etmiştir:

> *"Kişiden kişiye değişiyor tabi bu, mesela bazı insanlar hayal kurar ve sonunda mutsuz oldukları için bir daha kurmamaya çalışır. Kurmaktan da hoşlanmaz, kısacası işte ben daha önce kurdum ve bundan zarar gördüm diye ama bana göre saçma bir şey yani hayalini kurarım oldu olmadı ama peşinden gitmeyi denerim her zaman. Hayal kurmak mesela yaptığım işe bağlılığımı artırıyor, işte ben kurduğum hayalin peşinden gittiğim sürece o yaptığım işte ileride şurada olacağım, diye kendini görüyorsun ve çalışmayı daha çok sıklaştırıyorsun. Kendine güveni artıyor insanın."*

Katılımcılar geleceğe ilişkin planlamalarında özellikle istedikleri mesleğe ulaşmak için üniversiteye giriş sınavlarında başarılı olmaları gerektiğini düşünmektedirler. Türkiye'de üniversiteye giriş sınavları hem uzun hem de yorucu bir hazırlık süreci içermektedir. Birçok öğrenci bu hazırlık aşamasında çeşitli nedenlerle motivasyonlarını kaybedebilmekte ve bir yarış olarak algıladıkları sınavlarda istedikleri performansı sergileyememektedirler. Katılımcılar geleceğe ilişkin planlarından en önemlilerinden biri olan istedikleri bir meslek için ciddi ve uzun süreli bir hazırlık aşamasında motivasyonlarını kaybetmemek için dönem dönem hayal kurarak güçlerini yeniden toplayabildiklerini belirtmişlerdir. İstediği mesleğe ulaşma çabası içinde hayal kurmanın kendini motive ettiğini Çiğdem "Uçak mühendisliği hayalimdeki meslek ve bazen hani ders çalışmaktan sıkıldığım zamanlarda falan hani bunu düşündükçe mutlu oluyorum bu benim için bir motivasyon kaynağı oluyor" diyerek ifade etmiş, benzer şekilde Kardelen "12. Sınıfı hayal edersem düşünürsem sınavı kazandığımı daha çok motive olurum ve daha çok şey çalışma hırsı gelir." ifadesini kullanarak lise son sınıfta girecekleri üniversite giriş sınavı için hayal kurmanın kendini motive ettiğini bu sayede kendini güdüleyerek daha fazla ders çalışabileceğini belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Lise dönemi ergenlerinin hayal kurma deneyimlerini keşfetme üzerine yapılan bu araştırma sonucunda lise öğrencileri için hayal kurma "mutluluk ve rahatlama", "geleceği planlama" ve motivasyon" temaları çerçevesinde biçimlenmiştir.

Katılımcıların büyük bir kısmı hayal kurmayı "geleceklerini planlama" için kullanmaktadırlar. Ergenlik dönemi içerisinde bulunan katılımcılar hayal kurmayı gelecekte kuracakları ailenin nasıl olacağı, hangi mesleği seçecekleri ve nasıl çalışacakları, günlük rutin işleri nasıl yapacakları ve ileride girecekleri sınavlardan nasıl başarılı olacaklarına dair ayrıntıları planlama için kullandıkları görülmüştür. Ergenlik dönemi birçok açıdan geçiş dönemidir. İnsan yaşamında geleceğe hazırlanmak ve iyi bir meslek edinmek daha çok ergenlik dönemi içinde verilen bazı kararların etkisi ile olabilmektedir. Bu açıdan ergenlik dönemi bir keşif dönemi olarak da tanımlanabilmektedir (Ünsal, 2014). Meslek seçmek, eş seçmek, yol ayrımlarında yerinde ve doğru kararlar alabilmek, ergenlik dönemini daha da önemli kılmaktadır (Kılıç, 2013). Ülkemizde gençler için meslek seçiminin en kritik olduğu dönem lise dönemi olarak bilinmektedir. Bu kritik dönemde yapılan seçim öğrencilerin yükseköğretime devam edip etmeme kararı, devam edecekse hangi mesleğe yöneleceği ve devam etmeyecekse okulu tamamlayınca ne tür iş alanlarına yöneleceğine dair kararlar vereceği dönemi içermektedir (Yeşilyaprak, 2000). Hayal kurmak bireyin yaşamını yeniden düzenleyerek planlamasına, yaratıcı çözümler üretmesine ve bireyin ileride yapacaklarının provalarını yapmasına katkı sağlamaktadır (Andrews, Singh ve Bond, 1993). Bu çerçevede düşünüldüğünde yapılan araştırmada katılımcılar hayal kurmayı mesleki ve ailevi geleceklerini planlama işlevi dikkat çekmektedir. Katılımcılardan bazıları önemli bir iş yapmadan önce hayal kurarak yapacakları işleri planladıklarını, hayal kurmayı bir ön prova niteliğinde gördüklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar yaşamları ile ilgili önemli kararları almadan önce riskleri azaltmak için bir tür zihinsel prova olarak değerlendirdikleri hayal kurmayı bir gereklilik olarak görmektedirler. Bazı katılımcılar ileride yapacakları işlerin kendileri için uygunluğunu, yakın çevresinde bulunan kişilerin olası duygusal tepkimelerini hayal ederek zihinsel prova yapmaktadırlar.

Yapılan araştırmada ergenlik döneminde bulunan katılımcılar için hayal kurma deneyimi "mutluluk ve rahatlama" hissi uyandırmaktadır. Ergenlik dönemi fizyolojik değişimleri fark etme ve bu değişimlere uyum gösterme, meslek seçimi için kritik kararlar alabilme, romantik ilişki deneyimleri ile baş etme, kendi kimliğini oluşturma gibi oldukça yoğun ve stresli gelişim görevlerini barındırmaktadır (Belsky, 2010; Brown, 2008; Gander ve Gardiner, 2007; Kılıç, 2013; Miller, 2011; Santrock, 2012; Shaffer ve Kipp, 2007; Slavin, 2013; Steinberg, 2007). Ergenlerin baş etmek zorunda oldukları yoğun olan bu gelişim görevleri bir kısmı keyifsizlik, durgunluk ve yaşamdan zevk alamama gibi durumlar yaşayabilmelerine neden olmaktadır

(Eskin, 2012). Ergenlerin yaşadıkları stres ve baskıdan kurtulmak için kullandıkları stratejilerden biri de hayal kurmaktır (Singer, 1976). Hayal kurmaya psikolojik sorun ve baskıların yoğun hissedildiği dönemlerde daha fazla başvurulduğu (Jarvinen and Gold, 1981; Van-Tillburg, 1999), kurulan hayallerin içeriği doğrultusunda yaşanan psikolojik sorun ve baskılar daha az hissedilebilmektedir. Ergenin çevresinde bulunan bazı yetişkinler hayal kurmayı işe yaramaz ve boşa harcanan bir durum olarak görse de (Klinger, Henning ve Janssen, 2009) hayal kurmak bireyin kendini tanımasını sağlayan ve eğlenceli bir süreçtir (Singer, 1976). Hayal kurmanın en sık olduğu dönem ergenlik dönemidir (Brown, 1981). Bu çerçevede düşünüldüğünde mevcut araştırmanın katılımcılarının 15-18 yaş aralığında olması ve diğer yaşam dönemlerine göre görece birçok alanda ciddi kararlar vermelerinin beklenmesi ergenlerin yoğun duygular yaşamalarına neden olabilmektedir. Ergenlerin kendi kimlik arayışları ve akademik başarılarına dair çevre beklentileri kendilerini baskı altında hissetmelerine neden olabilmektedir. Katılımcılar özellikle kendilerini çeşitli nedenlerden dolayı yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak, kısa bir süre de olsa mutlu hissetmek ve rahatlamak için sık sık hayal kurduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgudan da anlaşılacağı gibi ergenlik döneminde bulunan katılımcılar hayal kurmayı yaşadıkları olası ve baskılardan kurtulmanın ve mutlu olmanın yollarından biri olarak görmektedirler.

Araştırma sonucunda hayal kurma ile ilgili ulaşılan bir diğer tema da "motivasyon" dur. Katılımcılar yapacakları kısa ya da uzun vadeli süreklilik ve irade gerektiren işlerde devam etme/sürdürme güçlerini yitirdiklerini hissettiklerinde hayal kurarak motive olduklarını ifade etmişlerdir. Motivasyon, bireylerde belirli şeylere karşı duyulan gereksinmeyle başlar. Bu gereksinme ortaya çıktığında bireyde onu karşılama isteği belirir. Böylelikle birey itici bir güçle uyarılmaya başlar (Cüceloğlu, 1996). Kurulan hayalin içeriği motivasyon sürecini etkileyebilmektedir (Oettingen and Hagenah, 2005). Olumlu içeriğe sahip hayaller bireyin amaçlarını yapılandırmasına olanak sağlamakta ve böylece bireyin motivasyonunu arttırarak başarı düzeyini yükseltmektedir (Langens, 2002; Dweck, 1999). Yapılan araştırmada katılımcılar üniversiteyi kazandıklarını, sınavlarda başarılı olduklarını, mutlu bir aile ve arkadaşlık ilişkileri kurduklarına dair güdüleyici ve olumlu içeriğe sahip hayaller kurdukları gözlemlenmiştir. Katılımcılar özellikle geleceğe ilişkin meslek ve aile planlarını gerçekleştirme sürecinde bazen yaşanan olumsuz durumların amaçlarına ulaşmada kendilerine engel olabildiğini ancak güçlerini toplamak, yeniden harekete geçmek ve zorlukları atlatmak için hayal kurduklarını belitmişlerdir. Türkiye'de lise öğrenimi üniversiteye geçişin son basamağıdır. Bu süreçte lise öğrencileri öğrenim gördükleri derslerin sınavlarının yanında lise son sınıfta girecekleri ve istedikleri üniversite ve bölümü kazanmaları için üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanmaları gerekmektedir. Katılımcılar hayal kurmanın motivasyon işlevini özellikle bu sınavlara hazırlanma sürecinde karşılaştıkları ders çalışamama, enerjilerini kaybetme ve hayal kırıklığı gibi durumlardan kurtulmak için hayal kurduklarını, hayal kurmanın bu sınavlara hazırlanma sürecinde kendilerine destek olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak lise dönemi ergenlerinin hayal kurmayı yaşadıkları olumsuz duygulardan kurtulmak, yakın ve uzak geleceklerini planlamak ve herhangi bir işi sürdürme ve tamamlama motivasyonunu elde etmek için kullanmakta oldukları gözlemlenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen üç ana tema değerlendirildiğinde lise dönemi ergenlerinin hayal kurmayı sıklıkla ve olumlu yönde kullandıkları görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen en temel bulgulardan biri de katılımcıların yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla baş etme de kullandıkları temel stratejilerin birinin de hayal kurmak oluğu bulgusudur. Bu bulgu psikolojik yardım hizmeti veren profesyonellerin ergenlere yönelik yardım hizmeti sunarken hayal kurmanın işlevini sunması açısından önemlidir. Psikolojik yardım hizmeti sunan profesyoneller lise dönemi ergenlerinin yaşadıkları sorunlar ve baş etme stratejilerini belirlemede kurulan hayallerin içerikleri ve işlevlerini dikkate almalıdırlar. Yapılan araştırmada ergenlerin hayallerinin içeriklerini belirleyen temel faktörün yaşadıkları sorunlar olduğu görülmüştür. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bir bireyin yaşadığı sorunları anlamanın dolaylı yollarından birinin kurulan hayaller olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda ergenlerin hayal kurmayı genellikle olumlu ve yapıcı bir şekilde kullandıkları görülmüştür. Bu nedenle ergenlerin hayal kurma deneyimleri boşa geçirilen bir zaman olarak görülüp eleştirilmek yerine güdüleyici işlevi özendirilmeli ve anlaşılmaya çalışılmalıdır. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin özellikle anne-babası tarafından baş etmesi gereken birçok görevi (sınavlar, akademik başarı gibi) nedeniyle hayal kurmanın boş ve gereksiz bir iş olarak görülerek eleştirilmesinin önüne geçebilmek için hayal kurmanın ergenler için yapıcı işlevleri konusunda anne-babalar bilgilendirilmelidir. Yapılan araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Hayal kurma ile ilgili ileride yapılacak araştırmalarda araştırmacılara şu öneriler sunulabilir. Mevcut araştırma lise dönemi

ergenleri ile yürütülmüştür. Yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları için çalışmalar yapılabilir. Bireyler tarafından kurulan hayallerin içerikleri ve işlevlerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracı geliştirilebilir. Bu sayede hayal kurma deneyimi cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum vb değişkenler açısından incelenerek evren daha geniş kapsamlı betimlenebilir. Geliştirilecek ölçme aracı ile hayal kurmanın bireyler üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacı ile yalnızlık, depresyon, motivasyon, umutsuzluk vb değişkenler açısından incelenebilir.

Kaynaklar

Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Oxford:Blackwell Publishers Ltd.

Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *181* (4), 246-256.

Antall, G. F., & Kresevic, D. (2004). The use of guided imagery to manage pain in an elderly orthopaedic population. *Orthopaedic Nursing*, *23*(5), 335-34.

Baruss, I. (2003). *Alterations in consciousness: An empirical analysis for social scientists*. Washington, DC: American Psychological Association.

Belford, S. (1992). *Daydreaming patterns and aspects of emotional adjustment: An experimental investigation*. Unpublished doctarate dissertation, Fairleigh Dickinson University.

Belsky, J. (2010). *Experiencing the life span*. ABD: Worth Publishers.

Bigelsen, J., & Cynthia, S. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an underreported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, *20* (4), 1634-1648.

Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: thematic analysis and code development*. Thousand Oaks: Sage.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*, 77-101.

Brown, C. (2008). *Developmental psychology*. London: SAGE Publications.

Brown, F.G. (1981). *The effect of autonomy on the daydreams and sex role identıfıcatıon of black college women.* Unpublished doctorate dissertations, Adelphi University, New York.

Butler, L. D. (2006). Normative dissociation. *Psychiatric Clinics of North America*, *29*(1), 45-62.

Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, *17*, 835-847.

Clark, C.M. (2010). *The role of personality and spirituality in the relationships between daydreaming styles and meaning in life*. Unpublished doctorate dissertations, Institute of Transpersonal Psychology, California.

Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Niteli nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. (S.B. Demir, Çev, Ed.) Ankara: Eğiten. (Orjinal eser 2013 yılında basılmıştır)

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.

Eskin. M. (2012). *İntihar: Açıklama, değerlendirme, tedavi ve önleme*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

Gander, M. J.,& Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve ergen gelişimi.* Ankara: İmge Kitabevi.

Giambra, L. M. (1983). Daydreaming in 40 to 60-year old women: Menopause, health, values and sexuality. *Journal of Clinical Psychology*, *39* (1), 11-21.

Giambra, L. M. (1999-2000). Frequency and intensity of daydreaming: Age changes and age differences from late adolescent to the old-old. *Imagination, Cognition and Personality*, *19*(3), 229-267.

Henderson, B.B., Gold, S.R., & Clarke, K. (1984). Individual differences in IQ, daydreaming and moral reasoning in gifted and average adolescents. *Journal of Behavioral Development*, *7*(21), 215-230.

Howard, D. (1998). *Rorschach movement responses: A study measurıng ıntroversıveness on the rorschach inkblot test by comparıng fantasy embellıshment and dıstance from the inkblot to daydreamıng styles.* Unpublished doctorate dissertation, University of Detroit Mercy, Michigan.

Freud, A. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları*. (Y. Erim Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orjinal eser 1939 yılında basılmıştır)

Jarvinen, P., & Gold, S. (1981). Imagery as an aid in reducing depression. *Journal of Clinical Psychology*, *37*(3), 523-529.

Kappes, H.B., Stephens, E.J., & Oettingen, G. (2011). Implicit theories moderate the relation of positive future fantasies to academic outcomes. *Journal of Research in Personality*, *45*, 269–278. doi:10.1016/j.jrp.2011.02.006.

Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 2*. Ankara: Pegem Akademi.

Klinger, E. (1990). *Daydreaming: Using waking fantasy and imagery for self-knowledge and creativity*. Los Angeles: Jeremy Tarcher.

Klinger, E. (1993). What will they think of next? Understanding daydreaming. In G. Brannigan & M. Merrens (Eds.), *Undaunted psychologist: Adventures in research* (pp. 143-154). Philadelphia: Temple University Press.

Klinger, E., Henning, V. R., & Janssen, J. M. (2009). Fantasy-proneness dimensionalized: Dissociative component is related to psychopathology, daydreaming as such is not. *Journal of Research in Personality*, *43*(3), 506-510.

Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Lang, V. A. (1995). Relative association, interactiveness, and the bizarre imagery effect. *American Journal of Psychology*, *108*, 13-35.

Langens, T. (2002). Daydreaming mediates between goal commitment and goal attainment in individuals high in achievement motivation. *Imagination, Cognition, and Personality*, *22* (2), 103-115.

Mara, R.A., Masonb,M.F., & Litvack, A. (2012). How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content. *Consciousness and Cognition*, *21*, 401-407. doi:10.1016/j.concog. 2011.08.001.

Morgan, C. T.(1977). *A brief introduction to psychology*. New York, McGraw-Hill Book Company.

Miles, E., & Crisp, R. J. (2014). A meta-analytic test of the imagined contact hypothesis. *Group Processes & Intergroup Relations*, 17, 3-26.

Miller, P.H. (2011). *Theories of developmental psychology*. New York: Worth Publishers.

Oettingen, G., & Hagenah, M. (2005). Fantasies and the self-regulation of competence. In C. Dweck & A. Elliot (Eds), *Handbook of competence and motivation* (pp. 647-665). New York: Guilford press.

Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (M. Bütün, S. B. Demir, Çev. Ed.) Ankara: Pegem. (Orjinal eser 2001 yılında basılmıştır)

Poerio, G.L., Totterdell, P., Emersona, L.M., & Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection, *Consciousness and Cognition, 33*,135-144.

Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik* (D.M.Siyez, Çev.). Ankara: Nobel Yayın. (Orjinal eser 2012 yılında basılmıştır)

Shaffer, D.R., & Kipp, K. (2007. *Developmental psychology childhood and adolescence.* Belmont: Wadsworth.

Singer, J. (1971). Theoretical implications of imagery and fantasy techniques. *Contemporary Psychoanalysis*, *8*(1), 82-96.

Singer, J. L. (1976). *Daydreaming and fantasy*. London: George Allen & Unwin.

Singer, J.L. (1975). *The inner world of daydreaming*. New York: Harper & Row.

Slavin, R.E. (2013). *Eğitim psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayın. (Orjinal eser 2012 yılında basılmıştır)

Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *32* (2-3),197-212.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok Çev.) Ankara: İmge Kitapevi Yayınları. (Orjinal eser 2005 yılında basılmıştır)

Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental stimulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist*, *53*, 429-439.

Ünsal, P. (2014). *Kariyer gelişim kuramları ve kariyer danışmanlığı*. Ankara: Nobel

Van Tillburg, M., Vingerhoets, A. & Van Heck, G. (1999). Determinants of homesickness chronicity: Coping and personality. *Personality and Individual Differences*, *27*(3), 531-539.

Wilson, S., & Barber, T. (1983). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory, research, and applications* (pp. 340-387). New York: Wiley.

Winnicott, D.W. (2002). *Playing and reality*. New York: Brunner-Routledge.

Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.