



Adaptation of the Comfort Zone Orientation Scale (CZOS) into Turkish: A Validity and Reliability Study

ARTICLE TYPE	Received Date	Accepted Date	Published Date
Research Article	04.27.2023	01.27.2024	03.06.2024

Akif Köse  ¹

Kahramanmaraş Sütçü İmam University

Mehmet Uzun  ²

Ministry of National Education

Abstract

This study aims to adapt the Comfort Zone Orientation Scale originally developed by Kiknadze and Leary (2021) into Turkish. The study involved a sample of 670 participants, comprising school administrators and teachers from different educational levels within the province of Kahramanmaraş. Field expert academicians and English language teachers were consulted during the translation and back-translation processes of the scale. These experts also assessed the scale in terms of content, comprehensibility, and structure. The tool was administered to a group of 20 teachers to eliminate ambiguity. Subsequently, a linguistic equivalence study was conducted by separately administering the original version of the scale and the adapted Turkish version to a group of 30 academicians from the English Language Teaching Department and English teachers. This analysis revealed a high-level relationship between the two versions. The exploratory factor analysis confirmed a two-factor structure, unlike the one-factor structure in its original form. The confirmatory factor analysis conducted to determine the construct validity confirmed the two-factor structure of the scale. Considering the item contents under each factor, the first factor was labeled as “Staying in the Comfort Zone” and the second as “Challenge”. The internal consistency coefficient was identified as .79 for the overall scale and .73 and .76 for the respective factors. AVE and CR values showing the validity and reliability of the structural models were found at satisfactory levels. On analyzing the measurement invariance in terms of gender, the structural, weak, strong, and strict invariance were fully provided. The results suggested that the Comfort Zone Orientation Scale, adapted into Turkish, emerged as a valid and reliable measurement tool to measure individuals' comfort zone orientations. Given that the scale items do not involve any professional statements, it is recommended that the scale be used in further studies on different disciplines and occupational groups.

Keywords: Comfort zone, comfort zone orientation, scale adaptation, validity, reliability.

Citation: Köse, A., & Uzun, M. (2024). Adaptation of the comfort zone orientation scale (czso) into Turkish: A validity and reliability study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 57(1), 289-329. <https://doi.org/10.30964/aubfd.1288823>

¹Corresponding Author: Assoc. Prof. Dr., Faculty of Education, Department of Educational Sciences, E-mail: akifkose@ksu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4813-6375>

²PhD student, School principal, Kahramanmaraş Provincial Directorate of National Education E-mail: mehmetuzun461@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2786-5533>

It is of great importance to take into account an individual's meaningful experiences in the learning and development process. Through these experiences, individuals can unveil their potential and subsequently expand their capabilities, leading to personal growth. However, a notable question in the realm of science pertains to how and when people initiate changes in their lives to embark on a personal journey. Research reveals that certain personal change processes are optional while others stem from a deep personal transformation triggered by various life situations. A common theme is that nearly all personal transformation efforts require a small act of courage to move toward growth (Russo-Netzer & Cohen, 2022). Therefore, individuals are encouraged to do things that worry or scare them, to push themselves out of their "comfort zone" in the publications where success stories are told (Newmark, 2017; Saleh, 2014). It is often emphasized that if they can step beyond their comfort zone, new opportunities, meaningful experiences, and personal growth await them (Kiknadze & Leary, 2021).

Even though self-help books portray being able to get out of the comfort zone as a significant precursor to growth, it is challenging to find the origin of the concept of the "comfort zone", which is one of the popular slogans of popular culture. Hence, everyone has a personal definition of the term. The concept was first used by Judith Bardwick (1991) in the title of the study *"The Danger in the Comfort Zone: From the Boardroom to the Mailroom—How to Break the Entitlement Habit That is Killing American Business"*. Although the book examines performance and behavior, the author does not even use the term "comfort zone" in the content of the book, let alone define it (White, 2009). Despite being widely used in psychological literature, in some models of change, in daily life, in social media, and in literature, the term has not been sufficiently explored and empirically functionalized within the scientific literature (Russo-Netzer & Cohen, 2022).

On analyzing the databases of international journals, the term has been used as a metaphor in the titles of the numerous academic studies related to different disciplines such as health, psychology, education, outdoor education, travel, culture, geography, economy, business, public administration, international relations, biology, physiology, veterinary medicine, nutrition and dietetics, environment and structure, scientific research methods, mobility, ergonomics, driving psychology, marine studies, linguistics and equestrianism (Arus-Hita, 2021; Bärgrman et al., 2015; Brady et al., 2022; Bridges, 2001; Chalkley et al., 2022; Ciuha & Mekjavic, 2017; Ecclestone, 2014; Eden, 2014; Gutierrez & Vernis, 2016; Hull, 2021; Israel & Fine, 2012; Johnson et al., 2011; Kriauciunas et al., 2011; Leberman & Martin, 2002; Lee et al., 2020; McCrenor et al., 2006; Nejad et al., 2019; Pan et al., 2022; Prazeres, 2017; Regalla, 2016; Riley & Solic, 2017; Roshan et al., 2019; Rostad et al., 2016; Sekulić et al., 2016; Shanley, 2022; Smith, 2013; Starks et al., 2011; Sotiridis et al., 2020; Von Mohr et al., 2023). Although the term is prevalent in the title of many studies, these questions are always posed: *"What is a comfort zone? Is there one universal comfort zone that defines or limits human behavior across all activities? Or are comfort zones task/context specific?"* (Brown, 2008).

The dictionary meaning of the concept refers to similar meanings such as a situation where you feel comfortable, where your talent and determination are not tested (Cambridge Dictionary, 2023); a place or situation in which you feel secure or at ease, a situation where you choose to stay rather than work harder or achieve more (Oxford Dictionary, 2023). Upon evaluating the term in terms of behavior, it is defined as a field that not only covers behaviors people can perform with little or no anxiety or avoidance but also involves psychological mechanisms that influence individuals' decisions about whether the potential benefits of performing anxiety-provoking behaviors are worth it (Kiknadze & Leary, 2021). When it comes to performance, it is defined as a behavioral state in which the individual works carelessly by exhibiting habitual behaviors, mostly without a sense of risk, to demonstrate a steady performance (White, 2009). Approaching the concept in a pedagogical context, Boler & Zembylas (2003) define the comfort zone as the registered cultural and emotional terrains shaped by everyday habits, beliefs, values, and unconscious assumptions framed within hegemonic structures. The authors approach the pedagogy of discomfort caused by leaving the comfort zone, which they refer to as an area that is deeply rooted and does not allow much cognitive dissonance, as an emotional labor that involves re-questioning and re-constructing one's own beliefs, values, and assumptions (Cited in Prazeres, 2017).

The definitions related to the term not only emphasize the comfort area itself but also point to the mechanisms surrounding this area. Academic publications try to model the comfort zone and other areas surrounding it (Luckner & Nadler, 1997; Nadler, 1995; Pannicucci, 2007; White, 2009). Figure 1 depicts the simplest representation of the comfort zone modeled by Pannicucci (2007):

Figure 1

Comfort Zone Model



Figure 1 illustrates the concept of the "comfort zone" at the core of the model. This zone is encircled by a region of discomfort, characterized by feelings of fear and anxiety, where individuals may experience unease and a hindrance to their motivation to either approach or avoid certain behaviors. When individuals successfully navigate

and conquer the anxiety associated with this discomfort zone, they move towards the optimal performance zone, commonly referred to as the learning and growth area. At the furthest extremity of these areas lies what is known as the danger or panic zone, where anxiety becomes unmanageable (Brown, 2008; Kiknadze & Leary, 2021; Pannicucci, 2007; White, 2009; Zimmerman, 2015).

Brown (2008) pinpoints that research on the comfort zone and related models have little contribution to the development of the terms and there does not appear to be a comfort zone theory per se. The author specifies that the comfort zone model, which is widely used in the adventure education literature, is built on a rather small base and is based on the belief that when people face a stressful situation, they will respond by overcoming their fears and hence developing as individuals. Discussing the comfort zone model within the context of Piaget's cognitive development and Festinger's cognitive dissonance theories, Brown argues that maintaining this model, which uses "risk" to promote imbalance/dissonance states, does not have strong support in the educational literature, and that it is an unsuitable method to use stress as a way to achieve growth. Thus, he suggests that the comfort zone model should be used as a metaphor to explain how we can think about learning and growth at the end of activities, rather than as a model to support programming and pedagogy in adventure education settings (Brown, 2008).

Considering the comfort area in terms of performance, White (2009) evaluates the term in relation to anxiety and performance. White implies that if there is no change in the anxiety level or skills of an individual who remains in the comfort zone, the performance level will remain constant. Likewise, if there is a positive or negative change in anxiety or skills applied, then a change in the performance level will be upward or downward. White also indicates that if an individual can show an optimal performance in a constant state of performance, s/he can move to a second comfort zone and change comfort zones with this cycle. The author pinpoints that the performance curve, which moves in parallel with the comfort zones, is a reflection of what happens, and considers the life cycle model he developed together with Tuckman's development theory and Carnall's coping cycle. He also emphasizes that the model holds similar features to them (White, 2009).

The most recent and most comprehensive research on the definition and empirical investigation of the term "comfort zone" was carried out by Kiknadze and Leary (2021). Kiknadze and Leary (2021) discussed the terms within the context of approach-avoidance motivation based on the ideas of Elliot, Bentham, Freud, Skinner, and Thorndike. The authors noted that decisions about whether to turn a behavior that people see beyond their comfort zone into action involve an approach-avoidance conflict in which people weigh whether behaving in a manner that creates anxiety is worth the potential benefits. This approach is similar to the developmental approach put forward by Abraham Maslow, the pioneer of humanistic psychology. Maslow (1966) states that growth can be seen as an endless series of daily choices and decisions, in which one can choose to return to his/her area of safety or progress

towards growth (as cited in Russo-Netzer & Cohen, 2022). However, not all approach-avoidance decisions involve the comfort zone since people go back to their comfort zone when they feel anxious about a behavior that they want to perform, and that could also have potentially negative consequences. In this regard, people may avoid behaviors that may be boring, time-consuming, or financially burdensome, and may not have the desire to perform other behaviors that they deem dangerous and irrational (Kiknadze, 2018; Kiknadze & Leary, 2021).

When individuals believe that they must confront their fears and exert effort to engage in a behavior, they may find themselves stepping out of their comfort zone. If perceived risks discourage someone from this behavior, it indirectly turns into a fear barrier that hampers performance. However, staying in or out of the comfort zone should not be framed as a matter of being afraid or not afraid to engage in a certain behavior. Although people talk in colloquial speech that certain behaviors or activities are inside or outside their comfort zone, their experience of threat or reluctance is grounded along a continuum of anxiety and avoidance. In this sense, the main distinction between individuals with low and high comfort zone orientations lies not solely in how uncomfortable they feel, but rather in the perceived difficulty of performing tasks. This indicates that the desire to step out of the comfort zone is not about the absence of fear in undertaking certain activities, but rather involves individuals' efforts to act despite their fears (Kiknadze, 2018; Kiknadze & Leary, 2021).

Based on the database conducted within the scope of this study, only one measurement tool was developed to measure individuals' comfort zone orientations, limited to the current research. Kiknadze and Leary (2021) empirically tested this one-factor measurement tool, using data gathered through participant interviews conducted as part of the same study. The results suggested that individual variables such as sensation seeking, behavioral activation and inhibition, personality traits, negative emotionality, trait anxiety, and self-efficacy predicted individuals' comfort zone orientations. They recommended that the measurement tool they devised offered valuable insights into the relationship between individuals' comfort zone orientations and individual factors. Furthermore, they suggested that future studies could examine whether cultural differences play a significant role in shaping people's comfort zone orientation.

Although studies on the concept do not refer to a specific theory, they reveal the significance of the comfort zone on growth and depict that it is an area that should be emphasized more. Considering that comfort zone psychology can cover all areas of the life of the individual, a better understanding of the concept will provide useful clues regarding individual and organizational outcomes. On analyzing the relevant literature, there is a dearth of studies on the concept of comfort zone and the concept is mostly used as a metaphor in these studies. Besides, the subject has not yet been comprehensively examined in Turkey, and there is no such study specifically published on developing or adapting measurement tools that can be used to measure

comfort zone orientation in Turkish culture. This study is an attempt to adapt rather than develop the scale due to several reasons such as limited literature about the term, the obscurity of the framework of the term, different definitions regarding the concept, the limited number of empirical studies examining the psychological and sociological foundations of the concept, as well as general and understandable items in the scale developed by Kiknadze & Leary (2021). The fact that the concept may be examined in different studies together with the adaptation study is expected to expand the research field and contribute to a better understanding of the term. This measurement tool, which has been adapted into Turkish, is paramount in serving as a source for further studies at the national level on the concept of comfort zone. It may also be a starting point for developing measurement tools on this term in accordance with Turkish culture. Thus, this study aims to adapt the Comfort Zone Orientation Scale developed by Kiknadze & Leary (2021) into Turkish.

Method

This section covers information regarding the demographic characteristics of the working group, the data collection tool, the adaptation process, data collection and analysis.

Population-Sample/Working Group

The participants consisted of school administrators and teachers working in public schools (kindergarten, primary school, secondary school, and high school) located in the province of Kahramanmaraş. It is recommended that the required sample size for factor analysis studies be at least five times the parameters to be estimated (Tabachnick & Fidell, 2001) or at least over 200 observations (Kline, 2019). Diverse sampling methods can be used in studies where exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) applications are carried out together, performing EFA with half of the collected data and CFA with the other half is a recommended method (Henson & Roberts, 2006; Worthington & Whittaker, 2006). Thus, a voluntary participant group of 702 people was reached, considering that this was a sufficient number for both applications. Since the items in the measurement tool were not directly specific to any profession or school administration and teaching profession, the convenience sampling method was employed during the data collection process. The data was obtained from 21 participants who did not mark the control item added to the measurement tool as specified and from 11 participants who were found to have systematically filled out the measurement tool (all 1 or 5) although half of the items were reverse items and were excluded from evaluation. In its final form, data was obtained from a total of 670 participants, including 550 teachers, 59 school administrators, and 61 vice administrators. The dataset of 670 people was randomly divided. EFA was performed with 336 participants and CFA was conducted with 334 participants.

On examining the demographic information regarding participants; 47.3% (n=317) are females, and 52.7% (n=353) are males. 82.1% (n=550) of them are

married and 17.9% (n=120) are single. While 73.3% (n=491) have a bachelor's degree, 26.7% (n=179) have a postgraduate degree. In terms of teaching fields, 15.8% (n=106) are preschool teachers, 30.1% (n=202) are classroom teachers, and 54% (n=362) are teachers from other branches. As for the type of institution they work in, 13.9% (n=93) work in independent kindergartens, 35.1% (n=235) in primary schools, 34% (n=228) in secondary schools, 13.7% (n=92) in high schools, and 3.3% (n=22) in other types of institutions (BİLSEM, RAM). In terms of professional seniority; 32.2% (n=229) of them have 1-10 years of experience, 42.7% (n=286) have 11-20 years of experience, and 23.1% (n=155) have 21 years or more years of experience. Besides, 62.7% (n=420) of the participants have been working at the same school for 1-5 years, and 37.3% (n=250) for 6 years or more. Finally, 79.7% (n=534) of the schools where the participants work are located in the city/district center and 20.3% (n=136) are in the town/village settlements.

Data Collection Tool

The Comfort Zone Orientation Scale was developed by Kiknadze and Leary (2021) based on the study conducted by Kiknadze (2018). The researchers conducted the scale development study with 200 participants working in a private company in the United States. The results of factor analysis (EFA) with 16 draft items showed that 6 items with a correlation value below .50 were eliminated and 10 items and a single factor were retained for the final measure. Being a five-point Likert scale, items were rated on "1=(Strongly Disagree) to 5=(Strongly Agree)". Items 3,5,7,8 and 10 in the scale are reverse items. The total score, obtained by aggregating the scores from all items while appropriately reverse-scoring the reverse-worded items, can be evaluated as the index of people's comfort zone orientations. In simpler terms, a high score on the measurement tool signifies a greater inclination to step outside one's comfort zone. It's worth noting that researchers have reported a strong reliability coefficient for the scale, with a value of .88. Regarding the construct validity of the scale, the measurement tool with no CFA demonstrated a positive relationship with measurement tools that measure similar latent variables and a negative relationship with measurement tools that measure different latent variables (Kiknadze & Leary, 2021).

Adaptation Process

At first, the researchers who developed the scale received permission via e-mail during the process of adapting the Comfort Zone Orientation Scale into Turkish. Then, the scale was translated into Turkish by two experts, one of whom was an academician and the other an English teacher. Both translations were evaluated by the authors of the study in terms of language, culture, and intelligibility, and a single text was prepared. The common text was sent to two academicians and a Turkish Language and Literature teacher, and they were invited to share their views in terms of the intelligibility, scope, and grammatical structure of the items. The scale was re-evaluated and administered to a group of 20 participants to identify the points that might cause problems in terms of meaning. In the following stage, the scale was

translated back into English by two different academicians who are educated in English and who are currently working in the English Language Teaching Department. The prepared back-translation samples were sent to the two experts who translated the scale first to evaluate whether there was a semantic difference between the original and the translated form. The experts confirmed that the translated items had the same meaning as the originals. Afterwards, the original form of the scale and the adapted Turkish form were administered to 30 English teachers to ensure linguistic equivalence. The analysis results displayed that the correlation between the original form and the Turkish form was $r=.97$ ($p=.000$). As a result of the t-test (dependent groups) performed for proof of linguistic equivalence, no statistically significant difference was noted across the two applications. It was determined that it did not occur ($t(29)=-.314$, $p=.757$). Then, the Turkish form of the scale was transferred to the electronic environment and the data collection process was initiated.

Data Collection

Ethics committee approval was obtained from the Social and Human Science Ethics Committee of the Kahramanmaraş Sütçü İmam University. Besides, necessary official permission was received from the relevant institutions to administer the data collection tool to school administrators and teachers. The demographic information form and the adapted measurement tool were transferred to the electronic environment and delivered to the participants via online applications. The data were collected in January 2023.

Ethical Committee Approval

In this research, the principles of scientific research and publication ethics were followed. Ethics committee approval: Ethics committee approval was received for this study from Kahramanmaraş Sütçü İmam University Social and Human Sciences Ethics Committee (Date:18.01.2023, No:191745)

Data Analysis

In studies involving factor analysis, if there is a previously determined relationship between scale items, CFA is recommended since it is a restricted model (Kline, 2019). However, it is also recommended to use exploratory factor analysis (EFA) when the CFA model is not suitable (Schmitt, 2011). To make an informed decision, CFA was conducted using data from 366 participants in the first stage. The analysis results suggested that model-data compatibility could be achieved with some suggested modifications. Since modification indices can highlight problematic areas in the model (Kline, 2019) and considering that no research has validated this adapted measurement tool in its original cultural context or in another language, it would be appropriate to perform EFA. The data set of 670 individuals was randomly split into two subsets; EFA was performed on 336 of the data and CFA was performed on 334.

Before conducting both analyses, outlier detection and examination of univariate normality assumption were carried out. Three data points were identified as extreme

values; however, they were retained in the dataset as their exclusion did not impact the measurement significantly. The skewness and kurtosis values were calculated as follows: -.034 and -.001 for the EFA dataset, and .166 and .199 for the CFA dataset. Histogram graphs indicated a normal distribution, and Q-Q Plot graphs displayed a linear distribution. Consequently, the data demonstrated a normal distribution without any significant deviation, as per the criteria outlined by Tabachnick and Fidell (2001).

In the EFA process, the Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test was examined for sampling adequacy and Bartlett's sphericity test for factor analysis adequacy. Principal Axis Factorization was preferred, and "Oblimin", one of the oblique rotation methods, was chosen as the rotation method, assuming that there is a relationship between the factors to determine the factor structure of the measurement tool. The eigenvalue table and Scree Plot were examined to decide the number of factors. Additionally, Horn's (1965) Parallel Analysis method was employed to validate the resulting factor structure. The discrimination across the items and their ability to represent the measurement tool was tested by examining corrected item-total correlations and conducting subgroup and upper-group comparisons.

The multivariate normality assumption was tested (Kline, 2019) to use the Maximum Likelihood (ML) method (Şen, 2020), which is widely preferred in estimating the parameters for CFA results. The multivariate normality analysis performed with the Mplus input file suggested that skewness and kurtosis values were significant ($p < .05$) and the relevant normality assumption could not be met. Therefore, this study deployed the MLR (Robust Maximum Likelihood) estimation method, which is a more resistant version of the ML method and which is recommended to be used in cases where the assumption cannot be met (Kline, 2019). The study also examined the comparative fit index (CFI), the Tucker-Lewis index (TLI), the root mean square error of approximate error (RMSEA), and the standardized root mean square error (SRMR) values (Kline, 2019) to determine the model goodness, one of the basic criteria in structural modeling (Çokluk et al., 2014). A χ^2 ratio of $2df \leq \chi^2 \leq 3df$, a CFI and TLI value of $\geq .90$, and an RMSEA and SRMR value of $\leq .08$ are considered acceptable goodness values (Hu & Bentler, 1999; Schermelleh-Engel et al., 2003; Tabachnick. & Fidell, 2001). The changes in the fit indices were examined to determine the difference across the levels of measurement invariance and the criteria for $\Delta CFI \leq .010$ and $\Delta RMSEA \leq .015$ were used (Chen, 2007). The values were evaluated based on these criteria and reported in the findings.

Findings

The findings obtained within the scope of the adaptation study are presented as follows.

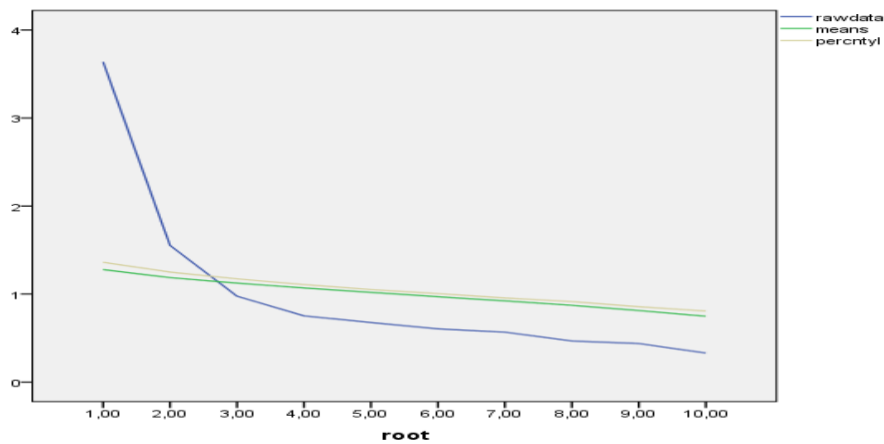
Findings on EFA

The results of the Bartlett's test, conducted to assess the suitability of the dataset for factor analysis (EFA), suggested that the chi-square value was statistically significant ($\chi^2(45)=906.17$ $p < .001$) and the KMO value was at a satisfactory level

(.82), meaning that the dataset was suitable for factor analysis. Upon applying the Principal Axis Factorization method, the analysis revealed a two-factor structure. The factor loadings of the scale items exceeded the threshold of .40 and there was no overlap with other items. The first factor consisted of items 3, 5, 7, 8, and 10, while the second factor encompassed items 1, 2, 4, 6, and 9. The emerging structure was checked with Horn's (1965) Parallel Analysis Method and two eigenvalues of the original data set were determined to be higher than the 95% values generated from random data. Figure 2 displays the slope graph obtained as a result of parallel analysis:

Figure 2

Slope Graph Regarding Comfort Zone Orientation Scale



As depicted in Figure 2, the lines intersecting the graph along the horizontal axis clearly illustrate the presence of a two-factor structure. These two factors collectively account for 41% of the total variance in relation to the scale. The eigenvalue for the first factor is 3.64, explaining 31% of the variance, while the eigenvalue for the second factor is 1.55, accounting for 10% of the variance. The correlation coefficient across the factors was calculated as .43. Item factor loading values and corrected item-total correlation coefficients for the two-factor structure are depicted in Table 1.

Table 1
Item Factor Loadings Related to Two-Factor Structure

Item No	1 st Factor		Item No	2 nd Factor	
	CIC	Factor Loading		CIC	Factor Loading
8 th Item	.63	.74	2 nd Item	.63	.81
7 th Item	.57	.70	1 st Item	.57	.71
10 th Item	.54	.62	4 th Item	.42	.53
3 rd Item	.51	.55	6 th Item	.47	.41
5 th Item	.45	.53	9 th Item	.45	.40

Table 1 provides a summary of the item factor loading, which ranged from .53 to .74 in the first factor and from .40 to .81 in the second factor. Besides, the corrected item-total correlations, which indicate the representative power of an item's scale, were between .45 and .63 in the first factor and .42 and .63 in the second, and that all values were above .30, as considered ideal (Büyüköztürk, 2017). 27% lower-upper group comparisons were conducted to identify item discrimination of the items, and the difference across the groups was found to be significant in all items ($p < .000$).

Findings on CFA

As a result of CFA, which was carried out to confirm the two-factor structure that emerged in EFA, the goodness values of the model were estimated as CFI=.93, TLI=.91, RMSEA=.06 (90%CI: 0.042, 0.079), SRMR=.05 and the values showed good fit. Figure 3 portrays the CFA diagram of the theoretical model:

Figure 3
CFA Diagram Regarding the Comfort Zone Orientation Scale

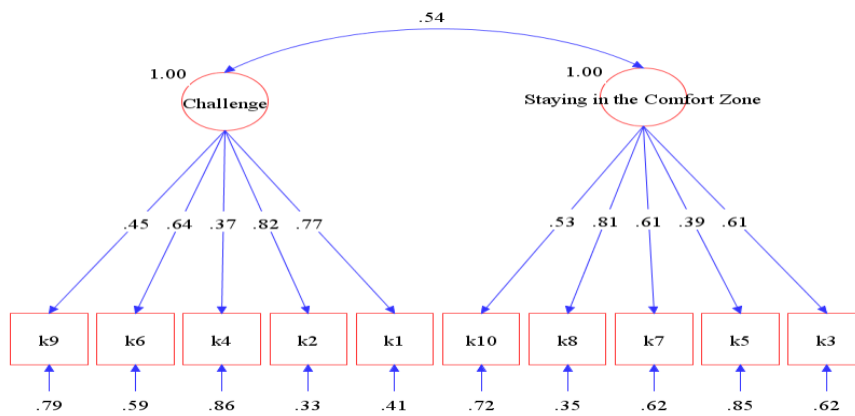


Figure 3 displays that the standardized factor loads of the model were between .39-.81 for the first factor and .37-.81 for the second, and the t values were significant ($p < .000$). “Composite reliability” (CR) analysis was conducted through using the factor loads of the obtained DFA model, and “validity analysis” by calculating the average variance extracted (AVE) (Şen, 2020). The results suggested that the CR value obtained as a result of dividing the sum of the squares of the factor loads by the sum of the squares of the factor loads and the sum of the error variances were .74 and .75 for both factors respectively, while AVE value was calculated as .74 and .75 through dividing the sum of the squares of the factor loads by the number of items. An AVE value over .50 and a CR value over .70 are welcomed as ideal values (Hair et al., 2014). In cases where the AVE value is less than .50, if the CR value is greater than the .70. value, the AVE value can be tolerated (Fornel & Larcker, 1981). Therefore, the CR and AVE values were considered to be appropriate in terms of reliability and validity in the present study.

Findings Regarding Reliability

The Cronbach's α coefficient value was calculated on EFA and CFA data sets for the Comfort Zone Orientation Scale. Since Cronbach's α coefficient is biased in congeneric measurements, it is recommended to calculate McDonald's Omega (ω) coefficient that produces more consistent results (Yurdugül, 2006; Zinbarg et al., 2005). The calculated McDonald's Omega (ω) coefficient was found to be .80, .77, and .75 for the overall scale and factor, respectively, in the AFA data set. As for the CFA data set, the values for the overall scale and dimensions were noted as .79, .73, and .76, respectively.

Naming of Factors

A two-factor structure emerged, unlike the original one-factor structure of the scale. The items in the first factor encompass such statements *"I rarely do things that would take me out of my comfort zone (item 3)", "Feeling anxious or uncomfortable about something is an indication that I probably shouldn't do it. (item 5)", "I don't feel the need to do things that make me uncomfortable just for the sake of pushing myself beyond my comfort zone (item 7)", "I have no desire to do things that take me out of my comfort zone (item 8), " I don't understand people who like doing things that take them out of their comfort zone (item 10)*. These items convey the idea that individuals tend to avoid behaviors that would push them beyond their comfort zone, that they prefer to stay within their comfort zone, and that they are reluctant to leave their comfort zone. The common feature of the items in this factor is that they reflect people's conscious desire to stay in their comfort zone. Therefore, the first factor of the scale was named "Staying in the Comfort Zone". This factor structure aligns closely with the fundamental definitions regarding the concept of comfort zone. These definitions evaluate it as a space where individuals mostly shy away from the feeling of risk and prefer familiar behaviors (Kiknadze & Leary, 2021; White, 2009). Consequently, it represents a situation where an individual feels secure or at ease and

chooses to stay instead of working harder or seeking greater achievements. (Cambridge Dictionary, 2023; Oxford Dictionary, 2023).

With regard to the items under the second factor, they reflect the individual's attitude towards consciously coping with anxiety and his views on overcoming his/her fears, and showing an attitude and behavior in this way: "I make myself do things that make me nervous because it's important that I face my fears. (item 1)", "I value being the kind of person who pushes myself to do things even if they make me anxious or uncomfortable (item 2).", "I try not to let fear discourage me from doing something that I want to do (item 4)", "Even when there is a risk of danger or embarrassment (evaluated as negative), making myself do things that are out of comfort zone is often rewarding (item 6).", "Purposefully pushing myself beyond my comfort zone helps me grow as a person (item 9)". Hence, the second factor was labeled as "Challenge". Anxiety and fear that occur in the Challenge factor are considered the most determining factors of an individual's comfort zone orientation (Kiknadze, 2018; Kiknadze & Leary, 2021; White, 2009). The factor structure is also consistent with the idea that the desire to leave the comfort zone influences individuals' efforts to act in the face of their fears (Kiknadze & Leary, 2021). While the items within the "Staying in the Comfort Zone" factor clearly underline the desire to remain in the comfort zone and the comfort zone itself, those within the Challenge factor point to the fear/anxiety area surrounding the comfort zone as a common theme. They underscore the significance of struggling in this area and leaving the comfort zone. Besides, the willingness to stay in this area or, considering the opposite, to get out of this zone is at the forefront in the Staying in the Comfort Zone factor, while the transformation of the desire to leave it is at the forefront within the Challenge factor. It is worth noting that the views and recommendations of three field experts, including two professors and one associate professor, were carefully considered before naming both factors.

Findings Regarding Measurement Invariance

It is recommended to examine the levels of structural invariance, weak invariance, strong invariance, and strict invariance in identifying measurement invariance (Şen, 2020), which is a significant practice that shows whether a scale has the same parameter values in different situations (Meredith, 1993). In *structural invariance*, which is accepted as the basic model in measurement invariance, it is assumed that the same structure between groups is measured with the same items and there is no equality restriction on the parameters. In *weak invariance*, factor loadings across groups are predicted to be equal/invariant in addition to the constructs measured by the same items. If weak invariance is ensured, it can be evaluated that people in different samples interpret the items in the same way, yet it is still uncertain whether the structure is measured in the same way. In *strong invariance*, factor loadings, and indicator constants across groups are assumed to be equal/invariant. If strong invariance is ensured, it is accepted that the participants use the scale in the same way in each group and it is most likely that the same structure (metric

invariance) is measured in the same way. Thus, implicit and observed averages between samples can also be compared, and data collected from different samples can be used more securely (Şen, 2020, Vandenberg & Lance, 2000). In *strict invariance*, residual value variances are assumed to be equal/invariant in addition to the above assumptions. Strict invariance means that the sum of the specific variance (item variance not shared with the factor) and the error variance (measurement error) is invariant across groups (Meredith, 1993; Şen, 2020). This study examined measurement invariance through the variable "gender", which is a common variable for different sample groups. The fit statistics obtained for measurement invariance levels are presented in Table 2:

Table 2

Fit Statistics on Levels of Measurement Invariation

Invariance Levels	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	Δ CFI	Δ RMSEA
Structural	.925	.900	.063	.063	-	-
Weak	.928	.915	.058	.069	.003	.005
Strong	.920	.914	.058	.070	.008	.000
Strict	.920	.924	.055	.083	.000	.003

As is seen in Table 2, multi-group CFA results performed to test structural invariance showed that the first stage was ensured. The model fit values revealed that sufficient fit was provided for the next levels, namely weak, strong, and strict invariance. The differences between CFI and RMSEA met the criteria of Δ CFI \leq .010 and Δ RMSEA \leq .015 for invariance levels. Therefore, these values were considered as evidence that measurement invariance was achieved in terms of gender and that there were no items showing bias.

Discussion, Conclusion and Suggestions

This study was conducted with school administrators and teachers to adapt the Comfort Zone Orientation Scale developed by Kiknadze & Leary (2021) into Turkish and to perform validity and reliability analysis. The results of the linguistic equivalence study, which was carried out primarily with the completion of the translation process, suggested a high-level relationship between the original form of the scale and the adapted Turkish form, and the difference between the two was not as significant as expected.

CFA was performed to verify the original one-factor structure of the measurement tool on the 366 data. The values did not fit well and the one-structure of the scale was not confirmed. Since there are no research results validating the measurement tool in its own culture or in any other language, including the research in which it was developed, it would be appropriate to conduct EFA to determine what

kind of structure the scale will emerge in Turkish culture. EFA results suggested a two-factor structure, unlike the one-factor structure in the original scale. This structure was also confirmed through the parallel analysis method. While the total variance explained by both factors together was found to be 41%, the variance value of the first factor was 31% and the variance value of the second was 10%. Besides, the obtained factor loadings and corrected item-total correlations were at ideal values, and the difference between the groups was significant in all items based on lower-upper group comparisons.

CFA results also affirmed the two-factor structure observed in EFA. The model was identified to show good fit values without applying any modification suggestions. In addition, the CR and AVE values regarding the reliability and validity of the CFA model were at ideal values for both factors. McDonald's Omega (ω) internal consistency coefficient was calculated for the measurement; the EFA data set was .80, .77, and .75 for the overall scale and its factors, respectively; moreover, the CFA data set was found to be .79, .73, and .76 for the overall scale and its factors, respectively. The internal consistency coefficients were congruent with the CR values obtained from the CFA data.

This study analyzed measurement invariance in terms of gender and tested structural, weak, strong, and strict invariance levels. Although strict invariance was ensured, structural, weak and strong invariance levels were taken into account in the evaluation of measurement invariance since this type of invariance is not a prerequisite for testing the mean differences (Şen, 2020). The model illustrated that the structural and weak invariances were fully ensured, while the strong invariance was partially provided. These results showed that more evidence is needed to generalize the psychometric properties of the measurements obtained from the measurement model across gender groups.

Intercultural differences are a common occurrence in scale adaptation studies (Hambleton & Patsula, 1999). It is recommended that this situation be addressed in every aspect and grounded theoretically (Gözüm & Aksayan, 2003). Unlike the original scale, a two-factor structure "Staying in the Comfort Zone" and "Challenge" emerged in the present study. The common feature of the items in the Staying in Comfort Zone factor is that they reflect the individual's desire to stay in the comfort zone, and when the opposite is considered, they reflect the desire to leave. The common feature of the items in the Challenge factor is that they consist of statements that reflect the person's ability to cope with anxiety and overcome fears.

At its core, comfort zone orientation can be simplified into two fundamental choices an individual faces: either remaining within the comfort zone or venturing beyond it. This decision hinges not only on the desire to stay or leave but also on the necessity of confronting the fear and/or anxiety associated with the comfort zone (Kiknadze & Leary, 2021). In essence, the willingness to engage in a particular behavior isn't solely sufficient to break free from the comfort zone; it also requires the determination to confront and overcome the instinct to avoid. In this regard, the two-

factor structure may have arisen from the distinction between "the desire to perform an action" and "the translation of that desire into action". The participants articulated that "wanting to leave the comfort zone" and "confronting their anxiety and fears to step outside the comfort zone" represent distinct yet interconnected constructs. Considering the existing definitions of the comfort zone, both dimensions are within the theoretical framework of the comfort zone. The entire process of this adaptation study and insights regarding this matter were shared in detail with the authors who developed the scale, and their views and evaluations on the subject were requested. The scale's author(s) indicated that the items split into factors may be related to negative and positive emotional valence. Specifically, items in the Staying in the Comfort Zone factor refer to a negative orientation, while those in the Challenge factor indicate a positive orientation, and they evaluated that the measurement tool is appropriate to use with its two-factor structure.

An additional critical aspect that needs to be mentioned about the measurement tool is the manner in which scores derived from the scale are interpreted. A high score on the items in the Staying in the Comfort Zone factor signifies a strong inclination to stay in one's comfort zone. If the items in this factor are reverse-coded, high scores indicate a reduced desire to stay within the comfort zone, implying a heightened willingness to step outside of it. By combining the score obtained by coding the items in the Staying in the Comfort Zone factor as reverse items with the score from the Challenge factor, an overall score is generated to reflect an individual's tendency to leave their comfort zone.

The results revealed that the Comfort Zone Orientation Scale adapted to Turkish is a valid and reliable measurement tool that can be used to measure individuals' comfort zone orientation levels. The theoretical information compiled in the introductory part of the study and the Turkish version of the Comfort Zone Orientation Scale (CLOs) adaptation (Appendix) are expected to contribute to filling the gap in the national literature on the term and to be a key source for further studies regarding the concept in Turkey. Although the sample consisted of school administrators and teachers, this measurement tool, which was adapted into Turkish, can be used in different disciplines and professions as the scale items do not contain any professional expressions, including school administration or the teaching profession. In addition, the concept has a wide field of research that can be analyzed together with individual and organizational variables, and further studies may contribute to the development of the concept along with a better understanding of individual and organizational variables.

Future studies conducted with different sample groups may provide more evidence for the validity and reliability of the Turkish version of the Comfort Zone Orientation Scale. In addition, measurement invariance in this measurement tool was examined only in terms of gender. Measurement invariance may also be analyzed in terms of age, marital status, and professional experience to compare group means in future studies.

Limitations

There is no such study in which this adapted measurement tool was used in the culture or adapted to another language. This creates a limitation in comparing and discussing the results. The working group may also constitute a limitation of the study. The scale appeals to a wide audience in terms of the content of its items. While the scale development study was conducted with private company employees, this study was carried out with a different sample group of teachers and school administrators. Another limitation of the study may be that teachers and school administrators may have a more homogeneous structure than private company employees in terms of their comfort zone orientation, which may have affected the results.



Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin (KAYÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması

MAKALE TÜRÜ	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	27.04.2023	27.01.2024	06.03.2024

Akif KÖSE ¹

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Mehmet UZUN ²

Milli Eğitim Bakanlığı

Öz

Bu çalışmada Kiknadze ve Leary (2021) tarafından geliştirilen Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Kahramanmaraş'ta farklı kademelerdeki okullarda görevli okul yöneticileri ve öğretmenlerden oluşan 670 kişilik bir katılımcı grubu oluşturmuştur. Ölçeğin çeviri, geri-çeviri süreçlerinde alan uzmanı akademisyenlerden ve İngilizce öğretmenlerinden destek alınmıştır. Yine alan uzmanları tarafından kapsam, anlaşılabilirlik ve gramer açısından değerlendirilen ölçek, sorun oluşturabilecek noktaların belirlenebilmesi için 20 kişilik bir öğretmen grubuna uygulanmıştır. Bu aşamadan sonra İngilizce öğretmenliği bölümü akademisyenleri ve İngilizce öğretmenlerinden oluşan 30 kişilik bir gruba ölçeğin asıl hali ile uyarlanmış Türkçe formu ayrı ayrı uygulanarak dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmış ve iki uygulama arasında yüksek düzeyli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin aslındaki tek boyutlu yapısından farklı olarak iki boyutlu bir yapı elde edilmiş, yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da ölçeğin iki boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Her bir boyut altındaki madde içerikleri dikkate alınarak birinci boyut "Konfor Alanında Kalma", ikinci boyut ise "Meydan Okuma" şeklinde adlandırılmıştır. Ölçekten elde edilen iç tutarlık katsayısı, ölçeğin geneli ve boyutlar için sırasıyla .79, .73 ve .76 olarak hesaplanırken yapısal modellerin geçerlik ve güvenilirliklerini gösteren AVE ve CR değerleri ideal düzeylerde bulunmuştur. Ölçme değişmezliğinin cinsiyet değişkeni yönünden incelenmesi sonucunda biçimsel, metrik, skalar ve katı değişmezliğin sağlandığı gözlenmiştir. Araştırma sonucunda; Türkçe uyarlaması yapılan Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin, bireylerin konfor alanı yönelimlerini ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiş ve ölçek maddeleri herhangi bir mesleki ifade içermediğinden farklı disiplinlerde/farklı meslek grupları üzerinde yapılacak çalışmalarda da kullanılabilceği önerisi getirilmiştir.

Anahtar sözcükler: Konfor alanı, konfor alanı yönelimi, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik

¹Sorumlu Yazar: Doç. Dr., Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, E-posta:akifkose@ksu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4813-6375>

²Doktora öğrencisi, Okul müdürü, Kahramanmaraş İl Milli Eğitim Müdürlüğü, E-posta: mehmetuzun461@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2786-5533>

Bireyin öğrenmesi ve gelişiminde anlamlı deneyimlerin önemi kabul görmüş bir gerçektir. Birey, deneyimler aracılığıyla potansiyelini açığa çıkarabilmekte ve bu sayede kapasitesini genişleterek büyüebilmektedir. Ancak insanların büyümeye doğru ilerlemek için yaşamlarında nasıl ve ne zaman değişiklikler yaptığı sorusu bilimin cevabını aradığı önemli sorulardan biridir. Araştırmalar bazı kişisel değişim süreçlerinin isteğe bağlı, bazılarının ise farklı durumlar tarafından tetiklenen derin bir kişisel dönüşüm sonucu meydana geldiğini göstermektedir. Hangi nedenle olursa olsun ortak bir tema gibi üzerinde uzlaşılan fikir, neredeyse tüm kişisel dönüşüm çabalarının büyümeye doğru ilerlemek için küçük de olsa bir miktar cesaret gerektirdiğidir (Russo-Netzer ve Cohen, 2022). Bu nedenle başarı hikâyelerinin anlatıldığı yayınlarda (Newmark, 2017; Saleh, 2014), insanlar kendilerini kaygılandırıcı veya korkutan şeyleri yapmaya, kendilerini “konfor alanlarından” çıkarmaya teşvik edilirler. Konfor alanının ötesine geçebilirlerse yeni olanakların, anlamlı deneyimlerin ve kişisel gelişimin onları beklediği vurgulanır (Kiknadze ve Leary, 2021).

Kişisel gelişim kitapları konfor alanından çıkabilmeyi, büyümenin önemli bir öncülü olarak resmetse de popüler kültürün popüler sloganlarından biri olan “konfor alanı” kavramının kökenini bulmak oldukça zordur ve ele alındığı bağlama göre herkesin kişisel bir tanımı söz konusudur. Kavramla ilgili ilk kullanıma Judith Bardwick’in (1991) “*Konfor Bölgesindeki Tehlike: Toplantı Odasından Posta Odasına-Amerikan İş Dünyasını Öldüren Yetki Alışkanlığından Nasıl Kurtulunur?*” adlı çalışmasının başlığında rastlanılmaktadır. Yazar kitapta performansı ve davranışı incelemesine rağmen konfor alanını tanımlamak bir yana kavrama kitabın içeriğinde hiç değinmemiştir (White, 2009). Kavram psikoloji literatüründe, bazı değişim modellerinde, gündelik yaşamda, sosyal medyada ve edebiyatta yaygın olarak kullanılsa da bilimsel alanyazında yeterince keşfedilmemiş ve ampirik olarak işlevselleştirilmemiştir (Russo-Netzer ve Cohen, 2022).

Uluslararası dergilerin yer aldığı veri tabanlarına bakıldığında kavramın sağlık, psikoloji, eğitim, açık hava eğitimi, seyahat, kültür, coğrafya, ekonomi, işletme, kamu yönetimi, uluslararası ilişkiler, biyoloji, fizyoloji, veterinerlik, beslenme ve diyetetik, çevre ve yapı, bilimsel araştırma yöntemleri, mobilite, ergonomi, sürüş psikolojisi, deniz araştırmaları, dil bilim ve binicilik gibi farklı disiplinlerdeki birçok akademik yayının başlığında çoğunlukla bir metafor olarak geçtiği görülmektedir (Arus-Hita, 2021; Bärgman ve diğ., 2015; Brady ve diğ., 2022; Bridges, 2001; Chalkley ve diğ., 2022; Ciuha vı Mekjavic, 2017; Ecclestone, 2014; Eden, 2014; Gutierrez ve Vernis, 2016; Hull, 2021; Israel ve Fine, 2012; Johnson ve diğ., 2011; Kriauciunas ve diğ., 2011; Leberman ve Martin, 2002; Lee ve diğ., 2020; McCrenor ve diğ., 2006; Nejad ve diğ., 2019; Pan ve diğ., 2022; Prazeres, 2017; Regalla, 2016; Riley ve Solic, 2017; Roshan ve diğ., 2019; Rostad ve diğ., 2016; Sekulić ve diğ., 2016; Shanley, 2022; Smith, 2013; Starks ve diğ., 2011; Sotiridis ve diğ., 2020; Von Mohr ve diğ., 2023). Birçok araştırmanın başlığında yer alsa da konfor alanı kavramıyla ilgili olarak “*Konfor alanı nedir?*”, “*Tüm faaliyetlerde insan davranışını tanımlayan veya sınırlayan tek bir evrensel konfor alanı var mı yoksa konfor alanları göreve/bağlama*

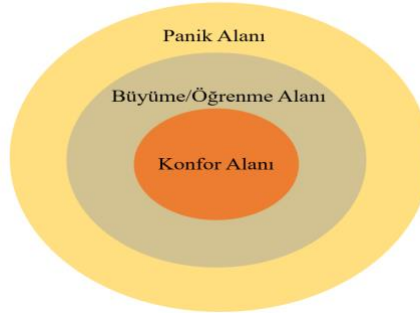
özel mi?” gibi sorular kavramla ilgili cevabı aranan sorular olarak ortada durmaktadır (Brown, 2008).

Konfor alanı kavramının sözlük anlamına bakıldığında; kendinizi rahat hissettiğiniz, yeteneğinizin ve kararlılığınızın test edilmediği bir durum (Cambridge Sözlüğü, 2023); kendinizi güvende veya rahat hissettiğiniz bir yer ya da durum, daha fazla çalışmak veya daha fazlasını başarmak yerine kalmayı seçtiğiniz durum (Oxford Sözlüğü, 2023) şeklinde benzer tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Kavram davranış açısından ele alındığında, insanların çok az ya da hiç endişe duymadan veya kaçınmadan gerçekleştirebilecekleri davranışları kapsayan, aynı zamanda insanların kaygı uyandıran davranışları gerçekleştirmenin potansiyel faydalarına değip değmeyeceği konusundaki kararlarını etkileyen psikolojik mekanizmaları içeren bir alan olarak tanımlanmaktadır (Kiknadze ve Leary, 2021). Performans açısından ise bireyin, çoğunlukla bir risk duygusu taşımadan, standart bir performans ortaya koyabilmek için alışılmış davranışlar sergileyerek kaygısız bir şekilde çalıştığı davranışsal durum olarak ifade edilmektedir (White, 2009). Kavrama pedagojik bağlamda yaklaşan Boler ve Zembylas (2003) konfor alanını, hegemonik yapılar içinde çerçevelenen gündelik alışkanlıklar, inançlar, değerler ve bilinç dışı varsayımlar tarafından şekillendirilen kayıtlı kültürel ve duygusal alanlar olarak tanımlamaktadırlar. Yazarlar bir anlamda kökleşmiş ve bilişsel çelişkiye çok izin vermeyen bir alan olarak işaret ettikleri konfor alanından çıkmanın verdiği rahatsızlık pedagojisine, kişinin kendi inançlarını, değerlerini ve varsayımlarını yeniden sorgulamayı ve yeniden inşa etmeyi içeren bir duygusal emek olarak yaklaşırlar (Akt., Prazeres, 2017).

Kavramla ilgili tanımlamalar konfor alanının kendisine vurgu yaparken bir taraftan da bu alanı çevreleyen mekanizmalara işaret etmektedir. Akademik yayınlar incelendiğinde konfor alanının ve onu kuşatan diğer alanların modellenmesinin yapılmaya çalışıldığı görülmektedir (Luckner ve Nadler, 1997; Nadler, 1995; Pannicucci, 2007; White, 2009). Pannicucci (2007) tarafından modellenen konfor alanına ilişkin en yalın gösterim Şekil 1’de sunulmuştur:

Şekil 1

Konfor Alanı Modeli



Şekil 1'e bakıldığında modelin ortasında kişiyi çevreleyen "konfor alanının" bulunduğu görülmektedir. Bu alan bireylerin kendilerini rahatsız ve yabancı hissedebilecekleri bunun yanı sıra yaklaşma veya kaçınma motivasyonlarını geçersiz kılacak davranışları da içeren bir rahatsızlık (korku/kaygı) alanıyla çevrilidir. Bireyler rahatsızlık alanının verdiği kaygının üstesinden gelebilirlerse optimal performans alanına başka bir ifadeyle öğrenme/büyüme (gelişme) alanına yönelirler. Tüm bu alanların en dışında ise kaygının yönetilebilir olmaktan çıktığı tehlike veya panik alanı olarak adlandırılan bölge yer alır (Brown, 2008; Kiknadze ve Leary, 2021; Pannicucci, 2007; White, 2009; Zimmerman, 2015).

Brown'a (2008) göre konfor alanı ve buna ilişkin modeller üzerine yapılan araştırmaların kavramın gelişimine çok az katkısı bulunmaktadır ve tek bir konfor alanı teorisi yok gibi görünmektedir. Yazar macera eğitimi literatüründe yaygın olarak kullanılan konfor alanı modelinin küçük bir temel üzerine inşa edildiğini ve insanların stresli bir durumla yüzleştiklerinde korkularının üstesinden gelerek tepki verecekleri ve dolayısıyla birey olarak gelişecekleri inancına dayandığını belirtir. Brown, konfor alanı modelini, Piaget'nin bilişsel gelişim ve Festinger'in bilişsel çelişki (uyumsuzluk) teorileri kapsamında tartışarak dengesizlik/uyumsuzluk durumlarını teşvik etmek için "riski" kullanan bu modelin sürdürülmesinin eğitim literatüründe güçlü bir destek bulmadığını ve büyümeyi başarmanın yolu olarak stresi kullanmanın uygun bir yöntem olmadığını ifade eder. Bu nedenle konfor alanı modelinin, macera eğitimi ortamlarında programlama ve pedagojiyi desteklemek için bir model olarak kullanılmasından ziyade faaliyetlerin sonunda öğrenme ve büyüme hakkında nasıl düşünebileceğimizi açıklayan bir metafor olarak kullanılması gerektiğini önerir (Brown, 2008).

Konfor alanını performans açısından ele alan White (2009), kavrama kaygı ve performans açısından yaklaşır. White, konfor alanında kalan bir bireyin kaygı düzeyinde veya uygulanan becerilerinde herhangi bir değişiklik olmaması halinde performans seviyesinin sabit kalacağını ifade eder. Aynı şekilde, kaygıda veya uygulanan becerilerde olumlu veya olumsuz bir değişiklik olursa performans düzeyinde de yukarı veya aşağı yönlü bir değişiklik meydana geleceğini belirtir. White'a göre birey sabit bir performans durumunda iken optimal (en uygun) bir performans sergileyebilirse ikinci bir konfor alanına geçebilir ve bu döngüyle konfor alanlarını değiştirebilir. Konfor alanlarıyla paralel hareket eden performans eğrisinin gerçekte olup bitenlerin bir yansıması olduğunu belirterek kendi geliştirdiği yaşam döngüsü modelini, Tuckman'ın gelişim teorisi ve Carnall'ın başa çıkma döngüsüyle birlikte ele alır ve modelin bunlarla benzer özellikler taşıdığını belirtir (White, 2009).

Konfor alanı kavramının tanımlamasına ve ampirik olarak araştırılmasına yönelik yakın zamanlı ve en kapsamlı sayılabilecek araştırma Kiknadze ve Leary (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kiknadze ve Leary (2021) kavramı Elliot, Bentham, Freud, Skinner ve Thorndike'nin fikirlerinden yola çıkarak yaklaşma-kaçınma motivasyonu bağlamında ele almışlardır. Yazarlara göre kişilerin konfor alanının ötesinde gördükleri bir davranışı eyleme dönüştürüp dönüştürmeme kararları,

kaygı yaşatacak bir biçimde davranış sergilemenin, eylemin olası faydalarına değer olup olmadığının tartışıldığı bir yaklaşma-kaçınma çatışmasını içerir. Yazarların bu yaklaşımı, hümanistik psikolojinin öncüsü Abraham Maslow'un gelişime yönelik yaklaşımıyla benzerlik taşır. Maslow (1966) gelişimin, kişinin güvenli olduğu alana geri dönmeyi veya büyümeye doğru ilerlemeyi seçebileceği sonsuz bir günlük seçimler ve kararlar dizisi olarak görülebileceğini belirtir (Akt., Russo-Netzer ve Cohen, 2022). Ancak tüm yaklaşma-kaçınma kararlarını konfor alanı psikolojisi içerisinde değerlendirmemek gerekir. Çünkü konfor alanı kararları, insanların gerçekleştirmek istedikleri ancak olası sonuçlarından dolayı kaçınma güduları ile mücadele etmelerini gerektiren kararlardır. Bu anlamda kişiler sıkıcı, zaman alıcı ya da maddi külfeti olabilecek davranışlardan kaçınabilir, tehlikeli ve mantıksız gördükleri diğer davranışları gerçekleştirme arzusu taşımayabilirler (Kiknadze, 2018; Kiknadze ve Leary, 2021).

İnsanlar bir davranışı gerçekleştirebilmek için korkularıyla yüzleşmeleri ve bunun için çaba sarf etmeleri gerektiğine inandıklarında o davranışı konfor alanlarının dışında görebilirler. Algılanan riskler kişiyi davranışından vazgeçirirse dolaylı olarak da performansı engelleyen bir korku bariyeri haline dönüşür. Ancak konfor alanında kalmayı veya çıkmayı sadece belirli bir davranışı gerçekleştirmekten korkmak ya da korkmamak olarak görmemek gerekir. İnsanlar günlük konuşma dilinde belirli davranışların veya faaliyetlerin kendi konfor alanlarının içinde veya dışında olduğundan söz etseler de konfor alanının dışında görülen tehdit veya tereddüt deneyimleri, bir kaygı ve kaçınma sürekliliğine dayanır. Bu anlamda konfor alanından çıkma yönelimi düşük ve yüksek olan insanlar arasındaki temel ayırım, kendilerini ne kadar rahatsız hissettiklerinde değil görevleri yapmanın algılanan zorluğunda yatmaktadır. Bu durum konfor alanından çıkma isteğinin belirli şeyleri yapmaktan korkmamakla ilgili olmadığını, daha çok insanların korkularına rağmen hareket etme çabalarını içerdiğini göstermektedir (Kiknadze, 2018; Kiknadze ve Leary, 2021).

Bu araştırma kapsamında yapılan veritabanları taraması sonucunda ulaşılabilen araştırmalar ile sınırlı olmak üzere kişilerin konfor alanı yönelimlerini ölçebilecek yalnızca bir ölçme aracının geliştirildiği görülmüştür. Kiknadze ve Leary'nin (2021), çalışmaları kapsamında katılımcılarla yaptıkları görüşmelerden yola çıkarak kişilerin konfor alanı yönelimlerini ölçebilmek amacıyla geliştirdikleri tek boyutlu bu ölçme aracını aynı araştırma kapsamında ampirik olarak test ettikleri de belirlenmiştir. Araştırma sonucunda duygu arayışı, davranışsal aktivasyon ve engelleme, kişilik özellikleri, olumsuz duygusallık, sürekli kaygı ve öz yeterlik bireysel değişkenlerinin kişilerin konfor alanı yönelimlerini yordadığı belirlenmiştir. Geliştirdikleri ölçme aracının insanların konfor alanı yönelimlerinin bireysel faktörlerle olan ilişkilerine yönelik önemli bilgiler sunduğunu ve yapılacak farklı araştırmalar ile kültürel farklılıkların kişilerin konfor alanı yöneliminde önemli bir rol oynayıp oynamadığının incelenebileceğini önermişlerdir.

Kavramla ilgili yapılan araştırmalar her ne kadar belirgin bir teoriyi işaret etmese de konfor alanının büyüme üzerindeki önemini ortaya koymakta ve üzerinde daha

fazla durulması gereken bir alan olduğunu göstermektedir. Konfor alanı psikolojisinin bireyin tüm yaşam alanlarını kapsayabileceği düşünüldüğünde kavramın daha iyi anlaşılması, bireysel ve örgütsel çıktılar hakkında yararlı ipuçları sunabilecektir. Alanyazın incelendiğinde konfor alanı kavramının çok az sayıdaki araştırmada ele alındığı ve kavramın bu çalışmalarda çoğunlukla bir metafor olarak kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca bu araştırma kapsamında yapılan alanyazın taraması ile sınırlı olmak üzere konunun Türkiye ölçeğinde henüz kapsamlı bir biçimde incelenmediği ve Türk kültüründe kişilerin konfor alanı yönelimini ölçmede kullanılabilecek geliştirilmiş veya uyarlanmış herhangi bir ölçme aracının bulunmadığı belirlenmiştir. Kavramla ilgili literatür bilgisinin sınırlı olması, kavramın çerçevesinin yeterince belirgin olmaması, kavramın ele alındığı bağlama göre farklı tanımlamalarının bulunması, kavramın psikolojik ve sosyolojik temellerinin incelendiği ampirik çalışmaların sınırlı sayıda olması ve Kiknadze ve Leary (2021) tarafından geliştirilen ölçekteki maddelerin genel ve anlaşılır ifadeler içermesi nedenlerinden dolayı ölçek geliştirilmesi yerine uyarlama yapılmasının daha uygun olacağı düşünülmüştür. Uyarlama çalışması ile birlikte kavramın farklı araştırmalarda incelenebilecek olması araştırma sahasını genişleterek kavramın daha iyi anlaşılmasına katkı sunabilecektir. Türkçeye uyarlaması yapılan bu ölçme aracının konfor alanı kavramı hakkında ulusal düzeyde yürütülecek olan çalışmalar için önemli bir kaynak oluşturabileceği ve kavrama yönelik Türk kültürüne uygun geliştirilecek ölçme araçları için de bir başlangıç noktası olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle bu araştırmada Kiknadze ve Leary (2021) tarafından geliştirilen Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubunun betimsel özellikleri, uyarlanan veri toplama aracına ilişkin tanıtıcı bilgiler, uyarlama süreci, araştırma verilerinin toplanması ve analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

Evren-Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Kahramanmaraş'ta bulunan kamuya ait okul türlerinde (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise) görev yapan okul yöneticileri ve öğretmenler oluşturmaktadır. Faktör analizi çalışmaları için gerekli örneklem büyüklüğünün, tahmin edilecek parametrelerin en az beş katı (Tabachnick ve Fidell, 2001) veya en az 200 gözlemin üzerinde olması gerektiği tavsiye edilmektedir (Kline, 2019). Açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulamalarının birlikte yürütüldüğü araştırmalarda farklı örneklem metodları kullanılabilmeyle birlikte toplanan verilerin yarısı ile AFA diğer yarısı ile de DFA yapılması, önerilen bir yöntemdir (Henson ve Roberts, 2006; Worthington ve Whittaker, 2006). Buradan hareketle her iki uygulama için de yeterli bir sayı olduğu düşünülecek 702 kişilik gönüllü bir katılımcı grubuna ulaşılmıştır. Ölçme aracındaki maddeler okul yöneticiliği ya da öğretmenlik mesleğinin yanı sıra doğrudan herhangi bir meslek grubuna özgü olmadığı için veri toplama sürecinde kolay ulaşılabılır durum örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Ölçme aracına eklenen kontrol maddesini

belirtilen şekilde işaretlemeyen 21 katılımcıdan ve maddelerin yarısı ters madde olmasına karşın ölçme aracını sistematik olarak (tamamı 1 ya da 5) doldurduğu tespit edilen 11 katılımcıdan elde edilen veriler değerlendirme dışı tutulmuştur. Son haliyle 550 öğretmen, 59 okul müdürü ve 61 okul müdürü yardımcısı olmak üzere toplam 670 katılımcıdan elde edilen veriler analizlere dahil edilmiştir. 670 kişilik veri seti rastgele ayrılarak 336 veri ile AFA, 334 veri ile DFA yapılmıştır.

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların %47.3'ü (n=317) kadınlardan, %52.7'si (n=353) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcılardan %82.1'inin (n=550) medeni durumu evli, %17.9'unun (n=120) bekârdır. Katılımcıların %73.3'ü (n=491) lisans mezunlarından oluşurken %26.7'si (n=179) lisansüstü eğitim mezunlarından oluşmaktadır. Öğretmenlik alanları itibarıyla %15.8'ini (n=106) okul öncesi öğretmenleri, %30.1'ini (n=202) sınıf öğretmenleri ve %54'ünü (n=362) bu iki alan haricindeki diğer branş öğretmenleri oluşturmaktadır. Görev yaptıkları kurum tipi yönüyle katılımcıların %13.9'u (n=93) bağımsız anaokullarında, %35.1'i (n=235) ilkokullarda, %34'ü (n=228) ortaokullarda, %13.7'si (n=92) liselerde ve %3.3'ü (n=22) diğer kurum tiplerinde (BİLSEM, RAM) görev yapmaktadır. Mesleki kıdem açısından bakıldığında katılımcıların %34.2'si (n=229) 1-10 yıl aralığında, %42.7'si (n=286) 11-20 yıl aralığında ve %23.1'i (n=155) 21 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip oldukları görülmektedir. Yine katılımcıların %62.7'si (n=420) 1-5 yıl arasında, %37.3'ü (n=250) ise 6 yıl ve daha uzun süredir aynı okulda görev yapmaktadır. Son olarak katılımcıların görev yaptıkları okulların %79.7'si (n=534) il/ilçe merkezinde, %20.3'ü (n=136) kasaba/köy yerleşim merkezlerinde bulunmaktadır.

Uyarlanan Ölçme Aracı

Konfor Alanı Yönelim Ölçeği (Comfort Zone Orientation Scale), Kiknadze ve Leary (2021) tarafından Kiknadze'nin (2018) çalışmasına dayanılarak geliştirilmiştir. Araştırmacılar ölçek geliştirme çalışmasını Amerika Birleşik Devletleri'ndeki özel bir şirkette çalışan 200 katılımcı ile yürütmüşlerdir. Kiknadze ve Leary (2021), 16 taslak madde ile başlamış oldukları çalışmalarının faktör analizi (AFA) sonucunda .50'nin altında korelasyon değeri gösteren 6 maddeyi çıkartarak 10 maddeli ve tek faktörlü bir yapı elde etmişlerdir. Beşli likert şeklinde derecelendirilen ölçekte sıklık ölçütleri olarak "1(Kesinlikle Katılmıyorum) ile 5(Kesinlikle Katılıyorum)" aralığındaki ifadeler kullanılmıştır. Ölçekte yer alan 3, 5, 7, 8 ve 10. maddeler ters madde olup bu maddelerin tersi kodlanarak diğer maddeler ile birlikte elde edilen toplam puan, kişilerin konfor alanı yönelimlerinin düzeyi olarak değerlendirilebilmektedir. Bir başka ifadeyle ölçme aracından alınan puanın yüksek olması, kişilerin konfor alanından çıkma yönelimlerin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Araştırmacılar ölçeğin güvenirlik katsayısını .88 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin olarak DFA yapmadıkları araştırmalarında geliştirdikleri ölçme aracının; benzer örtük değişkeni ölçen ölçme araçlarıyla pozitif, farklı örtük değişkeni ölçen ölçme araçları ile ise negatif ilişki gösterdiğini belirlemişlerdir (Kiknadze ve Leary, 2021).

Uyarlama Süreci

Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin Türkçeye uyarlama sürecinde öncelikli olarak ölçeği geliştiren araştırmacılardan e-posta kanalıyla uyarlama izni alınmıştır. Alınan izinle birlikte İngilizce dilinde eğitim almış biri akademisyen biri İngilizce öğretmeni olan iki uzman tarafından ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılmıştır. Her iki çeviri araştırmanın yazarları tarafından dil, kültür ve anlaşılabilirlik açısından değerlendirilmiş ve tek bir metin hazırlanmıştır. Hazırlanan ortak metin alan uzmanı iki akademisyene ve bir Türk Dili ve Edebiyatı öğretmenine gönderilerek maddelerin anlaşılabilirliği, kapsamı ve dilbilgisi bakımından görüşleri alınmıştır. Alınan görüşlere göre tekrar değerlendirilen ölçek, 20 kişiden oluşan bir katılımcı grubuna uygulanarak anlam bakımından sorun oluşturabilecek noktalar tespit edilmeye çalışılmıştır. Bir sonraki aşamada İngilizce dilinde eğitim almış ve hâlihazırda da İngilizce öğretmenliği bölümünde görev yapmakta olan farklı iki akademisyen aracılığıyla ölçeğin İngilizceye geri-çeviri işlemi gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan geri-çeviri örnekleri, ölçeğin asıl formu ile çevirisi yapılan formu arasında anlamsal bakımdan bir farklılık bulunup bulunmadığı noktasında değerlendirilmek üzere ölçeği ilk çeviren iki uzmana gönderilmiş ve uzmanlardan çeviri maddelerinin orijinali ile aynı anlamı taşıdığı teyidi alınmıştır. Sonraki aşamada ölçeğin asıl formu ve uyarlanan Türkçe formu dilsel eşdeğerliği kontrol edebilmek amacıyla 30 İngilizce öğretmenine uygulanmıştır. Her iki uygulamadan elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonucunda orijinal form ile Türkçe form arasındaki korelasyonun $r=.97$ ($p=.000$) olduğu ve dilsel eşdeğerliliğin kanıtı için gerçekleştirilen t-Testi (bağımlı gruplar) sonucunda iki uygulama arasında istatistiksel olarak manidar bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t(29)=-.314$, $p=.757$). Bu uygulamadan sonra ölçeğin Türkçe formu elektronik ortama aktarılarak veri toplama sürecine geçilmiştir.

Verilerin Toplanması

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan araştırma için gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Ayrıca veri toplama aracının okul yöneticilerine ve öğretmenlere uygulanabilmesi için ilgili kurumlardan gerekli resmî izin alınmıştır. Hazırlanan demografik bilgi formu ve uyarlanan ölçme aracı, elektronik ortama aktarılmış ve çevrimiçi uygulamalar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırma verileri 2023 yılı içerisinde toplanmıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışmada bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur. Bu çalışma için etik kurul onayı Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınmıştır (Tarih:18.01.2023, No:191745).

Verilerin Analizi

Faktör analizinin kullanıldığı çalışmalarda ölçek maddeleri arasında daha önce tespit edilmiş bir ilişki bulunuyorsa kısıtlanmış bir model olduğu için DFA yapılması önerilmektedir (Kline, 2019). Ancak uygun olmayan bir DFA modelinin Açıklayıcı

Faktör Analizi (AFA) ile takip edilmesinin makul olduğu da tavsiye edilmektedir (Schmitt, 2011). Bu noktada bir karara varabilmek amacıyla ilk aşamada, toplanan 366 veri kullanılarak DFA yapılmıştır. Yapılan analizde model-veri uyumunun modifikasyon önerileriyle birlikte sağlanabildiği görülmüştür. Modifikasyon indeksleri modeldeki problemler alanların bir işareti olarak değerlendirilebileceğinden (Kline, 2019) ve uyarlanan bu ölçme aracı ile ilgili geliştirildiği araştırma da dahil kendi kültüründe veya başka bir dilde doğrulandığı araştırma sonuçları bulunmadığından AFA yapmanın uygun olacağı kanaatine varılmıştır. Elde edilen 670 kişilik veri seti rastgele ikiye ayrılmış; verilerin 336'sı ile AFA, 334'ü ile DFA yapılmıştır.

Her iki analize geçilmeden önce uç değer tespiti ve tek değişkenli normallik varsayımı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda uç değer olarak tespit edilen üç veriye rastlanmış ancak bu veriler yapılan ölçümde bir farklılık oluşturmadığı için veri setinde tutulmuştur. Çarpıklık (skewness) ve basıklığa (kurtosis) ilişkin elde edilen değerlerin sırasıyla; AFA veri seti için -.034 ve -.001; DFA veri seti için .166 ve .199 olduğu, histogram grafiklerinin normal bir dağılım gösterdiği ve Q-Q Plot grafiklerinin doğrusal bir dağılımı takip ettiği görülmüş ve verilerin önemli bir sapma göstermeyerek normal bir dağılım sergilediği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

AFA'da örnekleme yeterliliği için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi, faktör analizi yeterliliği için Bartlett'in küresellik testi incelenmiştir. Ölçme aracının faktör yapısını belirleyebilmek için Temel Eksen Faktörleme, döndürme yöntemi olarak da faktörler arasında ilişki olduğu varsayılarak eğik döndürme yöntemlerinden "Oblimin" tercih edilmiştir. Faktör sayısına karar verebilmek için özdeğer tablosu ve yamaç eğim grafiği (Scree Plot) incelenmiştir. Oluşan faktör yapısı Horn'un (1965) Paralel Analiz yöntemiyle kontrol edilmiştir. Maddelerin ayırt ediciliği ve ölçme aracını temsil güçleri; düzeltilmiş madde toplam korelasyonları incelenerek ve alt grup üst grup karşılaştırmaları yapılarak test edilmiştir.

DFA sonuçları için parametrelerin kestirilmesinde yaygın olarak tercih edilen Maksimum Olabilirlik (ML) yönteminin (Şen, 2020) kullanılabilmesi için çok değişkenli normallik varsayımı sınınmıştır (Kline, 2019). Yapılan çok değişkenli normallik analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri anlamlı bulunmuş ($p < .05$) ve ilgili normallik varsayımının sağlanamadığı belirlenmiştir. Bu nedenle varsayımın sağlanamadığı durumlarda kullanımı tavsiye edilen ML yönteminin daha dirençli bir versiyonu olan MLR (Robust Maximum Likelihood) kestirim yöntemi tercih edilmiştir (Kline, 2019). Yapısal modellemelerdeki temel ölçütlerden biri olan model iyiliğinin belirlenebilmesinde (Çokluk ve diğ., 2014); karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), Tucker-Lewis indeksi (TLI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü (SRMR) değerleri incelenmiştir (Kline, 2019). CFI ve TLI değerinin $\geq .90$ olması, RMSEA ve SRMR değerinin ise $\leq .08$ olması kabul edilebilir iyilik değerleri olarak görülmüştür (Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel ve diğ., 2003; Tabachnick ve Fidell, 2001). Ölçme

değişmezliği seviyeleri arasındaki farkın saptanmasında uyum indekslerindeki değişimler incelenmiş; $\Delta CFI \leq .010$ ve $\Delta RMSEA \leq .015$ ölçütleri esas alınmıştır (Chen, 2007). Elde edilen değerler bu ölçütlere göre değerlendirilerek araştırmanın bulgular kısmında raporlaştırılmıştır.

Bulgular

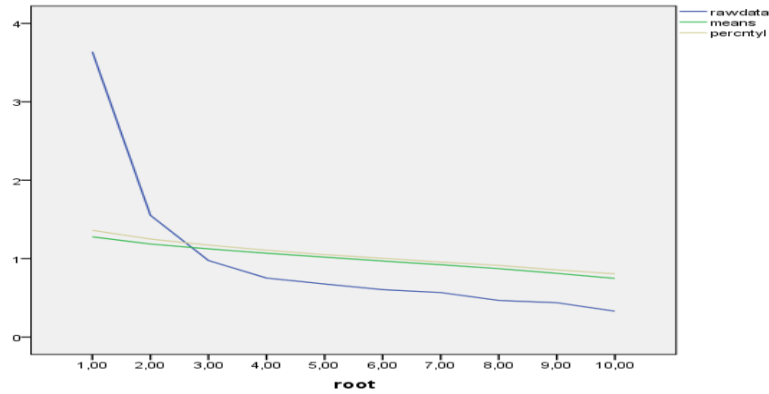
Uyarlama çalışması kapsamında elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

AFA Bulguları

Veri setinin faktör analizine (AFA) uygunluğu için yapılan Bartlett's testi sonucunda ki-kare değerinin manidar bulunduğu ($\chi^2(45)=906,17$ $p<.001$) ve KMO değerinin ise iyi düzeyde (.82) olduğu gözlenmiş, elde edilen değerler, veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir. Temel Eksen Faktörleme metodu kullanılarak yapılan analiz sonuçları, iki faktörlü bir yapıyı ortaya çıkarmıştır. Ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin .40'ın üzerinde olduğu ve başka maddelerle binişiklik göstermedikleri belirlenmiştir. Ölçme aracındaki 3,5,7,8 ve 10. maddelerin birinci boyut altında; 1,2,4,6 ve 9. maddelerin ise ikinci boyut altında toplandıkları gözlenmiştir. Ortaya çıkan yapı Horn'un (1965) Paralel Analiz Yöntemiyle kontrol edilmiş ve orijinal veri setine ait iki özdeğerin, rastgele veriden üretilen %95'lik değerlerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Paralel analiz sonucu elde edilen yamaç grafiği Şekil 2'de gösterilmiştir:

Şekil 2

Konfor Alanı Yönelim Ölçeği Yamaç Grafiği



Şekil 2 incelendiğinde grafiği yatay ekseninde kesen çizgilerin iki boyutlu yapıyı belirgin bir şekilde gösterdiği görülmektedir. Bu iki boyutun ölçeğe ilişkin açıkladıkları toplam varyans %41'dir. Birinci boyutun özdeğeri 3.64, açıkladığı varyans oranı %31; ikinci boyutun özdeğeri 1.55, açıkladığı varyans oranı ise

%10'dur. Boyutlar arasındaki korelasyon katsayısı ise .43 olarak hesaplanmıştır. İki boyutlu yapıya ilişkin madde faktör yük değerleri ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları Tablo 1'de gösterilmiştir:

Tablo 1

İki Boyutlu Yapıya İlişkin Madde Faktör Yükleri

Madde Numarası	1.Boyut		Madde Numarası	2.Boyut	
	DMK	Faktör Yüğü		DMK	Faktör Yüğü
8.Madde	.63	.74	2.Madde	.63	.81
7.Madde	.57	.70	1.Madde	.57	.71
10.Madde	.54	.62	4.Madde	.42	.53
3.Madde	.51	.55	6.Madde	.47	.41
5.Madde	.45	.53	9.Madde	.45	.40

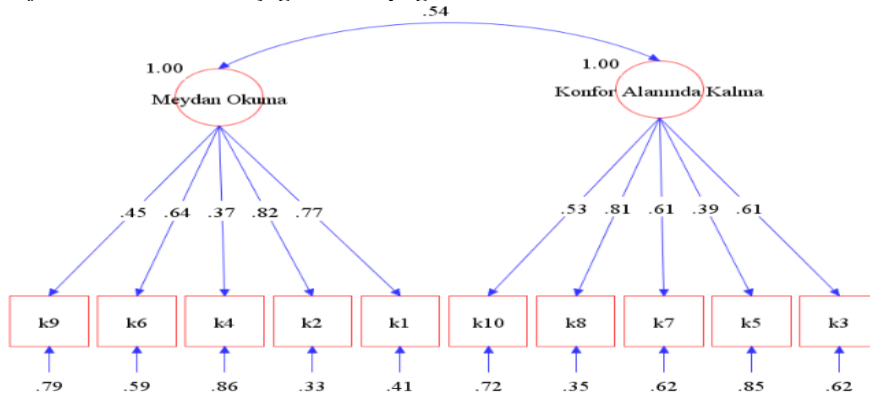
Tablo 1 incelendiğinde madde faktör yüklerinin birinci boyutta .53 ile .74, ikinci boyutta .40 ile .81 aralığında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bir maddenin yer aldığı ölçeği temsil gücünü gösteren düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının birinci boyutta .45 ile .63, ikinci boyutta .42 ile .63 aralığında olduğu ve tüm değerlerin ideal değer olarak görülen .30'un (Büyüköztürk, 2017) üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca maddelerin ayırt ediciliğini tespit edebilmek amacıyla %27'lik alt-üst grup karşılaştırmaları yapılmış ve gruplar arasındaki farklılığın maddelerin tamamında manidar olduğu görülmüştür ($p<.000$).

DFA Bulguları

AFA'da ortaya çıkan iki faktörlü yapıyı doğrulamak amacıyla gerçekleştirilen DFA sonucunda modele ilişkin iyilik değerlerinin; CFI=.93, TLI=.91, RMSEA=.06 (%90GA: 0.042, 0.079), SRMR=.05 olarak kestirildiği ve değerlerin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Modele ilişkin DFA diyagramı Şekil 3'te gösterilmiştir:

Şekil 3

Konfor Alanı Yönelim Ölçeği DFA Diyagramı



Şekil 3 incelendiğinde modele ait standartlaştırılmış faktör yüklerinin birinci boyutta .39 ile .81; ikinci boyutta .37 ile .82 aralığında olduğu ve t değerlerinin manidar bulunduğu belirlenmiştir ($p < .000$). Elde edilen DFA modeline ait faktör yükleri kullanılarak “bileşik güvenilirlik” (composite reliability; CR) analizi ve çıkarılan varyans ortalaması (average variance extracted; AVE) kullanılarak da “geçerlik analizi” yapılmıştır (Şen, 2020). Yapılan analizlerde faktör yüklerinin kareleri toplamının, faktör yüklerinin kareleri toplamı ile hata varyanslarının toplamına bölünmesi sonucu elde edilen CR değeri birinci ve ikinci boyut için sırasıyla .74 ve .75; faktör yüklerinin karelerinin toplamının, madde sayısına bölünmesiyle elde edilen AVE değeri ise .37 ve .40 olarak hesaplanmıştır. .50 üzerindeki AVE değeri ve .70 üzerindeki CR değeri ideal değerler olarak kabul edilmekte olup (Hair ve diğ., 2014), AVE değerinin .50’den küçük olduğu durumlarda CR değeri .70’den büyük ise hesaplanan AVE değeri tolere edilebilmektedir (Fornel ve Larcker, 1981). Bu nedenle çalışma kapsamında elde edilen CR ve AVE değerlerinin güvenilirlik ve geçerlik açısından uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Konfor Alanı Yönelim Ölçeği için AFA ve DFA veri setleri üzerinden iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Konjenerik ölçümlerde Cronbach’s α katsayısı yanlılık gösterdiğinden daha tutarlı sonuçlar üreten McDonald’s Omega (ω) katsayısının hesaplanması önerilmektedir (Yurdugül, 2006; Zinbarg ve diğ., 2005). Hesaplanan McDonald’s Omega (ω) katsayısı AFA veri setinde ölçeğin geneli ve boyutlar için sırasıyla .80, .77 ve .75 olarak bulunmuştur. DFA veri setinde ise ölçeğin geneli ve boyutlar için sırasıyla .79, .73 ve .76 olduğu belirlenmiştir.

Boyutların Adlandırılması

Araştırmada ölçeğin orijinalindeki tek boyutlu yapısından farklı olarak iki boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Birinci boyutta yer alan maddelere bakıldığında “Beni konfor alanımın dışına çıkaracak şeyleri nadiren yaparım (3.madde)”, “Bir şey hakkında kendimi endişeli veya rahatsız hissetmek, muhtemelen onu yapmamam gerektiğinin bir göstergesidir/işaretidir (5. madde)”, “Konfor alanımdan çıkmak uğruna beni rahatsız eden şeyleri yapma ihtiyacı hissetmem (7.madde)”, “Beni konfor alanımdan çıkaracak şeyleri yapmak gibi bir isteğim yoktur (8. madde)”, “Kendilerini konfor alanlarının dışına çıkaracak şeyleri yapmaktan hoşlanan insanlara anlam veremem (10. madde)” şeklinde ifadelerden oluştuğu görülmüştür. Söz konusu maddelerin; kişilerin kendilerini konfor alanlarından çıkaracak davranışlardan uzak durmalarını, konfor alanlarında kalmayı istemelerini, konfor alanından çıkmayı desteklemediklerini ifade eden maddeler oldukları görülmektedir. Bu boyuttaki maddelerin ortak özelliği, kişilerin bilinçli bir şekilde konfor alanında kalma yönündeki isteklerini yansıtmasıdır. Bu nedenle ölçeğin birinci boyutu “Konfor Alanında Kalma” olarak adlandırılmıştır. Ortaya çıkan bu boyut yapısı konfor alanı kavramıyla ilgili yapılan temel tanımlamalarla tutarlık göstermektedir. Yapılan tanımlamalar bu alanı, bireyin çoğunlukla risk duygusundan uzak ve alışkın olduğu davranışları tercih ettiği bir alan olarak değerlendirmekte (Kiknadze ve Leary, 2021;

White, 2009) ve böylelikle kişinin kendini güvende veya rahat hissederek daha fazla çalışmak veya daha fazlasını başarmak yerine kalmayı seçtiği durum olarak görmektedir (Cambridge Sözlüğü, 2023; Oxford Sözlüğü, 2023).

İkinci boyut altında yer alan maddelere bakıldığında ise “*Korkularımınla yüzleşmem önemli olduğu için beni tedirgin edecek şeyler yapmaya kendimi zorlarım* (1. madde)”, “*Beni kaygılandırırsa veya rahatsız etse de bir şeyler yapmak için kendimi zorlayan biri olmaya özen gösteririm* (2.madde)”, “*Korkunun, beni istediğim şeyleri yapmaktan vazgeçirmesine izin vermemeye çalışırım* (4.madde)”, “*Bir tehlike veya mahcup olma riski (olumsuz değerlendirilme korkusu) olsa bile konfor alanımın dışında kalan şeyleri yapmak bana genellikle cazip gelir* (6. madde)”, “*Kendimi, bilerek (kasıtlı olarak) konfor alanımın ötesine zorlamak bir birey olarak gelişimime yardımcı olur* (9. madde)” şeklinde bireyin bilinçli bir şekilde kaygı ile başa çıkma yönündeki tutumunu ve korkularının üzerine gitme yönündeki görüşlerini yansıtan ve bu şekilde tutum ve davranış sergilemenin değerli olduğunu ifade eden maddeler olduğu değerlendirilmektedir. Bu bakımdan boyut “Meydan Okuma” şeklinde adlandırılmıştır. Meydan Okuma boyutunda ortaya çıkan kaygı ve korku, kişinin konfor alanı yönelimi üzerindeki en belirleyici unsurlar olarak görülmekte olup (Kiknadze, 2018; Kiknadze ve Leary, 2021; White, 2009) ortaya çıkan boyut yapısı, konfor alanından çıkma isteğinin insanların korkularına rağmen hareket etme çabalarını içerdiği fikriyle de tutarlık göstermektedir (Kiknadze ve Leary, 2021). Konfor Alanında Kalma boyutunu oluşturan maddeler konfor alanında kalma isteğinin belirgin bir şekilde altını çizerek daha çok konfor alanının kendisine vurgu yaparken Meydan Okuma boyutunu oluşturan maddeler ortak özellik olarak konfor alanını çevreleyen korku/kaygı alanına işaret etmekte, bu alandaki mücadelenin ve konfor alanından çıkmanın önemini vurgulamaktadır. Ayrıca Konfor Alanında Kalma boyutunda bu alanda kalmaya veya tersi düşünüldüğünde bu alandan çıkmaya yönelik isteklilik durumu ön plandayken Meydan Okuma boyutunda ise çıkmaya yönelik isteğin eyleme dönüşmesi ön plandadır. Her iki boyutun adlandırılmasından önce ikisi profesör ve biri doçent olmak üzere üç alan uzmanı akademisyenin görüş ve önerileri de araştırmanın yazarları tarafından dikkate alınmıştır.

Ölçme Değişmezliği Bulguları

Bir ölçeğin farklı durumlarda aynı parametre değerlerine sahip olup olmadığını gösteren ve önemli bir uygulama olan ölçme değişmezliğinin (Şen, 2020) belirlenmesinde biçimsel değişmezlik, metrik (zayıf) değişmezlik, skalar (güçlü) değişmezlik ve katı değişmezlik düzeylerin incelenilmesi önerilmektedir (Meredith, 1993). Ölçme değişmezliğinde temel model olarak kabul edilen *biçimsel değişmezlikte* gruplar arası aynı yapının aynı maddelerle ölçüldüğü varsayılmakta ve parametreler üzerinde eşitlik kısıtlaması bulunmamaktadır. *Metrik değişmezlikte* aynı maddeler tarafından ölçülen yapılara ek olarak gruplar arası faktör yüklerinin eşit/değişmez olduğu varsayılmaktadır. Metrik değişmezlik sağlanmışsa farklı örneklemdeki kişilerin maddeleri aynı şekilde yorumladığı değerlendirilebilmekte ancak yapının aynı şekilde ölçülüp ölçülmediği hala belirsizlik taşımaktadır. *Skalar*

değişmezlikte gruplar arası faktör yüklerinin ve gösterge sabitlerinin eşit/değişmez olduğu varsayılmaktadır. Skalar değişmezlik sağlanmışsa katılımcıların ölçeği her grupta aynı şekilde kullandıkları kabul edilmekte ve aynı yapının (metrik değişmezlik) aynı şekilde ölçüldüğü söylenebilmektedir. Böylece örneklem arasında örtük ve gözlenen ortalamalar da karşılaştırılabilmektedir ve farklı örneklemlerden toplanan veriler daha güvenli bir şekilde kullanılabilir (Şen, 2020, Vandenberg ve Lance, 2000). Katı değişmezlikte ise yukardaki varsayımlara ek olarak artık değer varyanslarının da eşit/değişmez olduğu kabul edilmektedir. Katı değişmezlik, spesifik varyansın (faktörle paylaşılmayan madde varyansı) ve hata varyansının (ölçüm hatası) toplamının gruplar arasında değişmez olduğu anlamına gelmektedir (Meredith, 1993; Şen, 2020). Bu çalışmada ölçme değişmezliği; farklı örneklem grupları için ortak bir değişken olması, mesleki bir özellik olmaması ve grup sayılarının analiz için yüksek olması nedeniyle “cinsiyet” değişkeni üzerinden incelenmiştir. Ölçme değişmezliği düzeylerine ilişkin elde edilen uyum istatistikleri Tablo 2’de verilmiştir:

Tablo 2

Ölçme Değişmezliği Düzeylerine İlişkin Uyum İstatistikleri

Değişmezlik Düzeyleri	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	Δ CFI	Δ RMSEA
Biçimsel	.925	.900	.063	.063	-	-
Metrik	.928	.915	.058	.069	.003	.005
Skalar	.920	.914	.058	.070	.008	.000
Katı	.920	.924	.055	.083	.000	.003

Tablo 2’ye göre biçimsel değişmezliği test etmek üzere yapılan çoklu grup DFA sonuçları ilk aşamanın sağlandığını göstermiştir. Model uyum değerlerine göre sonraki düzeyler olan metrik, skalar ve katı değişmezlik için de yeterli uyumun sağlandığı belirlenmiştir. CFI ve RMSEA farklarının, değişmezlik düzeyleri için Δ CFI \leq .010 ve Δ RMSEA \leq .015 ölçütlerini sağladığı görülmüş dolayısıyla bu değerler cinsiyet açısından ölçme değişmezliğinin sağlandığını ve yanlılık gösteren herhangi bir maddenin bulunmadığının bir kanıtı olarak değerlendirilmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Örneklemini okul yöneticileri ve öğretmenlerin oluşturduğu bu araştırma ile Kiknadze ve Leary (2021) tarafından geliştirilen Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, elde edilen veriler üzerinden geçerlik ve güvenirliliğe yönelik analizlerin gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Çeviri sürecinin tamamlanmasıyla birlikte öncelikli olarak yapılan dilsel eşdeğerlik çalışması sonucunda ölçeğin orijinal formu ile uyarlanan Türkçe formu arasında yüksek düzeyli bir ilişki olduğu ve her iki uygulama arasındaki farkın beklendiği şekliyle manidar bulunmadığı belirlenmiştir.

İlk aşamada, toplanan 366 veri üzerinden ölçme aracının aslındaki tek boyutlu yapısını doğrulamak amacıyla DFA yapılmıştır. Yapılan DFA sonucunda elde edilen değerlerin iyi uyum göstermediği ve ölçeğin tek boyutlu yapısının doğrulanmadığı gözlenmiştir. Ölçme aracının, geliştirildiği araştırma da dahil olmak üzere kendi kültüründe veya herhangi başka bir dilde doğrulandığı araştırma sonuçları bulunmadığından ölçekle ilgili olarak Türk kültüründe nasıl bir yapı ortaya çıkacağını belirlemek amacıyla AFA yapmanın uygun olacağı kanaatine varılmıştır. Yapılan AFA sonucunda ölçeğin aslındaki tek boyutlu yapıdan farklı olarak iki boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Oluşan bu yapı paralel analiz yöntemiyle de teyit edilmiştir. Her iki boyutun birlikte açıkladığı toplam varyans oranı %41 olarak bulunurken; birinci boyuta ait varyans değerinin %31, ikinci boyuta ait varyans değerinin ise %10 olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra elde edilen faktör yüklerinin ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının ideal değerlerde olduğu ve alt-üst grup karşılaştırmalarının sonucunda gruplar arasındaki farklılığın maddelerin tamamında manidar olduğu görülmüştür.

DFA sonuçları da AFA'da ortaya çıkan iki faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Oluşturulan modelin herhangi bir modifikasyon önerisi uygulanmadan iyi uyum değerleri gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca DFA modelinin güvenilirlik ve geçerliğine ilişkin çalışma kapsamında elde edilen CR ve AVE değerlerinin her iki boyut için de ideal değerlerde olduğu tespit edilmiştir. Ölçme aracılığıyla yapılan ölçüme ilişkin hesaplanan McDonald's Omega (ω) iç tutarlık katsayısı; AFA veri setinde ölçeğin geneli ve boyutları için sırasıyla .80, .77 ve .75; DFA veri setinde ise ölçeğin geneli ve boyutları için sırasıyla .79, .73 ve .76 olarak bulunmuştur. İç tutarlık katsayılarının DFA verilerinden elde edilen CR değerleri ile tutarlık gösterdiği belirlenmiştir.

Ölçme değişmezliğinin cinsiyet değişkeni yönünden ele alındığı bu çalışmada biçimsel, metrik (zayıf), skalar (güçlü) ve katı değişmezlik düzeyleri test edilmiştir. Yapılan incelemelerde katı değişmezliğin sağlandığı görülse de bu değişmezlik türü ortalama farklılıkların test edilmesi için bir ön koşul olmadığından (Şen, 2020), ölçme değişmezliğinin değerlendirilmesinde biçimsel, metrik ve skalar değişmezlik düzeyleri göz önünde tutulmuştur. Tasarlanan model çerçevesinde biçimsel, metrik ve skalar değişmezliğin sağlandığı gözlenmiştir. Dolayısıyla elde edilen değerler anlamlı gösteren herhangi bir maddenin bulunmadığının bir kanıtı olarak değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar ölçme modelinden elde edilen ölçümlerin psikometrik niteliklerin, cinsiyet grupları arasında karşılaştırılabileceğini göstermiştir.

Ölçek uyarılama çalışmalarında kültürlerarası farklılıkların ortaya çıkması karşılaşılan bir durumdur (Hambleton ve Patsula, 1999). Bu durumun her yönüyle ele alınması ve kuramsal olarak temellendirilmesi önerilmektedir (Gözüm ve Aksayan, 2003). Bu çalışma kapsamında aslından farklı olarak "Konfor Alanında Kalma" ve "Meydan Okuma" olarak adlandırılan iki boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Konfor Alanında Kalma boyutunda yer alan maddelerin ortak özelliği bireyin konfor alanında kalma yönündeki isteğini, tersi düşünülürse ise çıkma yönündeki isteğini

yansımasıdır. Meydan Okuma boyutundaki maddelerin ortak özelliği ise kişinin kaygı ile başa çıkmasını ve korkularının üzerine gitmesini yansıtan ifadelerden oluşmasıdır.

Konfor alanı yönelimini, en temel anlamıyla bireyin, konfor alanında kalmayı veya konfor alanından çıkmayı tercih edeceği iki durum olarak görmek mümkündür. Konfor alanında kalmak veya konfor alanından çıkmak temelde bir istek durumunu içerirken konfor alanından çıkmak için istekli olmanın yanı sıra konfor alanını çevreleyen korku ve/veya kaygıyla da mücadele edilmesi gerekmektedir (Kiknadze ve Leary, 2021). Bir başka ifadeyle bir davranışı gerçekleştirmeye istekli olmak konfor alanından çıkabilmek için tek başına yeterli olmamakta bunun yanı sıra kaçınma güdüsü ile de mücadele edilmesi ve üstesinden gelinmesi gerekmektedir. Bu anlamda ortaya çıkan iki boyutlu yapının “bir eylemi gerçekleştirmeyi istemek” ile “isteği eyleme dönüştürmek” arasındaki ayırmadan kaynaklanmış olabileceği ve bu araştırmanın örneklemindeki katılımcıların, “konfor alanından çıkmayı istemek” ile “konfor alanından çıkabilmek için kaygı ve korkularıyla mücadele etmeyi” birbiriyle ilişkili farklı yapılar olarak değerlendirdikleri ifade edilebilir. Konfor alanı ile ilgili varolan tanımlamalar dikkate alındığında ortaya çıkan her iki boyutun da konfor alanının teorik çerçevesi içerisinde yer aldığı görülmektedir. Bu uyarlama çalışmasına ilişkin tüm süreç ve konu hakkındaki çıkarımlar detaylı bir şekilde ölçeği geliştiren yazarlarla paylaşılmış ve konu hakkındaki görüş ve değerlendirmeleri talep edilmiştir. Ölçeği geliştiren yazar(lar), boyutlar altında gruplanan maddelerin negatif ve pozitif duygusal değerlikle ilgili olabileceğini, Konfor Alanında Kalma boyutundaki maddelerin olumsuz, Meydan Okuma boyutundaki maddelerin ise olumlu yönetime işaret ettiklerini ayrıca ölçme aracının ortaya çıkan iki boyutlu yapısıyla da kullanımının uygun olduğunu değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir.

Ölçme aracı ile ilgili değinilmesi gerekli bir diğer önemli nokta ise ölçekten alınan puanların nasıl değerlendirileceğidir. Konfor Alanında Kalma boyutunda yer alan maddelerden alınan puanın yüksek olması kişilerin konfor alanında kalma isteklerinin yüksek olduğu anlamını taşımaktadır. Bu boyuttaki maddelerin ters çevrilerek kullanılması durumunda ise alınan puanların yüksek olması kişinin konfor alanında kalma isteğinin düşük olduğu bir başka ifadeyle konfor alanından çıkma isteğinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Konfor Alanında Kalma boyutundaki yer alan maddelerin ters madde olarak kodlanması ile elde edilecek puan ile Meydan Okuma boyutundan elde edilecek puan birlikte bireyin konfor alanından çıkma yönelimine ilişkin toplam puanı verecektir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar Türkçeye uyarlanan Konfor Alanı Yönelim Ölçeğinin, iki boyutlu yapısıyla bireylerin konfor alanı yönelim düzeylerinin ölçümünde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı niteliği taşıdığını ortaya koymuştur. Çalışmanın giriş bölümünde derlenen kuramsal bilgilerin ve uyarlaması yapılan Konfor alanı Yönelim Ölçeğinin (KAYÖ) Türkçe formunun (Ek) kavramla ilgili ulusal alanyazındaki boşluğu doldurmaya katkı sunacağı ve kavrama yönelik Türkiye ölçeğinde yürütülecek çalışmalar için önemli bir kaynak oluşturacağı

düşünülmektedir. Bu araştırmanın örneklemini her ne kadar okul yöneticileri ve öğretmenler oluştursa da ölçek maddeleri okul yöneticiliği ya da öğretmenlik mesleği de dâhil herhangi bir mesleki ifade içermediğinden Türkçeye uyarlanan bu ölçme aracının farklı disiplinlerde ve farklı meslekler üzerinde yapılacak araştırmalarda da kullanılabilmesi ifade edilebilir. Ayrıca kavramın bireysel ve örgütsel değişkenlerle birlikte ele alınabilecek geniş bir araştırma sahasına sahip olduğu ve yapılacak araştırmaların kavramın gelişiminin yanı sıra bireysel ve örgütsel değişkenlerin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sunacağı belirtilebilir.

Bununla birlikte farklı örneklem grupları ile ilgili yapılacak araştırmalar, Konfor Alanı Yönelim Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin daha fazla kanıt sunabilecektir. Ayrıca uyarlanan bu ölçme aracında ölçme değişmezliği sadece cinsiyet değişkeni yönünden incelenmiştir. İleriki araştırmalarda grup ortalamalarının karşılaştırılabilmesi için ölçme değişmezliği yaş, medeni durum, mesleki deneyim değişkenleri yönünden de incelenebilir.

Sınırlılıklar

Uyarlanan bu ölçme aracının, geliştirildiği kültürde yapılan veya başka bir dile uyarlanarak kullanıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu durum elde edilen sonuçların karşılaştırılmasında ve tartışılmasında sınırlılık oluşturmaktadır. Ayrıca bu araştırmada çalışılan örneklem grubunun araştırma için bir sınırlılık teşkil edebileceği de ifade edilebilir. Ölçek, maddelerinin içeriği yönüyle geniş bir kitleye hitap etmektedir. Ölçeğin geliştirildiği araştırma özel şirket çalışanları ile yürütülürken bu araştırma farklı bir örneklem grubu olan öğretmenler ve okul yöneticileri ile yürütülmüştür. Öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin konfor alanı yönelimi bakımından özel şirket çalışanlarına göre daha homojen bir yapı gösteriyor olabileceği ve bu durumun da elde edilen sonuçlara etki etmiş olabileceği araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak ifade edilebilir.

References

- Arús Hita, J. (2020). Pushing SFL out of its comfort zone: The role of SPCA structure in English and Spanish. *Lingua*, 261, Article e102909. <https://doi.org/10.1016/j.lingua.2020.102909>
- Bardwick, J. M. (1991). *Danger in the comfort zone: From boardroom to mailroom-how to break the entitlement habit that's killing American business*. AMACOM.
- Bärgman, J., Smith, K., & Werneke, J. (2015). Quantifying drivers' comfort-zone and dread-zone boundaries in left turn across path/opposite direction (LTAP/OD) scenarios. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 35, 170-184. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2015.10.003>.
- Boler, M., & Zembylas, M. (2003). Discomforting truths: The emotional terrain of understanding difference. In P. Trifonas (Eds.), *Pedagogies of difference* (pp. 110-136). Routledge Falmer, from https://www.researchgate.net/publication/303016421_Discomforting_truths_The_emotional_terrain_of_understanding_differences
- Brady, J. M., van Kooten, H., & Buch, B. (2022). The world starts outside your comfort zone. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 37(5), 737-738. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2022.07.008>
- Bridges, N. A. (2001). Therapist's self-disclosure: Expanding the comfort zone. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(1), 21-30. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.1.21>
- Brown, M. (2008). Comfort zone: Model or metaphor?. *Australian Journal of Outdoor Education*, 12(1), 3-12, from <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03401019>
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. [Manual of Data Analysis for Social Sciences]. Pegem Akademi.
- Cambridge Dictionary (2023). Comfort zone. In [dictionary.cambridge.org dictionary](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/comfort-zone). Retrieved January 23, 2023, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/comfort-zone>
- Chalkley, A., Mandelid, M., Thurston, M., Daly-Smith, A., Singh, A., Huiberts, I., Archbold, V., Resaland, G. K., & Tjomsland, H. (2022). "Go beyond your own comfort zone and challenge yourself": A comparison on the use of physically active learning in Norway, the Netherlands and the UK. *Teaching and Teacher Education*, 118, Article e103825. [10.1016/j.tate.2022.103825](https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103825)
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 14, 464-504. <https://doi.org/10.1080/10705510701301834>

- Ciuha, U., & Mekjavic, I. (2017). Thermal comfort zone of the hands, feet and head in males and females. *Physiology & Behavior*, *179*, 427-433, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.07.020>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. [SPSS and LISREL Applications of Multivariate Statistics for The Social Sciences]. Pegem Akademi Yayınları.
- Ecclestone, K. (2004). Learning in a comfort zone: Cultural and social capital inside an outcome-based assessment regime. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, *11*(1), 29-47, <https://doi.org/10.1080/0969594042000208985>
- Eden, S. (2014) Out of the comfort zone: Enhancing work-based learning about employability through student reflection on work placements, *Journal of Geography in Higher Education*, *38*(2), 266-276. <https://doi.org/10.1080/03098265.2014.911826>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, *18*(1), 39–50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Gözüm, S., & Aksayan, S. (2003). Kültürlerarası ölçek uyarlaması için rehber II: Psikometrik özellikler ve kültürlerarası karşılaştırma. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, *5*(1), 3-14 from <http://hemarge.org.tr/ckfinder/userfiles/files/2003/2003-vol5-sayi1-65.pdf>
- Gutierrez, R., & Vernis, A. (2016). Innovations to serve low-income citizens: When corporations leave their comfort zones. *Long Range Planning*, *49*(3), 283-297. <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2015.12.007>.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). *Multivariate data analysis*. Pearson Education.
- Hambleton, R. K., & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, *1*(1), 1-16 from <https://www.testpublishers.org/assets/documents/volume%201%20issue%201Increasing%20validity.pdf>
- Henson, R. K., & Roberts, J. K. (2006). Use of exploratory factor analysis in published research: Common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement*, *66*(3), 393–416. <https://doi.org/10.1177/0013164405282485>
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, *30*(2), 179–185. <https://doi.org/10.1007/BF02289447>

- Hu L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hull, T. J. (2021). The effect of venture capitalists straying from their industry comfort zones. *Journal of Business Venturing Insights, 16*, Article e00266, <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2021.e00266>
- Israel, M.S., & Fine, J.B. (2012). Moving outside the comfort zone: An innovative approach to principal preparation. *Planning and Changing, 43*, 294-308 from <https://education.illinoisstate.edu/planning/articles/vol43.php>
- Johnson, F., Mavrogianni, A., Ucci, M., Vidal-Puig, A., & Wardle, J. (2011). Could increased time spent in a thermal comfort zone contribute to population increases in obesity?. *Obesity Reviews, 12*(7), 543–551. <https://doi:10.1111/j.1467-789x.2010.00851.x>
- Kiknadze, N. (2018, April). *Comfort zone orientation: Moving beyond one's comfort zone*. [Honors thesis, Duke University]. DU Dukespace. from <https://hdl.handle.net/10161/16710>
- Kiknadze, N.C., & Leary, M.R. (2021). Comfort zone orientation: Individual differences in the motivation to move beyond one's comfort zone. *Personality and Individual Differences, 181*, Article e111024. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111024>
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması*. (Çev. Ed.: Sedat Şen). [Principles and Practice of Structural Equation Modeling]. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kriauciunas, A., Parmigiani, A., & Rivera-Santos, M. (2011). Leaving our comfort zone: Integrating established practices with unique adaptations to conduct survey-based strategy research in nontraditional contexts. *Strategic Management Journal, 32*, 994-1010. <https://doi.org/10.1002/smj.921>
- Leberman, S., & Martin, A. (2002). Does pushing comfort zones produce peak learning experiences?. *Journal of Outdoor and Environmental Education, 7*, 10-19. <https://doi.org/10.1007/BF03400765>
- Lee, O., Rasch, A., Schwab, A., & Dozza, M. (2020). Modelling cyclists' comfort zones from obstacle avoidance manoeuvres. *Accident Analysis & Prevention, 144*. Article e105609. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2020.105609>.
- Luckner, J. L., & Nadler, R. S. (1997). *Processing the experience: Strategies to enhance and generalize learning*. Kendall Hunt.
- Maslow, A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. Harper & Row.
- McCreanor, T., Penney, L., Jensen, V., Witten, K., Kearns, R., & Barnes, H.M. (2006), 'This is like my comfort zone': Senses of place and belonging within

- Oruāmo/Beachhaven, New Zealand. *New Zealand Geographer*, 62, 196-207. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7939.2006.00070.x>
- Meredith, W. (1993), Measurement invariance, factor analysis and factorial invariance. *Psychometrika*, 58, 525-543, from <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02294825>
- Nadler, R.S. (1995). Edgework: Stretching boundaries and generalizing experiences. *The Journal of Experiential Education*, 18(1), 52-55. <https://doi.org/10.1177/105382599501800110>
- Nejad, J. G., Lee, B.-H., Kim, J.-Y., Kim, B.-W., Chemere, B., Park, K.-H., & Sung, K.-I. (2018). Comparing hair cortisol concentrations from various body sites and serum cortisol in Holstein lactating cows and heifers during thermal comfort zone. *Journal of Veterinary Behavior*. 30, 92-95. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2018.12.007>.
- Newmark, A. (2017). *Chicken soup for the soul: Step outside your comfort zone: 101 stories about trying new things, overcoming fears, and broadening your world*. Chicken Soup for the Soul.
- Oxford Learner's Dictionaries (2023). Comfort zone. In [oxfordlearnersdictionaries.com](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/comfort-zone?q=comfort+zone) dictionary. Retrieved January 23, 2023, from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/comfort-zone?q=comfort+zone>
- Pan, J., Li, N., Zhang, W., He, Y., & Hu, X. (2022). Investigation based on physiological parameters of human thermal sensation and comfort zone on indoor solar radiation conditions in summer. *Building and Environment*, 226, Article e109780. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109780>.
- Panicucci, J. (2007). Cornerstones of adventure education. D. Prouty, J. Panicucci & R. Collinson (Eds.), *In Adventure education: Theory and Applications* (pp. 33-48). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596189.ch-0003>
- Prazeres, L. (2017). Challenging the comfort zone: Self-discovery, everyday practices and international student mobility to the Global South. *Mobilities*, 12(6), 908-923. <https://doi.org/10.1080/17450101.2016.1225863>
- Regalla, M. (2016). Getting out of their comfort zone: Examining teacher candidates' reactions to service-learning abroad. *Multicultural Perspectives*, 18(2), 65-72. <https://doi.org/10.1080/15210960.2016.1152893>
- Riley, K. & Solic, K.(2017). Change happens beyond the comfort zone: Bringing undergraduate teacher candidates into activist teacher communities. *Journal of Teacher Education*, 68(2), 179 –192. <https://doi.org/10.1177/002248711668773>

- Roshan, G. R., Almomenin, H. S., Hirashima, S. Q. S., & Attia, S. (2019). Estimate of outdoor thermal comfort zones for different climatic regions of Iran. *Urban Climate*, 27, 8-23. <https://doi.org/10.1016/j.uclim.2018.10.005>
- Røstad, A., Kaartvedt, S., & Aksnes, D. L. (2016). Light comfort zones of mesopelagic acoustic scattering layers in two contrasting optical environments. *Deep Sea Research Part I: Oceanographic Research Papers*, 113, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.dsr.2016.02.020>
- Russo-Netzer, P & Cohen, G. (2022). If you're uncomfortable, go outside your comfort zone: A novel behavioral stretch intervention improves life satisfaction among unhappy people. *The Journal of Positive Psychology*. Published online. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2036794>
- Saleh, M. (2014). *Life outside your comfort zone: An inspirational guide to break your boundaries and discover yourself*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schmitt, T. A. (2011). Current methodological considerations in exploratory and confirmatory factor analysis. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(4), 304–321. <https://doi.org/10.1177/0734282911406653>
- Sekulić, D., Dedović, V., Rusov, S., Obradović, A., & Šalinić, S. (2016). Definition and determination of the bus oscillatory comfort zones. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 53, 328-339. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2016.04.003>
- Shanley, E. R. (2022). Become comfortable with the uncomfortable: The rewards of leaving our comfort zone. *Journal of the Academy of Nutrition And Dietetics*. 122(10), 1815-1816. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.07.018>
- Smith, M. (2013). Beyond the comfort zone: Internal crisis and external challenge in the European Union's response to rising powers. *International Affairs (Royal Institute of International Affairs 1944-)*, 89(3), 653–671 from <http://www.jstor.org/stable/23473848>
- Sotiridis, A., Ciuha, U., Debevec, T., & Mekjavic, I. (2020). Heat acclimation does not modify autonomic responses to core cooling and the skin thermal comfort zone. *Journal of Thermal Biology*, 91. Article e102602. <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2020.102602>
- Starks, B. C., Harrison, L., & Denhardt, K. (2011) Outside the comfort zone of the classroom. *Journal of Criminal Justice Education*, 22(2), 203-225, <https://doi.org/10.1080/10511253.2010.517773>
- Şen, S. (2020). *Mplus ile yapısal eşitlik modellemesi uygulamaları*. [Structural Equation Modeling Applications with Mplus]. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon.
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, 3(1), 319-325.
- Von Mohr, M., Silva, P., Vagnoni, E., Bracher, A., Bertoni, T., Serino, A., Banissy, M., & Fotopoulou, A. (2023). My social comfort zone: Attachment anxiety shapes peripersonal and interpersonal space. *iScience*, 26(2), Article e105955. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.105955>
- White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.
- Worthington, R. L., & Whittaker, T.A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–38. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Yurdugül, H. (2006). Paralel, eşdeğer ve konjenerik ölçmelerde güvenilirlik katsayılarının karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 15-37. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000127
- Zimmermann, G. (2015). Outdoor education in a Christian context-opportunities and challenges. *Journal of the International Coalition of YMCAU*, 5(3), 6-31, from https://www.researchgate.net/publication/289320915_Outdoor_education_in_a_Christian_context_-_Opportunities_and_challenges
- Zinbarg, R. E., Revelle, W., Yovel, I., & Li, W. (2005). Cronbach's α , Revelle's β and McDonalds ω : their relations with each other and two alternative conceptualizations of reliability. *Psychometrika*, 70(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s11336-003-0974-7>

Ethical Declaration and Committee Approval

In this research, the principles of scientific research and publication ethics were followed.

Ethics committee approval: Ethics committee approval was received for this study from Kahramanmaraş Sütçü İmam University Social and Human Sciences Ethics Committee (Date:18.01.2023, No:191745).

Bu çalışma için etik kurul onayı, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınmıştır (Tarih:18.01.2023, No:191745).

Proportion of Author's Contribution

Each of the authors contributed equally to the article.

Konfor Alanı Yönelim Ölçeği (Ek)

- 1- Korkularıyla yüzleşmem önemli olduğu için beni tedirgin edecek şeyler yapmaya kendimi zorlarım.
- 2- Beni kaygılandırır veya rahatsız etse de bir şeyler yapmak için kendimi zorlayan biri olmaya özen gösteririm.
- 3- Beni konfor alanımın dışına çıkaracak şeyleri nadiren yaparım. (T)
- 4- Korkunun, beni istediğim şeyleri yapmaktan vazgeçirmesine izin vermemeye çalışırım.
- 5- Bir şey hakkında kendimi endişeli veya rahatsız hissetmek, muhtemelen onu yapmamam gerektiğinin bir göstergesidir/işaretidir. (T)
- 6- Bir tehlike veya mahcup olma riski (olumsuz değerlendirilme korkusu) olsa bile konfor alanımın dışında kalan şeyleri yapmak bana genellikle cazip gelir.
- 7- Konfor alanımdan çıkmak uğruna beni rahatsız eden şeyleri yapma ihtiyacı hissetmem. (T)
- 8- Beni konfor alanımdan çıkaracak şeyleri yapmak gibi bir isteğim yoktur. (T)
- 9- Kendimi, bilerek (kasıtlı olarak) konfor alanımın ötesine zorlamak bir birey olarak gelişimime yardımcı olur.
- 10- Kendilerini konfor alanlarının dışına çıkaracak şeyleri yapmaktan hoşlanan insanlara anlam veremem. (T)

Not:

1.Boyut: Konfor Alanında Kalma (3,5,7,8 ve 10. maddeler)

2.Boyut: Meydan Okuma (1,2,4,6 ve 9. maddeler)

Ters maddeler (T): (3,5,7,8 ve 10. maddeler)

Katılım Düzeyleri

1= Kesinlikle katılmıyorum

2= Kısmen katılmıyorum

3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum

4= Kısmen katılıyorum

5= Kesinlikle katılıyorum