

Makalenin Geliş Tarihi: 18.02.2021

1. Hakem Rapor Tarihi: 06.04.2021

2. Hakem Rapor Tarihi: 06.04.2021

Kabul Tarihi: 04.05.2021

OLUMSUZ OLAYLAR İÇİN KARŞIOLGUSAL DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI (Araştırma Makalesi)

Mehmet Emin TURAN (*)

Öz

Bu araştırmanın amacı Olumsuz Olaylar için Karşıolgusal Düşünme Ölçeği'ni (OOKDÖ) uyarlamak, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Bu çalışma 109'u kız, 132'si erkek olmak üzere 241 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular için Cronbach alpha, McDonald omega, iki yarı test güvenirliliği ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları uyum iyiliği değerlerinin (CMIN = 167.758, SD = 98, CMIN/SD = 1.71, RMSEA = .054, GFI = .92, CFI = .93, IFI = .93, TLI = .91, SRMR = .054) kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçları ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısının kabul edilebilir uyum değerleri sağladığı ve ölçeğin dört faktörlü faktör yapısının, orijinal ölçeğe paralel bir biçimde doğrulandığını göstermektedir. Güvenirlik değerleri açısından incelendiğinde ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alpha değerinin .87, McDonald omega değerinin .87, iki yarı test güvenirliliğinin .80 olduğu ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .40 ve .58 arasında sıralandığı bulunmuştur. Analiz sonuçları Olumsuz Olaylar İçin Karşıolgusal Düşünme Ölçeği (OOKDÖ) Türkçe formunu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Karşıolgusal Düşünme, Ölçek Uyarlama, Güvenirlik, Geçerlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

*) Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, (e-posta: meturan@agri.edu.tr; mehmeteminturan@gmail.com). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8092-9642>

A Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Counterfactual Thinking Scale for Negative Events Scale

Abstract

The purpose of present study is to adapt the Counterfactual Thinking Scale for Negative Events (CTNES) and to study its validity and reliability. Present study was conducted on 241 participants, 109 female and 132 male. Cronbach's alpha, McDonald's omega, split-half test reliability and corrected item-total correlations were used for the findings on the reliability of the scale. Confirmatory factor analysis was applied to evaluate the construct validity of the scale. Confirmatory factor analysis results showed that the goodness of fit values (CMIN = 167.758, SD = 98, CMIN/SD = 1.71, RMSEA = .054, GFI = .92, CFI = .93, IFI = .93, TLI = .91, SRMR = .054) were at an acceptable level. Analysis results showed that the factor structure of the Turkish form of the scale provides good fit values and that the four-factor factor structure of the scale is confirmed in parallel with the original scale. When analyzed in terms of reliability values of the Turkish form of the scale, it was found that the Cronbach's alpha value was .87, the McDonald's omega value was .87, the split-half test reliability was .80, and the corrected item total correlations were ranked between .40 and .58. Analysis results showed that the Turkish version of the Counterfactual Thinking Scale for Negative Events (CTNES) can be considered as a valid and reliable measurement tool.

Keywords: *Counterfactual Thinking, Scale Adaptation, Reliability, Validity, Confirmatory Factor Analysis.*

1. Giriş

Düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağlantı birçok çalışmada konu edinilmiştir (Dolan, 2002). Günümüzdeki psikolojik müdahalelerin büyük bir bölümü bireylerin düşüncelerini değiştirmeyi ve bu doğrultuda psiko-sosyal işlevselliklerini arttırmayı hedeflemektedir. Düşünce içeriğine yapılan müdahale sonucunda özellikle depresyon, anksiyete bozukluğu gibi ruh sağlığı sorunlarına yönelik iyileşme ve değişimlerin yaşanabileceği daha önceki çalışmalarda gösterilmiştir (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer ve Fang, 2012). Bu doğrultuda düşünce ve düşünce stillerinin insan yaşamında hayati derecede önemli bir yapı olduğu düşünülebilir. Gerek düşünceye yönelik gerçekleştirilen müdahalelerin etkililiğini sınamak, gerekse de düşünce ve düşünce stillerinin doğasını araştırmak amacıyla psikolojik ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Ülkemizde otomatik düşünce veya ruminatif düşünce gibi düşünceyle ilişkili psikolojik yapılarla ilişkin ölçek uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Örneğin ruminatif düşünce (Karatepe, Yavuz ve Turkcan, 2013), otomatik düşünce (Gökdağ ve Kaçar-Başaran, 2019), istem dışı düşünce (Yorulmaz ve Gencöz, 2008) ve kriminal düşünce (Duyguner ve Gölge, 2019) gibi birçok düşünce türüne ilişkin kültürümüze uyarlanan ölçme aracı çalışmaları mevcuttur.

Karşılgusal düşünme “keşke” veya “farzedelim” ifadeleri temelinde kavramsallaştırılan ve yaşananların nasıl daha farklı olabileğine dair alternatif gerçeklikler inşa et-

tiğimiz bir düşünce türüdür (Byrne; 2016, Nyhout ve Ganea, 2020; Sanna ve Turley, 1996). Karşıolgusal düşünme birçok deneysel çalışmaya konu olmuştur (Bacon, Walsh ve Martin, 2013; Payir ve Guttentag, 2016; Petrocelli, Seta, Seta ve Prince, 2012). Karşıolgusal düşünmenin olumlu ve olumsuz sonuçlarına yönelik alanyazında tartışmalar devam etmektedir (Roese 1994; Tanner, Voon, Hasking ve Martin, 2013).

1.1. Karşıolgusal Düşünme ve Nedensel Akıl Yürütme

Karşıolgusal düşünmede nedensel yargılar karşıolgusal alternatiflerin oluşturulmasını sağlamaktadır. Bireyler bir olayın bir sonuca neden olup olmadığı konusunda akıl yürüttüğünde, bu akıl yürütmeyi karşıolgusal bir alternatifi düşünerek ve aynı sonucun hala olup olmayacağını değerlendirerek yaparlar (Henne, Niemi, Pinillos, De Brigard ve Knobe, 2019). Bununla birlikte karşıolgusal düşüncelerin içeriği nedensel durumları (neden-sonuç ilişkisini) daha iyi kavramamızı da sağlayabilir, gelecekteki olaylara ilişkin performansımızı da olumlu etkileyebilir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde karşıolgusal düşünmenin bireyler için yararlı etkiler sağlayabileceği savunulabilir (Roese, 1997).

Kahneman ve Miller (1986) neden-sonuç bağlamında alternatifler oluşturulurken sonucun alternatiflerinin oluşturulmasının, nedenin alternatiflerinin oluşturulmasından daha uygun olduğunu savunmuşlardır. Neden ve sonuç birlikte değerlendirildiğinde bireylerin genellikle nedenden daha çok sonuca tutarsızlık atfettiklerini belirtmişlerdir. Örneğin bireyler genellikle fiziksel olarak gelişmiş bir çocuğu tabir ederken “cüssesine göre küçük” ifadesinden daha fazla “yaşına göre büyük” ifadesini tercih etmektedirler.

Ancak öte yandan, karşı olgusal ve nedensel düşüncelerin içeriği genellikle farklılık göstermektedir. “Sıkı bir şekilde ders çalışsaydım, yüksek not alırdım.” karşıolgusal düşünce ifadesinin temelinde “Sıkı ders çalışmanın sonucu yüksek not almaktır.” nedensel düşüncesi yatmaktadır. Ancak her zaman kullandığı yolu kullanmayan bir bireyin alkollü bir sürücü sebebiyle trafik kazası geçirmesinde aynı durum söz konusu değildir. Nedensel düşüncede sürücünün alkollü olmasının trafik kazasına neden olması sebep-sonuç ilişkisi vardır. Karşıolgusal düşüncede ise “bu birey her zamanki yolunu kullanmış olsaydı trafik kazası geçirmezdi” düşüncesi gelişebilir (Byrne, 2016; Roese, 1997).

1.2. Karşıolgusal Düşünme

Karşıolgusal düşünme yaşanan bir olayın alternatif versiyonlarının zihinde tasarlanması eylemine işaret etmektedir. Yaşanan bir olayın farklı bir şekilde gerçekleştiğini hayal etmeyi sağlamak için “keşke” veya “farzedelim” ifadeleri temelinde alternatif bir gerçeklik oluşturulur (Sanna ve Turley, 1996). Gerçek olayların alternatif veya karşıolgusal versiyonlarını hayal etme yeteneği insan bilincinin belki de en temel özelliklerinden birisidir. Karşıolgusal düşünme öncelikle koşullu önerme olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu nedenle karşıolgusal düşünmede en az bir öncül ifade (örneğin “O gün dışarı çıkmayıdım”) ve en az bir sonuç ifadesi (örneğin “trafik kazası geçirmeyecektim”) vardır (Roese, 1994). Bireyler yaşam akışlarında olumsuz bir durumla karşılaştıklarında koşullu düşünce geliştirdikten sonra karşıolgusal içerik üretmektedirler. Bireyler alternatif ola-

sı dünyalar hakkında (bu olabilirdi ama olmadı şeklinde) spekülasyon yapmaktadırlar (Beck, Weisberg, Burns ve Riggs, 2013). Örneğin “Ülkemizde 1920’lerde kurulan uçak fabrikası kapanmasaydı, Boeing firması benzeri bir Türk firması olurdu” gibi. Örnekte de görüldüğü üzere karşıolgusal düşünce üretebilmek için öncelikle koşullu bir ifadeye ihtiyaç duyulmaktadır.

Bireyler okul öncesi dönemde bile karşıolgusal düşünme muhakemesi sergileyebilmektedir (Nyhout ve Ganea, 2019). Karşı olgusal düşünme gelişimi açısından çocukluk dönemine büyük önem verilmektedir (Guajardo, McNally ve Wright, 2016). Bireylerin yaşananların daha farklı olabileceğine dair düşünme eğilimi okul öncesi dönemden başlayarak bireyin yaşamında var olmaya devam eder. Trafik sıkışıklığı nedeniyle uçuşunu kaçıran bir kişi, "Evden daha erken çıkmalıydım" ve/veya "Keşke farklı bir yoldan gitseydim" gibi karşı olgusal düşünceler geliştirebilir (Nyhout ve Ganea, 2020).

1.3. Karşıolgusal Düşünme ve Etkileri

Olabilecekleri düşünmek (geçmişte yaşanan bir olayın farklı şekillerde gerçekleşmesi) insan zihininin yaygın bir özelliğidir. Karşıolgusal düşünmenin olumsuz duygulanım tarafından aktive edildiği öne sürülmektedir. Bu tetiklenme sonucunda olumsuz duyu durumun şiddeti de artabilmektedir (Roese, 1997). Karşıolgusal düşünme bireylerin pişmanlık, umutsuzluk ve kayıp duygusu yaşamalarına neden olabilir. Hoş olmayan duyu durumlarını tetiklemesinin yanında bireylerin gelecekte daha işlevsel performans sergilemesine katkı sağlayabilir (Roese, 1994; 1997). Karşıolgusal düşünme bireylerin bir olaya alternatif bir sonuç perspektifinde verdikleri bilişsel bir tepkidir. Karşı olgusal düşünmenin travma sonrasında hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Callander, Brown, Tata ve Regan, 2007).

Karşı olgusal düşünme karar verme sürecine katkıda bulunur, duygusal deneyimlerin düzenlenmesine yardımcı olur. Bununla birlikte bazı durumlarda karşıolgusal düşünceler işlevsiz hale gelebilir (Byrne, 2016). Örneğin karşıolgusal düşüncenin depresyonun öncülü olabileceği iddia edilmiştir (Epstude ve Roese, 2008). Karşıolgusalallar geçmiş alternatif durumların zihinsel temsilleri olması dolayısıyla birey için hem yararlı hem de olumsuz sonuçlar üretebilmektedir (Roese, 1997). Karşıolgusal düşünmenin gelecekteki davranışlarının şekillenmesinde bilgi ve motivasyon kaynağı olabileceği, dolayısıyla gelecekteki davranışlar işlevselliği açısından faydalı olabileceği de belirtilmiştir (Epstude ve Roese, 2008; Roese ve Epstude, 2017).

Kaçırılan fırsatlar ve geçmiş başarısızlıklar hakkında düşünmek (ruminatif düşünce) işlevsiz olabilirken, sonuçların karşı olgusal alternatiflerinin nasıl farklı olabileceği konusunda daha kontrollü bir şekilde düşünmek işlevsel olabilmektedir (Haynes vd., 2007). Örneğin bir bireyin kötü hava şartları dolayısı ile trafik kazası yaptığını düşünelim. Kötü havanın bir kazaya neden olduğu şeklindeki düşünce kontrol edilemeyen güçlü bir durumdur. Ancak o gün evde kalmanın kazayı engelleyeceğinin düşünülmesi durumu tersine, kontrol edilebilir bir duruma çevirmektedir (Nyhout ve Ganea, 2020). Markman ve Miller (2006) kontrol edilebilir karşıolgusal düşüncenin depresif olmayan bireyler için

işlevsel olabildiği halde, artan depresif belirtilerle birlikte bu işlevselselliğin azaldığını tartışmışlardır.

Karşıolgusal düşünme aynı zamanda duygularla yakından ilişkili bir kavramdır. Kıskaçlık (Coricelli ve Rustichini, 2010), rahatlama (Beck vd., 2013; Sweeny ve Vohs, 2012), pişmanlık (Beck vd., 2013; Coricelli ve Rustichini, 2010), suçluluk (Niedenthal, Tangney ve Gavanski, 1994; Mandel, 2003), suçlama (Alicke, Buckingham, Zell ve Davis, 2008), utanç (Niedenthal vd., 1994; Mandel, 2003) ve üzüntü (Mandel, 2003) gibi birçok duygunun olayların nasıl daha farklı bir şekilde gerçekleşebileceğini hayal etmekle yani karşıolgusal düşünmeyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Duygularla yakından ilişkili olması karşıolgusal düşünmenin başa çıkma ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Örneğin karşı olgusal düşünme çocuklarda ve yetişkinlerde bir teselli stratejisi (“Herşey daha kötü olabilirdi”) olarak kullanılmaktadır (Payir ve Guttentag, 2016). Teigen ve Jensen (2011) doğal felaketlerden kurtulan bireylerin bu travmatik olayla başa çıkmak için çok sayıda karşıolgusal düşünce geliştirdiklerini bulmuşlardır.

Karşıolgusal düşünme birçok farklı değişkenle ilişkilendirilmiştir. Örneğin karşıolgusal düşünme ve girişimcilik öz-yeterliğinin ilişkili olduğu bulunmuştur (Arora, Haynie ve Laurence, 2011). Ayrıca hayal kurma eğilimi yüksek olan bireylerin genel olarak karşı olgusal düşünme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Bacon vd., 2013). Karşıolgusal düşünme akademik performansla da ilişkilendirilmiştir (Petrocelli vd., 2012).

Karşı olgusal, niyetlerin belirginleşmesi ve geleceğe ilişkin kararların desteklenmesi gibi farklı yollarla bireylerin geleceğe hazırlanmalarına yardımcı olur (Byrne, 2016). Karşıolgusal düşünceler hem olumlu hem de olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Roese 1994; Tanner vd., 2013). Karşıolgusal düşüncenin psikolojik ve sosyal açıdan işlevsel ve işlevsel olmayan sonuçlara neden olabileceğine yönelik farklı görüşler alanyazında tartışılmaktadır (Epstude ve Roese, 2008). Olumsuz duygular karşıolgusal düşünmeyi tetikleyebilir (Roese, 1997) ancak karşıolgusal düşünme de olumlu ve olumsuz sonuçlara verilen duygusal tepkileri artırabilir (Kahneman ve Miller, 1986; Roese, 1997).

Karşıolgusal düşünmenin hem zararlı hem de faydalı etkileri olduğuna dair kanıtlar göz önüne alındığında karşıolgusal düşünmeyi tamamen faydalı veya tamamen zararlı bir yapı olarak ele almanın doğru olmadığı düşünülebilir (Roese, 1997). Karşıolgusal düşünmede bireyin özellikleri karşıolgusal düşüncelerle ilişkili sonuçları etkileyebilir (Arora vd., 2011).

1.4. Karşıolgusal Düşünmenin İşlevleri ve Bileşenleri

Karşıolgusal düşünmede bireyin oluşturduğu alternatif gerçekliklerin gerçek durumdan daha iyi veya gerçek durumdan daha kötü olarak ifade edilmesi karşıolgusal düşünmenin yönü ile açıklanmaktadır. Yukarı yönlü karşıolgusalallar gerçek durumdan daha iyi, aşağı yönlü karşı olgusalallar gerçek durumdan daha kötü alternatif gerçeklikleri içermektedir (Haynes vd., 2007; Rye, Cahoon, Ali ve Daftary, 2008). Gerçekliği iyileştiren alter-

natiflere dayalı karşılaştırmalar (yukarı yönlü karşıolgusallar) suçluluk, utanç, pişmanlık, üzüntü ve hayal kırıklığı duyguları üretebilirken (Mandel, 2003), gerçekliği kötüleştiren alternatiflere dayalı karşılaştırmalar (aşağı yönlü karşıolgusallar) doyum ve memnuniyet (Medvec ve Savitsky, 1997) duyguları yaşanmasını sağlayabilir.

Aşağı yönlü karşıolgusal düşünmenin (işlerin nasıl daha kötü olabileceğini hayal etmek) iyimserlikle ilişkili olduğu ve yukarı yönlü karşıolgusal düşünmenin (işlerin nasıl daha iyi olabileceğini hayal etme) karamsarlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Barnett ve Martinez, 2015). Karşıolgusal düşünme bireyin dünya görüşüyle yakından ilişkili bir kavramdır. İyimserlerin (savunmacı karamsarlar göre) olumsuz ruh hallerine ve zorlu olaylara yanıt olarak aşağı yönlü karşı olgular üretme olasılığı daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Sanna ve Turley, 1996; Sanna, 1998). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik yukarı yönlü karşı olgusallarla pozitif, aşağı yönlü karşı olgusallarla negatif bir ilişki göstermiştir (Stoerber ve Diedenhofen, 2017). Bu durum geçmiş olayları düşünme ile gelecekle ilgili beklentilerin (iyimser veya kötümser bakış açısının) tutarlı bir biçimde karşıolgusal düşünme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Barnett ve Martinez, 2015).

Olumsuz bir olay hakkında düşünmenin olumlu bir olay hakkında düşünmekten daha fazla yukarı yönlü karşıolgusallar üretilmesine neden olduğu belirtilmiştir (Haynes vd., 2007). Yukarı yönlü karşıolgusallar olumsuz duygulanımı artırır ancak aynı zamanda bireyin kendini geliştirme motivasyonunu da artırır. Yaşanan olayda neyin yanlış yapıldığını düşünmek bireyleri daha kötü hissettirir ancak aynı zamanda gelecekte aynı olumsuz sonuçtan nasıl kaçınacaklarını düşünmelerine de yardımcı olabilir (Stoerber ve Diedenhofen, 2017).

Karşıolgusal düşünmenin hazırlayıcı işlevi ve duygusal işlevi olmak üzere iki farklı işlevi olduğu ileri sürülmüştür (Roese, 1994, 2008; Roese ve Olson, 1995). Hazırlayıcı işlev daha olumlu bir sonuç (yukarı yönlü karşıolgusallar) üretmek için neyin daha farklı şekilde yapabileceğinin hayal edilmesini sağlar, hatalardan ders çıkarılmasına yardımcı olur. Duygusal işlev ise sonucun nasıl daha kötü olabileceğinin hayal edilmesini (aşağı yönlü karşıolgusallar) sağlayarak, hayal edilen sonuç mevcut durumdan daha olumsuz olduğunda bireyin daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Aşağı yönlü karşıolgusallar olumsuz deneyimlere verilen duygusal tepkilerin şiddetini azaltma potansiyeline sahip olduğundan bireyin hem kendini hem de diğerlerini teselli etmesi için bir strateji olarak kullanılabilir (Roese ve Olson, 1995; Teigen ve Jensen, 2011). Karşıolgusal düşünceler geçmiş olaylara, eylemlere veya durumlara alternatiflerin zihinsel temsilleridir. Karşıolgusal düşünceler ayrıca somut bir şekilde gerçeklikten daha iyi veya daha kötü olan alternatifleri belirledikleri için değerlendirici bir işlev de görmektedirler (Epstude ve Roese, 2008).

Karşı olgusallar aynı zamanda eylemlerden kimin sorumlu olacağına yönelik de sınıflandırılabilir. Bireyin kendisi (kendine gönderme yapan; self-referent), başkası/başkaları (diğerlerine göndermeye yapan; other-referent) tarafından sorumlu olunan karşıolgusallar veya hiç kimse (kimseye gönderme yapılmayan; non-referent) tarafından sorumlu olmayan karşıolgusallar şeklinde sınıflandırılabilir (Rye vd., 2008)

Roese (1994) tatmin edici olmayan sonuçların ardından yukarı yönlü karşı olgusal- ların üretilmesinin gelecekteki performansta iyileşmeleri sağlayabileceğini göstermiştir.

Aşağı yönlü karşı olgusalların bireyin gerçek durumunun hayal edilen alternatife kıyasla daha iyi olduğunun düşünülmesini sağlayarak duyguları düzenlediği düşünülmektedir (Rye vd., 2008). Yukarı yönlü karşıolgusallar ile anksiyete arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur (Callander vd., 2007). Feng ve diğerleri (2015) depresyonun hem yukarı yönlü karşıolgusalları hem de aşağı yönlü karşıolgusalları güçlendirdiğini bulmuştur.

Karşıolgusal düşünme dört farklı alt boyutta kavramsallaştırılabilir. Bu kavramsallaştırmalar trafik kazası örneği ile açıklanmaya çalışılacaktır (Bir bireyin arabayla kaza yaptığını düşünelim):

1. Kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü karşıolgusallar (non-referent downward): Yaşananlar daha kötü olabilirdi ifadesi ile açıklanabilen karşıolgusallardır -örneğin “Bu trafik kazasında ölebilirdim.”-
2. Diğerlerine gönderme yapılan yukarı yönlü karşıolgusallar (other-referent upward): Diğer insanlar olmasaydı yaşananlar daha iyi olurdu ile açıklanabilen karşıolgusallardır -örneğin “Diğer sürücüler trafik kurallarına uysalardı bu trafik kazası yaşanmazdı.”-
3. Kendine gönderme yapılan yukarı yönlü karşıolgusallar (self-referent upward): Bireyin kendisinin yaptıkları olmasaydı yaşananlar daha iyi olurdu ile açıklanabilen karşıolgusallardır -örneğin “Daha dikkatli araç kullansaydım bu trafik kazası yaşanmazdı.”-
4. Kimseye gönderme yapılmayan yukarı yönlü karşıolgusallar (non-referent upward): Yaşananlar daha iyi olabilirdi ile açıklanabilen karşıolgusallardır -örneğin “Bu trafik kazası hiç yaşanmayabilirdi.”- (Barnett ve Martinez, 2015; Cheung, Wildschut ve Sedikides, 2017; Rye vd., 2008).

1.5. Araştırmanın Amacı

Ülkemizde karşıolgusal düşünmeye ilişkin geliştirilen veya uyarlanan bir ölçme aracına rastlanılmamıştır. Bu durum karşıolgusal düşünmeyi konu alan deneysel çalışmaların, tarama çalışmalarının yapılmasını ve ayrıca uluslararası çalışmalardan elde edilen bulguların kültürümüzde sınanmasını engellemektedir. Karşıolgusal düşünmeyi esas alan bir ölçme aracı araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılabilir. Bu eksikliği gidermek adına bu çalışmada Olumsuz Olaylar için Karşıolgusal Düşünme Ölçeği’ni (Rye vd., 2008) Türkçe’ye uyarlamak ve geçerlik-güvenirlilik çalışmasını yapmak amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Bu çalışmada, tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri en çok bireylerin düşünce ve tutum benzeri özelliklerinin betimlenmesi amacı ile kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Bu çalışma Olumsuz Olaylar için Karşıolgusal Düşünme Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlilik değerlerinin incelendiği bir çalışmadır. Yöntem bölümünde katılımcılara ait özellikler, işlem ve veri toplama araçla-

rına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Veri toplama araçları bölümünde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Olumsuz Olaylar için Karşılgusal Düşünme Ölçeği'nin (OOKDÖ) yanısıra, OOKDÖ'nün eş zamanlı geçerliğinin incelenmesi için kullanılan Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'ne ilişkin bilgilerde yer almaktadır.

2.1. Katılımcılar

Bu çalışma 241 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Katılımcılar çalışmaya gönüllü bir şekilde katkı sağlamıştır. Katılımcıların 109'u kız, 132'si erkek; yaş ortalaması 21.05'tir. Katılımcıların yaşları 18 ile 62 yaş arasında değişmektedir. Bu çalışmada katılımcıların seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi sosyal bilimlerde en sık kullanılan örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde araştırmacılar örnekleme ulaşılması kolay ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012).

2.2. İşlem

Öncelikle Olumsuz Olaylar İçin Karşılgusal Düşünme Ölçeği'ni (OOKDÖ) Türkçeye uyarlamak için ölçeğin orijinal makalesinin (Rye vd., 2008) sorumlu yazarı ile e-posta yolu iletişime geçilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirmek üzere izin alınmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alpha, McDonald omega, iki yarı test güvenilirliği ve düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek amacıyla ölçeğin Türkçe formuna doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Araştırmanın verileri çevrim-içi ortamda, gönüllülük esası doğrultusunda toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Olumsuz Olaylar için Karşılgusal Düşünme Ölçeği

Olumsuz Olaylar için Karşılgusal Düşünme Ölçeği (OOKDÖ) bireylerin karşılgusal düşünce düzeylerini değerlendirmek için geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinal çalışmasında elde edilen içtutarlık güvenilirlik katsayıları .75 ile .86 arasında sıralanmıştır. Ölçek 16 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin birinci alt boyutu kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü (non-referent downward), ikinci alt boyutu diğerlerine gönderme yapılan yukarı yönlü (other-referent upward), üçüncü alt boyutu kendine gönderme yapılan yukarı yönlü (self-referent upward), dördüncü alt boyutu kimseye gönderme yapılmayan yukarı yönlü (non-referent downward) şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir (Rye vd., 2008). Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin karşılgusal düşünme düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ölçeğin geliştirme çalışması Brinker ve Dozois (2009), uyarlama çalışması Karatepe ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) 7'li Likert tipi, 20 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin içtutarlık güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Karatepe vd., 2013). Bu çalışmada ölçeğin içtutarlık güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

2.4. Araştırma ve Yayın Etiği

Bu çalışmada katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırma esnasında etik kurallara uyulmuştur (Araştırmanın tüm safhalarında Helsinki Deklerasyonu ilkelerine uygun hareket edilmiştir). Yazar çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmektedir. Bu çalışma için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (06.04.2020 tarih ve E.7787 sayı) alınmıştır. Etik kurallara ilişkin bilgiler katılımcılara ölçme araçlarının sunulmasından önce, yazılı bir şekilde çevrim-içi ortamda sunulmuştur. Ayrıca katılımcılardan araştırmaya katılmak isteyip, istemediklerine dönük olarak onay da alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Öncelikle, ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda Cronbach alpha, McDonald omega, iki yarı test güvenirliği ve madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Bu analizler için SPSS 26 ve jamovi 1.2 bilgisayar paket programları kullanılmıştır.

Sonraki aşamada ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda alanyazına paralel bir biçimde ölçeğin dört faktörlü ve iki faktörlü yapısı test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi için AMOS 21 bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Dört faktörlü ve iki faktörlü yapıları Maksimum Olabilirlik Tahmini (Maximum Likelihood Estimation) metodu kullanılarak faktör yapıları incelenmiştir.

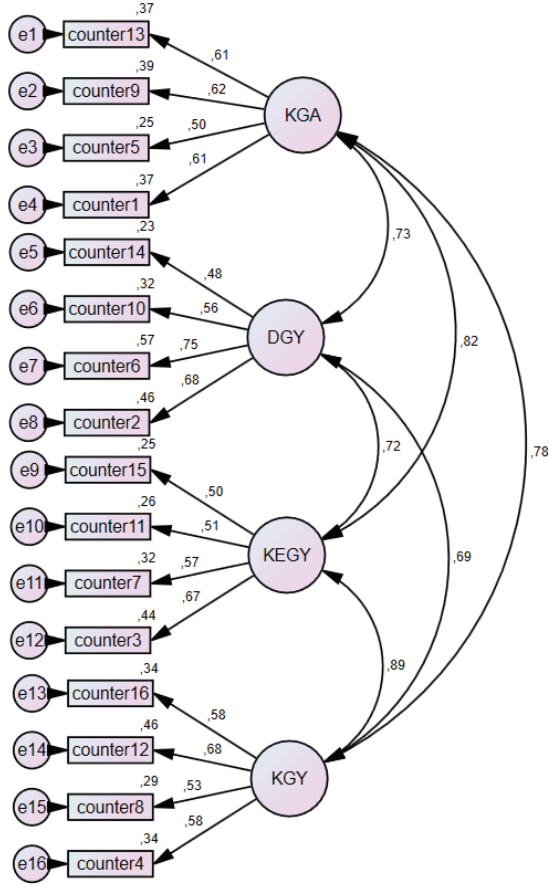
3. Bulgular

Bulgular bölümünde ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar ve güvenirlik analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur. Ayrıca bu bölümde güvenirlik değerlerine ilişkin analiz sonuçları da sunulmuştur.

3.1. Yapı Geçerliği

3.1.1. Doğrulayıcı faktör analizi- model 1 (4 faktörlü yapı)

Ölçeğin Türkçe formunun orijinal faktör yapısını doğrulayıp doğrulamadığını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları uyum indekslerinin (CMIN = 167.76, SD = 98, RMSEA = .054, CFI = .93, GFI = .92, IFI = .93, TLI = .91, SRMR = .054) uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğunu göstermiştir. Alanyazında CMIN/SD oranının 3 ya da daha düşük olması, CFI, TLI, GFI, IFI değerlerinin .90'dan yüksek olması, RMSEA anlamlılık düzeyinin .08'den düşük olması modelin faktör yapısının uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu bir göstergesidir (Bentler ve Bonett, 1980; Collier, 2020; Hoe, 2008; Kline, 1998). Modelin kabul edilebilir uyum değerleri sağladığı bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin faktör yükleri Şekil 1'de sunulmuştur.



CMIN=167,758;DF=98;CMIN/DF=1,712;p=,000;RMSEA=,054;CFI=,926;GFI=,920

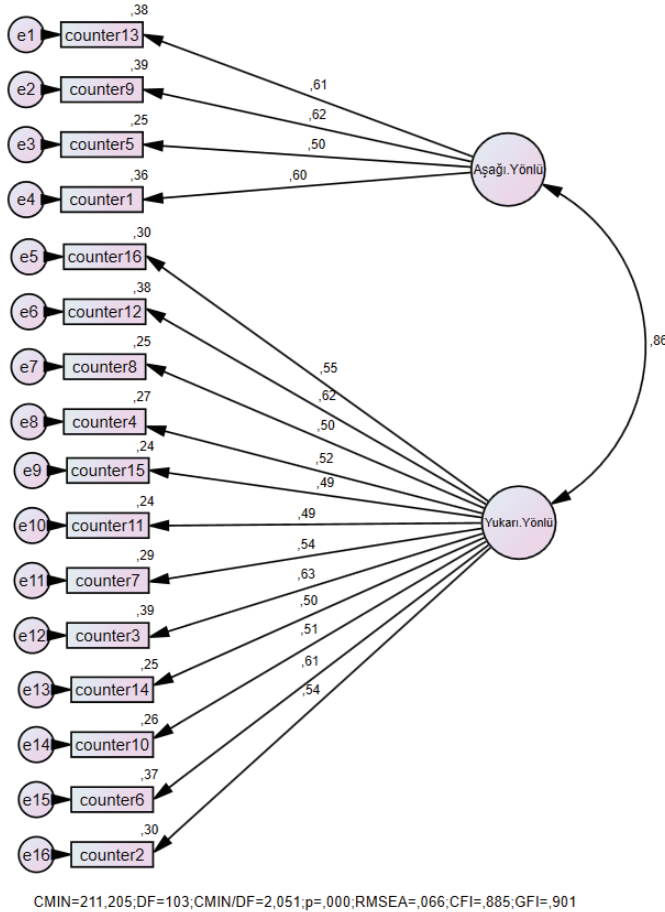
Şekil 1. OODKÖ 4 Faktörlü Yapısının DFA Sonuçlarına İlişkin Path Diyagramı ve Faktör yükleri

Not. KGA = kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü, DGY = diğerlerine gönderme yapılan yukarı yönlü, KEGY = kendine gönderme yapılan yukarı yönlü, KGY = kimseye gönderme yapılmayan yukarı yönlü, DFA = doğrulayıcı faktör analizi

3.1.2. Doğrulayıcı faktör analizi- model 2 (2 faktörlü yapı)

Bazı araştırmalarda ölçeğin faktör yapısı yukarı yönlü karşı olgusallar ve aşağı yönlü karşıolgusallar olarak iki faktörlü yapı olarak revize edilmiştir (He, 2017; Stoeber ve Diedenhofen, 2017; Yu, 2017). Bu çalışmada ayrıca iki faktörlü yapı da test edilmiştir. Bu doğrultuda doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları model uyum

iyiliği değerlerinin (CMIN = 211.21, SD = 103, RMSEA = .066, CFI = .89, GFI = .90, IFI = .89, TLI = .87, SRMR = .056) tüm değerler birlikte ele alındığında kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Bu modelin CFI, IFI ve TLI değerlerinin kabul edilebilir kesim noktası olan .90'dan çok az düzeyde düşük olduğu görülmüştür (Collier, 2020). Alanyazında uyum iyiliği değerlerinin tek başına değil bir bütün olarak değerlendirilmesinin uygun olabileceği tartışılmıştır (Çapık, 2014; Şimşek, 2007). Bu doğrultuda modelin tüm uyum iyiliği değerleri birlikte ele alındığında modelin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği savunulabilir. Bununla birlikte dört faktörlü model daha iyi uyum değerleri sağlamıştır. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin faktör yükleri Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. OODKÖ 2 Faktörlü Yapısının DFA Sonuçlarına İlişkin Path Diyagramı ve Faktör Yükleri

Not. Aşağı.Yönlü = aşağı yönlü karşıolgusallar, Yukarı.Yönlü = yukarı yönlü karşıolgusallar, DFA = doğrulayıcı faktör analizi

3.2. Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri Cronbach alpha, McDonald omega, iki yarı test güvenilirliği ve madde toplam puan korelasyonları ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .87 ve McDonald omega katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı test güvenilirliği .80 olarak hesaplanmıştır. Bilimsel araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için kabul edilebilecek güvenilirlik katsayısının .60 ve üzeri olması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Ölçeğin güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir bir düzeydedir. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .45 ile .58 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonlarının .30 ve üzerinde olması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Sonuç olarak ölçek için elde edilen güvenilirlik değerleri ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha, McDonald omega, iki yarı test güvenilirliği ve madde toplam puan korelasyonları ile ilgili değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. OODKÖ’nün Güvenirlilik Değerleri

Ölçek maddesi	Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları	Cronbach alpha (α)	McDonald omega (ω)	İki yarı test güvenilirlik değeri
1. Madde	.51	-		-
2. Madde	.49	-		-
3. Madde	.58	-		-
4. Madde	.47	-		-
5. Madde	.40	-		-
6. Madde	.56	-		-
7. Madde	.49	-		-
8. Madde	.46	-		-
9. Madde	.55	-		-
10. Madde	.46	-		-
11. Madde	.46	-		-
12. Madde	.56	-		-
13. Madde	.52	-		-
14. Madde	.47	-		-
15. Madde	.45	-		-
16. Madde	.51	-		-
Ölçeğin bütünü	-	.87	.87	.80

Ayrıca ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik değerleri de Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. OODKÖ'nün Alt Boyutlarının Güvenirlik Değerleri

Alt boyut	Ölçek maddesi	Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları	Cronbach alpha (α)	McDonald omega (ω)	İki yarı test güvenirlilik değeri
Kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü	1. Madde	.47	-	-	-
	5. Madde	.45	-	-	-
	9. Madde	.45	-	-	-
	13. Madde	.47	-	-	-
	Altboyutun tümü	-	.68	.68	.66
Diğerlerine gönderme yapılan yukarı yönlü	2. Madde	.54	-	-	-
	6. Madde	.61	-	-	-
	10. Madde	.44	-	-	-
	14. Madde	.35	-	-	-
	Altboyutun tümü	-	.70	.71	.66
Kendine gönderme yapılan yukarı yönlü	3. Madde	.49	-	-	-
	7. Madde	.45	-	-	-
	11. Madde	.41	-	-	-
	15. Madde	.36	-	-	-
	Altboyutun tümü	-	.65	.65	.62
Kimseye gönderme yapılmayan yukarı yönlü	4. Madde	.46	-	-	-
	8. Madde	.44	-	-	-
	12. Madde	.54	-	-	-
	16. Madde	.43	-	-	-
	Altboyutun tümü	-	.68	.69	.67

Tablo 2 incelendiğinde alt boyutların madde toplam korelasyon değerlerinin .35 ile .61 arasında sıralandığı görülmektedir. Tüm değerler .30 üzerindedir. Alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin .65 ile .70, McDonald omega değerlerinin .65 ile .71 ve iki yarı test güvenirlilik değerlerinin .62 ile .67 arasında değiştiği görülmektedir. Alt boyutların hepsinin .60 ve üzeri güvenirlilik değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2012). Alanyazında psikolojik ölçüm araçlarının .70 ve üzerinde değer aldığındaki güvenilir olduğuna dair görüşlerde mevcuttur (Tavşancıl, 2010). Bu görüş kabul edilse bile ölçekteki madde sayısı az olduğunda güvenirlilik katsayısının .60 ve üzeri olması durumunda ölçeğin güvenilir kabul edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010). Dolayısı ile hem ölçeğin bütününe hem de alt boyutlarının güvenirlilik için yeterli değerlere sahip olduğu kabul edilebilir. Ölçeğin tümü için güvenirlilik analizleri incelendiğinde kabul edilebilir bir değer aralığına sahip olduğu görülmektedir. Madde toplam korelasyonlarının .30'un üzerinde olduğu ve güvenirlilik değerlerinin .60'ın üzerinde olduğu bulunmuştur.

3.3. OOKDÖ'nün Eş Zamanlı Geçerliği: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ile Korelasyon Analizleri

OODKÖ'nün eş zamanlı geçerliğini incelemek amacıyla ölçekten elde edilen toplam puan ve alt boyutların puanlarıyla Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) puanı arasındaki korelasyon Pearson korelasyon testiyle araştırılmıştır (Tablo 2). Pearson korelasyon testini uygulayabilmek için normallik varsayımının sağlanması gerekmektedir. Değişkenlerin normallik şartını taşıyıp, taşımadıklarını belirlemek amacı ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık değerlerinin $-.33$ ile $.02$ arasında değiştiği, basıklık değerlerinin ise $-.07$ ile $-.86$ arasında değiştiği bulunmuştur. Tüm bu çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik için kabul edilen değer aralıkları olan -1.5 ile $+1.5$ arasında değiştiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolayısı ile normallik varsayımının karşılanması ardından eş zamanlı geçerlik analizine geçilmiştir.

Tablo 3. OODKÖ'nün RDBÖ ile Eş zamanlı Geçerlik Analizleri

	RDBÖ	Ort. \pm SS
RDBÖ	-	97.44 \pm 21.92
OODKÖ	.61**	55.91 \pm 10.52
Kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü	.41**	14.44 \pm 3.44
Diğerlerine gönderme yapılan yukarı yönlü	.58**	14.36 \pm 3.18
Kendine gönderme yapılan yukarı yönlü	.43**	13.62 \pm 3.19
Kimseye gönderme yapılmayan yukarı yönlü	.53**	13.46 \pm 3.20

Not: **p < .001

OODKÖ ortalama toplam puanı 55.91 ± 10.52 , KGA (kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü) için 14.44 ± 3.44 , DGY (diğerlerine gönderme yapılan yukarı yönlü) için 14.36 ± 3.18 , KEGY (kendine gönderme yapılan yukarı yönlü) için 13.62 ± 3.19 ve KGY (kimseye gönderme yapılmayan yukarı yönlü) için 13.46 ± 3.20 olarak bulunmuştur. Ayrıca RDBÖ'nün ortalama toplam puanı 97.44 ± 21.92 olarak bulunmuştur. RDBÖ puanları arttıkça, OODKÖ toplam puanının ve altboyutlarının puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($<.001$) arttığı bulunmuştur. RDBÖ ile OODKÖ arasında $.61$, KGA arasında $.53$, DGY arasında $.58$, KEGY arasında $.41$ ve KGY arasında $.43$ korelasyon bulunmuştur.

4. Tartışma

Karşılgusal akıl yürütme insan hayal gücünün en önemli özelliklerinde bir olarak kabul edilmektedir (Nyhout ve Ganea, 2019; Byrne, 2016; Epstude ve Roese, 2008). Bireyler "keşke" ya da "farzedelim" diye düşündüklerinde, geçmişin nasıl farklı olabileceğini hayal ettiklerinde spontan bir şekilde gerçekliğe karşılgusal alternatifler oluşturmaktadırlar (Byrne, 2016). Karşılgusal akıl yürütme olayların nedenlerini anlamak için

ve gelecekteki olaylarda benzer olumsuz durumların yaşanmaması için davranışların şekillendirilmesinde önemlidir (Byrne, 2016; Epstude ve Roesse, 2008). Bu çalışmada karşıolgusal düşünmeyi değerlendirebilmek için geliştirilmiş olan bir psikolojik ölçme aracının geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılması amaçlanmıştır. Bu çalışma kapsamında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek ile karşıolgusal düşünce ile ilişkili olduğu düşünülen yapılar araştırılabilir, deneysel desenler oluşturulabilir.

Karşıolgusal düşünceyi değerlendirmek için farklı yöntemler kullanılmaktadır. Örneğin katılımcılardan olumsuz bir olaydan sonraki “keşke” düşüncelerini listemeleri veya “olaylar olduğundan nasıl daha iyi veya daha kötü olabilir” düşüncelerini listelemeleri istenebilir. Ayrıca katılımcılardan karşıolgusal düşüncelerin tespit edilmesi için “yüksek sesle düşünme”leri istenebilir. Katılımcıların bir senaryo kapsamında hangi karakterin pişmanlık gibi belirgin bir karşıolgusal duyguyu daha çok deneyimleyeceğini seçmesi istenebilir. Yapılandırılmış bir ölçme aracı da (örneğin Likert tipi) kullanılabilir (Rye vd., 2008). Bu çalışma kapsamında geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılan olumsuz olaylar için karşıolgusal düşünceyi değerlendiren ölçme aracı son yöntem (yapılandırılmış bir ölçme aracı) kapsamında değerlendirilebilir.

Bu çalışmada ölçeğin geçerliğini test etmek için yapı geçerliği yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin önerilen dört faktörlü ve iki faktörlü yapıları test edilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışması dört faktörlü yapıyı esas almasına rağmen (Rye vd., 2008), aşağıyönlü karşıolgusalları ve yukarıyönlü karşıolgusalları gerek deneysel çalışmalarında gerekse de ilişkisel tarama çalışmalarında kullanmak isteyen araştırmacılar iki faktörlü yapıyı da çalışmışlardır. Ancak iki faktörlü yapının aşağı yönlü karşıolgusallar alt boyutunun kimseye gönderme yapılmayan aşağı yönlü karşıolgusallara ilişkin puan verirken, diğerlerine gönderme yapılan ve kendine gönderme yapılan aşağı yönlü karşıolgusallara toplam puan içinde yer vermediği mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır (He, 2017; Rye vd., 2008; Stoeber ve Diedenhofen, 2017; Yu, 2017). Bu doğrultuda kuramsal olarak dört faktörlü yapının daha kuvvetli olduğu düşünülebilir.

Dört faktörlü yapıya ilişkin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu savunulabilir. İki faktörlü yapıya ilişkin uyum iyiliği değerlerini incelediğimizde ise bazı değerlerin kabul edilebilir düzeyden düşük olduğu (CFI <.90, IFI <.90, TLI <.90) ancak tüm uyum iyiliği kriterleri genel olarak değerlendirildiğinde bu iki faktörlü çözümün de araştırmalarda kullanılabileceği düşünülmüştür. İki faktörlü çözümde aşağı yönlü karşıolgusallar alt boyutunun Cronbach alpha değeri .68 ve yukarı yönlü karşıolgusallar alt boyutunun Cronbach alpha değeri ise .83 olarak bulunmuştur ($\alpha > .60$). Dolayısı ile iki faktörlü çözümünde geçerli ve güvenilir olduğu düşünülebilir. Ancak gerek kuramsal olarak daha güçlü olması, gerekse de daha yüksek uyum iyiliği değerlerine sahip olması nedeni ile dört faktörlü çözümün kullanılmasının daha uygun olacağı araştırmacı tarafından önerilmektedir.

Sürekli olarak tekrarlayan, kontrolsüz ve ısrarlı düşünme eğilimi olarak tanımlanan ruminasyon (Brinker ve Dozois, 2009) birçok ruh sağlığı sorununda önemli bir bileşen olarak ele alınmıştır. Karşıolgusal düşünme ruminatif düşünce ile yakından ilişkili bir

kavramdır. Hatta bazı çalışmalarda karşıolgusal ruminatif düşünce, ruminatif düşüncenin bir alt bileşeni olarak ele alınmaktadır (Tanner vd., 2013). Bu çalışmada eş zamanlı geçerlik analizi için Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği (RDBÖ) kullanılmıştır. Olumsuz Olaylar için Karşıolgusal Düşünme Ölçeği ve altboyutlarının, RDBÖ ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yukarı yönlü karşı olgusal düşüncenin depresyonun öncülü olduğu ileri sürülmüştür. Depresyon hem karşıolgusal düşünme (Epstude ve Roese, 2008) hem de ruminatif düşünce (Smith ve Alloy, 2009) ile ilişkilidir. Bu çalışmada da ruminatif düşünce ile karşıolgusal düşünme ilişkili bulunmuştur (Tablo 3).

Karşıolgusal düşünme yaşanan olaylar neticesinde olumlu, nötr veya olumsuz tüm sonuçlarda ortaya çıkabilen bir durumdur (Roese, 1997). Karşıolgusal düşünme ile ilgili olumsuz olaylara ilişkin araştırmalar gerçekleştirilebileceği gibi olumlu olaylara ilişkin araştırmalarda gerçekleştirilebilir. Bu çalışmada olumsuz olaylara ilişkin karşıolgusal düşünceleri değerlendiren bir ölçme aracının geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. İleride olumlu düşüncelere yönelik karşıolgusalları değerlendiren ölçme araçlarının da uyarlama çalışmaları yapılabilir. Bu ölçme aracının farklı örneklerle geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması ölçme aracının geçerliği ve güvenilirliğine ilişkin kanıt sağlayabilir.

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırmanın katılımcıları uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi katılımcılara kolay ulaşma imkânı sağlaması ve ekonomiklik avantajları dolayısı ile sosyal bilimlerde en sık kullanılan örnekleme yöntemidir. Ancak uygun örnekleme yöntemi güvenilirlik noktasında eleştirilmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012). Bu çalışmada uygun örnekleme yönteminin kullanılmış olması araştırmanın sınırlılıklarındadır. Bu araştırmada veriler çevrim-içi ortamda toplanmıştır. Verilerin çevrimiçi ortamdan toplanmış olması katılımcıların araştırmacıya soru sormasını ve anlamadıkları noktaların açıklanması engelleyebilir. Bu çalışmanın verilerinin çevrim-içi ortamda toplanmış olması da araştırmının sınırlılıklarındadır. Ölçme aracında diğerlerine gönderme yapılan aşağı yönlü ve kendine gönderme yapılan aşağı yönlü karşıolgusallara ilişkin alt boyutların bulunmaması da çalışmanın sınırlılıklarına dâhil edilebilir.

Kaynakça

- Alicke, M. D., Buckingham, J., Zell, E., & Davis, T. (2008). Culpable control and counterfactual reasoning in the psychology of blame. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1371–1381. <https://doi.org/10.1177/0146167208321594>
- Arora, P., Haynie, J. M., & Laurence, G. A. (2011). Counterfactual thinking and entrepreneurial self-efficacy: The moderating role of self-esteem and dispositional affect. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 37(2), 359–385. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2011.00472.x>
- Bacon, A. M., Walsh, C. R., & Martin, L. (2013). Fantasy proneness and counterfactual thinking. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 469–473. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.011>

org/10.1016/j.paid.2012.09.023

- Barnett, M. D., & Martinez, B. (2015). Optimists: It could have been worse; Pessimists: It could have been better. *Personality and Individual Differences*, 86, 122–125. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.010>
- Beck, S. R., Weisberg, D. P., Burns, P., & Riggs, K. J. (2013). Conditional reasoning and emotional experience: A review of the development of counterfactual thinking. *Studia Logica*, 102(4), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s11225-013-9508-1>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Byrne, R. M. J. (2016). Counterfactual thought. *Annual Review of Psychology*, 67, 135–157. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033249>
- Callander, G., Brown, G. P., Tata, P., & Regan, L. (2007). Counterfactual thinking and psychological distress following recurrent miscarriage. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 25(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/02646830601117241>
- Cheung, W.-Y., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2017). Autobiographical memory functions of nostalgia in comparison to rumination and counterfactual thinking: similarity and uniqueness. *Memory*, 26(2), 229–237. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1346129>
- Collier, J. E. (2020). *Applied structural equation modeling using AMOS*. New York: Routledge.
- Coricelli, G., & Rustichini, A. (2010). Counterfactual thinking and emotions: regret and envy learning. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1538), 241–247. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0159>
- Çapık, C. (2014). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 196–205. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2666/34715>
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*, 298(5596), 1191–1194. <https://doi.org/10.1126/science.1076358>
- Duyguner, U., & Gölge, Z. B. (2019). Kriminal Düşünce Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(Ek Sayı 1), 9–23. <https://doi.org/10.18863/pgy.515760>

- Epstude, K., & Roese, N. (2008). The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review, 12*(2), 168–192. <https://doi.org/10.1177/1088868308316091>
- Feng, X., Gu, R., Liang, F., Broster, L. S., Liu, Y., Zhang, D., & Luo, Y. (2015). Depressive states amplify both upward and downward counterfactual thinking. *International Journal of Psychophysiology, 97*(2), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.04.016>
- Gökdağ, C., & Kaçar-Başaran, S. (2019). Klinik bir örneklemede işlevsel olmayan bilişlere ilişkin ölçeklerin kısa versiyonları: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. <https://doi.org/10.5080/u23654>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences*. Belmont: Wadsworth.
- Guajardo, N. R., McNally, L. F., & Wright, A. (2016). Children's spontaneous counterfactuals: The roles of valence, expectancy, and cognitive flexibility. *Journal of Experimental Child Psychology, 146*, 79–94. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.01.009>
- Haynes, G. A., Sorrentino, R. M., Olson, J. M., Szeto, A. C. H., Wirkki, J. S., & O'Connor, M. C. (2007). The effects of temporal framing on counterfactual thinking and self-appraisal: An individual differences perspective. *Social Cognition, 25*(3), 339–366. <https://doi.org/10.1521/soco.2007.25.3.339>
- He, Y. (2017). *Improving workplace safety by thinking about what might have been: To what extent, why, and when does counterfactual thinking influence workplace safety behavior?* [Yüksek lisans tezi, Texas A & M University]. <https://oaktrust.library.tamu.edu/handle/1969.1/165762>
- Henne, P., Niemi, L., Pinillos, Á., De Brigard, F., & Knobe, J. (2019). A counterfactual explanation for the action effect in causal judgment. *Cognition, 190*, 157–164. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.05.006>
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods, 3*(1), 76–83. <http://www.jaqm.ro/issues/volume-3,issue-1/pdfs/hoe.pdf>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review, 93*(2), 136–153. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.93.2.136>
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 23*(3), 231–241. <https://doi.org/10.5455/bcp.20121130122311>

- Kline, R. B. (1998). *Principal and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Mandel, D. (2003). Counterfactuals, emotions, and context. *Cognition and Emotion*, 17(1), 139–159. <https://doi.org/10.1080/02699930302275>
- Markman, K. D., & Miller, A. K. (2006). Depression, control, and counterfactual thinking: Functional for whom? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 210–227. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.210>
- Medvec, V. H., & Savitsky, K. (1997). When doing better means feeling worse: The effects of categorical cutoff points on counterfactual thinking and satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1284–1296. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1284>
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in conterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 585-595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.585>
- Nyhout, A., & Ganea, P. A. (2019). Mature counterfactual reasoning in 4- and 5-year-olds. *Cognition*, 183, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.10.027>
- Nyhout, A., & Ganea, P. A. (2020). What is and what never should have been: Children's causal and counterfactual judgments about the same events. *Journal of Experimental Child Psychology*, 192, 104773. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2019.104773>
- Payir, A., & Guttentag, R. (2016). "It could have been worse": Developmental change in the use of a counterfactual consoling strategy. *Journal of Experimental Child Psychology*, 148, 119–130. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.04.001>
- Petrocelli, J. V., Seta, C. E., Seta, J. J., & Prince, L. B. (2012). "If only I could stop generating counterfactual thoughts": When counterfactual thinking interferes with academic performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1117–1123. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.03.017>
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 805–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.805>
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121(1), 133–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>
- Roese, N. J., & Epstude, K. (2017). The functional theory of counterfactual thinking: New evidence, new challenges, new insights. *Advances in Experimental Social Psychology*, 56, 1–79. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2017.02.001>
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1995). Counterfactual thinking: A critical overview. In N. J. Roese & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 1-55). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Rye, M. S., Cahoon, M. B., Ali, R. S., & Daftary, T. (2008). Development and validation of the Counterfactual Thinking for Negative Events Scale. *Journal of Personality Assessment, 90*(3), 261–269. <https://doi.org/10.1080/00223890701884996>
- Sanna, L. J. (1998). Defensive pessimism and optimism: The bitter-sweet influence of mood on performance and prefactual and counterfactual thinking. *Cognition & Emotion, 12*(5), 635–665. <https://doi.org/10.1080/026999398379484>
- Sanna, L. J., & Turley, K. J. (1996). antecedents to spontaneous counterfactual thinking: Effects of expectancy violation and outcome valence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(9), 906–919. <https://doi.org/10.1177/014616729622905>
- Sipahi, B., Yurtkoru, S., & Çinko, M. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Stoeber, J., & Diederhofen, B. (2017). Multidimensional perfectionism and counterfactual thinking: Some think upward, others downward. *Personality and Individual Differences, 119*, 118–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.009>
- Sweeny, K., & Vohs, K. D. (2012). On Near misses and completed tasks. *Psychological Science, 23*(5), 464–468. <https://doi.org/10.1177/0956797611434590>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2012). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 37*(3), 633–646. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9492-1>
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel.
- Teigen, K. H., & Jensen, T. K. (2011). Unlucky victims or lucky survivors? Spontaneous counterfactual thinking by families exposed to the tsunami disaster. *European Psychologist, 16*(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000033>
- Yorulmaz, O., & Gencöz, T. (2008). Obsessif-kompulsif bozukluk semptomlarının değerlendirilmesinde kullanılan İstem Dışı Düşünceleri Yorumlama Envanteri, Obsessif İnanışlar Ölçeği ve Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği'nin Türk örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 11*(22), 1–13. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120080000m000146.pdf>
- Yu, C. C. (2017). *What influence gratitude? The effects of type of benefactor, sense of entitlement and downward counterfactual thought* [Doktora tezi, Singapore Management University]. Dissertations and Theses Collection (Open Access). https://ink.library.smu.edu.sg/etd_coll/138

Ek – Ölçek Maddeleri

Olumsuz Olaylar İçin Karşıolgusal Düşünce Ölçeği*-----Counterfactual Thinking for Negative Events Scale

Türkçe Form	English Form
Lütfen kısa bir süre önce meydana gelen ve sizi olumsuz etkileyen bir olay düşünün. Bu olayı zihninizde canlandırmak ve sizin için nasıl bir deneyim olduğunu hatırlamak için birkaç dakikanızı ayırın. Şimdi, bu istenmeyen olay sonrasında ne tür düşünceler içerisinde bulunduğunuzu düşünün. Aşağıdaki ölçekte açıklanan düşünceleri deneyimleme sıklığınızı seçiniz.	Please think of an event that occurred somewhat recently that had a negative impact on you. Take a few moments to vividly recall that experience and what it was like for you. Now, think about the types of thoughts you experienced following that undesirable event. Using the following scale, rate the frequency with which you experienced the thoughts described below.
1-asla, 2-nadiren, 3-bazen, 4-sık sık, 5-çok sık	1-never, 2-rarely, 3-sometimes, 4-often, 5-very often
1-Olaylar ne kadar daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1- I think about how much worse things could have been.
2- Keşke diğer kişi (veya diğer kişiler) bu kadar bencil olmasaydı, tüm bu karmaşanın önüne geçilebilirdi.	2- If only another person (or other people) had not been so selfish, this whole mess could have been avoided.
3- Farklı davranmış olsaydım olaylar ne kadar daha iyi olabilirdi diye düşünürüm.	3- I think about how much better things would have been if I had acted differently.
4- Olayların ne kadar daha iyi olabileceğini düşününce üzülürüm.	4- I feel sad when I think about how much better things could have been.
5- Olayların ne kadar daha kötü olabileceğini düşününce rahatlarım.	5- I feel relieved when I think about how much worse things could have been.
6- Diğer kişi (veya diğer kişiler) bu kadar düşüncesiz olmasaydı olaylar(işler) daha iyi olurdu.	6- If another person (or other people) had not been so inconsiderate, things would have been better.
7- Keşke bir zaman makinem olsaydı da söylediklerimi veya yaptıklarımı geri alabilseydim.	7- I wish I had a time machine so I could just take back something I said or did.
8- Olaylar ne kadar daha iyi olabilirdi diye düşünürüm.	8- I think about how much better things could have been.
9- Olayların ne kadar daha kötü olabileceğini düşününce şükrederim.	9- I count my blessings when I think about how much worse things could have been.
10- Keşke diğer kişi (veya diğer kişiler) farklı davranmış olsaydı, bu durum asla yaşanmazdı.	10- If only another person (or other people) would have acted differently, this situation would have never happened.
11- Keşke arkadaşlarımı ve/veya ailemi dinleseydim, olaylar daha iyi sonuçlanırdı.	11- If only I had listened to my friends and/or family, things would have turned out better.
12- Olayların nasıl sonuçlanmasını istediğimi düşünmeden edemiyorum.	12- I cannot stop thinking about how I wish things would have turned out.
13- Olan şey olumsuz olmasına rağmen, şüphesiz çok daha kötü olabilirdi.	13- Although what happened was negative, it clearly could have been a lot worse.
14- O esnada sadece diğer kişi (veya diğer kişiler) konuşmuş olsaydı, durum daha iyi sonuçlanırdı.	14- If only another person (or other people) had spoken up at the time, the situation would have turned out better.
15- Harekete geçmeyi başaramamış olsaydım olaylar ne kadar daha iyi olabilirdi diye düşünürüm.	15- I think about how much better things could have been if I had not failed to take action.
16- Bu kötü durum kimsenin suçu olmamasına rağmen, olaylar nasıl daha iyi sonuçlanabilirdi diye düşünürüm.	16- Although the bad situation was nobody's fault, I think about how things could have turned out better.
Alt boyutlar	Subscales
Kimseye Gönderme Yapılmayan Aşağı Yönlü: 1, 5, 9, 13	Nonreferent Downward: 1, 5, 9, 13
Diğerlerine Gönderme Yapılan Yukarı Yönlü: 2, 6, 10, 14	Other-Referent Upward: 2, 6, 10, 14
Kendine Gönderme Yapılan Yukarı Yönlü: 3, 7, 11, 15	Self-Referent Upward: 3, 7, 11, 15
Kimseye Gönderme Yapılmayan Yukarı Yönlü: 4, 8, 12, 16	Nonreferent Upward: 4, 8, 12, 16

* İki faktörlü yapıda yukarı yönlü karşıolgusal alt boyutu 2,3,4,6,7,8,10,11,12,14,15,16 numaralı maddeler toplanarak, aşağı yönlü karşıolgusal alt boyutu 1,5,9,13 numaraları maddeler toplanarak elde edilir.

