



## OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE FORMUNUN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ

Doç.Dr. Ahmet AKIN\* Yrd.Doç.Dr. Recep UYSAL\*\* Yrd.Doç.Dr. Ümran AKIN\*\*\*

### Öz

Bu araştırmanın amacı Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin (Bekhet & Zauszniewski, 2013) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırma 295 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, 8 maddeden ve tek boyuttan oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur ( $\chi^2= 25.66$ ,  $sd= 19$ ,  $RMSEA= .035$ ,  $NFI= .99$ ,  $NNFI= .99$ ,  $IFI= 1.00$ ,  $RFI= .98$ ,  $CFI= 1.00$ ,  $GFI= .98$ ,  $AGFI= .96$ ,  $SRMR= .027$ ). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .54 ile .68 arasında sıralanmaktadır. Bu sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Olumlu düşünme becerileri, geçerlik, güvenirlik, doğrulayıcı faktör analizi

## THE VALIDITY AND RELIABILITY OF TURKISH VERSION OF THE POSITIVE THINKING SKILLS SCALE

### Abstract

This study investigated the validity and reliability of the Turkish Version of the Positive Thinking Skills Scale (Bekhet & Zauszniewski, 2013). The sample of study consists of 295 university students. Results of confirmatory factor analysis demonstrated that the eight items loaded on one factor ( $\chi^2= 25.66$ ,  $df= 19$ ,  $RMSEA= .035$ ,  $NFI= .99$ ,  $NNFI= .99$ ,  $IFI= 1.00$ ,  $RFI= .98$ ,  $CFI= 1.00$ ,  $GFI= .98$ ,  $AGFI= .96$ ,  $SRMR= .027$ ). Internal consistency coefficient of the scale was found as .87. The corrected item-total correlations ranged from .54 to .68. These results demonstrate that this scale is a valid and reliable instrument.

**Keywords:** Positive thinking skills, validity, reliability, confirmatory factor analysis

## GİRİŞ

*Kardeşim sen düşünceden ibaretsin.  
Geriye kalan et ve kemiksin.  
Gül düşünürsün, gülistan olursun.  
Diken düşünürsün dikenlik olursun  
Mevlana*

İnsan doğası gereği düşünebilen bir varlıktır ve düşünme yeteneği insan olmanın en önemli özelliklerinden biridir. Düşünme bilginin zihinsel olarak ortaya sunumunun işlenmesi şeklinde tanımlanabilir ve bir beceri olarak değerlendirilebilir. Demir ve Enginsoy-Osmanoğlu'na (2013) göre düşünme, insanın karşılaştığı güçlükleri ya da problemleri önceden kestirmesine yardımcı olarak, bu güçlük ve problemlere karşı hazırlıklı olmasında ve onlarla baş edebilmesinde önemli bir rol oynar. En basit işten en karmaşığa kadar, ileri görüşlülük ve doğru davranış ancak geliştirilmiş bir düşünme gücünden kaynaklanır.

Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir (Erez, Johson, & Judge, 1995). Düşünme tarzları, bireylerin sahip oldukları yeteneklerin kullanımında bir tercih durumudur. Bireyler karşılarına çıkan herhangi bir durumda kendilerini ifade etmenin ya da kontrol

\* Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, [aakin@sakarya.edu.tr](mailto:aakin@sakarya.edu.tr)

\*\* Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, [ruysal@yildiz.edu.tr](mailto:ruysal@yildiz.edu.tr)

\*\*\* Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, [uakin@sakarya.edu.tr](mailto:uakin@sakarya.edu.tr)



etmenin bir biçimini seçerler (Çubukçu, 2004). Olumlu bir bakış açısına sahip olan ve yaşadıkları olayları, çevrelerinde olup bitenleri olumlu bakış açısı ile değerlendirebilen bireyler; başkalarına oranla daha çok olumlu deneyime sahip olmakta, yaşamda daha başarılı olmakta ve etkinliklerinde kendilerini genellikle daha enerjik ve mutlu hissetmektedirler (Öğretir, 2004).

Freitag'a (2003) göre bireyin sahip olduğu düşünceler, varlığının temel unsurlarından biridir ve organları gibi önemli işleve sahiptir. Düşüncelerin genel işlevi; bireyin içinde yaşadığı topluma ve çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmak ve böylece yaşamını sürdürme şansını arttırmaktır. Bireylerin iki önemli nedene bağlı olarak olumlu düşünmeye ihtiyaçları vardır. Olumlu düşünce, bireyin günlük yaşamını sürdürebilmesi için önemli bir motivasyon kaynağı ve varoluş düzeyinin kalitesini yükseltmeye yarayan önemli bir araçtır. Olumlu düşünme, bireyin olayların daha berrak yönlerine bakması olarak ele alınabilir. Genel özellikleri barındıran bir kavram olan pozitif düşünme, bireyin konuşmasında, davranışlarında, hislerinde ve düşüncelerinde yansımaları olan kapsamlı bir tutum olarak tanımlanabilir (McGrath, 2004).

Bilişsel bir süreç olan olumlu düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanma, bireyin olumlu imgeler oluşturmaya, iyimser fikirler geliştirmesine, problemlere uygun çözümler bulmasına, olumlu kararlar almasına ve hayata daha mutlu bakabilmesine yardım eder. Olumlu düşünme becerileri kullanmak, gerçekçi değerlendirmeler yapma ihtiyacını göz ardı etmek değildir. Aksine olumlu düşünme, bireylerin karşı karşıya kaldığı olayların ve durumların, olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesinin ardından olumlu bir şekilde odaklanması ve yorumlamasıdır (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Tod, Warnock, & Allmark, 2011). Başka bir deyişle olumlu düşünme, olumsuz bir olayın anlamını olumluya dönüştürmedir. Pozitif düşünme becerilerini etkin bir biçimde kullanan bireyler, içinde buldukları koşullarla iyimser bir şekilde yüzleşir, stresli bir durumla karşılaştıklarında bu durumu kontrol edilebilir olarak değerlendirir, işlevsel ve etkili baş etme stratejileri kullanır. Pozitif düşünenler yaşamlarının iyi gittiğini, hedeflerinin karşılandığını ve yeterli kaynaklara sahip olduklarını hissederler (Carver & Scheier, 1998; Cantor ve diğerleri, 1999). Olumlu düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmek, bireyin stres yaratan olaylarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olur, olumlu sonuç beklentilerini yükseltir (Naseem & Khalid, 2010).

Bireyin olumlu düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanması, bireye çeşitli yönlerden fayda sağlayabilir. Özellikle son dönemde pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir (Fredrickson 2001; Naseem & Khalid, 2004). Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (McGrath, Jordens, Montgomery, & Kerridge, 2006). Pozitif düşünme, olumlu duygular ve iyimserlik, umut ve neşe gibi yapılarla yakından ilişkilidir (Naseem & Khalid, 2010). Ayrıca olumlu düşünme becerilerinin yaşam kalitesi, daha düşük düzeyde depresyon yaşama, yaşam doyumu, fiziksel ve psikolojik iyi olma, beceriklilik ve yaşam anlamı gibi birçok uyumlu değişkenle pozitif ilişkisi vardır (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Lightsey & Boyraz, 2011; Zauszniewski, Bekhet, & Suresky, 2009).

Bireyin olumlu düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanması, psikolojik ve fiziksel sorunlarla başa çıkabilmesi ve hem psikolojik hem de fiziksel iyi oluş düzeyinin artması ile ilişkili olabilir. Ayrıca olumlu düşünmenin geliştirilmesi ve uygulanması, bireyin tüm yaşam alanlarında etkili olabilecek bir durumdur. Dolayısıyla bireyin olumlu düşünme becerilerini



daha fazla kullanabilmesine yönelik müdahaleler hedeflemek önemlidir (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Karagöz, 2011). Bu nedenle bireylerin olumlu düşünme becerilerini değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir ölçme araçları bu tür çalışmalar için oldukça gereklidir. Bu çalışmanın amacı Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Pozitif Düşünme Becerileri Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizleri yaşları Sakarya, Ağrı İbrahim Çeçen ve Kocaeli Üniversitelerinde öğrenim gören ve 18 ile 29 arasında değişen 295 (160 kız, 135 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışma grubunun yaş ortalaması 20.7'dir.

### Veri Toplama Aracı

*Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ)*: Bireyin işlevselliğinin uyumlu olmasında ve yaşam kalitesinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olan olumlu düşünme becerilerinin ne sıklıkla kullanıldığını değerlendirmek amacıyla Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman, "1" Nadiren, "2" Genellikle, "3" Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon ( $r = -.45$ ,) arasında negatif; genel iyi olma ( $r = .40$ ) ve beceriklilik ( $r = .63$ ) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde öncelikle ölçeği geliştiren Abir K. Bekhet ile elektronik posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. İlk aşamada ölçeğin İngilizce formu, iyi düzeyde İngilizce bilen 2 öğretim üyesinden oluşan bir komisyon tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar geri tercüme edilerek Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Daha sonra Türkçe form anlam ve dil bilgisi açısından incelenerek gerekli düzeltmeler yapılmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Ardından denemelik Türkçe form psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme anabilim dallarında görev yapan olan 3 öğretim üyesine inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı düzeltmeler yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık yöntemiyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri için SPSS 13.0 ve LISREL 8.54 (Jöreskog & Sorbom, 1996) programları kullanılmıştır.

## BULGULAR

### Madde Analizi ve Güvenirlik

Ölçeğin maddelerinin ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla madde analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .54 ile .68 arasında sıralandığı görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bulgular Tablo 1'de görülmektedir.

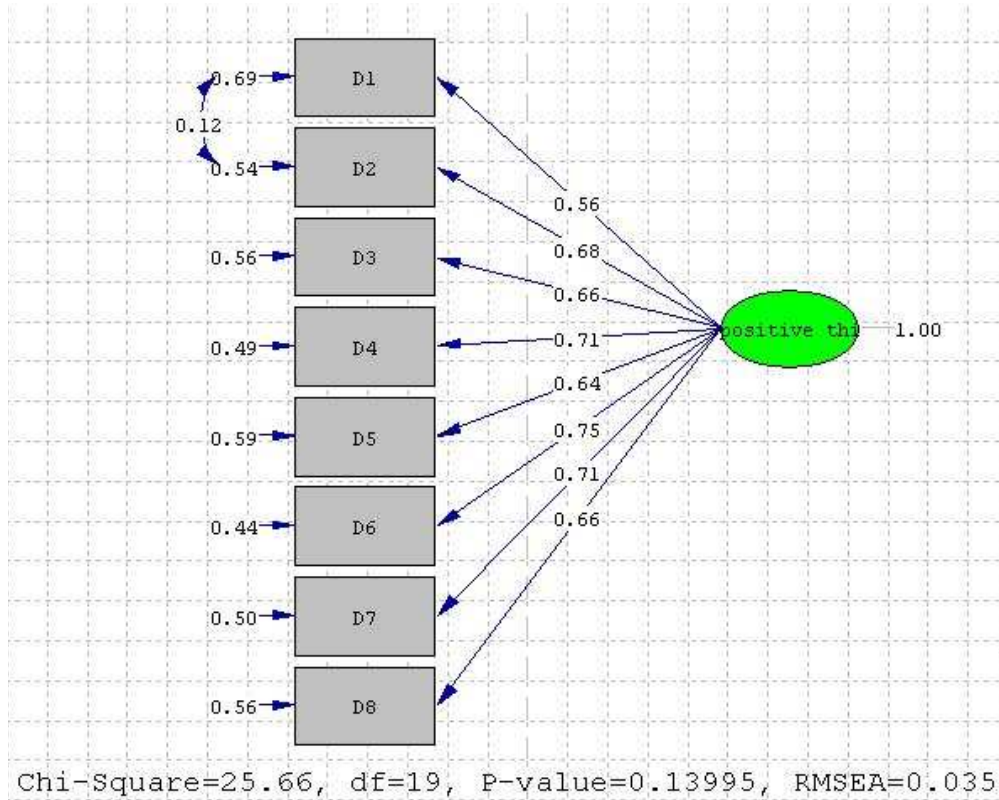


Tablo 1. Pozitif Algı Ölçeği Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları

Madde No	<i>r<sub>jx</sub></i>
1	.54
2	.65
3	.61
4	.65
5	.59
6	.68
7	.66
8	.61

### Yapı Geçerliği

Olumlu Düşünme Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Elde edilen uyum indeksleri ( $\chi^2= 25.66$ ,  $sd= 19$ ,  $RMSEA= .035$ ,  $NFI= .99$ ,  $NNFI= .99$ ,  $IFI= 1.00$ ,  $RFI= .98$ ,  $CFI= 1.00$ ,  $GFI= .98$ ,  $AGFI= .96$ ,  $SRMR= .027$ ) tek boyutlu ve faktör yükleri .56 ile .75 arasında sıralanan modelin iyi uyum verdiğini ortaya koymuştur (Hu & Bentler, 1999). Ancak 1.-2. maddeler arasında ikili hata kovaryansı tanımlanmıştır. Doğrulamalı faktör analizine ait faktör yükleri Şekil 1'de gösterilmiştir.





### TARTIŞMA

Bu çalışmada Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen ve pozitif düşünmenin hangi sıklıkta kullanıldığını ölçmeyi amaçlayan Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve Türkçe formun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütüldüğü çalışma grubu, sayı bakımından istatistiksel analizlerin gerektirdiği yeterliliktedir (Tabachnick & Fidell, 2007).

Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesinde DFA kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla uyumlu olduğu görülmüştür (Hu & Bentler, 1999). Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısının yüksek bulunması güvenilirliğin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu (Sipahi, Yurtkoru, & Çinko, 2008) dikkate alınrsa, ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğinin sağlandığı görülmektedir. Öte yandan yapılan madde analizi sonucunda ölçeğin madde-toplam korelasyon katsayılarının .30 ölçütünü karşıladığı görülmüştür. Madde-toplam korelasyon katsayılarının yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Özdamar, 2004) göz önüne alındığında, madde toplam korelasyon katsayılarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre ölçeğin kullanıma hazır olduğu belirtilebilir. Pozitif düşünme becerilerinin farklı örneklem grupları tarafından da kullanılabilecek potansiyele sahip bir yapı olduğu ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı göz önüne alındığında farklı örneklem gruplarından oluşan bir grup üzerinde de çalışma yürütülebilir. Ayrıca ölçeğin test tekrar-test güvenilirliğinin incelenmesi de ilerideki çalışmalar için oldukça önemlidir. Son olarak ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçeklerle uyarlanan bu ölçek arasındaki ilişkiler incelenebilir.

### KAYNAKÇA

- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8) 1074–1093.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59, 425-451.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Çubukçu, Z. (2004). *Öğretmen adaylarının düşünme stillerinin öğrenme biçimlerini tercih etmelerindeki etkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Demir, Ö., & Erginsoy-Osmanoğlu, D. (2013). Lise öğrencilerinin düşünme stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 165-184.
- Erez, A., Johnson, D. E. & Judge, T.A. (1995) Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 5, 597–612.
- Frederickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.



- Freitag, F. E. (2003). *Pozitif düşünce negatif etkilerden kurtulmanın yolları ya da dünyanın saklı bilinci*. (Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8 reference guide*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Lightsey, R. O., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship? *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43, 203-213.
- McGrath, P. (2004). The burden of “RA RA” positive: survivors’ and hospice patients’ reflection on maintaining a positive attitude to serious illness. *Support Care Cancer*, 12, 25-33.
- McGrath, C., Jordens, C. F. C., Montgomery, K., & Kerridge, I. H. (2006). “Right way” to “do” illness? Thinking critically about positive thinking. *Internal Medicine Journal*, 36, 665-668.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking and coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research & Reflections in Education*, 4, 42-61.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistik veri analizi I*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Öğretir, D. A. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Sipahi, B. Yurtkoru, E. S., & Çinko, M. (2008). *Sosyal bilimlerde SPSS’le veri analizi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Tod, A., Warnock, C., & Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer. *Nursing Standard*, 25, 43-47.
- Zauszniewski, J. A., Bekhet, A. K., & Suresky, M. J. (2009). Effects on resilience qualities of women family caregivers of adults with mental illness: The role of positive cognitions. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23, 412-422.