

Sosyal Bilimler
EKEVAKADEMİ
dergisi

Makalenin geliş tarihi: 09.12.2024
1.Hakem Rapor Tarihi: 13.05.2025
2.Hakem Rapor Tarihi: 17.05.2025
Yayına Kabul Tarihi: 04.07.2025

eISSN:2148-0710 - pISSN:1301-6229

TOKSİK POZİTİFLİK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Fatma KANTAŞ YILMAZ*-Mesut Can TÜRKOĞLU**

Öz

Toksik Pozitiflik, olumsuz duyguları göz ardı ederek olumluya bakmaya odaklanan bir yaklaşımdır. Metodolojik ve tanımlayıcı olarak tasarlanan bu çalışmada, yetişkin bireylerin toksik pozitif olup olmadığını tespit etmek amacıyla Castro vd. (2022) tarafından geliştirilen Toksik Pozitiflik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ağustos - Aralık 2023 döneminde İstanbul, Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmaya 777 birey katılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Toksik Pozitiflik Ölçeği 18 madde ile 5 boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar, "başkalarının yanında mutlu görünme", "zorluklar karşısında mutlu kalmaya çalışma", "olumsuzlukları görmezden gelme", "olumsuzluklara karşı pasif direniş" ve "duygusal kanaatkârlık" şeklindedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,828 olup toplam kavram açıklama oranı %68,95 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde (DFA) model için elde edilen ölçüm değerleri, $p < 0,05$ olmak üzere, $\chi^2 = 343,098$; $\chi^2/df = 2,723$ bulunduğundan DFA değerlerinin geçerli olduğu değerlendirilmiştir. Modelde bulunan uyum indeksi değerlerinin ise (GFI=0,915; CFI=0,955; SRMR=0,0644; RMSEA=0,0712) kabul edilebilir sınırlarda yer aldığı görüldüğünden ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlanmış olduğu kabul edilmiştir. Bu özgün çalışma, yetişkin bireylerde toksik pozitifliği belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir araç olan Toksik Pozitiflik Ölçeği'ni literatüre kazandırmıştır.

Anahtar Kelimeler: Toksik pozitiflik, Ölçek uyarlama, Ruh sağlığı.

Jel Sınıflandırma Kodları: I10, I12, I19.

Adaptation of Toxic Positivity Scale to Turkish: A Validity and Reliability Study

Abstract

Toxic positivity is a mindset that emphasizes the need to focus on positive aspects while disregarding negative emotions. This study employed a methodological and descriptive approach to translate the Toxic Positivity Scale, initially established by Castro et al. (2022) into Turkish. The main objective was to assess the validity and reliability of the scale in determining toxic positivity among adults. The study was conducted in Istanbul, Türkiye, between August and December 2023 and involved 777 participants. The Toxic Positivity Scale consists of 18 items and five dimensions determined by explanatory and confirmatory factor analysis. The dimensions include displaying happiness in the presence of others, the effort to maintain a positive attitude amid challenges, disregarding negative influences, the practice of passively resisting negative forces, and the state of emotional satisfaction. The scale has a reliability value of 0.828, and the total concept explanation rate is assessed to be 68.95%. Given that the measurement values acquired for the model in the confirmatory factor analysis (CFA) were statistically significant $p < 0.05$, with χ^2 equal to 343.098 and χ^2/df equal to 2.723, the conclusion of the CFA values deemed valid. Given that the fit indices (GFI=0.915; CFI=0.955; SRMR=0.0644, and RMSEA=0.0712) values in the model were determined to fall within acceptable ranges, it can be concluded that the construct validity of the scale has been established. The study contributes to the literature by demonstrating the Toxic Positivity Scale, a dependable and accurate instrument for assessing toxic positivity in adults.

Keywords: Toxic positivity, Scale adaptation, Mental health.

Jel Code: I10, I12, I19.

* Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Sağlık Bilişimi Ana Bilim Dalı, fatmakantas.yilmaz@sbu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-0512-382X>.

** Arş. Gör., İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, canturkoglu@beykent.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7955-0520>.

1. Giriş

COVID-19 pandemi döneminde popüler bir terim haline gelen “toksik pozitiflik”, yaşam ve iş kaybı gibi travmatik olayların yaşandığı bu dönemde olumsuz duyguların göz ardı edilerek olumluya bakmaya odaklanan bir yaklaşımdır (Upadhyay vd., 2022). Zoraki bir şekilde pozitif kalabilme çabasını ele alan bu kavram; olumsuz durumlarla baş etmek yerine onları görmezden gelmek, sadece pozitifliğe odaklanıp olumsuz duyguları harekete geçirebilecek her şeyi reddetmek ve negatif hiçbir şeye yer vermemek gibi davranışlarla şekillenen bir yaklaşımdır. Pozitif olmanın çok ötesine geçen ve gerçekçilikten oldukça uzak olan bu yaklaşım, bireylerin bir çeşit kendini kandırma yöntemi olarak ifade edilmektedir (Wibowo, 2020).

Pandemiler ve iklim değişikliği felaketleri gibi yıkıcı olaylar, son yıllarda birçok insanı olumsuz yönde etkilemiştir (Marazziti vd., 2021). Bu gibi durumlarda doğru bilgilerin zamanında ve kolektif olarak aktarılması için özellikle sosyal medya platformlarının kullanıldığı bilinmektedir (O’Brien vd., 2020). Sosyal medyanın kullanım alanlarından biri; ruhsal problemleri olan veya zor bir dönemden geçen bireyler için destek, tavsiye ve teşvik edici mesajların paylaşımıdır (Gowen vd., 2012). Ancak, bireyin moralini yükseltmeye yardımcı olabilecek ve olumlu görünebilen mesajlar ile duyguların bastırılmasına yol açabilecek ve uzun vadede olumsuz duygulardan kurtulmaya büyük zarar verebilecek mesajlar arasında ayırım yapabilmek önemlidir. Toksik pozitiflik, kişinin olumsuz duygulardan dolayı devam eden baskıyı görmezden gelmesine ve kişiyi “sadece pozitif olmaya” teşvik ederek baskının devam etmesine neden olmaktadır (Upadhyay vd., 2022). Oysaki bireyler hayatı boyunca suçluluk, kızgınlık, üzüntü, kaygı, utanma gibi hoş gitmeyen pek çok negatif duyguyu deneyimlemektedir (Kuyumcu, 2013). Söz konusu negatif duyguların, ortaya çıktığında yaşanmasına izin vermek, önyargılı davranmamak, bu duyguların da insani olduğunu ve yaşam içerisinde duygusal iniş çıkışların olabileceğini bilmek önemlidir.

Anksiyete ve duygu durum bozukluğu tanısı alan iki grup üzerinde yapılan bir araştırmada, olumsuz duyguları bastıran grubun duygularını kabul eden gruba göre daha az iyileşme gösterdiği belirlenmiştir (Campbell-Sills vd., 2006). Nitekim olumsuz ruhsal deneyimleri doğal bir şekilde kabul etmenin psikolojik sağlığın yerinde olduğunu gösterdiği ve olumsuz duygusal tepkileri azalttığı belirtilmektedir (Ford vd., 2018). Dolayısıyla olumlu düşünmeye vurgu yapan toksik pozitiflik duygusal kabulden ziyade duyguların bastırılmasını teşvik etmektedir. Toksik pozitifliği belirlemek için bir veri seti oluşturulan bir çalışmada, olumlu ve toksik mesajları ayırt etmenin, ruhsal yardım sunan sohbet robotları ve diğer otomatik sistemlerin toksik pozitifliği tanımasının önemli olduğu belirtilmiştir (Upadhyay vd., 2022). Facebook’ta toksik pozitifliğin eleştirel bir söylem analizinin yapıldığı bir başka araştırmada ise sosyal medya platformlarındaki kullanıcıların sıklıkla neoliberal “pozitif düşünme” ideolojisinden ilham alan toksik pozitiflik veya zoraki pozitif kalabilme söylemleriyle meşgul oldukları ortaya konmuştur (Lecompte-Van Poucke, 2022).

Modern çağda, birey kendini topluma adarken postmodernizmle birlikte ortaya çıkan sosyal değişiklikler, modern insanı artık toplum baskısından kaçan, kendi çıkarlarını önceleyen ve toplumsal etkinliklerde kendi çıkarlarını öne çıkaran bireylere dönüştürmüştür. Teoride makul görünen bu durum, sosyal alanda ikili ilişkilerin gerektirdiği ahlaki ilkelerin ve sorumlulukların farkında olmadan kendini önceleyen bir kişinin, toplumsal huzursuzluğa ve çatışmalara neden olabileceğine işaret etmektedir. Toksik bireylerden kaynaklanan siber zorbalık, sosyal izolasyon, güvensizlik ve yalnızlık gibi toplumsal çözülmeye bağlı tehditler ortaya çıkabilmektedir (Sarıgül, 2023).

Bu araştırmada, “toksik pozitiflik” kavramı ele alınmış, bireylerin toksik pozitif olup olmadığını tespit etmek üzere geliştirilen Toksik Pozitiflik Ölçeği’nin (Castro vd., 2022) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılarak Türkçe’ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ulusal literatür

incelendiğinde; toksik pozitif bireylerin bedenlerindeki obezite, fazla kilo gibi anomalileri meşrulaştırma çabası içerisine girdiğini (Türe & Kaya, 2022), hayatın doğal akışında yer alan negatif duygu ve deneyimler ile yüzleşmek yerine onları yok saymayı savunan toksik pozitifliğin kötü hissetmeyi bir felaketmiş gibi sunarak olumlu ve neşeli olmayı insan yaşamına bir dayatma olarak nitelendirdiğini (Süslü & Erçetingöz, 2023) ifade eden çalışmalar mevcuttur. Bunun yanında; sosyal medya influencerları tarafından üretilen içeriklerin her zaman olumlu mesajları yansıttığını ve bunun toksik pozitiflik durumunu ortaya çıkardığını (Sepetci & Birsen, 2023), ayrıca toksik pozitifliğin, gerçekçi davranışlar sergileyen bireyleri dışlayarak bu kişilerin fikirlerini bir tehdit unsuru olarak nitelendirdiğini (Tunç, 2022) ifade eden araştırmalar, ulusal literatürde oldukça nadir olarak ele alınan bu konunun bir ölçme aracı vasıtasıyla literatüre kazandırılmasını gerekli kılmıştır. Türkçe literatürde klasik pozitifliği ölçen ölçme araçları (Çıkrıkçı vd., 2015; Duy & Yıldız, 2019) ve toksik pozitifliği ölçen çeşitli web tabanlı testler (IDRLabs, 2025) bulunsun da, toksik pozitifliğe yönelik Türkçe bir ölçme aracının geliştirildiği akademik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Söz konusu durum ise bu çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır.

2. Yöntem

Toksik Pozitiflik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması olarak metodolojik ve tanımlayıcı araştırma olarak tasarlanan bu çalışma, Ağustos - Aralık 2023 döneminde İstanbul, Türkiye'de gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya ilişkin örneklem ve örnekleme süreci, kullanılan veri toplama araçları, veri analiz süreci ve araştırma etiği ile ilgili bilgiler bu kısımda verilmiştir.

2.1. Örneklem

Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, "ölçekteki toplam madde sayısı x 10" hesaplaması baz alınmıştır (Hair vd., 2010). Ölçeğin geliştirildiği orijinal çalışmada kullanılan ölçeğin son hali 30 madde içerdiğinden dolayı, ilk etapta ulaşılmaması gereken minimum örneklem büyüklüğü $30 \times 10 = 300$ katılımcı olarak hesaplanmıştır. Katılımcılara elden dağıtılan anketlerin yanı sıra daha fazla katılımcıya erişebilmek için Google Forms platformu üzerinden hazırlanan linkin paylaşımı ile anket uygulanmıştır. İlk uygulamada, 30 maddeden oluşan ölçek 324 katılımcıya uygulanmış ve kontrol sorusu göz önünde bulundurularak bu soruyu yanlış işaretleyen bir katılımcının anketi analiz dışına çıkarılmıştır. Nihayetinde 323 katılımcı verisi ile açıcı faktör analizi (AFA) yapılarak ölçeğin boyut yapısı ve elenen maddeler belirlenmiştir. AFA sonrasında, orijinal ölçeğe göre yanlış faktöre dağılan ya da yeterli faktör yükünü ($>0,50$) karşılayamayan maddeler analiz dışı bırakılmıştır (Hair vd., 2010). Madde elemesi sonrasında 18 maddeye indirgenen ölçek 370 ayrı katılımcıya yeniden uygulanmıştır. Bu katılımcılardan da kontrol sorusunu yanlış işaretleyen ve özensiz anket dolduran 10 kişi analiz dışı bırakılmış ve 360 katılımcıdan elde edilen yeni veriler ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test analizi için ek olarak 94 katılımcıya daha anket uygulanmıştır. Dolayısıyla toplamda 777 katılımcının verileri ile analizler gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, Joseph F. Hair'in literatürde uluslararası bazda kabul gören yaklaşımının kullanılması ile, hem AFA'nın hem de DFA'nın gerektirdiği minimum örneklem büyüklüğü sağlanmıştır. Bu hesaplama, ölçeğin geçerliliğini ve güvenirliğini test etmek için gerekli olan istatistiksel gücü sağlamada kritik bir rol oynamıştır. Madde eleme süreci, faktör yüklerinin ve yapı geçerliliğinin değerlendirilmesinde önemli bir aşama olup yalnızca yeterli yükü sağlayan maddeler analizde tutulmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, araştırmacılar tarafından oluşturulan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve gelir durumu sorularını kapsayan sosyo-demografik veri formudur. İkinci bölümde, Toksik Pozitiflik Ölçeği (Toxic Positivity Scale) kullanılmıştır (Castro vd., 2022). Araştırma evreni İstanbul'da yaşayan yetişkin bireylerdir. Dolayısıyla

evrenin tamamına ulaşmak olanaksız olduğundan örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Kolayda örnekleme yönteminin kullanılarak katılımcılara ulaşmanın planlandığı bu çalışmada, söz konusu örnekleme tekniğinin kullanılmasının nedeni, bu yöntemin düşük maliyetli olması ve diğer örnekleme yöntemleri kadar zaman alıcı olmamasından dolayı kesitsel çalışmalarda yaygın olarak kullanılmasıdır (Stratton, 2021). Her bir madde 4'lü Likert yanıt tipindedir (1=kesinlikle katılmıyorum ve 4=kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin puanlaması; kesinlikle katılıyorum, (3,51-4,00), katılıyorum (2,51-3,50), katılmıyorum (1,51-2,50) ve kesinlikle katılmıyorum (1,00-1,50) şeklindedir. Katılımcılardan, yüksek puan alanlar yüksek toksik pozitifliği, düşük puan alanlar ise düşük toksik pozitifliği ifade etmektedir.

Ölçek uyarılama süreci, Karakoç & Dönmez (2014) tarafından belirtilen adımlar takip edilerek gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dil geçerliliği için İngilizceden Türkçeye çevrilmesi, her iki dili akıcı konuşan, çalışma yapılan kültürleri tanıyan, ölçülen yapı hakkında bilgiye sahip iki uzman psikolog, bir dil bilimci ve iki sağlık alanında uzman olmak üzere beş kişilik bir ekip tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyon üzerinde yapılan değerlendirmeler sonrası cümleler anlaşılabilirlik ve açıklık olarak netleştirildikten sonra bir dil uzmanı ve iki uzman tarafından tekrar orijinal dile geri çevrilerek gözden geçirilerek dil geçerliliği tamamlanmıştır. Ölçeğin bir bütün olarak ne ifade ettiği ve ölçekteki her bir maddenin amaca ne derece hizmet ettiği ile ilgili olan kapsam geçerliliği için Kendall's W iyi uyum analizi yapılmıştır. Uzmanlar ölçek maddelerini kapsam ve dil yönünden 1-4 arasında puan vererek değerlendirmişlerdir. Uzmanların verdiği yanıtlar analiz edilerek ölçek maddeleri ile uzman görüşleri arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcılardan toplanan anket verileri SPSS 25.00 ve AMOS 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk uygulamada 30 maddeden oluşan ölçek 324 katılımcıya uygulanmış ve 323 bireyin verileri ile AFA yapılarak ölçeğin boyut yapısı ve elenen maddeler belirlenmiştir. Madde elemesi yapıldıktan sonra 18 maddeye indirgenen ölçek 370 ayrı katılımcıya yeniden uygulanarak 360 katılımcının yeni verileri ile DFA yapılmıştır. İki ayrı örneklemin ayrıntılı frekans analizinde demografik özellikler ile ilgili bilgiler frekans ve yüzdelik değerleriyle birlikte sunulmuştur. Toksik Pozitiflik Ölçeği'nin güvenilirlik ve iç tutarlılığı Cronbach's Alpha ve birleşik güvenilirlik katsayıları ile ölçülmüştür. Ölçek geçerliliği ayrıca açıklanan ortalama varyans (AVE) değeri hesaplanarak kontrol edilmiştir. Oluşturulan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği bağımlı örneklem t testi ile kontrol edilmiştir. Kararlılık katsayıları ise Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir.

2.4. Araştırma Etiği

Araştırma öncesi ölçeği geliştiren araştırmacılar ile e-posta aracılığı ile iletişim kurularak yazarlardan Sofia Lyka Gatus tarafından ölçeğin Türkçe adaptasyonunun geçerlilik ve güvenilirliğini yapabilmek için yazılı onay alınmıştır. Ayrıca çalışmayı yapabilmek için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 12.09.2022 tarihli ve 20/3 sayılı kararı uyarınca etik onay alınmıştır. Veri toplamadan önce katılımcılara çalışma ile ilgili bilgilendirme yapılarak onamları alınmıştır.

3. Bulgular

3.1. Örneklemin Demografik Özellikleri

Örnekleme yer alan bireylerin yaş ortalamaları AFA grubu için $23,85 \pm 8,37$; DFA grubu için ise $21,51 \pm 2,80$ olarak hesaplanmıştır. Demografik özelliklerin dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1*Örnekleme Ait Demografik Özelliklerin Yüzdesel Dağılımı*

Değişken		Grup			
		AFA		DFA	
		n	%	n	%
Cinsiyet	1) Kadın	271	83,9	303	84,2
	2) Erkek	52	16,1	57	15,8
Medeni Durum	1) Bekâr	282	87,3	350	97,2
	2) Evli	41	12,7	10	2,8
Eğitim Düzeyi	1) Okuryazar	13	4	13	3,6
	2) İlköğretim	226	70	242	67,2
	3) Üniversite	65	20,1	102	28,3
	4) Yüksek lisans ve üzeri	19	5,9	3	0,8
Gelir Durumu	1) Gelirim giderimden fazla	51	15,8	57	15,8
	2) Gelirim giderimden az	104	32,2	118	32,8
	3) Gelirim giderime denk	168	52	185	51,4

Hem AFA hem de DFA grubunda kadın katılımcı oranı erkek oranına göre daha yüksektir. Medeni durumda her iki örneklem grubunda bekâr oranı evli oranından oldukça yüksektir. Eğitim durumunda AFA örnekleminde okuryazar oranı %4; ilköğretim mezunu oranı %70; üniversite mezunu oranı %20,1 ve yüksek lisans ve üzeri mezunu oranı %5,9 olarak tespit edilmiştir. DFA örnekleminde ise okuryazar oranı %3,6; ilköğretim mezunu oranı %67,2; üniversite mezunu oranı %28,3 ve yüksek lisans ve üzeri mezunu %0,8 oranında yer almıştır. Gelir dağılımında ise gruplar arasında oldukça benzerlik olduğu görülmüştür.

3.2. Toksik Pozitiflik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi

AFA’da principal component (temel bileşen) yöntemi tercih edilmiş ve varimax yöntemi ile de rotasyon işlemi uygulanmıştır. Özdeğeri >1 olarak hesaplanan faktör öbekleri alt boyut olarak belirlenmiştir. Uygulanan faktör analizi ile ilgili sonuçlar Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2*Toksik Pozitiflik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

Boyut	Maddeler	FY	VA%
Başkalarının Yanında Mutlu Görünme	Kendimi kötü hissetsem bile başkalarının karşısında neşeliyimdir.	0,856	
	Kendimi çoğu zaman başkalarının yanında pozitif görünmeye zorlarım.	0,789	
	Başkalarının karşısında olumlu tutumumu sürdürdüğümüne emin olurum.	0,750	17,34
	Zorluklar yaşasam bile çoğu zaman mutluymuş gibi görünmeye çalışırım.	0,670	
	Zorluklar yaşasam bile her zaman olumlu tutumumu sürdürürüm.	0,614	
Zorluklar Karşısında Mutlu Kalmaya Çalışma	Kendimi iyi şeylerin olacağına ikna ederim.	0,807	
	İşler zorlaştığında kendimi daima her şeyin bir nedeni olduğuna ikna ederim.	0,780	16,19
	Bir problem olduğunda her zaman, her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	0,736	
	Yaşadığım üzücü problemlerin her zaman üstesinden gelmeyi tercih ederim.	0,672	
Olumsuzlukları Görmezden Gelme	Olumsuzluklar için vaktimin olmadığına inanırım.	0,705	
	Zorluklar yaşasam bile olumsuz düşünceleri kendimden uzaklaştırırım.	0,665	14,23
	Problemlerimin her zaman diğer insanlarınkinden çok daha hafif olduğuna inanırım.	0,655	

Olumsuzluklara Karşı Pasif Direniş	Olumsuzluklarla karşılaştığımda sessiz kalma eğiliminde olurum.	0,728	
	Üzgün olduğumda ve hayal kırıklığına uğradığımda kendimi suçlarım.	0,685	11,21
	Sorunlarımla yüzleşmek yerine onları başımdan savarım.	0,658	
Duygusal Kanaatkârlık	Sahip olduklarımla yetinmem gerektiğine kendimi ikna ederim.	0,724	
	Etrafımdaki insanlardan “Sorun değil, senin problemin diğer insanlarınkinden daha hafif” sözlerini sık sık duyarım.	0,712	9,98
	Durumumun başkalarından daha iyi olduğuna kendimi ikna ederim.	0,614	
Açıklanan Toplam Varyans (%)			68,95

Not: Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği Testi değeri: 0,911; Bartlett’s Küresellik Testi anlamlılık değeri: $p<0,05$; FY: Faktör Yüğü; VA(%): Varyans Açıklayıcılığı; Çıkarım Yöntemi: Temel Bileşen Analizi; Rotasyon Yöntemi: Kaiser Normalleştirilmesi ile Birlikte Varimax Rotasyonu.

AFA ile elde edilen alt boyutlar ve bu alt boyutları oluşturan maddeler tabloda sunulmuştur. Faktör analizi yapılabilmesinin ön koşullarından biri olan Bartlett’s küresellik testi sonucu anlamlı olarak ($p<0,05$) bulunduğundan dolayı, kullanılan veri seti analiz için uygun olarak değerlendirilmiştir. Veri setinin AFA’ya uygunluk seviyesinin belirlendiği bir diğer test olan KMO testinin katsayısı ise 0,911 olarak hesaplandığından veri setinin analize uygunluğunun “çok iyi” düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Orijinal ölçekteki toplam 30 madde içerisinden; birden çok boyuta yüklenimi olması, boyutsal anlam bütünlüğünü bozması ve faktör yükü düşüklüğü ($FY<0,50$) nedenlerinden dolayı 12 madde analiz dışı bırakılmıştır. Orijinal ölçekte bulunan ve Türkçe çevirileri sırasıyla “Beni mutlu edecek basit şeyler yaparak olumsuz düşüncelerden kaçınırım.”, “Her durumda zorluklar yaşasam bile daima mutlu ve pozitif olmayı seçerim.”, “Sorunlarımla yüzleşmek yerine kendimi sahip olduklarımla için şükretmeye ikna ederim.”, “Olumsuz durumlara iyi tarafından bakmaya çalışırım.” ve “Üzgün olunca kendimi güçsüz hissettiğimden bir problemle karşılaştığımda mutlu olmayı seçerim.” olan ifadeler birden fazla faktöre yüklendiğinden dolayı analizden çıkarılmıştır. Türkçe çevirileri sırasıyla “Kendimi, olumsuz olmanın benim tercihim olmadığına inandırırım.” ve “Kendime sürekli en iyisi olduğumu ve başarısız olmamam gerektiğini hatırlatırım.” olan ifadeler faktörlerin genel boyutsal dağılımını bozmasından dolayı analizden çıkarılmıştır. Türkçe çevirileri sırasıyla “Ne zaman bir problem ile karşılaşsam kendimi daha kötüsünün olabileceğine ikna ederim.”, “Pozitif olmanın tek çare olduğuna inanırım.”, “Kendime genellikle problemlere olumlu tarafından bakmam gerektiğini söylerim.”, “Negatif olmanın problemlerimde bana yardımcı olmayacağına kendimi ikna ederim.” ve “Kötü durumdayken üzgün olmanın hiçbir şeyi değiştirmeyeceğine kendimi ikna ederim.” olan ifadeler ise faktör yükleri 0,50’den düşük olmaları sebebiyle analiz dışı bırakılmıştır. Toksik Pozitiflik Ölçeği’nde analizde kalan 18 madde ile 5 boyutta toplam kavram açıklama oranı %68,95 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarda açıklayıcılık oranları ise; Başkalarının Yanında Mutlu Görünme (BYMG) boyutunda %17,34, Zorluklar Karşısında Mutlu Kalmaya Çalışma (ZKMKÇ) boyutunda %16,19, Olumsuzlukları Görmezden Gelme (OGG) boyutunda %14,23, Olumsuzluklara Karşı Pasif Direniş (OKPD) boyutunda %11,21 ve Duygusal Kanaatkârlık (DK) boyutunda %9,98 olarak hesaplanmıştır.

3.3. Toksik Pozitiflik Ölçeği İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

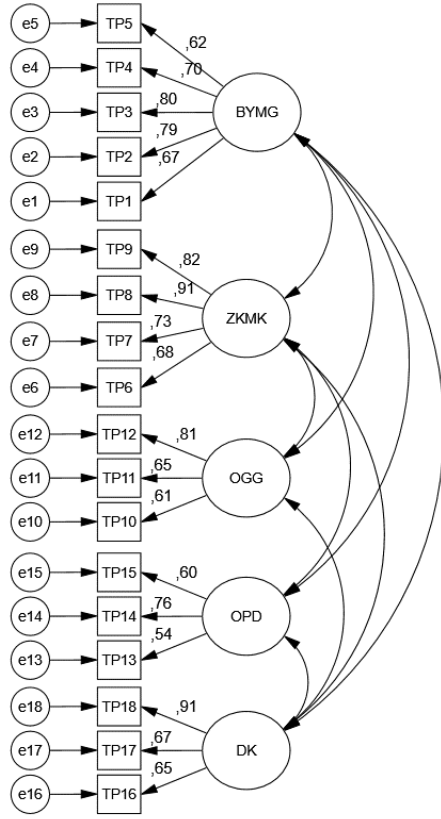
DFA’da özellikle 200’den büyük örneklerde örnek büyüklüğü arttıkça Ki-Kare (χ^2) değeri yükselmekte, istatistiksel anlamlılık düzeyi de düşük çıkmaktadır (Bollen vd., 1989). Bu araştırmadaki ölçeklerin DFA değerlendirmesinde ve test edilen modellerin uygun olup olmadığına, serbestlik derecesi ile düzeltilmiş χ^2 değeri (Ki-Kare/Serbestlik derecesi), diğer uyum iyiliği indeksleri ve standartlaştırılmış artık (residual) kovaryans matrisinde yer alan değerlerin incelenmesi ile karar verilmiştir (Bayram, 2013).

AFA’da 18 madde ve 5 boyut olan yapının farklı bir kitle için de aynı boyut yapısını koruyup korumadığının belirlenmesi için DFA uygulanmıştır. Toksik Pozitiflik Ölçeği için uygulanan DFA’da

tüm maddeler için standart faktör yüklenim değerleri 0,50'den büyük bulunduğundan dolayı analizden yeniden madde eleme yoluna gidilmemiştir. Analiz 18 maddeli ve 5 boyutlu olarak raporlanmıştır. Boyutlarda faktör yüklenimi için standart değerlerin 0,54 ila 0,91 aralığında yer aldığı görülmüştür. Toksik Pozitiflik Ölçeği faktör yapısını ve boyut ayrımını gösteren AMOS çıktısı Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1

Toksik Pozitiflik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Boyut Yapısı



DFA'da model için elde edilen ölçüm değerleri, $p < 0,05$ olmak üzere, $\chi^2 = 343,098$ ve $\chi^2/df = 2,723$ bulunduğundan dolayı, yapılan bu analizin geçerli olduğu değerlendirilmiştir. Modelde bulunan uyum indeksleri (GFI=0,915; CFI=0,955; SRMR=0,0644 ve RMSEA=0,0712) değerlerinin ise literatürde önerilen sınırlar içerisinde yer aldığı görüldüğünden kullanılan örnekleme ölçeğinin yapı geçerliliğinin sağlanmış olduğu kabul edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3

Doğrulayıcı Faktör Analizinde Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Uyum Değerleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$
GFI	$\geq 0,90$	0,85-0,89
CFI	$\geq 0,97$	$\geq 0,95$
SRMR	$\leq 0,05$	$0,06 \leq SRMR \leq 0,08$
RMSEA	$\leq 0,05$	$0,06 \leq RMSEA \leq 0,08$

Kaynak: Meydan (2011)

Toksik Pozitiflik Ölçeği DFA sonucunda hesaplanan standart faktör yüklenimleri ile anlamlılık düzeyleri Tablo 4'te sunulmuştur. Ölçekte yer alan 18 madde için standart faktör yüklenimleri literatürdeki sınır değerler içerisinde ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur (Meydan, 2011). Elde edilen bu sonuçlara göre Toksik Pozitiflik Ölçeği'nin örneklem için geçerlilik sağladığı değerlendirilmiştir.

Tablo 4

Toksik Pozitiflik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Boyut		Madde	Faktör Yüğü	Standartlaştırılmış Faktör Yüğü	Z	P
BYMG	→	TP1	1,000			
BYMG	→	TP2	1,175	0,094	12,471	***
BYMG	→	TP3	1,249	0,100	12,527	***
BYMG	→	TP4	1,032	0,091	11,338	***
BYMG	→	TP5	0,982	0,096	10,245	***
ZKMKÇ	→	TP6	1,000			
ZKMKÇ	→	TP7	1,002	0,080	12,477	***
ZKMKÇ	→	TP8	1,285	0,088	14,660	***
ZKMKÇ	→	TP9	1,179	0,086	13,784	***
OGG	→	TP10	1,000			
OGG	→	TP11	1,081	0,118	9,196	***
OGG	→	TP12	1,199	0,121	9,943	***
OKPD	→	TP13	1,000			
OKPD	→	TP14	1,519	0,208	7,318	***
OKPD	→	TP15	1,219	0,168	7,249	***
DK	→	TP16	1,000			
DK	→	TP17	1,071	0,099	10,793	***
DK	→	TP18	1,153	0,100	11,482	***

Not: ***: $p<0,001$; **: $p<0,01$; Z: Test tablo değeri

3.4. Toksik Pozitiflik Ölçeği İçin Test-Tekrar Test Analizi

Toksik Pozitiflik Ölçeği için 30 gün arayla 94 katılımcılı özel bir örnekleme tekrar uygulama yapılarak, toplam puan ve alt boyut ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bağımlı örneklem t testi ile yapılan analizde ilk uygulama ile son uygulamanın boyut ortalama puanlarının farkları karşılaştırılmıştır. Ayrıca ilk ve son uygulamadan elde edilen boyut ortalama puanlarının arasında Pearson korelasyon katsayıları ile kararlılık katsayıları da belirlenmiştir. İlk ve son uygulama arasında uygulanan test sonuçları ve kararlılık katsayıları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5*Toksik Pozitiflik Ölçeği Test-Tekrar Test Uygulaması*

Boyut		n	$\bar{x}$	SS	t	p	r (p)
Başkalarının Yanında Mutlu Görünme	İlk uygulama	94	3,3830	0,85291	-0,227	0,821	0,932 (0,00)
	İkinci uygulama	94	3,4085	0,71236			
Zorluklar Karşısında Mutlu Kalmaya Çalışma	İlk uygulama	94	3,4069	0,77163	-1,048	0,297	0,932 (0,00)
	İkinci uygulama	94	3,5293	0,78104			
Olumsuzlukları Görmezden Gelme	İlk uygulama	94	2,6099	0,77850	-1,170	0,245	0,899(0,00)
	İkinci uygulama	94	2,7482	0,86989			
Olumsuzluklara Karşı Pasif Direniş	İlk uygulama	94	2,8085	0,81428	-1,387	0,169	0,902 (0,00)
	İkinci uygulama	94	2,9787	0,88908			
Duygusal Kanaatkarlık	İlk uygulama	94	2,8723	0,80783	0,748	0,456	0,913 (0,00)
	İkinci uygulama	94	2,7872	0,82646			
Toplam	İlk uygulama	94	3,245	0,123	-1,354	0,176	0,925 (0,00)
	İkinci uygulama	94	3,254	0,109			

Not: n: Katılımcı sayısı; $\bar{x}$: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; t: Bağımlı örneklem t testi değeri; p: İstatistiksel anlamlılık değeri; r(p): Pearson korelasyon katsayısı (kararlılık katsayısı)

İki uygulama ortalama puanları için uygulanan bağımlı örneklem t testi sonuçlarına göre toplam ölçek puanında ve alt boyutlarda iki uygulama arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). İki uygulamadan elde edilen ortalamaların benzeşik bulunması, Toksik Pozitiflik Ölçeği için önemli bir güvenilirlik göstergesi olarak kabul edilmiştir. Hesaplanan kararlılık katsayıları toplam ve alt puanlarda yüksek anlamlılık ($p<0,001$) içerdiğinden ölçeğin zaman geçerliliğinin sağlanmış olduğu ifade edilebilir.

3.5. Toksik Pozitiflik Ölçeği Güvenilirlik ve İç Tutarlılık Özelliklerinin Belirlenmesi

Toksik Pozitiflik Ölçeği Güvenilirlik ve iç tutarlılık özelliklerinin belirlenmesi amacı ile ölçekte yer alan 18 maddenin tümünden olmak üzere Açıklanan Ortalama Varyans, Birleşik Güvenilirlik ve Cronbach's Alpha değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6*Toksik Pozitiflik Ölçeği'nden Hesaplanan AVE, CR ve Alpha Değerleri*

Madde Sayısı	AVE	CR	Cronbach's Alpha
18	0,535	0,812	0,828

Not: AVE: Açıklanan Ortalama Varyans; CR: Birleşik güvenilirlik

Toksik Pozitiflik Ölçeği'nin güvenilirlik ve iç tutarlılık değerleri incelendiğinde; Cronbach's Alpha değerinin 0,828 olarak tespit edildiğinden dolayı "yüksek güvenilirlik" seviyesinin elde edildiği anlaşılmaktadır. Birleşik güvenilirlik değerinde ise 0,812 değerine ulaşıldığından ötürü bu sonuç ile birleşik güvenilirlik için yeter koşul sağlanmış ve "yüksek güvenilirlik" seviyesi elde edilmiştir. Ölçek için hesaplanan ortalama açıklanan varyans değeri ise 0,535 bulunduğundan yakınsama geçerliliği için de gerekli şartların sağlandığı değerlendirilmiştir.

4. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin toksik pozitif olup olmadığını tespit etmek amacıyla Castro vd. (2022) tarafından geliştirilen Toksik Pozitiflik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Metodolojik tanımlayıcı araştırma olarak tasarlanan çalışma Ağustos - Aralık 2023 döneminde İstanbul, Türkiye'de gerçekleştirilmiştir. Toplam 777 katılımcının verilerinin analizi sonucunda uyarlaması gerçekleştirilen Toksik Pozitiflik Ölçeği 18 madde ile 5 boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar, "Başkalarının Yanında Mutlu Görünme", "Zorluklar Karşısında Mutlu Kalmaya Çalışma", "Olumsuzlukları Görmezden Gelme", "Olumsuzluklara Karşı Pasif Direniş" ve "Duygusal Kanaatkârlık" şeklindedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,828 olup toplam kavram açıklama oranı %68,95 olarak hesaplanmıştır. DFA'da model için elde edilen ölçüm değerleri, $p < 0,05$ olmak üzere, $\chi^2 = 343,098$ ve $\chi^2/df = 2,723$ bulunduğundan DFA değerlerinin geçerli olduğu değerlendirilmiştir. Modelde bulunan uyum indeksi değerlerinin ise (GFI=0,915; CFI=0,955; SRMR=0,0644 ve RMSEA=0,0712) kabul edilebilir sınırlarda yer aldığı görüldüğünden dolayı ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlanmış olduğu kabul edilmiştir.

Bu özgün çalışma, ulusal literatürde kısıtlı yayın bulunan ancak son yıllarda oldukça popüler olan toksik pozitiflik kavramını ele almıştır. Ayrıca, yetişkin bireylerde toksik pozitifliği belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir araç olan Toksik Pozitiflik Ölçeği'ni literatüre kazandırmıştır. Araştırmanın güçlü yanı, ulusal literatürde daha önce yer edinmemiş olan toksik pozitiflik kavramının bir ölçme aracı vasıtasıyla Türk literatürüne kazandırılarak gelecek araştırmalar için bir bilgi kaynağı mahiyetinde olmasıdır. Araştırmanın kısıtlılığı ise verilerin tamamının yüz yüze toplanmasının amaçlanmasına rağmen, AFA ve DFA için ayrı ayrı katılımcılara ulaşma gerekliliğinden ötürü katılımcı sayısını arttırmak amacıyla Google Forms aracılığıyla hazırlanan link vasıtasıyla da katılımcılara ulaşılmış olmasıdır. Gelecekteki araştırmalarda, bu alandaki literatür daha da derinleştirilerek toksik pozitifliğin bireysel, toplumsal ve kültürel faktörlerle ilişkisi incelenebilir. Ayrıca, Türk kültürüne uyarlanan bu ölçeğin uygulanabileceği farklı bağlamlar (örneğin; işyerinde, eğitimde veya sosyal medyada) araştırılarak, toksik pozitifliğin çeşitli yaşam alanlarındaki etkileri daha ayrıntılı bir şekilde ele alınabilir.

5. Kaynakça

- Bayram, N. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları* (2.baskı). Ezgi.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. John Wiley & Sons.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- Castro, F., Gatus, S. L., & Guerra, L. D. (2022). The influence of toxic positivity to the purpose in life and environmental mastery of laid-off young adult workers during pandemic. *Available at SSRN: 4094808*. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4094808>
- Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M., & Gençdoğan, B. (2015). Pozitiflik ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 57-76.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). Investigation of the psychometric properties of the Turkish adaptation of positivity scale for adolescents and young adults. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 1-18. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0017>

- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000157>
- 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>
- Gowen, K., Deschaine, M., Gruttadara, D., & Markey, D. (2012). Young adults with mental health conditions and social networking websites: seeking tools to build community. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 35(3), 245.
- Hair, J. F., Anderson R. E., Anderson R., & Black W. (2010). *Multivariate data analysis*. Macmillan.
- IDRLabs. (2025). *Toksik pozitiflik testi*. <https://www.idrlabs.com/tr/toksik-pozitiflik/testi.php> [Erişim tarihi: 04.06.2025].
- Karakoç, F. Y., & Dönmez, L. (2014). Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 13(40), 39-49. <https://doi.org/10.25282/ted.228738>
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Journal of Theoretical Educational Science*, 6(1), 62-76.
- Lecompte-Van Poucke, M. (2022). You got this!: A critical discourse analysis of toxic positivity as adiscursive construct on Facebook. *Applied Corpus Linguistics*, 2(1), 100015. <https://doi.org/10.1016/j.acorp.2022.100015>
- Marazziti, D., Cianconi, P., Mucci, F., Foresi, L., Chiarantini, I., & Della Vecchia, A. (2021). Climate change, environment pollution, COVID-19 pandemic and mental health. *Science Of The Total Environment*, 773, 145182. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.145182>
- Meydan, C. (2011). *Yapısal eşitlik modellenmesi amos uygulamaları*. Detay.
- O'Brien, M., Moore, K., & McNicholas, F. (2020). Social media spread during Covid-19: The pros and cons of likes and shares. *Irish Medical Journal*, 113(4), 52-54.
- Sarıgül, A. (2023). Toksik tip sosyal değişim ve postmodernite arasında bir insan tasarımı. *Premium e-Journal of Social Science (PEJOSS)*, 7(35), 1438-1447. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10035555>
- Sepetci, N. E., & Birsen, H. (2023). Çevrimiçi izlenim yönetimi stratejileri: Influencerların sosyal medya kullanımlarına yönelik nitel bir analiz. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (13), 1260-1281. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1372529>
- Süslü, B., & Erçetingöz, A. (2023). Don't Look Up" filminde bir kıyamet senaryosu olarak "Post-truth". *TRT Akademi*, 8(17), 318-341. <https://doi.org/10.37679/trta.1208282>
- Tunç, H. (2022). *Birkaçı için çok para, birçokları için sadece illüzyon olan NFT*. <https://handantunc.com/dokumanlar/3778046-birkaci-icin-cok-para.pdf> [Erişim tarihi: 04.06.2025].
- Türe, A. K., & Kaya, M. (2022). Beden olumlama hareketinin toksik pozitiflik bakış açısıyla irdelenmesi. N. Yılmaz ve B. Sarı (Eds.), *Tıbbi ve sosyal yönleriyle obezite içinde* (ss. 297-313). Nobel Bilimsel Eserler.
- Upadhyay, I. S., Srivatsa, K. A., & Mamidi, R. (2022, 14-15 Temmuz). *Towards toxic positivity detection* [Konferans sunumu]. Proceedings of the Tenth International Workshop on Natural

Language Processing for Social Media, Stroudsburg, United States.
<https://doi.org/10.18653/v1/2022.socialnlp-1.7>

Wibowo, R. S. (2020). *The answers are not always optimism: Overcoming toxic positivity during COVID-19 outbreak.*
https://www.researchgate.net/publication/349824345_The_Answers_Are_Not_Always_Optimism_Overcoming_Toxic_Positivity_During_COVID-19 [Erişim tarihi: 04.06.2025].