



## Psikolojik İyi Oluşu Değerlendiren Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçede İncelenmesi

Sinan OKUR<sup>1</sup>, Tarık TOTAN<sup>2</sup>



### ÖZET

Eğitim ve psikoloji çalışmalarında tarihsel süreç içinde önemli yere sahip olan pozitif psikoloji, son yıllarda giderek daha da popüler hale gelmiştir. Bu gelişim sürecinde Bradburn'un duygulanım dengesi puanını elde etmeye yönelik geliştirdiği ölçme aracı pozitif psikoloji için büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada amaç, pozitif psikolojinin ilk ölçme araçlarından olan Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını üniversite öğrencilerinde incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde okuyan 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileridir. Toplamda 317 kişi olan bu öğrencilerin 182'si kadın ve 135'i erkektir. Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği, Yaşam Doymumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu öğrencilere uygulanmıştır. Analizlerde bu ölçeklerden alınan puanlar kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, model ile veri arasında yeterli uyum olduğu saptanmıştır. Yapılan iç tutarlık analizlerinde KR-20 sonuçları Olumlu Duygulanım boyutunda .61, Olumsuz Duygulanım boyutunda .62 olarak hesaplanmıştır. Yakınsak ölçek geçerliği için yapılan analiz sonuçlarına göre olumlu duygulanımın yaşam doymumu ve mutlulukla pozitif yönde, olumsuz duygulanımın ise yaşam doymumu ve mutlulukla negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği Türkçede üniversite öğrencilerine yönelik geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik iyi oluş, Olumlu duygulanım, Olumsuz duygulanım, Duygulanım dengesi, Geçerlik, Güvenirlik.

### The Investigation of Bradburn Affect Balance Scale Evaluating Psychological Well-Being on Turkish

### ABSTRACT

Positive psychology, which has an important place in the historical process in education and psychology studies, has become increasingly popular in recent years. In this study, it is aimed to examine the validity and reliability of the Bradburn Affective Balance Scale, which is one of the first measurement tools of positive psychology, in university students. The sample of the study is the university students aged 18-25 who study at Aydın Adnan Menderes University. The number of participants was 317. Of these, 182 were female and 135 were male. The Bradburn Affective Balance Scale, the Satisfaction of Life Scale and the Oxford Happiness Scale-Short Form were applied to students and these scores were used in the analysis. According to the results of confirmatory factor analysis, it was found that there was adequate compatibility between model and data. In the internal consistency analysis were calculated KR-20 coefficients. The results of KR-20 was .61 in Positive Affect, and .62 in Negative Affect. In addition, according to the results of the analysis for convergent scale validity, positive affect were positively related to life satisfaction and happiness. However, negative affect were negatively correlated with satisfaction of life and happiness. Consequently, the Bradburn Affective Balance Scale is a valid and reliable measurement tool for Turkish university students.

**Keywords:** Psychological well-being, Positive affect, Negative affect, Affect balance, Validity, Reliability.

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Milli Savunma Üniversitesi, Hava Harp Okulu, Eğitim Bilimleri Bölümü, okursinan8@gmail.com

<sup>2</sup> Doç. Dr., Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Bölümü, tariktotan@gmail.com

## 1. Giriş

Son yıllarda yapılan pozitif psikoloji araştırmaları incelendiğinde, bireylerin mutlu olmasına ve kendisini gerçekleştirmesine odaklanan birçok araştırma olduğu göze çarpmaktadır. Bu araştırmalarda psikolojik iyi oluş (Doğan, 2013; İlhan ve Özbay, 2010; Kumcağiz ve Gündüz, 2016; Tuzgöl Dost, 2005), umut (Kabakçı ve Totan, 2013; Marques, Lopez ve Pais-Ribeiro, 2011; Sağkal ve Türnüklü, 2017; Tarhan ve Bacanlı, 2015; Uzun-Özer ve Tezer, 2008), iyimserlik (Bacanlı ve Ercan, 2006; Demir ve Murat, 2017; Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Puskar ve diğerleri, 2010) ve mutluluk (Brülde, 2007; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Sarıçam, 2014) gibi kavramların sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Pozitif psikoloji, bireylerin mutlu olma seviyesindeki farklılıkları inceleyen bir disiplindir (Altınay, 2018). Sheldon ve King'e (2001) göre ise pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yanlarını fark etmeleri olarak ifade edilmektedir. Genel olarak ele almak gerekirse pozitif psikoloji, bireyin biyolojik, sosyolojik ve kültürel olarak incelendiği bir disiplin alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin kökeni çok eskilere dayanmaktadır ve son yıllarda popüleritesi giderek artmıştır. Bunu sağlayan gelişmelerden birisi de Bradburn'un olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinden yola çıkarak geliştirdiği ölçme aracı olmuştur.

Bradburn mutluluk kavramını ele alırken Yunan filozof Aristo'nun da mutlulukla ilgili araştırmalarını incelemiştir ve bu nedenle de Yunanca mutluluk anlamına gelen "Eudaemonia" kavramını psikolojik durumu açıklamak için kullanmıştır (Özmete, 2016). Hamurcu'ya (2011) göre, Bradburn tarafından ifade edilen mutluluk kavramı günümüzde daha çok öznel iyi oluş kavramı olarak kullanılmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı, pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisidir. Bu kavramı ele alan Bradburn'a (1969) göre olumlu ve olumsuz duygulanım arasında bir denge söz konusudur ve olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla olması durumunda psikolojik iyi oluş sağlanmaktadır.

Olumlu ve olumsuz duygu arasında var olan denge, Duygulanım Dengesi Ölçeğinin kuramsal temelini oluşturmaktadır (Kim ve Mueller, 2000). Bradburn (1969) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde, bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları yaşayabileceğinden söz edilmektedir. Psikolojik iyi olmada önemli olanın ise olumlu duyguların baskın olması gerektiğidir. Olumlu duygulanım neşe, coşkunluk, enerjik olma, kararlı olma gibi hoş olan duygu durumlarla ifade edilirken olumsuz duygulanım üzüntü, öfke, korku, endişe, suçluluk gibi hoş olmayan duygu durumlarla ifade edilmektedir (Watson ve Pennebaker, 1989).

Bradburn, Duygulanım Dengesi Ölçeğinin iki bağımsız boyuta sahip olduğunu düşünmüştür ve özellikle tek boyutlu bir modeli reddetmiştir (Macintosh, 1998). Bradburn (1969) yaptığı çalışmada, olumlu ve olumsuz duygulanımın iki farklı yapı olduğunu ve mutluluğun bu yapılar arasında dengelyi oluşturduğunu ifade etmiştir (Kim ve Mueller, 2000). Duygulanım Dengesi Ölçeği, psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesini ölçen yaygın ölçme araçlarından biri olarak kabul görmektedir (Devins, Beiser, Dion, Pelletier ve Edwards, 1997). Olumlu duygulanım toplam puanından olumsuz duygulanım toplam puanının çıkarılması sonucunda genel bir ölçek puanının hesaplandığı gözlemlenmiştir (Van Schuur ve Kruijtbosch, 1995). Aynı şekilde Akın (2008) da mutluluk kavramının pozitif ve negatif duygulanım arasında bir işleve sahip olduğunu belirtmiştir.

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında orta

düzeyde manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bradburn, 1969; Cenkseven, 2004). Yapılan başka bir araştırmada Diener'e (1984) göre ise, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında üç farklı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçların ilkinde olumlu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. İkincisinde, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü araştırma sonucunda ise, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında orta düzeyde pozitif yönde manidar bir ilişki saptanmıştır.

Duygulanım Dengesi Ölçeği ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde bir dizi araştırmada farklı amaçlarla kullanılmıştır. Örneğin; lise öğrencilerinde (Lorr ve Wunderlich, 1980) ve üniversite öğrencilerinde (Bolin ve Dodder, 1990) olumlu ve olumsuz duyguları ölçmek amacıyla; Lawrence ve Liang (1988) tarafından psikolojik iyi oluşu yaş ve cinsiyet bakımından ölçmek için kullanılmıştır. Ayrıca bazı sosyodemografik değişkenlerdeki farklılıkları ölçmek amacıyla da bu ölçek kullanılmıştır (Harding, 1982). Son olarak, Duygulanım Dengesi Ölçeğinin sosyoekonomik düzey ve evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar alanyazında mevcuttur (Bradburn, 1969).

Psikolojik iyi oluşu kuramsal bir zemin üzerinde tanımlamak ve ampirik geçerliği sağlamak amacıyla Bradburn (1969) tarafından Duygulanım Dengesi Ölçeği geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı; Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğini Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenirliğini üniversite öğrencileri üzerinden alınan verilerle incelemektir. Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin psikolojik iyi oluşu değerlendirme amacıyla ülkemiz alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1. Yöntem**

### **1.1. Çalışma Grubu**

Araştırmanın katılımcılarını Aydın Adnan Menderes Üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yaşları 18 ile 25 arasında değişen katılımcılar, 182'si kadın (%42.6), 135'i erkek (%57.4) olmak üzere toplam 317 kişidir. Araştırma devam ettiği sırada katılımcıların 93'ü üniversite birinci sınıf (%29,3), 87'si ikinci sınıf (%27.4), 68'i üçüncü sınıf (%21.5) ve 69'u ise dördüncü sınıf (%21.8) öğrencisidir. Katılımcıların üniversiteye gelmeden önce yaşadıkları yerleşim yerleri büyüklükleri açısından incelenmiştir. Katılımcıların 54'ü köy (%17.6), 34'ü kasaba (%11,1), 116'sı şehir (%36,6) ve 103'ü büyükşehirde (%32.5) yaşadığını belirtmiştir.

### **1.2. Veri Toplama Araçları**

#### **1.2.1. Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği**

Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği, bireylerin yaşantılarındaki olumlu ve olumsuz deneyimlerden yola çıkarak duygularını ölçmek amacıyla Bradburn (1969) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek sayesinde, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha net bir şekilde tespit edilebilmektedir. Bireylerin yaşantıları ile duyguları arasındaki ilişkiyi saptamaya yarayan bu ölçek iki boyuttan oluşmaktadır. Duygulanım Dengesi Ölçeğinin her bir boyutunda beşer maddeden toplam on madde bulunmaktadır. Katılımcılar tarafından son birkaç hafta boyunca yaşadıklarına göre bu on madde cevaplanmaktadır. Maddelerin beşi olumlu duyguları ölçerken, kalan beş madde olumsuz duyguları ölçmektedir. Ölçekte her soruya evet ya da hayır şeklinde cevap verilmektedir. Her "evet" cevabı 1, her "hayır" cevabı 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen sonuçlar olumlu ve olumsuz duygulanım için 0-5 puan arasında değişmektedir.

Olumlu duygulanım puanlarından olumsuz duygulanım puanlarının çıkarılmasıyla

duygulanım dengesi puanı oluşturulmaktadır. Yüksek puanlar olumlu ve olumsuz duygulanımın arttığını göstermektedir. Olumlu Duygulanım Ölçeğinin madde içi korelasyonu .19 ile .75 arasında değişmektedir. Olumsuz Duygulanım Ölçeğinin madde içi korelasyonu ise .38 ile .72 arasında değişim göstermektedir. Olumlu ve Olumsuz Duygulanımı değerlendiren ölçek maddeleri arasındaki genel korelasyona bakıldığında ise .10'un altında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik puanları Olumlu Duygulanım Ölçeği için .83 ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği için .81 olarak raporlanmıştır.

### 1.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Bireylerin yaşam doyumlarını tespit etmek için kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin öznel algılarına göre yaşam doyum seviyelerini saptamaktır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve 7'li derecelendirme olarak hazırlanmıştır. Ölçekten en düşük 5, en yüksek 35 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Ölçek Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Köker'in (1991) yaptığı çalışma sonucunda, ölçek iç tutarlık katsayısı .78 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Türkiye'de yapılan farklı araştırmalarda ise ölçeğin iç tutarlık değeri .78 (Totan ve Şahin, 2015), .71 (Totan, Özer ve Özmen, 2017) ve .82 (Okur, 2019) olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .82 olarak belirlenmiştir.

### 1.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 8 maddeden oluşan ölçeğin tek bir boyutu vardır. Yapılan çalışma sonucunda, ölçeğin toplam varyansın %39,74'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı Doğrulamalı Faktör Analiziyle incelenmiştir ve uyum indeksleri  $\chi^2/sd=2.77$ , AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, NFI=0.92, IFI=0.95, RMSEA=0.074 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla yapılan analizlerde iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı da .85 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin yüksek mutluluk seviyesinde olduğu anlamına gelmektedir. Ülkemizde yapılan başka çalışmalarda ise ölçeğin iç tutarlılığı .75 (Doğan, Totan ve Sapmaz, 2013) ve .92 (Doğan ve Totan, 2013) olarak raporlanmıştır. Bu araştırmada toplanan veri üzerinde ölçeğin iç tutarlık değeri Totan'ın (2015) bulgusuna benzer olarak .81'dir.

## 1.3. Veri Toplama ve Veri Analizi Süreci

Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçe çevirisi birbirinden bağımsız iki psikolojik danışma ve rehberlik alan doktoru tarafından çeviri-tekrar çeviri sonrasında ortak görüş doğrultusunda yapılmıştır. Öncelikle uzmanlardan birisi İngilizce hedef dilden Türkçeye ölçeğin çevirisini gerçekleştirmiştir. Daha sonra diğer uzman tarafından tekrar İngilizceye çeviri yapılmıştır ve iki form arasındaki benzerlikler birlikte incelenmiştir. Türkçe anlamları İngilizceyle eşleştirdiği görüşü tüm maddelerde oluşunca bir Türkçe uzmanı uygulama formunu incelemiştir. Bunun üzerine psikolojik danışma ve rehberlik alanı dördüncü sınıf öğrencisi olan on öğrenci ölçeğin kullanılabilirliği ve uygulamaya uygunluğunu incelemişlerdir.

Bir ölçme aracının kuramsal bir temeli olmasına rağmen bir dizi istatistiksel analizlerle geçerliğini ve güvenilirliğini kanıtlaması gereklidir (DeVellis, 2014). Bu sebeple de Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliğiyle ilgili araştırma verisi toplanmıştır.

Araştırmada kullanılan veriler 2017-2018 eğitim öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitim gören öğrencilerden toplanmıştır. Araştırma sırasında katılımcılar araştırmanın ana hatları konusunda bilgilendirilmiş ve araştırmaya katılımlarına yönelik sözel onamları alınmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olmayan bireylerden veri toplanmamıştır. Yaklaşık yarım saat sürede yanıt verilen veri toplama formları SPSS istatistik paket programıyla girilmiştir. Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin olumlu ve olumsuz duygulanım toplam puanları üzerinde normallik varsayımın sağlanma düzeyi incelenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırma verisinin tüm gözlemlerde normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. (Kolmogorov Smirnov  $p \geq .05$ ). Bunun üzerine veri analizi süreci başlamıştır. Araştırmanın analizlerinde doğrulayıcı faktör analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon, KR-20 formülü ve bağımsız örneklem için *t*-testi analizleri kullanılmıştır. Analizler SPSS ve LISREL paket programları kullanılarak yapılmıştır.

## 2. Bulgular

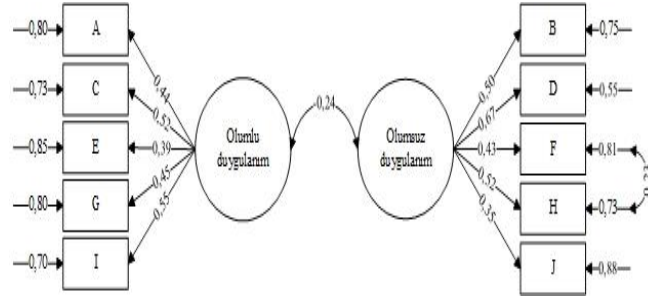
### 2.1. Yapı Geçerliliği

Olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarında, kuramsal düzeyde belirlenen maddelerin faktörlerini temsil etme düzeyleri yapısal eşitlik modeliyle incelenmiştir. Ölçek maddelerinin evet ve hayır olmak üzere iki değerli olmasından dolayı asimptotik korelasyon matrisi ve ağırlıklı en küçük kareler kestirimi kullanılmıştır. Ölçeğin olumlu ve olumsuz duygulanım olarak iki faktörüne ait doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Doğrulayıcı Faktör Analizlerinde Ulaşılan Uyum İyiliği İndeksleri

Yapısal modeller	$\chi^2$	Sd	$\chi^2/sd$	GFI	CFI	RMSEA
<b>Model 1</b>	78.28	34	2.30	.95	.89	.006
<b>Birinci düzey</b>						
<b>Model 2</b>	63.23	33	1.92	.96	.93	.006
<b>Birinci düzey</b>						
<b>Madde 6 ve 10 hataları ilişkilendirildi</b>						

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model ve veri arasında uyumun yeterli olduğu ( $\chi^2=78.28$ ,  $p= .000$ ,  $sd= 34$ ,  $\chi^2/sd= 2.30$ ,  $GFI= .95$ ,  $CFI= .89$ ,  $RMSEA= .006$ ) ancak olumsuz duygulanım boyutunda yer alan madde F ve madde H’ye ait madde hata kovaryanslarının ilişkilendirilmesinin ki-kare değerini azaltacağı belirlenmiştir. Madde F (Canınızın sıkıldığı oldu mu?) ve Madde H’nin (Çok bunaldığınız veya kendinizi mutsuz hissettiğiniz oldu mu?) olumsuz duygulanım faktöründe olmasından dolayı ilgili maddelerin hata kovaryanslarının ilişkilendirilmesine gidilerek doğrulayıcı faktör analizi tekrarlanmıştır. Bu analizde ilk modele göre madde hata kovaryanslarının ilişkilendirildiği ikinci doğrulayıcı faktör analizinde ki-kare katsayısında 15,05 düzeyinde azalmanın olduğuna ulaşılmıştır. Madde hatalarının ilişkilendirilmesinden dolayı ki-kare değerindeki düşüşe dayalı olarak uyum iyiliği indekslerinde de artış gözlenmiştir ( $\chi^2= 63.23$ ,  $p= .000$ ,  $sd= 33$ ,  $\chi^2/sd= 1.92$ ,  $GFI= .96$ ,  $CFI= .93$ ,  $RMSEA= .006$ ). Birinci düzeyde ve madde hata kovaryansları ilişkilendirilmiş doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapısal modeline ait standartlaştırılmış madde tahminlerini gösteren şema aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Şeması

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin olumlu ve olumsuz duygulanım faktörlerinde yer alan maddelerin anlamlı birer parametre tahmin edicisi olduklarını göstermiştir ( $p \leq .05$ ). Sonuçlara göre Olumlu Duygulanım faktöründeki maddelere ait tahmin değerleri .39 ile .55 arasındayken Olumsuz Duygulanım faktöründeki maddelere ait tahmin değerleri .35 ile .67 aralığındadır. Ayrıca Olumsuz Duygulanım faktöründe yer alan Madde F ve Madde H'nin madde hata kovaryansları ilişkilendiğinde ilişki katsayısı .23 olarak belirlenmiştir.

## 2.2. Yakınsak Geçerlik

Ölçeğin yakınsak ölçek geçerliği çalışmalarında daha önce geçerliği ve güvenilirliği belirlenmiş olan benzer ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçekler, yaşam doyumunu ve mutluluk değişkenlerini ölçmeye yarayan Yaşam Doyumu Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeğidir. Yakınsak ölçek geçerliğini belirlemek amacıyla bu ölçme araçlarının toplam puanlarıyla Olumlu Duygulanım, Olumsuz Duygulanım ve Duygulanım Dengesi puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Duygulanım Düzeyleri ile Yaşam Doyumu ve Mutluluk Arasındaki İlişkiler

	Olumlu duygulanım	Olumsuz duygulanım	Duygulanım dengesi	Yaşam doyumunu
<b>Olumlu duygulanım</b>				
<b>Olumsuz duygulanım</b>	.12*			
<b>Duygulanım dengesi</b>	.74*	-.76*		
<b>Yaşam doyumunu</b>	.30*	-.32*	.41*	
<b>Mutluluk</b>	.35*	-.41*	.51*	.60*

\*  $p \leq 0.01$

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmadan önce normal dağılım varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayılarıyla incelenmiştir. Daha önce dağılımın normal olduğu belirlenen olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım boyutlarında olduğu gibi yaşam doyumunu ve mutluluk değişkenlerinde de çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal aralıklarda ( $\pm 1.96$ ) olduğu ve Kolmogorov Smirnov analizlerinde yokluk hipotezinin reddedildiği ( $p \geq .05$ ) belirlenmiştir.

Pearson momentler çarpımı korelasyon analizleri sonuçlarında olumlu duygulanım olumsuz duygulanım ( $r^2 = .01$ ), duygulanım dengesi ( $r^2 = .55$ ), yaşam doyumunu ( $r^2 = .09$ ) ve mutluluk ( $r^2 =$

.12) ile pozitif yönde, olumsuz duygulanım ise duygulanım dengesi ( $r^2 = -.58$ ), yaşam doyumu ( $r^2 = -.10$ ) ve mutluluk ( $r^2 = -.17$ ) ile negatif yönde anlamlı ilişkilendirilmiştir.

### 2.3. Güvenirlik

Ölçek maddeleri ikiden seçmeli olduğu için güvenilirlik analizlerinde Cronbach alfa yerine KR-20 değerleri hesaplanmıştır. İç tutarlık analizinde Olumlu Duygulanım boyutu için KR-20 değeri .61, Olumsuz Duygulanım Boyutu için .62 olarak belirlenmiştir.

### 3. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı; Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğini Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenilirliğini üniversite öğrencileri üzerinden alınan verilerle incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak çeviri işlemi yapılmıştır. Çeviri işlemini gerçekleştirebilmek için popülasyonu bilen ve araştırma konusuna hâkim olan uzmanlar gerekmektedir (Tran, 2009). Bu çalışmada da iki psikolojik danışma ve rehberlik alan doktoru tarafından Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçe çevirisi yapılmıştır ve sonraki aşamada çeviri-tekrar çeviri yöntemiyle ortak görüş alınmıştır. Uzmanlardan birisi İngilizceden Türkçeye çeviriyi gerçekleştirdikten sonra diğer uzman formu tekrar İngilizce haline çevirmiştir ve iki formun karşılaştırılması sağlanmıştır. İki form arasında benzerlik olduğunun görülmesi ve tüm maddelerde anlamların eşleşmesi sonucunda bir başka Türkçe uzmanı uygulama formunu incelemiştir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında dördüncü sınıf öğrencisi olan on öğrenci ölçeğin uygulamaya yönelik kullanılabilirliğini kontrol etmiştir. Uygulama yapılabilmesi için formun son haline karar verildikten sonra ölçeğin yapı geçerliği araştırılmıştır.

Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin yapı geçerliğini ortaya koymak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA, ölçek geliştirme ya da uyarlama çalışmalarında sıklıkla kullanılan güçlü bir istatistik yöntemidir (Jackson, Gillaspay ve Purc-Stephenson, 2009; Levine, Hullet, Mitchell Turner, Knight ve Lapinski, 2006). DFA yöntemi, yapılan çalışmada verilerin model ile uyumluluğunu inceleme fırsatı sunmaktadır (Graham, Guthrie ve Thompson, 2003). GFI, CFI, NFI, RFI ve IFI değerleri 0 ile 1 arasında değer almaktadırlar ve bu değerlerin 0'a yaklaşması kötü uyuma işaret ederken 1'e yaklaşması iyi uyuma işaret etmektedir (Byrne, 2010). Yani, GFI, CFI, NFI, RFI ve IFI değerlerinin .90'dan büyük olması uyum göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Ayrıca Hoe'ye (2008) göre, RMSEA değerinin .05'den küçük olması iyi uyum olarak görülürken .05 ile .08 arasında olması kabul edilebilir olarak görülmektedir. RMSEA değerinin 0.8 ile 1 arasında olması ise model ile veri arasındaki uyumun kötü olduğu anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada doğrulayıcı faktör analizine göre model ile veri arasında yeterli uyum olduğu tespit edilmiştir. Bulgularda da yer verildiği gibi, sadece olumsuz duygulanım boyutundaki madde F ve madde H'ye ait hataların ilişkilendirilmesi ki-kare değerini azaltmıştır. Bu ilgili iki maddenin hata kovaryansları ilişkilendirilmiştir ve DFA yeniden yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ilk doğrulayıcı faktör analizine göre ikinci doğrulayıcı faktör analizinde ki-kare katsayısının 15.05 azaldığı görülmüştür ve bu düşüşe bağlı olarak uyum iyiliği indekslerinde artış olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak uyum iyiliği indekslerinin istenen düzeyleri karşıladığı anlaşılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında yakınsak ölçek geçerliği yöntemine de başvurulmuştur. Bu yöntemde Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği ile benzer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha önceki çalışmalarda geçerliği ve güvenilirliği tespit edilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarının toplam puanları alınmıştır ve Olumlu Duygulanım, Olumsuz Duygulanım ve Duygulanım

Dengesi puanları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayılarına bakılmadan önce normal dağılıma varsayımını sağlamak amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin dağılımının -1,96 ile +1,96 arasında olduğu, yani normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2012). Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçlarına göre, Olumlu Duygulanımın Olumsuz Duygulanım, Duygulanım Dengesi, yaşam doyumu ve mutluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Olumsuz Duygulanımın ise Duygulanım Dengesi, yaşam doyumu ve mutluluk ile negatif yönde manidar bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ülkemizde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmada elde edilen bulgulara paralel çalışmalar olduğu saptanmıştır (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Headey, Kelley ve Wearing, 1993; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Singh ve Jha, 2008; Yalnız, 2014).

Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin maddeleri evet ve hayır şeklinde ikiden seçmeli olduğu için güvenilirlik analiz yöntemlerinden Cronbach Alfa yerine KR-20 tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan KR-20, yalnızca iki değerli [0-1] ölçümlenebilen maddeler için uygulanabilen bir analiz yöntemidir (Bademci, 2006). Thompson (2010) KR-20 değerinin .70 ve yukarısında olmasının kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir. Nunnally ve Bernstein (1994) ise güvenilirlik tahminlerinde iç tutarlılık değeri olarak Cronbach alfa ve KR-20'yi birlikte değerlendirerek .60'dan aşağıdaki değerlerin düşük olacağını belirtmişlerdir. Ancak geçerlik ve güvenilirlik değerlerinde tek bir ölçütü kabul etmek güçtür. Ancak bununla birlikte Karagöz (2017) ise güvenilirlik analizlerinde en az .60 ve yukarısında değer alan katsayıların güvenilir olarak kabul edilebileceğini belirtmiştir. Bu araştırmada Olumlu ve Olumsuz Duygulanım boyutu için iç tutarlılık analizinde KR-20 değeri .60'dan büyük olarak hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği'nin kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak, Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği (EK-1) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu değerlendirmek amacıyla kullanılacak geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıdır. Bu ölçek, günümüzde hedonik psikolojik iyi oluşun ölçülmesinde faydalı bir ölçme aracı olarak görülmektedir. Hedef dil ve uyarlaması yapılan bu ölçeğin alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu ölçeğin farklı örneklem gruplarında uygulanabilmesi için geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılması araştırmacılara önerilebilir. Ölçek psikolojik iyi oluşu değerlendirmede, yapısal araştırmalarda ve deneysel araştırmalarda kullanılabilir.



## Kaynakça

- AKIN, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 8(3), 741-750.
- ALTINAY, B. (2018). *12-15 Yaş grubu ergenlerin gelecek yönelimlerinin pozitif psikolojinin bazı değişkenleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- BACANLI, F. ve ERCAN, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 7-16.,
- BADEMÇİ, V. (2006). Tartışmayı sonlandırmak: Cronbach'ın alfa katsayısı, iki değerli [0,1] ölçümlenmiş maddeler ile kullanılabilir. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 438-446.
- BRADBURN, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- BRULDE, B. (2007). Happiness theories of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 15-49.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇOKLUK, Ö. ve KÖKLÜ, N. (2012). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- BYRNE, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming*. (2. Baskı). New York: Routledge. Taylor & Francis Group.
- CENKSEVEN, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- CENKSEVEN, F. ve AKBAŞ, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- DEMİR, R. ve MURAT, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 347-378.
- DENİZ, M. E., ARSLAN, C., ÖZYEŞİL, Z. ve İZMİRLİ, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428 – 446.
- DEVELLIS, R. F. (2014). *Ölçek geliştirme kuram ve uygulamalar*. (Çev. Ed. T. Totan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- DEVINS, G. M., BEISER, M., RION, R., PELLETIER, L. G. & EDWARDS, R. G. (1997). Cross-cultural measurements of psychological well-being: The psychometric equivalence of cantonese, Vietnamese, and Laotian translations of the Affect Balance Scale. *American Journal of Public Health*, 87(5), 794-799.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J. & GRIFFIN, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- DOĞAN, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- DOĞAN, T. ve ÇÖTOK, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 165-172.
- DOĞAN, T. ve TOTAN, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the

- Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 23-31.
- DOĞAN, T., TOTAN, T. ve SAPMAZ, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42.
- GRAHAM, J. M., GUTHRIE, A. C. & THOMPSON, B. (2003). Consequences of not interpreting structure coefficients in published CFA research: A reminder. *Structural Equation Modeling*, 10(1), 142-153.
- GÜLCAN, A. ve NEDİM BAL, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1(ÖZEL)), 41-52.
- HAMURCU, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- HARDING, S. D. (1982). Psychological well-being in great Britain: An evaluation of the Bradburn Affect Balance Scale. *Personality and Individual Differences*, 3, 167-175.
- HEADEY, B., KELLEY, J. & WEARING, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.
- HILLS, P. & ARGYLE, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- HOE, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 3(1), 76-83.
- İLHAN, T., ve ÖZBAY, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- JACKSON, D. L., GILLASPY, J. A. & PURC-STEPHENSON, R. (2009). Reporting practices in confirmatory factor analysis: An overview and some recommendations. *Psychological Methods*, 14(1), 6-23.
- KABAKÇI, Ö. F. ve TOTAN, T. (2013). Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin çok boyutlu yaşam doyumuna ve umuda etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 40-61.
- KARAGÖZ, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- KIM, K. A. & MUELLER, D. J. (2000). To balance or not to balance: Confirmatory factor analysis of the Affect Balance Scale. *Journal of Happiness Studies*, 2, 289-306.
- KÖKER, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- KUMCAĞIZ, H., ve GÜNDÜZ, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university student. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- LEVINE, T., HULLETT, C. R., MITCHELL TURNER, M. & LAPINSKI, M. K. (2006). The desirability of using confirmatory factor analysis on published scales. *Communication Research Reports*, 23(4), 309-314.
- LYUBOMIRSKY, S., KING, L. & DIENER, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MACINTOSH, R. (1998). A confirmatory factor analysis of the Affect Balance Scale in 38 nations: A research note. *Social Psychology Quarterly*, 61(1), 83-91.
- MARQUES, S. C., LOPEZ, S. J. & PAIS-RIBEIRO, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of*

- Happiness Studies*, 12(1), 139-152. doi:10.1007/s10902-009-9180-3.
- NUNNALLY, J. C. ve BERNSTEIN, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3. Baskı). New York, NY: McGraw-Hill, Inc.
- OKUR, S. (2019). *Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile problemleri internet kullanımları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- ÖZMETE, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Bilig: Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, (78), 361-391.
- PUSKAR, K. R., BERNARDO, L. M., REN, D., HALEY, T. M., TARK, K. H., SWİTALA, J. & SIEMON, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198.
- SAĞKAL, A. S. ve TÜRNÜKLÜ, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 69-85.
- SARIÇAM, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- SELIGMAN, M. E. & CSIKZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- SHELDON, K. M., & KING, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 –217.
- SINGH, K. & JHA, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(ÖZEL), 40-45.
- TABACHNICK, B. G. & FIDELL, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- TARHAN, S. ve BACANLI, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- TRAN, T. V. (2009). *Developing cross-cultural measurement*. New York: Oxford University Press.
- TOTAN, T. (2015). Duygu Düzenleme Anketi Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 153-161.
- TOTAN, T. ve ŞAHİN, R. (2015). The stepwise effect emotional self-efficacy process and emotional empathy on young peoples's satisfaction with life. *European Scientific Journal*, 11(14), 442-456.
- TOTAN, T., ÖZER, A. ve ÖZMEN, O. (2017). The role of hope, life satisfaction, and motivation in bullying among adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 391 – 400.
- TUZGÖL DOST, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- UZUN ÖZER, B. ve TEZER, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- VAN SCHUUR, W. H. & KRUIJTBOOSCH, M. (1995). Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn Affect Balance Scale. *Social Indicators Research*, 36, 49-74.
- WATSON, D. & PENNEBAKER J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.

YALNIZ, A. (2014). Akademik öz-yeterlik: Olumlu ve olumsuz duygulanımın yordayıcı rolü.  
*Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 95- 101.