

**T.C.**  
**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM**  
**DALI**

**POZİTİF FONKSİYONEL TUTUMLAR ÖLÇEĞİ'NİN**  
**PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Saide Umut ZEYBEK**

**MUĞLA**  
**Haziran, 2016**

**T.C.**  
**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM**  
**DALI**

**POZİTİF FONKSİYONEL TUTUMLAR ÖLÇEĞİ'NİN**  
**PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Saide Umut ZEYBEK**

**DANIŞMAN: PROF. DR. AYŞE REZAN ÇEÇEN**  
**EROĞUL**

**MUĞLA**  
**Haziran, 2016**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI

POZİTİF FONKSİYONEL TUTUMLAR ÖLÇEĞİ'NİN  
PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

SAİDE UMUT ZEYBEK

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 29.07.2016  
Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 30.06.2016

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

2016  
MUĞLA

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24.06.2016 ve 148-1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 8. maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Saide Umut ZEYBEK'in "Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 30.06.2016 tarihinde saat 11:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL  
Tez Danışmanı

Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN  
Üye

Yrd. Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU  
Üye

## YEMİN


Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

  
Saide Umut ZEYBEK

30/06/2016

## TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

<b>YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ</b> <b>TEZ VERİ GİRİŞ FORMU</b>		
<b>YAZARIN</b>	<b>MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.</b>	
<b>Soyadı: ZEYBEK</b>		
<b>Adı : Saide Umut</b>	<b>Kayıt No:</b>	
<b>TEZİN ADI</b>		
<b>Türkçe :</b> Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi		
<b>Y. Dil :</b> An Examination of Psychometric Properties of Positive Functional Attitudes Scale		
<b>TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans</b>	<b>Doktora</b>	<b>Sanatta</b>
<b>Yeterlilik</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TEZİN KABUL EDİLDİĞİ</b>		
<b>Üniversite :</b> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi		
<b>Fakülte :</b> Eğitim Fakültesi		
<b>Enstitü :</b> Eğitim Bilimleri Enstitüsü		
<b>Diğer Kuruluşlar :</b>		
<b>Tarih :</b>		
<b>TEZ YAYINLANMIŞSA</b>		
<b>Yayınlayan :</b>		
<b>Basım Yeri :</b>		

<b>Basım Tarihi :</b>	
<b>ISBN :</b>	
<b>TEZ YÖNETİCİSİNİN</b>	
<b>Soyadı, Adı :</b> ÇEÇEN EROĞUL, Ayşe Rezan	
<b>Ünvanı :</b> Prof. Dr.	
<b>TEZİN YAZILDIĞI DİL :</b> Türkçe	<b>TEZİN SAYFA SAYISI:</b> XII+83
<b>TEZİN KONUSU (KONULARI) :</b>	
1. Eğitim ve Öğretim	
<b>TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:</b>	
1. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar	
2. Ölçek Uyarlama	
3. Üniversite Öğrencileri	
<b>İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:</b>	
1. Positive Functional Attitudes	
2. Scale Adaptation	
3. University Students	
1- Tezinden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum <input checked="" type="radio"/>	
2- Tezinden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir <input type="radio"/>	
3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezin tamamının fotokopisi alınabilir <input type="radio"/>	
<b>Yazarın İmzası :</b> 	<b>Tarih :</b> 29.07.2016

## ÖZET

### POZİTİF FONKSİYONEL TUTUMLAR ÖLÇEĞİ'NİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

**ZEYBEK, Saide Umut**

**Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN-EROĞUL**

**Haziran, 2016, XIII+83 Sayfa**

Bu araştırmanın amacı DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilmiş olan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin (Coping Attitudes Scale: Measure of Positive Attitudes in Depression) Türkçe formunun klinik olmayan genç yetişkin popülasyon için uygulanabilirliğini araştırmak ve psikometrik (geçerlik ve güvenirlik) özelliklerini saptamaktır. Bu çalışma, 2015-2016 Eğitim Öğretim yılı güz döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 419 öğrenci ile yürütülmüştür.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda, ölçeğin geçerliğini incelemek için üç farklı yöntem izlenmiştir. İlk olarak ölçeğin maddelerinin ayırt ediciliği madde analizi ile değerlendirilmiştir. Bu analizden elde edilen bulgulara göre, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nde yer alan 23 maddenin benzer durumları örneklediği sonucuna varılmıştır. Geçerlik çalışmaları kapsamında ikinci olarak yapı geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, DeJong ve Overholser'in (2007) çalışması ile tutarlı bir şekilde beş faktörlü yapının doğrulandığını göstermiştir. Standardize edilmiş faktör yükleri beklendiği şekilde hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu



gelecek, özsaygı ve problemlerle baş etmedir. Elde edilen verilerin geçerliğini sınamak amacıyla son olarak ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi kullanılmıştır. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile farklı ölçekler; Pozitiflik Ölçeği ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ile arasında ise benzer ölçekler için geçerlilik çalışması yapılmıştır. Elde edilen puanlar arasındaki ilişkilerin beklenen yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır ( $r=-.56$ ;  $p<0.01$ ,  $r= -.60$ ;  $p<0.01$ ,  $r= -.63$ ;  $p<0.01$ ,  $r= .72$ ;  $p<0.01$ ,  $r= .64$ ;  $p<0.01$ ).

Ölçeğin güvenilirliğini sınamak için ise iki farklı yöntemden yararlanılmıştır. İlk olarak, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe formundan elde edilen puanlar üzerinden iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için  $.93$  olarak hesaplanmış ve bu katsayının yüksek düzeyde çıkması ölçeğin güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin güvenilirliğini sınamak amacıyla ikinci olarak, test tekrar test yöntemi kullanılmış ve çalışma grubunun  $49$  kişilik kısmına iki hafta ara tekrarlanan uygulamalar yapılmıştır. Elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ( $r= .76$ ;  $p<0.01$ ).

Sonuç olarak ortaya konulan bulgular neticesinde, uyarlama çalışması yapılan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin klinik olmayan genç yetişkin popülasyon üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu söylemek mümkündür.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Fonksiyonel Tutumlar, Ölçek Uyarlama, Üniversite Öğrencileri

## **ABSTRACT**

### **AN EXAMINATION OF PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF POSITIVE FUNCTIONAL ATTITUDES SCALE**

**ZEYBEK, Saide Umut**

**Master Thesis, Department of Educational Sciences**

**Advisor: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL**

**June, 2016, XIII+83 Pages**

The aim of this study is to investigate the applicability of Coping Attitudes Scale: Measure of Positive Attitudes in Depression (CAS) among Turkish young adult community sample and determine the psychometric properties (validity and reliability) of this scale. This study was conducted with 419 students attending different departments in Mugla Sitki Kocman University, Faculty of Education in the spring semester of academic year of 2015-2016.

Within the aim of the study, three different methods were set down in order to investigate the validity of the scale. First of all, in order to get evidence about the construct validity of the scale, item analysis was conducted. The results of item analysis showed that all 23 items of CAS Turkish version examines similar situations. In order to get evidence about the construct validity, confirmatory factor analysis was conducted. The goodness of fit indices obtained from factor analysis showed that original form's five-factor structure had been confirmed. Standardized factor loadings on the predicted five factors were life perspective, personal accomplishment, positive future, self-worth, coping with problems. Another way to

test validity of the scale were convergent and divergent validity method. Different scale validity study was carried out between Positive Functional Attitudes Scale and Beck Depression Scale, Beck Hopelessness Scale, Automatic Thoughts Scale while similar scale validity study was conducted with Positivity Scale and Developed Automatic Thoughts Scale. All correlation were significant in the expected direction ( $r = -.56; p < 0.01$ ,  $r = -.60; p < 0.01$ ,  $r = -.63; p < 0.01$ ,  $r = .72; p < 0.01$ ,  $r = .64; p < 0.01$ ).

On the other side, two different methods were set down in order to investigate the reliability of the scale. First of all, internal consistency was calculated using the total community sample's CAS score. Cronbach's alpha coefficient viiiort he total scale (.93) was high. In order to investigate reliability of Positive Functional Attitudes Scale, test-retest method was used as a second way and practices that were reassessed two weeks after the initial administration were implemented to 49 participants of study group. The test-retest correlation coefficient viiiort he total score were significant in the positive direction ( $r = -.76; p < 0.01$ ).

As a result of the study, the Turkish version of CAS has good validity and reliability for young adult community sample.

**Key Words:** Positive Functional Attitudes, Scale Adaptation, University Students

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	xiii
------------	------

## BÖLÜM I

GİRİŞ .....	1
1.1 Problem .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı .....	6
1.3 Araştırmanın Önemi.....	7
1.4 Sınırlılıklar .....	8
1.5 Tanımlar .....	9

## BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1 Bilişsel Kuram.....	10
2.1.1 Bilişsel Kuramın Duygu, Düşünce ve Davranış Bozukluklarının Bakış Açısı 14	
2.1.1.1 Bilişsel Üçleme .....	16
2.1.1.2 Otomatik Düşünceler .....	17
2.1.1.3 Sistematik Hatalar .....	18
2.1.1.4 Şemalar: Temel İşlevsel Olmayan Sayılıtlar (Ara İnaçlar) ve Temel İnaçlar .....	20
2.1.2 Olumlu Bilişler.....	24
2.2 İlgili Yayın ve Araştırmalar .....	30
2.2.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	30
2.2.2 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	35

## BÖLÜM III

YÖNTEM.....	40
-------------	----

3.1	Araştırmanın Modeli .....	40
3.2	Çalışma Grubu .....	40
3.3	Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1	Kişisel Bilgi Formu .....	42
3.3.2	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği.....	42
3.3.3	Beck Depresyon Ölçeği.....	43
3.3.4	Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	44
3.3.5	Beck Umutsuzluk Ölçeği .....	45
3.3.6	Pozitiflik Ölçeği .....	46
3.3.7	Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	47
3.4	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi .....	48
3.5	İşlem.....	49
3.6	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlanmasında Kullanılan Analizler .....	50

## BÖLÜM IV

### **BULGULAR..... 51**

4.1	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik Çalışmaları.....	52
4.1.1	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Madde Analizine İlişkin Bulgular	52
4.1.2	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular	53
4.1.3	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Çalışmaları.....	56
4.2	Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği Türkçe Formunun Güvenirlik Çalışmaları.....	60

4.2.1 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin İç Tutarlılık Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....	60
4.2.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Test Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....	61

## **BÖLÜM V**

<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>63</b>
-------------------------------	-----------

5.1 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgulara Yönelik Yorumlar .....	63
5.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Elde Edilen Bulgulara Yönelik Yorumlar .....	65

## **BÖLÜM VI**

<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>67</b>
-------------------------------	-----------

6.1 Sonuçlar.....	67
6.2 Öneriler .....	68

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>69</b>
-----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>77</b>
-------------------	-----------

Ek 1: Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Özgün Formu.....	77
Ek 2: Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlanmış Türkçe Formu .....	78
Ek 3: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler .....	79
Ek 4: Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlanmasına İlişkin İzin Belgesi .....	81
Ek 5: “Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi” Çalışmasına İlişkin Etik Kurul Kararı .....	82

<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>83</b>
----------------------	-----------

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımları . 41	41
<b>Tablo 2.</b> Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımları ..... 41	41
<b>Tablo 3.</b> Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Buldukları Programlara Göre Dağılımları ..... 41	41
<b>Tablo 4.</b> Çalışma Grubunun Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler ..... 51	51
<b>Tablo 5.</b> Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nden Elde Edilen Madde Analizi Sonuçları ..... 52	52
<b>Tablo 6.</b> Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği <sup>1</sup> , Otomatik Düşünceler Ölçeği <sup>2</sup> , Beck Umutsuzluk Ölçeği <sup>3</sup> , Pozitiflik Ölçeği <sup>4</sup> ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği <sup>5</sup> Arasındaki Korelasyon Değerleri ..... 58	58
<b>Tablo 7.</b> Türkçe Formunun Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlık Katsayıları ..... 61	61
<b>Tablo 8.</b> Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin İlk Test ve Son Test Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri..... 62	62

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1.</b> Biliş, Duygu ve Davranış İlişkisi..... 12	12
<b>Şekil 2.</b> Bilişsel Yapı ..... 13	13
<b>Şekil 3.</b> Bilişsel Model..... 15	15
<b>Şekil 4.</b> Beck'in Depresyona İlişkin Bilişsel Modeli..... 23	23
<b>Şekil 5.</b> Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'ne İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları ..... 55	55

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe'ye kazandırılması amaçlanmıştır. Yapılan bu tez çalışması kapsamında da bu amaca ulaşılmış ve ölçme aracı Türkçe olarak kullanılmaya hazır hale getirilmiştir.

Bu çalışmanın planlanmasında ve sürdürülmesinde birçok kişinin katkısı olmuştur. İlk olarak süreçteki yönlendirmeleri ve destekleri için Danışmanım Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL'a saygılarımı sunar, teşekkür ederim. Çalışmam süresince desteklerini esirgemeyen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda görev yapan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca özellikle analizler ile ilgili desteklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Raşit AVCI'ya ve çalışmam için veri toplama sürecindeki yardımlarından dolayı çalışma arkadaşım Araş. Gör. Arca ADIGÜZEL'e ve süreçte her anlamda desteğini her an yanımda hissettiğim çalışma arkadaşım Dr. Halim SARICAOĞLU'na ve eşi Uzm. Psik. Dan. Ayşe Özlem SARICAOĞLU'na desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Tüm bunlara ek olarak süreçte duygusal olarak her sıkıntıya düştüğümde manevi desteklerini esirgemeyen Hazal ÇEPİK KİRİŞ, Gülten ŞEN ve Nurcihan DALGIN'a beni hiçbir zaman yalnız bırakmadıkları ve bu süreçteki desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Son olarak hayatımın her alanında desteklerini her zaman yanımda hissettiğim ve bu çalışma boyunca bana sabır ve anlayış gösteren sevgili anne ve babama sevgilerimi sunar ve teşekkür ederim.

Saide Umut ZEYBEK



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1 Problem

İnsan davranışlarını açıklamak, ilk çağlardan beri insanlığı meşgul eden ve bu nedenle psikoloji biliminin doğuşuna da sebep olan uğraşların içerisinde yer alır. Ayrıca sadece sağlıklı bireylerin davranışlarını açıklamak değil aynı zamanda ruh sağlığı ile ilgili problemler yaşayan bireylerin davranışlarının açıklanabilmesi de merak uyandıran diğer bir nokta olmuştur. Buradan hareketle bu uğraşın bu denli önemli olması ve hatta bir bilim dalı ortaya çıkarmasının tek sebebi şüphesiz ki sadece tek bir bireyin davranışlarının anlamlandırılması çabasına dayanmaz. İnsan davranışlarını açıklamak bireyin kendisini tanımasına büyük katkı sağlayacağı gibi toplumsal açılardan da oldukça işlevsel sonuçlar ortaya çıkarabilir. Diğer bir ifade ile insan davranışlarını açıklamak hem birey hem de toplum açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. İnsan davranışının açıklanmasında sınırlandırılmış bir bakış açısının kullanılmasının yerine, farklı birçok yaklaşım tarafından açıklanmasının daha işlevsel olduğu görüşü psikoloji bilimindeki hızlı gelişmelerle birlikte de kabul görür hale gelmiştir.

İnsan davranışını açıklamak için farklı bakış açıları olan kuram ve yaklaşımların olduğu bilinmektedir. Bu kuram ve yaklaşımların başlıcaları olarak Biyolojik yaklaşım, Davranışsal yaklaşım, Psikanalitik yaklaşım ve Bilişsel yaklaşım sayılabilir (Cüceloğlu, 2010). Bilişsel yaklaşım, duygusal bir sorun yaşandığı durumlarda, sorunun kişinin yaşadığı olay ya da içinde bulunduğu ortamla ilgili olabileceği gibi, kişinin değerlendirme sistemiyle de ilgili olabileceğini öne

sürmektedir (Türkçapar, 2014). Aynı zamanda bireylerin duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıkları ile doğrudan ilişkilidir (Beck, 2015). Bireylerin iyi ya da kötü hissetmelerinin nedeni de olay, kişi ya da durum hakkında düşünmekte olduğu şeylerdir (Burns, 2012). Buradan yola çıkılarak duygusal bir sorun yaşandığı durumlarda olaylardan çok bireyin kendisinin algılama ve yorumlama tarzının önemli olduğuna vurgu yapıldığı söylenebilir (Türkçapar, 2014).

Bilişsel yaklaşıma göre duygu, düşünce veya davranış bozukluğuna yol açan temel sebep, düşünsel süreçler içerisinde oluşan yanlış önyargı ve varsayımlardan hareket eden belirli gerçeklik çarpıklıklarından kaynaklanmaktadır. İstenmeyen davranışların değiştirilmesinde ise bireyin bu düşünsel süreçler içerisindeki duygusal problemleri açıklayabilmesi ya da deneyimleri yeniden formüle edebilmesi için, alternatif ve daha gerçekçi yollar öğrenmesinde danışmanın ona yardımcı olmasını önerir (Beck, 2015).

Bilişsel Yaklaşım insan davranışını açıklamada bireyin pasif bir yapısı olmadığına yaptığı vurgu ile insan davranışını açıklayan diğer yaklaşımlardan ayırır. Bu yönüyle de bireyi, davranışlarını anlama ve onları kontrol etme konusunda diğer yaklaşımların aksine, etken durumdan edilgen duruma taşır. Yani bilişsel süreçlerdeki yanlış önyargı ve varsayımlardan hareket eden belirli gerçeklik çarpıklıklarının bireyin farkındalık alanı içerisinde olduğuna ve eğer isterse davranışlarını anlama gücünün bireyin kendisinde olduğunu ifade eder. Buna göre bireyin davranışlarını anlayabilmesinin yolu ise biliş kavramından geçer (Beck, 2015).

Biliş; olay, kişi ya da durumlara bireylerin bakış açısı, algıları, zihinsel tutumları ve inançları olarak tanımlanabilir (Burns, 2012). Türkçapar (2014) tarafından; ise “ Duyular ve algılardan gelen verilerin işlenerek bunlara ilişkin geliştirilen yöntemler ve planların ortaya çıkardığı dil, problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçler” olarak tanımlanmıştır. Arhcraft (2006) ise bilişi; algılama, hatırlama, düşünme ve anlamada kullanılan zihinsel işlemlerin ve aktivitelerin bütünü olarak ifade etmiştir.

Kring, Johnson ve Wiley (2015) de bilişin; algılama, tanıma, anlama, değerlendirme ve sorgulama gibi zihinsel süreçleri bir araya toplayan bir kavram olduğunu ifade ederken, Türkçapar (2014) bilişin sadece sözel parçalardan oluşmadığını, imgesel parçaların da biliş içerisinde yer alabileceğine vurgu yapmaktadır.

Bilişsel yaklaşımla ilgili alan yazın incelendiğinde bilişlerin genellikle olumsuz olarak ele alındığı dikkat çekmektedir (Doğan, 2001; Batur ve Demir, 2009; Türkçapar, 2014; Haaga, Dyck ve Ernst, 1991; Beck, 2014). Oysaki bilişlerin sadece olumsuz bir yapıdan oluşmadığı olumlu bilişlerin de insan davranışını açıklamada payı olabileceği ifade edilmektedir (Macleod ve Moore, 2000). Yapılan çalışmalarda özellikle duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının açıklanmasında genellikle olumsuz bilişlerin temel alındığı ve olumlu bilişlerin etkisinin ya yadsındığı ya da sadece olumsuz bilişin karşıtı olan bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir (Dejong ve Overholser, 2007). Ancak olumlu bilişlerin insan davranışlarını açıklaması konusunda Ingram ve Wisnicki (1988), Bryant ve Baxter, (1997) olumlu ve olumsuz bilişlerin birbirinden ayrı kavramlar olduğunu ancak birbirlerinden tamamen bağımsız olmadıklarını savunmaktadır. Ancak insan davranışını açıklamada olumlu bilişlerin mi yoksa olumsuz bilişlerin daha çok payının olduğu açık değildir. Ingram, Smitth ve Behm (1983) uyumlu ve uyumsuz davranışları belirlemede olumlu bilişlerin daha önemli olduğunu savunurken Kendall (1984, 1992) ve Kendall ve Hollon (1981) uyumlu davranışları belirlemede olumsuz bilişlerin yokluğunun daha belirleyici olduğunu savunmaktadır.

Bilişlerle ilgili diğer bir bakış açısı ise olumlu ve olumsuz bilişlerin oranlarının insan davranışını belirlemede etkili olduğunu savunmaktadır (Schwartz, 1986; Schwartz ve Garamoni, 1989). Bu bakış açısına göre, bilişsel denge uyumlu davranışlarla ilişkilendirilmektedir. Buna karşın uyumsuz davranışlar ise olumlu ve olumsuz bilişler arasındaki keskin kutuplaşmadan meydana gelmektedir (Schwartz, 1997). Yani diğer bir ifade ile bilişler arasındaki dengenin uyumlu davranışları temsil ettiği buna karşılık olumlu ve olumsuz bilişlerdeki dengesiz bir artış ya da azalışın duygu, düşünce ve davranış bozukluklarını ortaya çıktığı ifade edilmektedir.

Bilişsel bakış açısı özellikle duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının ortadan kaldırılmasında negatif bilişlerin azaltılması üzerindeki çalışmaları yoğunlaştırmış olsa da olumlu bilişlerin duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının iyileşmesinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Macleod ve Moore, 2000). Ayrıca duygu, düşünce ve davranış bozukluklarına sahip bireylerde olumlu bilişlerin aktif hale gelmesi bireylerin özsaygılarını artıracak gibi baş etme yolları geliştirmesine de yardımcı olacaktır. Bununla birlikte duygu, düşünce ve davranış bozukluklarıyla birlikte ortaya çıkan stresin etkisinin azaltılmasına da yardımcı olacaktır (Lightsey, 1994). Bunun da özellikle duygu, düşünce ve davranış bozuklukları sırasında ortaya çıkan çaresizlik hissiyle baş etmede oldukça etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sadece duygu, düşünce ve davranış bozukluklarına sahip bireylerde değil normal gelişim gösteren bireylerin duygu, düşünce ve davranış bozukluklarından korunması ve duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının tekrar etmesinin önlenmesinde de olumlu bilişlerin etkili olabileceğinden söz edilebilir (MacLeod ve Moore, 2000).

Özellikle duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının ortadan kaldırılması, önlenmesi ve bunun yanı sıra bireylerde geliştireceği pozitif bakış açısı göz önüne alındığında pozitif bilişin ölçülmesi büyük önem arz etmektedir. Alan yazın incelendiğinde, pozitif bilişleri ölçmek amacıyla geliştirilmiş iki ölçme aracı dikkat çekmektedir.

Bunlardan ilki Ingram ve Wisnicki (1988) tarafından geliştirilen Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği 'dir. Ölçek pozitif bilişlerin duygu, düşünce ve davranış bozukluklarındaki rolünü incelemek amacıyla geliştirilmiş olup madde yazımında öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin olumlu bilişler ile ilgili deneyimlerinden faydalanılmıştır. Öğrencilere kendilerini iyi hissettikleri anları anımsamaları ve bu anlarda akıllarından geçen beş bilişleri not etmeleri istenmiştir. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından incelenerek gereksiz görülen kısımlar araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Ardından elde edilen 30 maddenin depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerini ayırt etmede başarılı olduğu sonucuna

varılmıştır. Ayrıca Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu gösteren çalışmalar (Ingram, Slater, Atkinson ve Scott, 1990; Ingram, Kendall, Siegle, Guarino ve McLaughlin, 1995; Ingram ve Wisnicki, 1988) bulunmaktadır. Ancak özellikle duygusal olarak sıkıntı döneminde olan bireylerin olumlu ve gerçekçi düşünceler konusunda bir yeniden odaklanmaya ihtiyaç duydukları düşüncesi Bilişsel yaklaşımın temel varsayımları arasındadır. Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin maddeleri incelendiğinde ise özellikle olumlu bilişleri yansıtmaya (Örn. Moralim harika) ve gerçekçi yaşam amaçları belirleme (Örn. Hayatım sorunsuz geçiyor.) konusunda bazı eksiklikleri olduğu Dejong ve Overholser (2007) tarafından ifade edilmektedir. Bununla birlikte Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Ingram ve Wisnicki (1988) tarafından ifade edilen dört boyuttan birbiriyle olan ilişkilerinin oldukça yüksek olması açısından çok boyutla değil tek boyutla kullanılmasının daha uygun olabileceği de savunulmaktadır (Bryant ve Baxter, 1997).

İlgili alan yazında Olumlu bilişleri ölçmek için kullanılan ikinci ölçek ise Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilen olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine 10 adet olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile oluşturulan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'dir. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu gösteren çalışmalar (Harrell ve Ryon, 1983; Dobson ve Breiter, 1983; Hollon, Kendall ve Lumry, 1986) bulunmaktadır. Ancak bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapısının olmasına karşın sadece olumlu ifadeler değil nötr ifadeleri de bünyesinde barındırıyor olması yalnızca olumlu bilişlerin ölçülmesi açısından geçerli olabileceği konusunda bir şüphe oluşturmaktadır.

Türkçe alan yazın tarandığında ise Kalafat (1996) tarafından Ingram ve Wisnicki (1988)'in geliştirdiği Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin uyarlama çalışması ve Bozkurt (1998) tarafından ise Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması yaptıkları belirlenmiştir. Kalafat (1996) tarafından yapılan uyarlama çalışmalarında ölçeğin alt boyutlarından bahsedilmesine karşın faktör analizi çalışmasına rastlanmamıştır. Ancak yapılan diğer analizlerden elde

edilen değerler açısından ölçeğin orijinal çalışmaya uygun geçerli ve güvenilir bir lme aracı olduğundan söz edilebilir. İkinci tez çalışması ise Bozkurt (1998) tarafından yapılmış olup Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler leği'nin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Diğer tez çalışmasında olduğu gibi Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler leği'nin geçerlilik güvenirlik çalışmaları doğrultusunda ölçeğin olumlu bilişleri ölçmede orijinal çalışmaya uygun, geçerli ve güvenilir bir lme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak her iki çalışmanın öneriler kısmında lceklerin farklı örneklemlerle geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması önerilmiş ve olumlu bilişlerin duygu, düşünce ve davranış bozukluklarındaki önemine vurgu yapılmıştır. Ayrıca her iki çalışmanın da uyarlama çalışması olduğu göz önüne alınarak orijinal çalışmalarda bahsedilen eksikliklerin her iki ölçeğin uyarlanmış formları için de ortaya çıkabileceği gz önünde bulundurulmalıdır.

Yukarıda alan yazında geliştirilen ve kullanılan lceklerin dezavantajları dikkate alındığında Olumlu bilişleri ölçen psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir lme aracının Türkçe alan yazına kazandırılması ihtiyacının ortaya çıktığı söylenebilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilen Pozitif Fonksiyonel Tutumlar leği'nin Türkçeye uyarlanması olarak belirlenmiştir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın genel amacı DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilmiş Pozitif Fonksiyonel Tutumlar leği'nin (Coping Attitudes Scale) niversite öğrencileri için Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

Araştırmanın genel amaç kapsamında Pozitif Fonksiyonel Tutumlar leği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar leği'ne ilişkin elde edilen madde toplam puan korelasyonları ne düzeydedir?

2. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin faktör yapısı orijinal ölçme aracı ile benzerlik göstermekte midir?
3. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği, "Beck Depresyon Ölçeği", "Otomatik Düşünceler Ölçeği", "Beck Umutsuzluk Ölçeği" ile birlikte uygulandığında farklı, "Pozitiflik Ölçeği" ve "Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği" ile birlikte uygulandığında ise benzer ölçekler geçerliği katsayısı ne düzeydedir?
4. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerin toplam puan ve alt ölçek puanları için iç tutarlılık katsayıları ne düzeydedir?
5. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin aynı gruba iki hafta arayla yapılan uygulamalardan elde edilen güvenilirlik katsayısı ne düzeydedir?

### 1.3 Araştırmanın Önemi

İnsan davranışlarını açıklamada kullanılan temel yaklaşımlardan biri olarak bilinen Bilişsel yaklaşımın, özellikle duygusal olarak problemlerle dolu dönemlerde ortaya çıkan rahatsızlıkların açıklanmasında da kullanılan biliş kavramı pek çok araştırmaya konu olmuştur. Özellikle depresyonun açıklanmasında kullanılan otomatik düşünceleri konu alan pek çok çalışmaya alan yazında rastlamak mümkündür. Ancak Türkçe alan yazın incelendiğinde olumsuz bilişlerle ilgili yapılan pek çok araştırma olmasına karşın olumlu bilişlerle ilgili yalnızca iki ölçek uyarlama çalışması dışında herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Oysaki psikoloji biliminin gelişimine bakıldığında psikopatoloji odaklı yaklaşımlardan yavaş yavaş uzaklaşarak pozitif odaklı yaklaşımlara doğru bir değişim olduğu gözlemlenebilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin bu kapsamda Türkçe alan yazına olumlu bilişler ile ilgili araştırmaların artması açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Pozitif odaklı çalışmaların kapsamında bireylerin sadece yardım edilmeyi bekleyen pasif varlıklar olmadığı, kendi yaşamlarını olumluya götürmek ve anlamlı kılmak eğiliminde oldukları vurgusu yapılmaktadır. Yani her bireyin kendi içerisinde var olan olumlu özelliklerinin geliştirilmesi ile de baş etme kapasitesinin artırılacağı belirtilmektedir. Bu çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanacak olan Pozitif

Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği sayesinde bireylerin var olan olumlu bilişleri de ölçülebilecektir. Böylece pozitif psikolojinin odak aldığı yaklaşım kapsamında ele alınan umut, iyimserlik, mutluluk, psikolojik iyi olma, öznel iyi olma gibi değişkenlerle ilişkili olumlu bilişlerin önemi ve etkisi daha kapsamlı bir şekilde araştırılabilecektir.

Bilişsel yaklaşıma göre, duygusal problem yaşayan bireyler kendisi, çevresi ve gelecek ile ilgili deneyimlerini objektif olarak değerlendirememektedirler. Bununla birlikte deneyimlerini genellikle olumsuz değerlendirme eğilimde oldukları gözlenmektedir. Değerlendirme hataları yapmaya yatkın olan bu bireyler de genellikle kendileri, çevreleri ve gelecek ile ilgili olumlu yanları görememekte, diğer bir ifadeyle kalıplaşmış düşünce kalıplarına alternatif düşünce biçimleri olabileceğini düşünememektedirler. Ölçek maddeleri içerisinde bulunan pozitif maddelerin bireylerin hayata olumlu bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı ve problemlerle baş etme konularında olumlu alternatif düşünme biçimlerine hizmet edebilecekleri göz önüne alındığında ölçme aracının Türkçeye uyarlanması farklı bir açıdan daha önemli bir hale gelmektedir. Ayrıca ölçek maddeleri aracılığıyla duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların giderilmesinde henüz tanı almamış ancak dönemsel olarak rahatsız edici duygulanım ve davranışa sahip olan bireylerin düşünme biçimlerindeki sorunları fark etmeleri ve bunları değiştirmeleri için alternatif olumlu temel cümleler sağlayacağı buna paralel olumsuz bilişlerin azalmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

#### **1.4 Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 2015-2016 Eğitim Öğretim yılı güz yarıyılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 419 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.



Araştırma kapsamında incelenen kavramlar, kullanılan ölçme aracının dayandığı kuramsal çerçeve ile sınırlıdır.

## 1.5 Tanımlar

**Biliş:** Biliş; olay, kişi ya da durumlara bireylerin bakış açısı, algıları, zihinsel tutumları ve inançları olarak tanımlanabilir (Burns, 2012). Ayrıca biliş kavramının sadece sözel değil imgesel parçalardan da oluşabileceği ve bilinç akışını bu parçaların birleşimi ile oluşturduğu söylenebilir (Türkçapar, 2014).

**Otomatik Düşünce:** Daha çok bireylerin duygusal problem yaşadıkları anlarda duygusal sıkıntı anlarında ortaya çıkan ortama ve duruma özgü bilişler olduğu da söylenebilir (Türkçapar, 2014). Bu düşünceler birey herhangi bir yargılama yapmaksızın, planlama yapmadan ve herhangi bir düşünce süzgecinden geçirilmeksizin ortaya çıkarlar. Kısa ve kalıp ifadelerdir (Batur ve Demir, 2009).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Bilişsel Kuram

Bilişsel Kuram Aaron Beck tarafından 1960'lı yılların sonunda geliştirilmiş bir kuramdır. Bilişsel Kuram'ın ortaya çıkmasında Beck'in depresyondaki bireylerle ilgili gözlemleri etkili olmuştur. Beck'in gözlemleri sırasında depresyondaki bireylerin bazı olaylarla ilgili ifadelerinde olumsuz bir yönelimlerinin olduğunu fark etmiştir. Bu yanlış düşüncenin de bilişsel bozukluklara sebep olabileceği düşüncesi ile Bilişsel Kuram'ı geliştirmiştir (Corey, 2008). Bilişsel Kuram depresyondaki bireylerden yola çıkılarak oluşturulmuş olsa da kuramın gelişimi ile birlikte tüm ruhsal bozukluklarda uygulanabilecek formları geliştirilmiş; otomatik düşünceler, çarpıtılmış inançlar ve bilişsel şemalar gibi kavramları tüm ruhsal bozuklukları açıklamada kullanılmıştır (Sharf, 2014).

Beck (2015) geliştirdiği kuramını en geniş anlamıyla “Hastanın kendisiyle ilgili yanlış sinyal ve fikirlerini düzeltmek yoluyla psikolojik sıkıntıları ortadan kaldıran ya da yatıştırıcı tüm yaklaşımlar” olarak ifade etmektedir. En basit ifadesi ile ise bireylerin duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir (Beck, 2014). Diğer bir ifade ile Bilişsel Kuram'ın temelinde olayların kendisinden çok, bireylerin onları algılama ve yorumlama tarzlarının olduğu söylenebilir (Türkçapar, 2007).

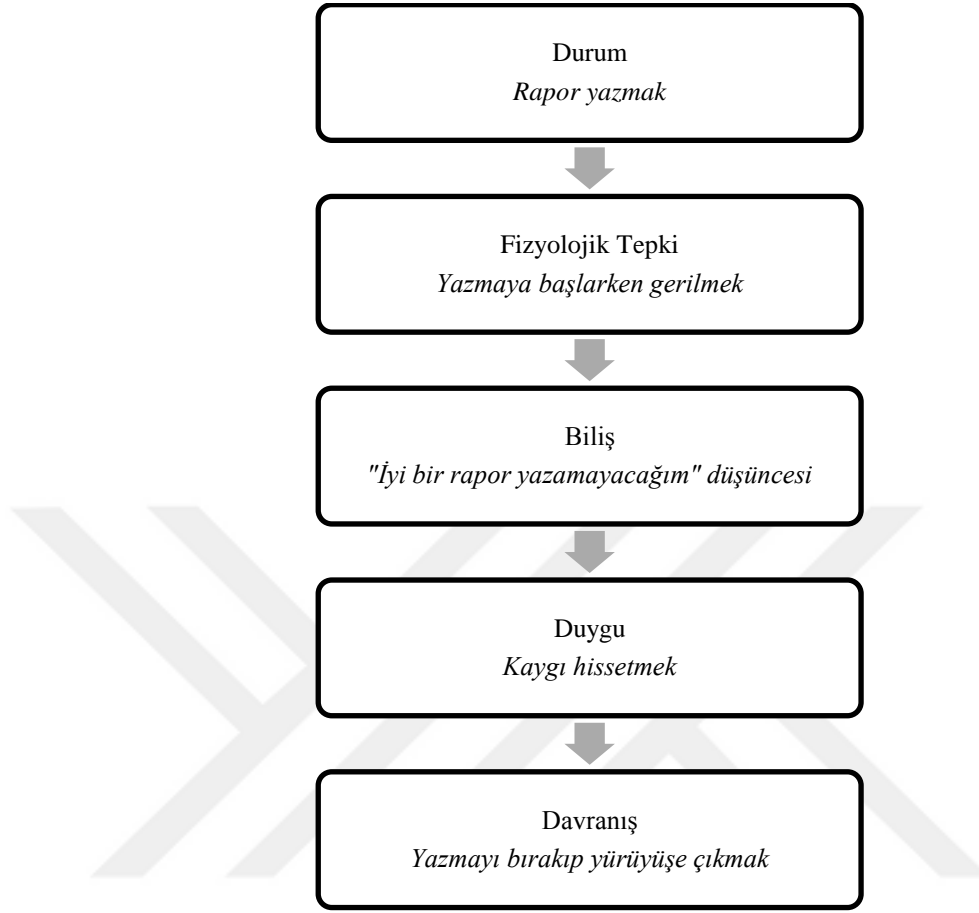
Bilişsel kuramın üç temel savı vardır. Birinci savı tüm duygularımızın bilişlerimizle ya da düşüncelerimizle yaratıldığıdır. Biliş; olay, kişi ya da durumlara bireylerin bakış açısı, algıları, zihinsel tutumları ve inançları olarak tanımlanabilir. Bireylerin iyi ya da kötü hissetmelerinin nedeni; olay, kişi ya da durum hakkında düşünmekte

olduğu şeylerdir (Burns, 2012). Buradan yola çıkılarak duygusal bir sorun yaşandığı durumlarda olaylardan çok bireyin kendisinin algılama ve yorumlama tarzının önemli olduğuna vurgu yapıldığı söylenebilir (Türkçapar, 2014). İkinci savı ise bireylerin düşüncelerinin hislerinden olumsuz olarak etkilendiğidir. Birey kendini çökkün bir ruh halinde hissettiğinde sadece kendini değil, tüm dünyaya karamsar yaklaşır dahası buna inanır ve bu ona gerçekçi gözükür. Üçüncü savı ise duygusal çalkantılara sebep olan düşüncelerin çarpıtılmış olduğudur (Burns, 2012).

Bilişsel Terapi, olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançları tanımayı ve değiştirmeyi vurgulayan, iç görü odaklı bir kuramdır. Bu nedenle de psikolojik bir yeniden eğitim modeli olarak anılır. İçinde bulunulan zamana vurgu yapması, kısa ve öz olma eğilimi Bilişsel Kuram'ın özellikleri arasında sayılabilir. Kuramın hedefleri arasında ise bireyin yakınmalarından kurtulmasını sağlamak, psikolojik problemlerin çözümüne katkı sağlamak ve problemin yeniden ortaya çıkmasını önlemek olduğu söylenebilir (Corey, 2008).

Bireylerin bilişlerine odaklanan Bilişsel Kuram, erken dönem yaşantılarla oluşmuş varsayımlara ya da tutumlara dayanan bilişlere odaklanmaktadır. Bu bilişler, olayların sınıflanması, yorumlanması, anlamlandırılması sürecinde kullanılır. Bu yorumlama süreci, kişinin başa çıkma stratejilerinin, olumlu-olumsuz sonuçlarının ve çeşitli stratejilerin kazançlarının değerlendirilmesini içeren sürekli ve aktif bir süreçtir (Weishaar ve Beck, 1989 Akt. Gökdağ 2014).

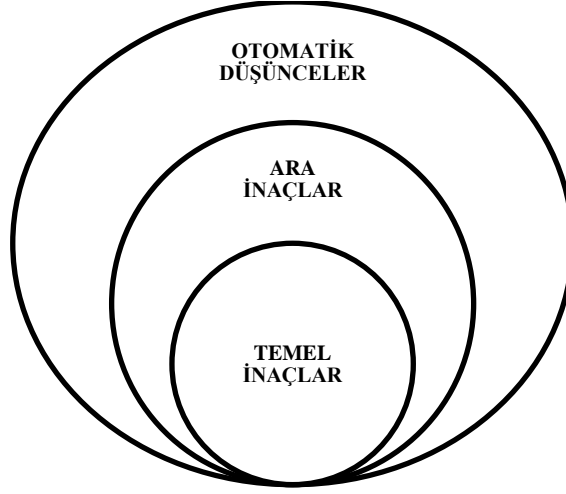
**Şekil 1. Biliş, Duygu ve Davranış İlişkisi**



Woolfe ve Dryden, 2003

Bilişsel Kuram daha önce de ifade edildiği gibi bireylerin duygulanım ve davranış şekillerinin, deneyimlerini nasıl algıladıkları ve yapılandırdıklarına göre belirlendiğini savunmaktadır. Buna göre psikolojik problemlerin temelinde de bu hatalı düşünme, yetersiz ya da yanlış bilgiye dayanarak yapılan yanlış çıkarsamalar ve düşünce gerçeği birbirinden ayıramama gibi genel süreçlerden kaynaklandığını öngörür (Corey, 2008). Bu nedenle psikolojik problemlerinin çözümünün de biliş kavramının anlaşılması ile olacağını savunur (Beck, 2015). Bilişsel yapının kavramsallaştırılırken üç ana başlıkta incelendiği görülmektedir. Bunlar; *Otomatik Düşünceler, Ara İnançlar ve Kurallar, Temel İnançlar* olarak sıralanabilir (Türkçapar, 2014).

Şekil 2. Bilişsel Yapı



Türkçapar, 2014

*Otomatik düşünceler*; bireylerin daha çok duygusal sıkıntı anlarına eşlik eden ortama, duruma özgü; anlık ve aniden ortaya çıkan düşüncelerdir. Bu düşünceler birey herhangi bir yargılama yapmaksızın, planlama yapmadan ve herhangi bir düşünce süzgecinden geçirilmeksizin ortaya çıkarlar. Kısa ve kalıp ifadelerdir. Birey çoğunlukla bu düşüncelerin farkında değildir. (Doğan, 2001; Batur ve Demir, 2009; Türkçapar, 2014; Beck, 2014).

*Ara İnançlar ve Kurallar*; söze dökülmeseler bile davranışın soyut düzenleyicileri olarak tanımlamaları yapılabilir. Davranış sırasında bireyin inanmakta olduğu bu ara inanç ve kurallara otomatik olarak uygun davrandığı sıklıkla gözlemlenir (Türkçapar, 2014).

*Temel İnançlar*; genellikle oluşumları çocuklukta başlayan gelişimleri ise yaşam boyu süren düşünme kalıpları olarak tanımlanabilir. Bu kalıplar otomatik düşüncelerle doğrudan ilişkilidir. Bunlar bir çeşit yaşam kuralı olmakla birlikte otomatik düşüncelerce sürekli desteklendiği için değiştirilmesi oldukça güçtür (Batur ve Demir, 2009; Türkçapar, 2014).

### 2.1.1 Bilişsel Kuramın Duygu, Düşünce ve Davranış Bozukluklarının Bakış Açısı

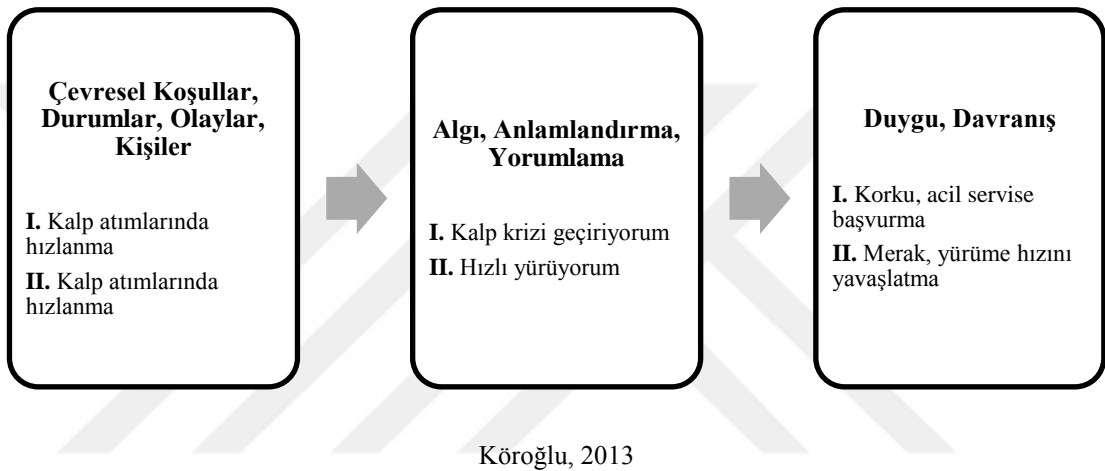
Bilişsel Kuram, bilişlerin insan davranışını açıklamadaki rolünü vurgulayan ve birkaç yaklaşım bir arada bulunduğu sistemlere verilen genel addır. Bu nedenle bu yaklaşımlara genel olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) isminin verilmesi de yaygındır. Bu sistem içerisinde Akılcı Duygusal Davranışsal Kuram ve problem çözme, kendi kendini eğitime ve başa çıkma becerileri yaklaşımları da yer almaktadır (Murdock,2012). Bu nedenle bundan sonraki kısımda Bilişsel Kuram'ın başka bir ifadesi olan Bilişsel Davranışçı Terapi ifadesi kullanılmış, psikopatolojiyi ifade etmek için de depresyon terimi kullanılmıştır. Ancak kuramın diğer psikopatolojileri açıklamak için de rahatlıkla kullanılabilceği unutulmamalıdır.

Bilişsel Davranışçı Terapiler depresyonun sebeplerinin depresyonlu bireylerin düşünme hatalarından kaynaklandığını savunur. Terapist hastayı kendisi ve çevresiyle ilgili oluşturduğu yanlış inançları değiştirmesi konusunda yüreklendirir (Savaşır, 2011). BDT “şimdi ve burada” üzerinde yoğunlaşmaları ve çocukluk çatışmaları ile ilgilenmemeleri açısından dinamik yaklaşımdan farklılaşırlar. Ayrıca BDT Psikodinamik Yaklaşım'a göre çok daha kısa sürede sonuç almanın mümkün olduğu bir yaklaşımdır (Blackburn, 2011). Bu nedenle depresyon tedavisinde sıklıkla tercih edilmektedir (Blackburn, 2011; Savaşır, 2011; Türkçapar, 2013; Thase, 2012). Bununla birlikte BDT'nin depresyon üzerindeki etkisini araştıran araştırmalar da Psikodinamik Terapi'ye göre daha fazladır (Savaşır, 2011). Bu çalışmaların birçoğunda da BDT'nin etkililiği kanıtlanmıştır (Rush, Beck, Kovacs ve Hollon, 1977; Blackburn, Bishop, Glen, Whalley ve Christie, 1981; Murphy, Simons, Wetzel ve Lustman, 1984; Elkin, Shea, Watkins, Imber, Sotsky, Collins, Glass, Pilkonis, Leber, Docherty, Fiester, ve Parloff, 1989).

Beck tarafından 1960'lı yılların başında geliştirilen BDT çeşitli ruhsal bozuklukları tedavi etmekte kullanılan, etkin, yönlendirici, süre sınırlı, yapılandırılmış bir yaklaşımdır (Arkar, 1992). BDT'nin temelinde yer alan “Ne düşünüyorsanız

o'sunuzdur.” yaklaşımıdır. Yani bireyin ne hissettiği, kendisi ve yaşam koşulları hakkında ne düşündüğünün bir sonucudur (Köroğlu, 2013). Diğer bir deyişle; BDT'nin temel ilkesi, en basit anlatımıyla, bireyin içinde bulunduğu duygu durumunun, zihninden geçen düşüncelerle ilişkili olduğudur (Şekil 1). Yani bireyler duygu durumunu düşünceleriyle kendileri yaratırlar (Blackburn, 2011).

Şekil 3. Bilişsel Model



Tanımda da bahsedilen düşünce kavramı, BDT kapsamında “biliş” olarak adlandırılmaktadır. Biliş; bilinç akışını oluşturan sözel ya da imgesel parçalar olarak tanımlanabilir (Türkçapar, 2014). Diğer bir deyişle, biliş; bireylerin bilişsel düzeyinde, zihninde yer alan davranış kalıplarıdır. Bu kalıpların bireyin “dünyasını” oluşturduğu ve böylece bireyin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını biçimlendirdiği kabul edilir (Köknel, 2005). Yani bilişler, bireyin olaya bakış biçimi, yorumları, algıları, kişi ya da şey hakkındaki düşünceleri, inançları ve tutumları anlamına gelmektedir. (Blackburn, 2011; Burns, 2012). Örneğin; depresyon ve depresyonla başa çıkma yolları hakkında bilgi veren bir kitabı okumaya başlayan bireyde “Depresyon berbat bir hastalık. Oldukça da yaygın. Ben bununla başa çıkamam.” şeklinde düşünceler oluşabileceği gibi “Kitapta anlatılanlar ilginç olabilir. Kendimi daha iyi hissetmem için yardımcı olup olmayacağını görmek isterdim.” şeklinde düşünceler de oluşabilir. İlk bakış açısı bireyde olumsuz duygular oluşturduğu görülürken ikinci bakış açısının daha olumlu duygular oluşturması

muhtemeldir. Bu örnekten de anlaşılacağı gibi tanımda açıklanan duruma paralel olarak, olaylar ile ilgili bireylerin farklı bakış açıları birbirinden bağımsız ve farklı duygulara yol açabilmektedir (Blackburn, 2011; Burns, 2012).

BDT'nin temelleri ile ilgili yapılan açıklamalardan da yola çıkılarak BDT'nin depresyonu; kısaca bilişsel olarak kişinin kendisi, çevresi ve geleceğiyle ilgili olumsuz bilişlere sahip olmasından kaynaklanan bir rahatsızlık olarak açıkladığı söylenebilir (Türkçapar, 2013). BDT depresyonun psikolojik yapısını açıklamak için 4 kavramdan bahsetmektedir. Bunlar: *Bilişsel Üçleme*, *Olumsuz Otomatik Düşünceler*, *Sistemik Hatalar*, *Şemalar: Temel İşlevsel Olmayan Sayıtlar (Ara İnançlar) ve Temel İnançlar* (Batur ve Demir, 2009).

#### 2.1.1.1 Bilişsel Üçleme

Beck tarafından açıklanan bu dört kavramdan ilki olan bilişsel üçleme; bilişsel olarak kişinin kendisi, çevresi-dünyayı- ve geleceği ile ilgili olumsuz bilişlere sahip olması olarak açıklanabilir (Türkçapar, 2013).

Bilişsel üçlünün ilk parçasında bireyin kendine yönelik olumsuz bilişlere sahip olduğu gözlemlenir. Birey kötü yaşantılarının kaynağını kendisinden kaynaklanan psikolojik, ahlaki ve fiziksel eksiklikler olarak görme eğilimindedir (Arkar, 1992). Ayrıca birey geçmişte olumsuz olayların sebeplerinin kendinden kaynaklandığını ve bu sebeple başkaları tarafından da beğenilmediğini düşünmektedir (Batur ve Demir, 2009). Birey kendini eleştirmeye yatkın, ayrıca özdeğeri ve özsaygısı da oldukça düşüktür (Köknel, 2005). Bilişsel üçlünün ikinci parçasında ise, bireyin çevresiyle ilgili olan ilişki ve deneyimlerini yanlış algıladığı gözlemlenir. Bu ilişkiler birey için yenilgiyi ya da yoksunluğu temsil ediyormuş gibi algılanır (Arkar, 1992). Birey çevresini kendinden çok şey talep edilen ve aşılamayacak güçlüklerle dolu bir yer olarak algılar. Aynı zamanda çevre birey için başarısızlıklara gebe ve ümitsiz bir yerdir (Batur ve Demir, 2009). Bilişsel üçlünün son parçası ise, bireyin şu anda yaşadığı sıkıntı ve güçlüklerin sonunun hiç gelmeyeceği algısıdır (Arkar, 1992).



Birey mevcut güçlük ve sıkıntılarının gelecekte de süreceğini, geleceğin ona engellemeler, düş kırıklıkları ve yoksunluklar getireceği gibi yanlış bir algıya sahiptir (Köknel, 2005).

Depresyondaki bireylerin bakış açıları ele alındığında da; kendilerine, içinde bulunulan duruma ve geleceğe ilişkin bilişlerinin gittikçe daha olumsuz hale geldiği ve kendilerinin de bu yorumların gerçekten doğru olduğuna inanmaya başladıkları gözlemlenir. BDT'nin tedavideki amacı da bireyleri bu olumsuz bilişlerin dışına çıkarabilmek ve bu olumsuz bilişleri bireyin kendi mantık süzgecinden geçirerek objektif bir biçimde inceleyip düzeltebilmesini sağlamaktır (Blackburn, 2011). Diğer bir deyişle bu olumsuz bilişlerin var olan alternatif yorumlarını bireyin kendisine buldurtabilmektir. Eğer birey daha az olumsuz alternatif açıklamalar konusunda ikna edilebilirse, daha önceki yorumlamalarının yanlış olduğu konusunda bir farkındalık kazanabilir. Böylece esasında gerçeklerin böyle olmadığını kendisinin var olan durumu yanlış bir şekilde algıladığının da farkına varabilir (Arkar, 1992). Böylece BDT bakış açısıyla yapılacak olan depresyon tedavisinin ilk adımı da atılmış olacaktır. Çünkü bireyler düşüncelerini daha gerçekçi ve daha uyarlayıcı bir yolla değerlendirmeyi öğrendiklerinde, duygu durumlarında ve davranışlarında da iyileşme yaşamaktadır (Beck, 2014).

#### *2.1.1.2 Otomatik Düşünceler*

Otomatik düşünceler; bireylerin bilişsel üçlü kavramında bahsedilen olumsuz algılamalarına yönelik anlık ve aniden ortaya çıkan düşüncelerdir. Daha çok duygusal sıkıntı anlarında ortaya çıkan ortama ve duruma özgü bilişler olduğu da söylenebilir (Türkçapar, 2014: 83). Bu düşünceler birey herhangi bir yargılama yapmaksızın, planlama yapmadan ve herhangi bir düşünce süzgecinden geçirilmeksizin ortaya çıkarlar. Kısa ve kalıp ifadelerdir (Batur ve Demir, 2009). Çoğunlukla da bireyler bu düşüncelerin farkında değildir ancak bu otomatik düşüncelere eşlik eden duygu fark edilir, içerik ve anlamlarına göre belli duygularla birleştirilir (Türkçapar, 2014).

Depresyondaki birey açısından olumsuz otomatik düşüncelerin önemi ise bireylerin depresyon sırasında bu düşünceleri sorgulamadan doğru kabul etmeleridir. Sadece düşünce şeklinde değil imgeler şeklinde de ortaya çıkabilen olumsuz otomatik düşüncelere yapılacak olan müdahaleler depresyon tedavisinin temelini oluşturmaktadır (Doğan, 2001).

### 2.1.1.3 Sistematik Hatalar

Sistematik hatalar; bilişsel üçlü kavramında bahsedilen bireyin kendini, çevresini ve geleceği yanlış algılamasına neden olan sistematik düşünme hatalarıdır (Batur ve Demir, 2009). Bir başka deyişle, bilgi işleme sürecinde bir hata olduğunda algılama sürecinde de bazı hatalar olmakta ve böylece kişi herhangi bir olayı çarpık bir biçimde değerlendirme eğilimine girmektedir (Doğan, 2001: 66). Sistematik hatalar esasında sağlıklı bireylerde de zaman zaman görülmektedir. Ancak depresyondaki bireyler için bu hataların sorun yaratmasının sebebi; çok sık ve yaygın olarak kullanılmaları ve bireyler tarafından bunların değiştirilmesinin ellerinde olmadığı düşünülmesidir. Bu nedenle de bireyler kendini, çevresini ve geleceğini olumsuz algılama eğilimlerini sürdürmektedirler. BDT'nin amaçları arasında da bu hataların bireyler tarafından tanınması ve değiştirilebilmesi de vardır (Batur ve Demir, 2009).

Bilişsel çarpıtmalar olarak da adlandırılan sistematik hatalar aşağıda sıralanmıştır:

**1. Keyfi Çıkarsama:** Kanıt olmadığı halde bazı keyfi sonuçlara ulaşılmasıdır.

**Örnek:** Amiri tarafından çağrılarak işi konusunda bilgi verilen bir çalışanın “Yaptığım işler kötü olduğu için benimle görüşüyor” diye düşünmesi. Olumlu destekleyici sözlerin, ilgilenme yerine acıma belirtisi olarak yorumlanması. (“Bana açığı için beğendiğini söyledi.”)

**2. Seçici Soyutlama:** Bir durumun özellikle belli bir ayrıntısının algılanarak, diğer önemli özelliklerin göz ardı edilmesi.

**Örnek:** Yaptığı konuşma birçok kişi tarafından beğenilmesine karşın sadece bir arkadaşı onu eleştirdiği için kişinin kendini kötü hissetmesi.

**3. Aşırı Genelleme:** Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir.

**Örnek:** Eşi tarafından terk edilen kişinin “Benimle hiç kimse bir daha ilgilenmeyecek ve sevmeyecek” sonucuna varması.

**4. Büyütme ve Küçültme:** Bireyler, bazı durumları yorumlarken, öznel birtakım ağırlıklar atfederler. Olumsuz olayların olumlu olaylara kıyasla daha büyük ağırlıkları olduğunun düşünülmesi gibi. Bu düşünce hatasını yapan kişiler sistematik olarak kendi yaptıklarını küçük, yapmadıklarını ise büyük görme eğilimindedirler.

**Örnek:** Çok iyi bir okuldan mezun bireyin bunu herkesin yapabileceğini, sıradan ve önemsiz bir durum olduğunu düşüncesi.

**5. Ya hep ya hiç tanı düşünme:** Herhangi bir durumun bir süreç içinde değerlendirilmek yerine yalnızca iki boyutta ele alınmasıdır. Bir şey ya tam olmuştur ya da yoktur, bu iki uç arasında yer alan noktalar görülmez.

**Örnek:** Kız/erkek arkadaşının o gün giydiği kıyafet hakkında eleştiri getirmesi üzerine “Beni eleştiriyorsa hiç sevmiyor demektir.” şeklinde bir düşünce oluşması.

**6. Kişiselleştirme:** Bireyin kendisiyle ilgili olmayan veya oldukça az ilgisi olan olumsuzluklardan bile kendini sorumlu tutmasıdır.

**Örnek:** Çocuğu kötü not alan annenin “Ben kötü bir anneyim.” düşüncesi.

**7. Felaketleştirme:** Daha gerçekçi sonuçların dikkate alınmadan geleceğin olumsuz değerlendirilmesi, olumsuz bir öngörmedir.

**Örnek:** Sunum yapacak olan bir öğrencinin “Heyecandan tek kelime edemeyeceğim” şeklindeki düşüncesi.

**8. Zorunluluk İfadeleri:** Kişinin kendine ve diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kurallar koymasındadır.

**Örnek:** “Herkesi memnun etmeliyim.”, “İnsan önce başkalarını düşünmelidir.”, “Asla öfke duymamalıyım.”, “İnsanlar haksızlık yapmamalıdır.”

**9. Zihin Okuma:** Diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimize ve onların da bizim ne düşündüğümüzü bildiklerine-bilmeleri gerektiğine inanmak.

**Örnek:** Selam verdiği bir arkadaşının onun görmemesiyle, bunu test etmeye gerek bile duymadan “Benden hoşlanmıyor, beni adam yerine koymuyor.” şeklinde düşünmesi.

**10. Duygudan Sonuca Ulaşma:** Tersine kanıtlar olmasına rağmen bunları yok sayarak ya da ihmal ederek sadece öyle hissedildiği için bir şeyin doğru olduğuna inanma.

**Örnek:** “Korktuğuma göre tehlikeli bir durum var.”

**11. Etiketleme:** Kanıtların çok daha az yaralayıcı sonuçlara yol açma olasılığını görmeden, bireyin kendine ve diğerlerine yargılayıcı sıfatlar yakıştırmasıdır.

**Örnek:** Oğlu ders çalışmayan bir annenin sadece oğlum bugün der çalışmıyor diye değerlendirmek yerine “Oğlum tembel.” diye düşünmesi (Türkçapar, 2014).

#### 2.1.1.4 Şemalar: Temel İşlevsel Olmayan Sayılılar (Ara İnançlar) ve Temel İnançlar

BDT’ye göre biliş üç ana yapıdan oluşmaktadır. Bunlar tıpkı yeryüzünün katmanları gibi düşünmek mümkündür. Bunlardan ilk ve en yüzye olanı otomatik düşüncelerdir. İkincisi ise otomatik düşüncelerin altında yer alan ara inançlardır. Son ve en derinde bulunan yapı ise temel inançlar olarak adlandırılır (Türkçapar, 2014).

Otomatik düşünceler en üst katmanda yer alan ve bireylerce nadir de olsa fark edilebilen, zihin akışı içinde yer alan ve daha çok duygusal sıkıntılarına eşlik eden ortama, duruma özgü bilişlerdir (Türkçapar, 2014).

Ulaşılması otomatik düşüncelere göre daha güç olan, sözel olarak ifade edilmeyen ancak bireyin kendisinin ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen şeyler ve yaşantıyla ilgili kalıcı hale gelmiş kuralları ve beklentileri olan ifade edilebilecek ara inançlar ise ikinci katmanı oluşturur. Ara inançlara söze dökülmemelerine rağmen bireyin davranışlarının soyut düzenleyicileri oldukları söylenebilir (Türkçapar, 2014). Bunlar bir çeşit yaşam kuralı olmakla birlikte otomatik düşüncelerce sürekli desteklendiği için değiştirilmesi oldukça güçtür (Batur ve Demir, 2009). Ara inançlara “Ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar.”, “Eğer başarısız

olursam sevilmem.”, “Duygularımı göstermemeliyim.” gibi örnekler verilebilir (Türkçapar, 2014).

Üçüncü son ve en derinde olan katmanı ise temel inançlar oluşturur. Genellikle oluşumları çocuklukta başlayan gelişimleri ise yaşam boyu süren düşünme kalıpları olarak tanımlanabilir (Batur ve Demir, 2009). Oluşumlarında bireyin kendi yaşantı ve deneyimleri etkili olduğu gibi çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşimlerin de büyük rol oynadığı söylenebilir. Temel inançların ilerleyen yıllarda pekişmesi ise benzer deneyim ve öğrenmelerle gerçekleşir. Ayrıca temel inançlar her bireyle olumlu ve olumsuz bir çift şeklinde bulunur. Birey psikolojik olarak sağlıklı olduğu süreçlerde genellikle temel inançların genellikle olumlu yönleri aktif olurken, depresyon gibi psikolojik hastalıklarla karşılaşıldığında olumsuz yönlerin daha aktifleştiği görülür. Temel inaçlara “yetersizim”, “sevilmiyorum”, “değersizim” gibi örnekler verilebilir. (Türkçapar, 2014).

Bu açıklamalardan da yola çıkılarak BDT'nin depresyonun temelinde erken yaşantıların etkisiyle oluşan ve yaşam deneyimleri ile desteklenen şemaları görülür. Bu şemaların bazen uzun süre aktif olmadığı görülür. Bu süreçte de birey sağlıklı bir yaşam sürer. Ancak tetikleyici bir yaşam olayı (Sevilen veya tarafından sevildiğini düşündüğü bir arkadaşın ölümü) ile karşılaşınca bu şemalar aktifleşmeye başlar. Şemalardaki bu aktifleşmenin bir sonucu olarak da bireyde olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkmaya başlar. Bu olumsuz otomatik düşünceler de depresyon belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur. Depresyonun şiddeti arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin oldukça artar, rasyonel (gerçekçi) düşüncelerde ise azalma meydana gelir. Bu süreç gittikçe artan ve devamlılık gösteren çökkün duygu durumu ile desteklenir. Böylece kısır bir döngü meydana gelmiş olur. Olumsuz otomatik düşünceler depresyon düzeyini tetiklerken depresyon düzeyinin artması da daha çok otomatik düşünce oluşmasına ve bireyin bu otomatik düşüncelere inanma olasılığını artırır. Böylece birey kendisini depresyonun içerisinde bulur (Şekil 4).

BDT'nin tedavideki amacı ise bireyin olaylar, bilişler ve duygular arasındaki ilişkiyi görmesini sağlayarak olumsuz otomatik düşüncelerin alternatiflerinin de olduğunu farkına varabilmesidir. Böylece birey olumsuz otomatik düşüncelerinin yerine rasyonel olan düşünceleri koyabilecek ve olaylara objektif bakabilme yeteneğini kazanacaktır. Ayrıca depresyonun fiziksel belirtileri için de davranışsal bazı müdahaleler uygulayarak bireyin girdiği kısır döngü içerisinde çıkmasını sağlayabilmektedir.



Şekil 4. Beck'in Depresyona İlişkin Bilişsel Modeli



Sungur, 1994

### 2.1.2 Olumlu Bilişler

Pozitif Psikoloji son yıllarda özellikle pozitif ruh sağlığı kavramı ile dikkat çeken ve gelişimini sürdürmekte olan bir psikoloji yaklaşımıdır. Buna göre psikolojinin gelişimine bakıldığında psikopatoloji ve pozitif odaklı yaklaşımlarla ilişkili yönelimler olduğundan bahsedilebilir. Psikopatoloji yönelimli çalışmalarda, bireylerin pasif birer varlık oldukları ve rahatsızlıkları olduğu üzerinde durularak, bu rahatsızlıkların tedavilerine odaklanılması gerektiği görüşü benimsenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak bu yaklaşım yetersiz kaldığı nokta ise bireylerin uyumlarının sadece bu rahatsızlıkların ortadan kaldırılmasına bağlanmasıdır. Pozitif odaklı çalışmalar ise bireylerin sadece yardım edilmeyi bekleyen pasif varlıklar olmadığı kendi yaşamlarını olumluya götürmek ve anlamlı kılmak eğiliminde oldukları vurgusu yapılmaktadır. Yani her bireyin kendi içerisinde var olan olumlu özelliklerinin geliştirilmesi ile de baş etme kapasitesinin artırılacağı belirtilir (Eryılmaz, 2014). Diğer bir deyişle patoloji odaklı ruh sağlığı bireylerin hastalıkların bireye verdiği rahatsızlıkları azaltmayı ya da ortadan kaldırmaya odaklanırken, pozitif odaklı ruh sağlığı bireylerin kendi bünyelerinde var olan olumlu yönlerini ortaya çıkarmayı ve bunları devam ettirerek bireyi rahatsız eden durumu ortadan kaldırmayı amaçlar (Hefferon ve Boniwell, 2014). Buradan yola çıkılarak BDT'nin daha çok klinik bir model olması, tedavi de uzman rolünü daha çok danışmanın üstlenmesi ve depresyon tedavisinde olumsuz bilişlerden yola çıkması açısından patoloji odaklı bir yaklaşım olabileceği düşünülebilir. Ancak kendi içerisinde barındırdığı olumsuz bilişleri, işlevsel ve olumlu bilişlerle değiştirmeyi temel alan yeniden çerçeveleme gibi tekniklerle ve özellikle depresyon hastalarında kullandığı umut kavramı ile de ruh sağlığına pozitif bir bakışı olduğundan bahsedilebilir (Bannink, 2012).

Tıpkı BDT olduğu gibi Pozitif Psikoloji'nin kurucusu olarak bilinen Seligman'ın da sorunları düşünme biçiminin, depresyonu etkileyebileceğini de ifade ettiği çalışmalarının olduğu bilinmektedir. Seligman (2007) bir başarısızlık ya da yenilginin bireye çaresizlik hissettireceğini, ancak bireyin kötümser bir açıklama tarzı yoksa sadece anlık depresyon belirtilerini ortaya çıkardığını belirtmektedir.



Kötümser bir açıklama tarzının depresyon, iyimser açıklama tarzının ise depresyonu durdurma işlevi olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak pozitif psikolojinin depresyonun tedavisinde ve önlenmesinde önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Depresyondaki düşünme tarzının etkisinin pozitif psikolojinin iyimserlik kavramının bir alt boyutu olan yükleme kavramıyla da ilişkilendirilebileceği görülmektedir. Yükleme tarzı, geleceğe dair oluşturulacak olan beklentilerin temellerini bireylerin olayların olumlu ya da olumsuz olayların nedenlerini açıklama biçimleri olarak açıklanabilir. Buna göre iyimser bireyin, olumsuz olaylara dışsal, özel ve kalıcı olmayan (Bu olay benim dışındaki insanlar ya da nedenler tarafından gerçekleşti) veya olumlu olaylara içsel, genel ve kalıcı yüklemeler (kendi benlik saygılarını zedelemeyecek) yaptığı bilinir. Buna karşın kötümser bireylerin ise olumsuz olaylara içsel, genel ve kalıcı yüklemeler yapan veya olumlu olaylara dışsal, özel ve kalıcı olmayan yüklemeler yaptığı bilinmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Eğer bireylere bu yükleme tarzlarının değiştirilebileceği ile ilgili farkındalık kazandırılabilirse depresyonun tedavisi ve önlenmesinde de oldukça önemli olabileceği söylenebilir. Yükleme tarzlarının öğrenebilir olduğu konusunda Seligman'ın da destekler nitelikte görüşlerinin de olduğu bilinmektedir. Seligman iyimserliğin veya kötümserliğin genetik özelliklerinin olabileceği gibi başta aile olmak üzere sosyal çevre içinde öğrenildiğini ifade eder. Seligman bireyin iyimser yüklemeler yapmaya yatkın bir ebeveyne sahipse, yüklemelerinde iyimser yönlerin ağır basacağını, ancak böyle bir ortamda olmamasına rağmen bireyin iyimserliği öğrenebileceğini de ifade etmektedir (Avcı, 2009).

Shahar (2012) Pozitif psikolojiyi; insanın, hayatın işlevlerini en iyi şekilde yerine getirerek yaşamasına katkıda bulunan bilimsel çalışmaların tümü olarak tanımlamaktadır. Peterson (2000) tarafından pozitif psikoloji, doğumdan ölüme kadar bireylerin yaşama bağlanmalarına ve yaşamı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan; yaşamda neyin olumlu olduğuna ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanı olarak tanımlanmıştır (Akt. Eryılmaz, 2013).

Kurucusu Seligman olarak bilinen pozitif psikolojinin gelişiminde ikinci dünya savaşından sonra değişen psikoloji biliminin odağındaki farklılaşmanın etkili olduğu söylenebilir. İkinci dünya savaşı sonrası psikolojisi bozulmuş pek çok askeri tedavi etmek gibi bir görev üstlenen zamanın psikoloji bilimi, bu toplumsal olayın etkisiyle odağını ruhsal rahatsızlıkları tedavi etmek olarak değişmiştir. Bu önemli gelişme ile psikoloji bilimin insana olan bakış açısı da “Bireyin kendi içsel gücü yok sayılarak dış etkenlerin etkisiyle hayatını yöneten pasif bir varlık” olarak değişmeye başlanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Ancak bu odak farklılaşmasına rağmen psikoloji biliminin bireylerin içsel bir yeteneğinin var olduğu kabul eden ve bunu geliştirmek için çalışan yani bireylerin var olan durumlarını ileriye götürmeyi amaçlayan bir yaklaşım da varlığını sürdürmekteydi. 1940’lı yıllardan itibaren bu ikinci yaklaşımın da etkisiyle yavaş yavaş psikoloji bilimin odağında değişmeler yaşanmaya başlamıştır. Klinik ve davranışçı psikolojiye karşı hümanist psikologların bu değişime büyük katkısı olmuştur. Bu tarihten sonra ruhsal bozukluk kavramını geride bırakıp pozitif insan özelliklerine doğru bir yönelim görülmeye başlanmıştır. Doksanlı yıllara gelindiğinde ise hastalıklar ya da bireylerin eksik yanları üzerinde durmak yerine insanı güçlendirme ve insanın kapasitesini geliştirme üzerinde duran pozitif psikoloji akımı ortaya çıkmıştır (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji iyi oluş, mutluluk, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık gibi olumlu bilişsel özellikleri içeren kavramlara odaklanır. Ancak bunu birey bazında değil bireylerin toplumla ilişkisi üzerinde de üzerinde durarak bu kavramların topluma yayılmasını amaçlar. Ayrıca pozitif psikoloji sadece olumlu duygu ve olumlu düşünmeye odaklanmaz. Aslında pozitif psikoloji bireyleri nelerin güçsüzleştirdiği yerine onları nelerin güçlendirdiğine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Diğer bir ifadeyle pozitif psikolojinin amacı acı, mutsuzluk ve hayatın olumsuz yönlerini inkâr etmek veya her şeye pembe gözlüklerle bakmak değil, olumlu durumlarla ilgili bireylerin farkındalıklarını artırmaktır. Pozitif psikoloji bu farkındalığı artırarak hayatın sorunlarına, stresine, olumsuz durumlara karşı bireyi korumayı amaçlar (Gable ve Haidt, 2005 akt. Avcı, 2009).

Pozitif psikolojinin başlıca üç varsayımı olduğundan bahsedilebilir. Bu varsayımlardan ilki, bireylerin kendi gelişimlerinde söz sahibi olabilecek kadar aktif varlıklar olduğudur. İkinci varsayım ise bireylerin davranışlarını değiştirmek ve düzenlemek için gerekli olan içsel güce sahip oldukları ve sonuncu varsayım ise pozitif psikolojiye dayalı davranış değiştirme bireylerin, yaşama bağlanmasına yönelik motivasyon oluşturduğudur (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan iyimserlik, umut ile oldukça benzer bir kavram olmakla birlikte zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair beklenti olarak tanımlanabilir. Her iki kavramın da benzer şekilde bireyler tarafından öğrenilebileceği bilinirken her ikisinin temelinde de kişinin hayattaki olaylarla baş edebileceğine dair inanç vardır (Goleman, 1998).

Pozitif psikoloji açısından da ele alındığında iyimserliğin benzer şekilde tanımlandığı ancak bununla birlikte iki ögesinin olduğundan bahsedilmektedir. Bunlardan ilk olan iyimserlik eğilimi, iyimserliğin bir kişilik özelliği olduğunu ve iyimserlerin olayların sonuçlarına ilişkin yüksek düzeyde beklentilere sahip oldukları ifade edilir. Buna karşın kötümserlerin de olayların sonuçlarına ilişkin olumsuz sonuçlarla karşılaşacakları beklentisi içindedirler. Pozitif psikolojiye göre iyimserliğin ikinci ögesi ise yükleme tarzıdır. Yükleme tarzı, geleceğe dair oluşturulacak olan beklentilerin temellerini bireylerin olayların olumlu ya da olumsuz olayların nedenlerini açıklama biçimleri olarak açıklanabilir. Buna göre iyimser bireyin, olumsuz olaylara dışsal, özel ve kalıcı olmayan (Bu olay benim dışımdaki insanlar ya da nedenler tarafından gerçekleşti) veya olumlu olaylara içsel, genel ve kalıcı yüklemeler (kendi benlik saygılarını zedelemeyecek) yaptığı bilinir. Buna karşın kötümser bireylerin ise olumsuz olaylara içsel, genel ve kalıcı yüklemeler yapan veya olumlu olaylara dışsal, özel ve kalıcı olmayan yüklemeler yaptığı bilinmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Tüm açıklamalardan yola çıkılarak depresyon ile pozitif psikoloji bakış açısına ait kavramların depresyonlu bireylerin kaybettikleri yetenekleri ile oldukça benzer olduğu söylenebilir. Bunların başında da olaylara objektif bakabilme yeteneğindeki zayıflamalarla kaybedilen iyimserlik gelir. İyimserlik kavramının depresyonun etkisiyle neredeyse mutlak bir kötümserliğe dönüştüğü bilinmektedir.

Kötümserlik, depresif hastaların tüm düşüncelerini süpürüp atan, güçlü bir dalgaya benzetebilir. Depresif bir hastanın geleceğe yönelik bakış açısının olumsuz yönde aşırılık ve genellemelerle dolu olduğu ve kötümserliğin geleceğe yönelik genellemeler ile bireyin sadece geleceğini yok etmekle kalmayıp, ayrıca tüm isteklerini ve üstlendiği bütün görevleri kontrol altına aldığı da söylenebilir (Beck, 2005). Ayrıca Seligman (2007) da sorunları düşünme biçiminin, depresyonu etkileyebileceğini de ifade etmiştir. Bir başarısızlık ya da yenilginin bireye çaresizlik hissettireceğini, ancak bireyin kötümser bir açıklama tarzı yoksa, öğrenilmiş çaresizliğin sadece anlık depresyon belirtilerini ortaya çıkardığını belirtmektedir. Kötümser bir açıklama tarzının depresyon, iyimser açıklama tarzının ise depresyonu durdurma işlevi olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkılarak depresyon tedavisinde pozitif psikoloji bakış açısının da etkili bir yol olabileceği söylenebilir. Olayları ve durumlara karşı bakış açıları oldukça çarpıklaşan bireylere, pozitif psikoloji ile depresyonun kısır döngüsünden kurtulmak için bir umut ışığı sağlanabilir. Bunun için depresyonla birlikte kaybedilen iyimserliğin, pozitif psikoloji bakış açısıyla depresyonlu bireylere tekrar kazandırılabilmesinin etkili bir yöntem olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyi destekler nitelikte Seligman da iyimserliğin veya kötümserliğin genetik özelliklerinin olabileceği gibi başta aile olmak üzere sosyal çevre içinde öğrenildiğini ifade eder. Bireyin iyimser yüklemeler yapmaya yatkın bir ebeveyne sahipse, yüklemelerinde iyimser yönlerin ağır basacağını, ancak böyle bir ortamda olmamasına rağmen bireyin iyimserliği öğrenebileceğini de ifade etmektedir (Avcı, 2009).

Olumlu bilişler kavramı da iyimserlik kavramıyla oldukça örtüştüğü söylenebilir. Genellikle depresif duygu durumu içerisinde olan bireylerin yanlış düşünme

kalıplarına alternatif oluşturabilecek olumlu bakış açıları olarak tanımlanabilir. Bu yanlış düşünme kalıpları BDT tarafından olumsuz otomatik düşünce olarak tanımlanır ancak diğer bir ifadeyle olay ve durumları objektif olarak değerlendirme güçlüğü olarak da ifade edilebilir. Olumsuz otomatik düşüncelerin bireyler tarafından fark edilmesi oldukça güçtür ve genellikle değiştirilmez olarak algılandıkları bilinir. Ancak BDT teknikleri ile değiştirilmesinin ya da alternatifler üretilmesinin mümkün olduğu bilinmektedir (Arkar, 1992). Buradan yola çıkılarak olumlu bilişler kavramının, iyimserlik kavramıyla ve iyimserliğin alt boyutu olan yükleme kavramı ile oldukça benzerlik gösterdiği görülmektedir. Olumlu otomatik düşünceler olarak adlandırılan olumlu bilişlere olan yatkınlığın da tıpkı iyimserlik kavramı gibi genetik olarak aileden getirilen bir özellik olabileceği gibi sonradan çevrenin etkisiyle ve öğrenmelerle kazanılabileceği bilinmektedir (Brewin, Andrews ve Furnham, 1996). (Goleman, 1998).

Olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona olan etkisi hemen hemen her araştırmada vurgulanırken olumlu bilişlerin depresyonlu bireylerce kendiliğinden kullanılabildiği konusunda bir bilgiye rastlanmamıştır. Olumlu bilişlerin depresyon üzerindeki etkisi üzerinde yapılan çalışmalar da oldukça sınırlıdır. Ancak depresyondaki bireylerin bu pozitif bilişleri kullanma konusunda sıkıntılar yaşadıkları bilinmektedir (Fisher, 2010). Depresif duygu durumu nedeniyle şemaları aktif hale gelen birey otomatik düşüncelerinin bir alternatifi olduğunu düşünmemekte bu nedenle de olay ve durumlara objektif bir bakış açısıyla yaklaşmamaktadır. Böylece olumlu bilişlerin iyileştirici etkisinden de mahrum kalmaktadır. Olumlu bilişlerin psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir (MacLeod ve Moore, 2000). Olumlu bilişlerin aktif hale gelmesi bireylerin özsaygılarını artıracak gibi baş etme yolları geliştirmesine de yardımcı olacaktır. Bununla birlikte depresyonla birlikte ortaya çıkan stresin baskılanmasına da yardımcı olacaktır (Lightsey, 1994). Bunun da özellikle depresyon sırasında ortaya çıkan çaresizlik hissiyle baş etmede oldukça etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sadece psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde değil psikolojik rahatsızlıklardan korunma konusunda da olumlu bilişlerin etkili olabileceğinden söz edilebilir. Bununla birlikte psikolojik rahatsızlıkların tekrar

etmesinin önlenmesi açısından da etkili olduğu söylenebilir (MacLeod ve Moore, 2000).

Tüm bunlardan yola çıkılarak olumlu bilişlerin ruh sağlığı sorunları olan kişilerin tedavi edilmesinde, rahatsızlıkların tekrarlanmasının önlenmesinde ve ruh sağlıklarının korunmasında etkili bir araç olabileceği söylenebilir.

## **2.2 İlgili Yayın ve Araştırmalar**

### **2.2.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Son yıllarda psikoloji alanında olumsuzdan çok olumluya yönelen bakış açısına olan eğilim gün geçtikçe artmaya devam etmektedir. Bu eğilim beraberinde pozitif bakış açısına yönelik çalışmaların artmasına bununla birlikte çalışmalarda kullanılacak ölçme araçlarının geliştirilmesi ve/veya uyarlanmasına sebep olmuştur. Bu bölümde olumlu bilişleri belirlemeye yönelik olarak yurtdışında geliştirilmiş olan çalışmalara yer verilecektir.

Olumlu bilişlerin ölçülmesi için yapılan ilk ölçek geliştirme çalışması Ingram ve Wisnicki (1988) tarafından yapılan Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği 'dir. Daha önce Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan, teorik olarak olumsuz otomatik düşünceleri ölçmeyi amaçlayan, Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni tamamlamak amacıyla düzenlenmiştir. Ölçeğin amacı olumlu otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmektir. 30 madden oluşan ölçek, ergen ve yetişkin gruplarına bireysel ya da grup olarak uygulanabilir. 5'li likert tipi geliştirilmiş olan ölçek hiç (1), bazen (2), sık sık (3), çoğunlukla (4) ve her zaman (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 30, en yüksek 150 puan alınabilir. Ölçekten toplam puan elde edilebileceği ve alınan toplam puanların yüksekliğinin; bireyin olumlu otomatik düşünce sıklığını ifade ettiği söylenebilir. Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği, uygulaması kolay bir ölçektir.

Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi için Ingram ve Wisnicki (1988) tarafından yapılan çalışma San Diego State Üniversitesinde öğrenim gören, 197 erkek 283 kadın psikoloji öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmada Olumlu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçekleri ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre; ölçeğin Olumlu Günlük Fonksiyon, Olumlu Kendini Değerlendirme, Diğer İnsanların Kendini Değerlendirmesi ve Olumlu Gelecek Beklentisi olarak isimlendirilmiş 4 alt boyutu bulunduğu tespit edilmiştir. Yine aynı çalışma da yapılan analizler sonucunda; ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .94, iki yarı güvenirlik katsayısı ise .95 olarak saptanmıştır. Son olarak Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin depresif ve depresif olmayan denekleri ayırt etme gücü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin depresif ve depresif olmayan denekleri ayırt edebildiği sonucuna varılmıştır.

Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin farklı psikometrik özelliklerini sınamak için Ingram, Slater, Atkinson ve Scott (1990) tarafından yapılan iki çalışmada denekler, klinik olarak ve yatarak tedavi gören hastalar ile depresif olmayan kontrol grubu olarak sınıflandırılmıştır. Sonuçlarına göre depresif hasta grubunun, depresif olmayan kontrol grubuna göre önemli ölçüde düşük olumlu otomatik düşünce puanı aldıkları ifade edilmiştir.

Ingram, Atkinson, Slater ve Saccuzzo (1990) tarafından yapılan araştırmada 21 ile 64 yaşları arasında bulunan 60 erkek denekte olumlu ve olumsuz otomatik düşünceleri incelemişlerdir. Araştırmada depresif ve kronik hastalar, depresif olmayan hastalar ve sağlıklı kontrol grupları yer almıştır. Depresif deneklerin, depresif olmayan deneklere ve kontrol gruplarına göre daha fazla olumsuz otomatik düşünceye; depresif olmayan deneklerin depresif olanlara ve kontrol grubuna göre daha çok olumlu otomatik düşünceye sahip oldukları görülmüştür. Bu çalışmalar ışığında Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu bilişleri ölçmek için uygun bir ölçek olduğu görüşüne varılmıştır.

Son olarak; Ingram, Kendall, Siegle, Guarino ve McLaughlin (1995) yılında yaptıkları çalışma ile Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini benzer ve farklı ölçekler, bilişsel değişimlere duyarlılık ve mevcut durumu değerlendirme gibi farklı yönlerden ele alarak farklı örneklemelerde incelemiştir. Sonuçların geliştirme çalışmasının üzerinden zaman geçmesine rağmen Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu bilişleri ölçme açısından geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönünde olmuştur.

Olumlu Bilişlerin ölçülmesi ile ilgili ikinci çalışma ise Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine 10 adet olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile oluşturulan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'dir. 40 maddeden oluşan 5'li likert şeklinde düzenlenen ölçeğin puanlanması ise hiçbir zaman (1), bazen (2), oldukça sık (3), sık sık (4) ve her zaman (5) şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin Olumsuz Benlik, Olumlu Benlik, Yalnızlık ve Umutsuzluk, Uyumsuzluk ve Pişmanlık olarak adlandırılan dört alt boyuttan oluştuğu bilinmektedir. Ölçekten toplam puan maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla, ölçekte bulunan 10 olumlu ya da nötr ifadenin puanı ise bu maddelerin (3,7,10,13,16,20,24,28,32,37) ters puanlanması ile elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puanın ise 200 olduğu bilinmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanın depresyonla ilişkili görülen olumsuz otomatik düşüncelerin akıldan geçme sıklığının yüksek olduğuna diğer bir deyişle depresyona özgü bilişsel yapının ve olumsuz benlik değerlendirmesinin olduğunu göstermektedir.

Kendall, Howard ve Hays (1989) Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini iki çalışma ile sınanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın örnekleme çalışma için istekli olan 177 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Bu örneklem birinci ve ikinci çalışmada uygulanan ölçek puanlarına göre farklı gruplara ayrılmıştır. Birinci çalışmada disforik, genellikle iyimser ve normal olmak üzere üç grup kullanılmıştır. Olumlu ifadeler yapılandırılmış gruplarda karşıt geçerlikte



kullanılmıştır. İkinci çalışmada ise hastanede tedavi gören depresif grup ile hastanede tedavi gören psikiyatrik grup karşılaştırmıştır. Bu değerlendirmelerde, mevcut 30 adet olumsuz ifadeye olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile olumlu ve olumsuz bilişlerin dengesinin incelenmesi mümkün olmuştur. Depresif deneklerin nötr cümleleri olumsuz algılayıp algılamadıkları incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği maddelerinin depresif grupla psikiyatrik grubu ayırıcı özelliklerinin olduğu belirlenmiştir. Yine aynı çalışma bulgularına göre olumlu olarak belirlenen 10 maddenin korelasyon ranjının .54 ve .75 arasında değiştiği, alfa katsayısının ise .90 olduğu hesaplanmıştır. Hollon ve Kendall (1989) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin olumsuz otomatik düşünceleri içeren kısmının iki yarı güvenirliği .97, iç tutarlılık katsayısı ise .96 olarak belirlenmiştir. Ayrıca çalışma kapsamında olumlu ve nötr olarak eklenen 10 maddenin depresif belirtilerle negatif ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir. Tüm bunlardan yola çıkılarak Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu bilişleri ölçmede kullanılabilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilmiştir.

Olumlu bilişlerin ölçülmesine ilişkin yurt dışında yapılan araştırmalar içerisinde en güncel olan ise DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilen ve bu araştırmanın da konusu olan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'dir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği bireylerin olumlu bilişlerini temsil eden ifadelere katılma boyutunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Maddelerin birçoğu depresif hastaların tedavi ve iyileşme sürecindeki deyimlerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Ayrıca maddelerin depresyonla başa çıkmaya örnek olabilecek ifadeler içermesi de depresyonun etkilerini hafifletmek için de kullanılabilmesi açısından önemlidir.

Ölçek 23 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı ve problemlerle baş etme olarak sıralanabilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği 5'li likert tipinde bir ölçme aracı olup Hiç (0), Biraz (1), Ara-Sıra (2), Sık Sık (3), Her Zaman (4) biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 92'dir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin orijinal formunun psikometrik özelliklerinin belirlenmesi için yapılan çalışmalar klinik ve klinik olmayan (üniversite öğrencileri) örneklem için ayrı ayrı yapılmıştır.

Klinik olmayan örneklem Midwestern Üniversitesi'nde Psikoloji dersi alan 135 lisans öğrencisi ile yapılmıştır. Bu öğrencilerin 82 (%60)'sinin kadın, 53 (%40)'ünün ise erkek olduğu belirtilmiştir. Bu grubun yaş ortalamasının 21.4 olduğu bildirilmiş standart sapmanın ise SD=6.0 bulunduğu rapor edilmiştir. Katılımcılara çalışmaya 10 haftalık süre boyunca devam etmeleri durumunda fazladan kredi verilmesi teklif edilmiş ancak buna rağmen kayıp yaşanmış ve 118 kişi ile çalışma sonlandırılmıştır.

İkinci örneklem ise bir hastanede yatarak tedavi gören 141 yetişkin hasta ile oluşturulmuştur. Bu hastaların 86 (% 61)'sının kadın, 55 (% 39)'inin ise erkek olduğu belirtilmiştir. Bu grubun yaş ortalamasının 36 olduğu bildirilmiş, standart sapmanın ise SD=10.4 bulunduğu rapor edilmiştir. Bu hastaların örnekleme dâhil edilmeleri için öncelikle majör depresyon için DSM-IV tanı kriterleri kullanılmış, daha sonra ise katılımcıların mani, hipomani, zekâ geriliği, fiziksel beyin rahatsızlığı ve psikoz hikâyesi olmamasına dikkat edilmiştir. Bu dâhil etme koşulları klinik psikoloji öğrencileri tarafından kontrol edilmiştir. Ayrıca hastaneye yatmış olmanın bireyler üzerindeki etkisi düşünülerek hastaneye beş gün içerisinde yatış yapanlar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Ölçeğin orijinalinde yapı geçerliği çalışmaları kapsamında ilk olarak klinik olmayan örneklem üzerinde açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Buradan elde edilen sonuçlar ile ise klinik örnekleme modelin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde test edilen modelin iyilik değerlerinin tüm gruplar için tatmin edici olduğu sonucuna varılmıştır [ $\chi^2 = 395.36$ ,  $df = 220$ ,  $P = .00$ ,  $TLI = .92$ ,  $CFI = .94$ ,  $RMR = .06$ ,  $RMSEA = .06$ ]. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizinde klinik olmayan örneklem üzerinde tanımlanan beş faktörlü bir yapı

klirik olmayan 6rneklem 6zerinde test edilmiştir ve modelin iyi bir uyum g6sterdiği saptanmıştır.

6lçeğin 6lç6t bağintılı geğerliği ise Beck Depresyon ve Beck Umutsuzluk 6lçekleri ile yapılmıştır. İlk uygulama da klinik olmayan 6rneklem için Beck Depresyon 6lçeği ve Beck Umutsuzluk 6lçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar 6lçeği arasında g6l6 negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.71$ ,  $r = -.65$ ,  $p < .01$ ). İkinci uygulamada ise Beck Depresyon 6lçeği ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar 6lçeği arasında tekrar g6l6 negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.73$ ,  $p < .01$ ). Klinik olan 6rneklemde ise yine Beck Depresyon 6lçeği ve Beck Umutsuzluk 6lçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar 6lçeği arasında g6l6 negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.67$ ,  $r = .76$ ,  $p < .01$ ).

Orijinal 6lçeğin g6venirlik çalışması ise test tekrar test y6ntemi ile yapılmıştır. Klinik olmayan 6rneklem için test tekrar test g6venirlik katsayısı  $r = .84$  olarak belirlenirken klinik 6rneklem için  $r = .96$  olarak rapor edilmiştir.

Sonuç olarak 23 maddeden oluşan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar 6lçeği'nin yeterli geçerlik ve g6venirlik d6zeyine sahip olduğu ve farklı gruplarda (klinik olan ve klinik olmayan 6rneklemde) uygulanabilir olduğu raporlanmıştır.

### **2.2.2 T6rkiye'de Yapılan Araştırmalar**

Bu b6l6mde olumlu bilişlerin 6lç6lmesiyle ilgili T6rkiye'de yapılan çalışmalara yer verilecektir.

T6rkiye'deki olumlu bilişler ile ilgili yapılan çalışmaların ilki Kalafat (1996) tarafından y6ksek lisans tez çalışması kapsamında yapılmıştır. Tez alışması Doç. Dr. Kurtman ERSANLI danışmanlığında On Dokuz Mayıs 6niversitesi'nde y6r6t6lm6řt6r. Tez kapsamında Ingram ve Wisnicki (1988) tarafından geliştirilen Olumlu Otomatik D6ř6nceler 6lçeği'nin T6rke 'ye uyarlaması yapılmıştır.

Çalışma 254 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülmüştür. Çeviri işlemi iki adımda yapılmış olup ilk önce Türkçe'ye çevrilen form ardından İngilizce'ye tekrar çevrilip iki form arasında benzerlik ve farklılıklar dikkate alınarak forma son şekli verilmiştir. Çeviri işlemlerinin ardından yapılan test tekrar test uygulaması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi 30 maddeden oluştuğu, 5'li likert tipinde ve 4 alt boyuttan oluştuğu ifade edilmektedir. Uygulama kapsamında 36 üniversite öğrencisine üç ay ara ile test tekrar test uygulaması yapılmış, elde edilen korelasyon katsayılarının tüm ölçek için .73, Olumlu Günlük Fonkiyon alt boyutu için .57, Olumlu Kendini değerlendirme alt boyutu için .69, Diğer İnsanların Kendini Değerlendirmesi alt boyutu için .42 ve Olumlu Gelecek Beklentisi alt boyutu için .75 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin de .01 düzeyinde anlamlı değerler olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca yapılan analizlerde Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği ve alt puanlarının cinsiyet ve öğrencilerin öğrenim gördükleri programa göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerliği sorgulamak için ise Beck Depresyon Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği arasındaki korelasyon değerlerinin sırasıyla -.55 ve -.45 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin de .01 düzeyinde anlamlı olduğu ifade edilmiştir. Son olarak yapılan güvenirlik analizleri kapsamında yapılan ölçek ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarının Olumlu Günlük Fonkiyon alt boyutu için .90, Olumlu Kendini değerlendirme alt boyutu için .87, Diğer İnsanların Kendini Değerlendirmesi alt boyutu için .70 ve Olumlu Gelecek Beklentisi alt boyutu için .72 olduğu belirlenmiştir. Buradaki değerlerin oldukça yüksek olduğu ifade edilmiştir. Tüm bu analiz sonuçlarından yola çıkılarak Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu bilişleri ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilse de çalışmada ölçeğin alt boyutlarından bahsedilmesine rağmen Türkçe formun faktör analizi sonuçlarına yer verilmemiş olması dikkat çekmektedir.

Türkiye'de yapılan olumlu bilişleri ölçmeye yönelik ölçme araçlarının uyarlama çalışmalarından ikinci ise Bozkurt (1998) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Doç. Dr. Ferda AYSAN danışmanlığında yürütülmüştür. Tez kapsamında Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilen, Geliştirilmiş Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır.

Çalışma İngilizce eğitim yapan İzmir Özel Amerikan Lisesi ve İzmir Özel Türk Lisesi'nde öğrenim gören yaşları 15 ile 18 arasında değişen 80'i kız 80i erkek 160 öğrenci üzerinden yürütülmüştür.

İlk olarak Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin 10 olumlu ifadesi alan uzmanı olan iki kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çeviriler daha sonra uzmanın görüşüne sunulmuş her bir madde için en uygun çeviri benimsenmiştir. Ters çeviri işleminin ardından ve dil geçerliği çalışması için ilk form belirlenmiştir, ölçeğin özgün sırası değiştirilerek Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin 4 ayrı formu oluşturulmuştur. Bunlar; kod A formu özgün İngilizce form, kod B formu geliştirilen Türkçe form, kod C formu ve Kod D formlarının yarısı Türkçe ve İngilizce olan maddelerden oluşmuş karışık dil formunu göstermektedir. Kod C'de İngilizce olan maddeler, kod D'de Türkçe, kod C'de Türkçe olan maddeler kod D'de İngilizce olarak ifade edilmiştir. Bu formlar seçkisiz yöntemle 4 kız ve 4 erkek öğrenci grubuna uygulanmıştır. Üç hafta sonra ölçeklerin tümünü ya da bir kısmını ilk kez Türkçe olarak alanlara İngilizce form İngilizce alanlara da Türkçe form verilerek her ölçeğin İngilizce ve Türkçe olmak üzere iki kez ve iki dilde uygulanması sağlanmıştır. Çevirisi yapılan ölçeğin yeterliğini saptamak için de bu yapılan uygulamalar arasındaki anlam eşdeğerliğine bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre grupların puanlarının ortalamaları ve standart sapmalarının birbirlerine yakın değerlerde olduğu görülmüştür. Böylece Türkçeleştirilmiş Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği formu ve İngilizce orijinal formu arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için, öğrencilerin Otomatik Düşünceler ölçeğinden ve Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki düzeyine bakılmıştır. Ayrıca Sürekli Kaygı Ölçeği (A-TRAIT) arasındaki ilişki düzeyleri hesaplanmıştır. Buna göre; sırasıyla .70, .61, .51, olarak bulunmuştur. Bu ilişkilerin .001 düzeyinde pozitif ve anlamlı oldukları

ifade edilebilir. Bu sonuçlar Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Ayrıca Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin depresif ve depresif olmayan grupları ayırt ediciliği de t- testi analizi ile incelenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği puanlarına göre, 9'un altında puan alan öğrencilerin depresif olmayan, 17 ve üstü puan alan öğrencilerin ise depresif grup olarak belirlenmesiyle oluşan iki grubun Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin her bir maddesinden alınan puan ortalamalarının karşılaştırılması da ölçeğin geçerliğine ilişkin bilgi vermektedir. Analiz sonuçlarına göre tüm maddelerin bu iki grubu anlamlı düzeyde ayırt edebildiği gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin tüm maddelerinin ayırıcı geçerliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin iki aşamada gerçekleştirilen faktör analizinin ilk aşamada tüm örneklem üzerinde bir faktör analizi yapılmış, daha sonra depresif ve depresif olmayan öğrenci grupları üzerinde faktör analizi tekrarlanmıştır. Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin orijinal yapısının bu örneklemdeki öğrenci grubu için geçerli olup olmadığının görülebilmesi için ana bileşenler (principal components) yöntemi ve varimax dönüştürülmesine göre yapılan faktör analizinde tüm gruplar için, toplam varyansın % 52,1'ini açıklayan 8 faktör elde edilmiştir. Faktör yüklerinde .30 değeri kriter olarak seçildiğinde bu faktörlerin toplam varyansının %41'ini açıklayan 4 faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile veriler 4 faktörlü çözüme zorlanmıştır. Olumsuz benlik kavramı olarak adlandırılan birinci faktör 17 maddeden oluşmakta iken ve açıklandığı toplam varyans %26,8, olumlu benlik kavramı olarak adlandırılan ikinci faktör 10 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %6.6'sını, yalnızlık ve umutsuzluk olarak adlandırılan üçüncü faktör 8 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %4.2'sini ve son olarak kişisel uyumsuzluk olarak adlandırılan dördüncü faktör ise 6 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %3.4'ünü açıklamaktadır. Faktör analizinin ikinci kısmında ise daha önceden belirlenen gruplar baz alınarak depresif ve depresif olmayan öğrenci grupları üzerinde faktör analizi uygulanmıştır. Buna göre her iki

grup için, depresif grupta toplam varyansın %64.6'sını açıklayan 13 faktör ve depresif olmayan grupta toplam varyansın %67' sini açıklayan 13 faktörün varimax rotasyonu sonrası yükleri ve açıkladıkları varyans yüzdeleri sonuçları her iki grupta farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuç Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ölçeğinin her iki grubu ayırmada yeterli olduğunu göstermektedir.

Son olarak Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği formunun güvenirlik çalışmaları kapsamında iç-tutarlılık ve iki yarı test güvenirliği yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını .92, madde toplam korelasyon katsayısının .29 ile .62 arasında değiştiğini ve iki yarım test güvenirlik katsayısının ise .82 olarak hesaplandığı ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin lise öğrencileri için güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili yapılması planlanan işlem basamakları hakkında bilgi verilecektir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma yönteminin kullanıldığı tarama modelinde bir araştırmadır.

#### 3.2 Çalışma Grubu

Evren, araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünüdür (Karasar, 2005). Bu çalışmanın evrenini 2015-2016 Eğitim Öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklem belli bir evrenden, belli kurallara göre seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir (Karasar, 2005). Bu çalışmada araştırma grubunun oluşturulmasında uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İngilizce Öğretmenliği Programı, Okul Öncesi Öğretmenliği Programı, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Programı, Sınıf Öğretmenliği Programı,



Türkçe Öğretmenliği Programı, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Programı, Fen Bilgisi Öğretmenliği Programı ve Almanca Öğretmenliği Programı'na devam etmekte ve yaş ranjı 17-34 olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu 419 kişiden oluşmaktadır. Tablo 1.'de çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları, Tablo 2.'de çalışma grubunda yer alan öğrencilerin yaşa göre dağılımları, Tablo 3'de ise buldukları programlara göre dağılımları verilmiştir.

**Tablo 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımları**

	Kadın	Erkek	Toplam
N	270	149	419
%	35.6	64.4	100

**Tablo 2. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımları**

	En Düşük	En Yüksek	Ort.	Ss
Toplam	17	34	20.34	1.78

**Tablo 3. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Buldukları Programlara Göre Dağılımları**

Program	Kadın	Erkek	Toplam	%
PDR	171	115	286	68.3
İngilizce Öğretmenliği	61	29	90	21.5
Okul Öncesi Öğretmenliği	12	0	12	2.9
Almanca Öğretmenliği	11	3	14	3.3
Diğer	15	2	17	4.2
Toplam	270	149	419	100

### 3.3 Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçları şunlardır:

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, öğrencilerin sosyo-demografik nitelikleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırma değişkenleriyle ilgili yapılandırılmış bir “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda, araştırmaya katılan öğrencinin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi ve öğrencinin devam ettiği lisans programı ile ilgili bilgilere ulaşılmıştır.

### 3.3.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği

Ölçek DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması bu çalışma kapsamında yapılmıştır. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği bireylerin olumlu bilişlerini temsil eden ifadelere katılma boyutunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 23 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; hayata bakış açısı (1, 2, 3, 4. ve 5. maddeler), kişisel başarı (6, 7. ve 8. maddeler), olumlu gelecek (9, 10, 11. ve 12. maddeler), özsaygı (13, 14, 15. ve 16. maddeler) ve problemlerle baş etme (17, 18, 19, 20, 21, 22. ve 23. maddeler) olarak sıralanabilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği 5’li likert tipinde bir ölçme aracı olup Hiç (0), Biraz (1), Ara-Sıra (2), Sık Sık (3), Her Zaman(4) biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 92’dir.

Ölçeğin orijinalinde yapı geçerliği çalışmaları kapsamında ilk olarak klinik olmayan örneklem üzerinde açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Buradan elde edilen sonuçlar ile ise klinik örnekleme modelin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde test edilen modelin iyilik değerlerinin tüm gruplar için tatmin edici olduğu sonucuna varılmıştır [ $\chi^2 = 395.36$ ,  $df = 220$ ,  $P = .00$ ,  $TLI = .92$ ,  $CFI = .94$ ,  $RMR = .06$ ,  $RMSEA = .06$ . ]. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizinde klinik olmayan örneklem üzerinde tanımlanan beş faktörlü bir yapı klinik olmayan örneklem üzerinde test edilmiştir ve modelin iyi bir uyum gösterdiği saptanmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise Beck Depresyon ve Beck Umutsuzluk Ölçekleri ile yapılmıştır. İlk uygulama da klinik olmayan örneklem için Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği arasında güçlü negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.71$ ,  $r = -.65$ ,  $p < .01$ ). İkinci uygulamada ise Beck Depresyon Ölçeği ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği arasında tekrar güçlü negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.73$ ,  $p < .01$ ). Klinik olan örneklemde ise yine Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği arasında güçlü negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.67$ ,  $r = .76$ ,  $p < .01$ ).

Orijinal ölçeğin güvenilirlik çalışması ise test tekrar test yöntemi ile yapılmıştır. Klinik olmayan örneklem için test tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r = .84$  olarak belirlenirken klinik örneklem için  $r = .96$  olarak rapor edilmiştir.

Sonuç olarak 23 maddeden oluşan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin yeterli geçerlik ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğu ve farklı gruplarda (klinik olan ve klinik olmayan örneklemde) uygulanabilir olduğu raporlanmıştır.

### **3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği**

Beck Depresyon Ölçeği, Beck (1961) tarafından geliştirilmiş, 21 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Depresyonda görülen duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Her madde depresyonla ilgili davranışsal bir özelliği belirlemektedir. Maddeler 0'dan 3'e kadar depresyonun ciddiyetine göre sıralanmıştır. Puan ranđı 0-63'tür. Alınan puanın yüksekliği, depresyon şiddetinin yüksekliğini gösterir. Belirtilen depresif belirti kategorileri şunlardır; duğu durumu, kötümserlik, başarısızlık durumu, doğumsuzluk, suçluluk duğusu, cezalandırılma durumu, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirliğin ketlenmesi, uyku bozuklukları, yorgunluk, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar ve cinsel dürtü kaybı.

Beck Depresyon Ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği ise Tegin (1980) tarafından iki yarım test ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenmiştir. İki hafta arayla üniversite öğrencilerine uygulanan Türkçe formun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanarak .65 bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım test güvenilirlik katsayısı ise öğrenci grubu için .78, depresif hastalar için .61 olarak saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği incelemeleri de Tegin (1980) tarafından ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Depresif ve şizofren hastalardan oluşan iki ayrı grup ile klinik tanı almamış kişilerden oluşan bir gruba Beck Depresyon Envanteri ile Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı katsayısı klinik dışı grup için .20, depresif grup için .52 ve şizofren grup için -.33 olarak bulunmuştur.

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “performansta bozulma” (17, 11, 13, 15, 4, 12. ve 10. maddeler), “Kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları” (1, 2, 7, 9, 14. ve 3. maddeler), “Somatik rahatsızlıklar” (16, 21, 18, 19. ve 20. maddeler) ve “suçluluk duyguları” (6, 8. ve 5. maddeler) olmak üzere dört alt boyuttan meydana geldiği bulunmuştur. Yapılan analizler ile ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.4 Otomatik Düşünceler Ölçeği**

Otomatik Düşünceler Ölçeği, Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş, 30 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Depresyonla ilişkili olan otomatik olumsuz düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmektedir. Maddeler 1’den 5’e kadar otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığına göre sıralanmıştır. Puan ranjı 30-150’dir.

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Türk toplumuna uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Aydın ve Aydın (1990) ve Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği ise Aytar (1987) tarafından iki yarım test yöntemi ile belirlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayıları depresif grup için .91, depresif olmayan psikopatolojik grup için .59 ve diğer hastalar için .87 olarak belirlenmiştir. Şahin ve Şahin (1992) tarafından aynı yöntem ile yapılan çalışmada ise güvenilirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Aydın ve Aydın (1990) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği incelemeleri de Aydın ve Aydın (1990) , Şahin ve Şahin (1992) ve Aytar (1987) tarafından ölçüt bağımlı geçerlik yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonu .75 (Şahin ve Şahin, 1992), .70 (Aydın ve Aydın, 1990) ve .87 Aytar (1987), MMPI skalası ile .85, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile .27 (Şahin ve Şahin, 1992) olarak bulunmuştur.

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler” (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24. ve 27. maddeler), “Şaşkınlık/kaçma fantezileri” (13, 14, 15, 19, 20. ve 22. maddeler), “Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” (9, 26 ve 29. maddeler), “Yalnızlık/izolasyon” (1, 4, 10. ve 28. maddeler) ve “Ümitsizlik” (6, 11, 12. ve 25. maddeler) olmak üzere 5 alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir (Şahin ve Şahin, 1992). Yapılan analizler ile ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.5 Beck Umutsuzluk Ölçeği**

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck, Lesker ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiş, 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Ölçek bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Maddeler 0-1 arası puanlanmaktadır. Maddelerin 11 tanesinde “evet” (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19.

maddeler), 9 tanesinde ise “hayır” (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. maddeler) seçeneği 1 puan alır. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır. Puan ranjı 0-20’dir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin Türk toplumuna uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği ise Durak (1994) iki yarım test yöntemi ile belirlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından üniversite öğrenileri üzerinde yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği incelemeleri Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği ile yapılan çalışmada geçerlik katsayısının .65, Rosenberg Benlik saygısı ölçeğinin kullanıldığı çalışmada ise geçerlik katsayısının .55 olarak bulunmuştur.

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “Gelecekle ilgili duygular ve beklentiler” (1, 3, 7, 11. ve 18. maddeler), “Motivasyon kaybı” (2, 4, 9, 12, 14, 16, 17. ve 20. maddeler), “Umut” (9, 26 ve 29. maddeler), “Yalnızlık/izolasyon” (1, 4, 10. ve 28. maddeler) ve “Ümitsizlik” (5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19. maddeler) olmak üzere 3 alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir Durak (1994).Yapılan analizler ile ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.6 Pozitiflik Ölçeği**

Pozitiflik Ölçeği, Caprara, Alessandri, Eisenberg, Kupfer, Steca, Caprara, ve Abela (2012) tarafından bireylerin pozitiflik düzeylerini doğrudan değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçme aracının özgün formu beş dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. Pozitiflik Ölçeği sekiz madde ve bireylerin kendilerini (5, 7. ve 8. maddeler), gelecekte beklediklerini (madde 1, 4. ve 6. maddeler), diğer

insanlara yönelik güven algılarını (3. madde) ve yaşamdan sağladıkları memnuniyet algılarını (2. madde) ölçen dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Pozitiflik Ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği ise test-tekrar test yöntemi ile belirlenmiştir. Bu çalışmada güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada yapılan ölçüt bağımlı geçerlik analizinde ise geçerlik katsayısı Pozitiflik Ölçeği için .67, Yaşam Doyumu Ölçeği için .69 bulunmuştur. Yapılan analizler ile ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.7 Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği**

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği, Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine 10 adet olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile oluşturulmuştur. 40 maddeden oluşan 5'li likert şeklinde düzenlenen ölçeğin puanlanması ise hiçbir zaman (1), bazen (2), oldukça sık (3), sık sık (4) ve her zaman (5) şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin Olumsuz Benlik, Olumlu Benlik, Yalnızlık ve Umutsuzluk, Uyumsuzluk ve Pişmanlık olarak adlandırılan dört alt boyuttan oluştuğu bilinmektedir. Ölçekten toplam puan maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla, ölçekte bulunan 10 olumlu ya da nötr ifadenin puanı ise bu maddelerin (3,7,10,13,16,20,24,28,32,37) ters puanlanması ile elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puanın ise 200 olduğu bilinmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanın depresyonla ilişkili görülen olumsuz otomatik düşüncelerin akıldan geçme sıklığının yüksek olduğuna diğer bir deyişle depresyona özgü bilişsel yapının ve olumsuz benlik değerlendirmesinin olduğunu göstermektedir.

Geliştirilmiş Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Bozkurt (1998) tarafından yapılmıştır. Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için, Otomatik Düşünceler ölçeği ve Beck Depresyon

Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca Sürekli Kaygı Ölçeği (A-Trait) arasındaki ilişki düzeyleri hesaplanmış ve değerler sırasıyla .70, .61, .51, olarak bulunmuştur. Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği için güvenilirlik çalışmaları kapsamında iç-tutarlılık ve iki yarı test güvenilirliği yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını .92, madde toplam korelasyon katsayısının .29 ile .62 arasında değiştiğini ve iki yarım test güvenilirlik katsayısının ise .82 olarak hesaplandığı ifade edilmiştir. Yapılan analizler ile ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.4 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi**

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Brislin (1990) ve Campbell ve Russo (2001) tarafından önerilen işlem basamakları uygulanmıştır (Akt. Akbaş ve Korkmaz, 2007). Bu basamaklar şöyle sıralanmaktadır:

1. Uygulanacak ölçeğin o dili anadili olarak konuşan farklı kişilerce (native speakers), ölçek üzerinde hiçbir değişiklik yapmadan diğer dile çevrilmesi
2. Araştırmacılar tarafından çevirilerin incelenmesi, üzerinde tartışılarak en uygun ifadenin belirlenmesi
3. Çevirisi tamamlanan ölçeğin, farklı çevirmenlerce ölçeğin orijinal diline çevrilmesi
4. Üçüncü olarak elde edilen ölçeğin, orijinal ölçekle karşılaştırılıp, çevirinin uygunluğunun tespit edilmesi (aynı anlamı verip vermedikleri konusunda tartışılması)
5. Ölçeğin orijinalini hazırlayan kişiye, son aşamada elde edilen anketin gönderilip geribildirim alınması

Bu basamaklar doğrultusunda ilk olarak ölçek İngilizce ve Türkçe dillerini iyi bilen, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında görev yapmakta olan iki öğretim elemanı ve İngilizce Eğitimi alanında görev yapan bir öğretim elemanı ile Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra çeviriler bir araya getirilerek hedef kitle için en uygun çeviri



formu oluşturulmuştur. Geri çeviri aşamasında Türkçe'ye çevrilmiş olan ölçek, bir İngilizce Eğitimi alanında görev yapan öğretim elemanı tarafından İngilizce'ye geri çevrilmiştir. Tüm çevirilerden oluşturulan ortak form, orijinal İngilizce formla karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma neticesinde gerekli incelemeler ve düzeltmeler yapılmıştır.

Gerekli düzeltmelerin ardından, anlaşılabilirlik ve açıklığın belirlenmesi amacıyla öncelikle uzman görüşü alınmıştır. Ölçeğin orijinal maddeleri ile Türkçe maddelerin son halinin yer aldığı formlar alanında uzman altı öğretim görevlisine sunulmuştur. Bu formlardan gelen uzman görüşleri dikkate alınarak Türkçe maddeler yeniden düzenlenmiştir.

### **3.5 İşlem**

Çeviri işleminden sonra son şeklini alan ölçme aracının uygulanabilmesi amacıyla öncelikle Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurul'a başvurulmuş ve çalışmanın sürdürülebilmesi için etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonra Kişisel Bilgi Formu ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin bulunduğu ayrıca benzer ve farklı ölçekler geçerliği çalışmalarının yapılabilmesi amacıyla, kullanılan diğer ölçeklerin eklendiği uygulama bataryaları hazırlanmıştır.

Hazırlanan uygulama bataryaları Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden derslerini aksatmayacak biçimde uygulama yapabilmek için gerekli izinler alınmıştır. Ölçeğin uygulanmasına başlamadan önce uygulama yapılacak tüm öğrenci gruplarına araştırmanın amacı, ölçekten elde edilecek sonuçların bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, formlara isimlerini yazmalarının gerekli olmadığı ve ifadeleri gerçeği yansıtacak şekilde cevaplamalarının önemli olduğu konuları hakkında açıklamalar yapılmıştır. Uygulama bataryalarında istenilen TC kimlik numarası ile ilgili kısmın ise sadece test-tekrar test uygulaması için kullanılacağı katılımcılara açıklanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı da

vurgulanmıştır. Uygun olan derslerde verilerin toplanması işlemi bu şekilde sürdürülmüş ve bu işlem her sınıf için ortalama 30 dakika sürmüştür. 2015-2016 güz yarıyılında sürdürülen ve üç hafta süren veri toplama işlemi sonucunda veri toplama bataryası toplam 419 öğrenciye uygulanmıştır.

### **3.6 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlanmasında Kullanılan Analizler**

Kültürlerarası ölçme aracı uyarlamada Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin maddelerinin eş değerliliğini test etmek amacıyla bazı istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Öncelikli olarak, ölçme aracı uygulanarak toplanan veriler sınıflandırılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin istatistiksel analizleri SPSS 17.0 ve LISREL 8.70 programları ile gerçekleştirilmiştir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin kanıtlar elde etmek amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik çalışmaları kapsamında, toplanan veriler üzerinde DeJong ve Overholser (2007) tarafından belirlenen faktör yapısına uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi bunun yanı sıra ölçüt bağımlı geçerliği incelenmiştir. Veriler üzerinde iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) , test-tekrar test güvenirliği, iki yarı test güvenirliği incelenerek ölçme aracının güvenirliğine ilişkin kanıtlar elde edilmiştir.

Bulguların anlamlılığının belirlenmesinde ölçüt olarak .05 anlamlılık düzeyi alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin toplam ölçekten ve alt ölçeklerden elde edilen puanlar hesaplanmış ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Çalışma Grubunun Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler**

	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Ss
Hayata Bakış Açısı	419	0	20	14.32	3.08
Kişisel Başarı	419	0	12	8.43	2.16
Olumlu Gelecek	419	0	16	11.16	3.64
Özsaygı	419	1	16	12.53	3.07
Problemlerle Baş Etme	419	0	28	18.00	5.10
<b>Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği</b>	419	8	92	64.4	13.9
<b>Toplam Puan</b>					

Tablo 4'te yer alan bilgilere göre, çalışma grubunda yer alan bireylerin Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nden aldığı puanlar 8 ile 92 arasında değişmektedir. Tüm grubun ölçekten aldığı puanların ortalaması ise 64.45'tir.

## 4.1 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik Çalışmaları

### 4.1.1 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Madde Analizine İlişkin Bulgular

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında madde ayırt edicilikleri, madde toplam puan korelasyonları değerlendirilerek incelenmiştir. Madde toplam puan korelasyonu, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar (Büyüköztürk, 2011).

Tablo 5’de madde toplam puan korelasyon değerleri ile madde puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve varyans değerleri yer almaktadır.

**Tablo 5. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nden Elde Edilen Madde Analizi Sonuçları**

Madde No	$\bar{X}$	Ss	S <sup>2</sup>	r değeri
M1	3.18	.88	.78	0.52
M2	3.16	.85	.72	0.57
M3	2.32	.93	.88	0.62
M4	2.91	.85	.72	0.65
M5	2.73	.90	.81	0.47
M6	2.54	.89	.80	0.65
M7	3.07	.85	.73	0.62
M8	2.82	.85	.72	0.65
M9	2.89	.98	.96	0.77
M10	2.88	1.05	1.12	0.75
M11	2.71	.99	.99	0.72
M12	2.66	1.15	1.34	0.66
M13	3.16	.99	.98	0.62
M14	3.16	.86	.75	0.63
M15	3.16	.90	.81	0.53
M16	3.03	.87	.76	0.64
M17	2.78	.91	.84	0.76
M18	2.77	.92	.85	0.76
M19	2.69	.95	.91	0.63
M20	2.38	.94	.89	0.64
M21	2.78	.89	.79	0.69
M22	2.44	.97	.94	0.66
M23	2.13	1.18	1.40	0.45

N=419 p<.05

Tablo 5’te görüldüğü üzere 23 maddenin madde toplam puan korelasyonları beklenildiği şekilde .45 ile .77 arasında değişmektedir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin madde toplam korelasyonundan elde edilen bu puanlara göre, 23 maddenin benzer durumları örneklediği ve ölçeğin iç tutarlılığının görece olarak orta düzeyde olduğu sonucuna varılabilir.

#### **4.1.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin Yapı Geçerliğine İlişkin**

##### **Bulgular**

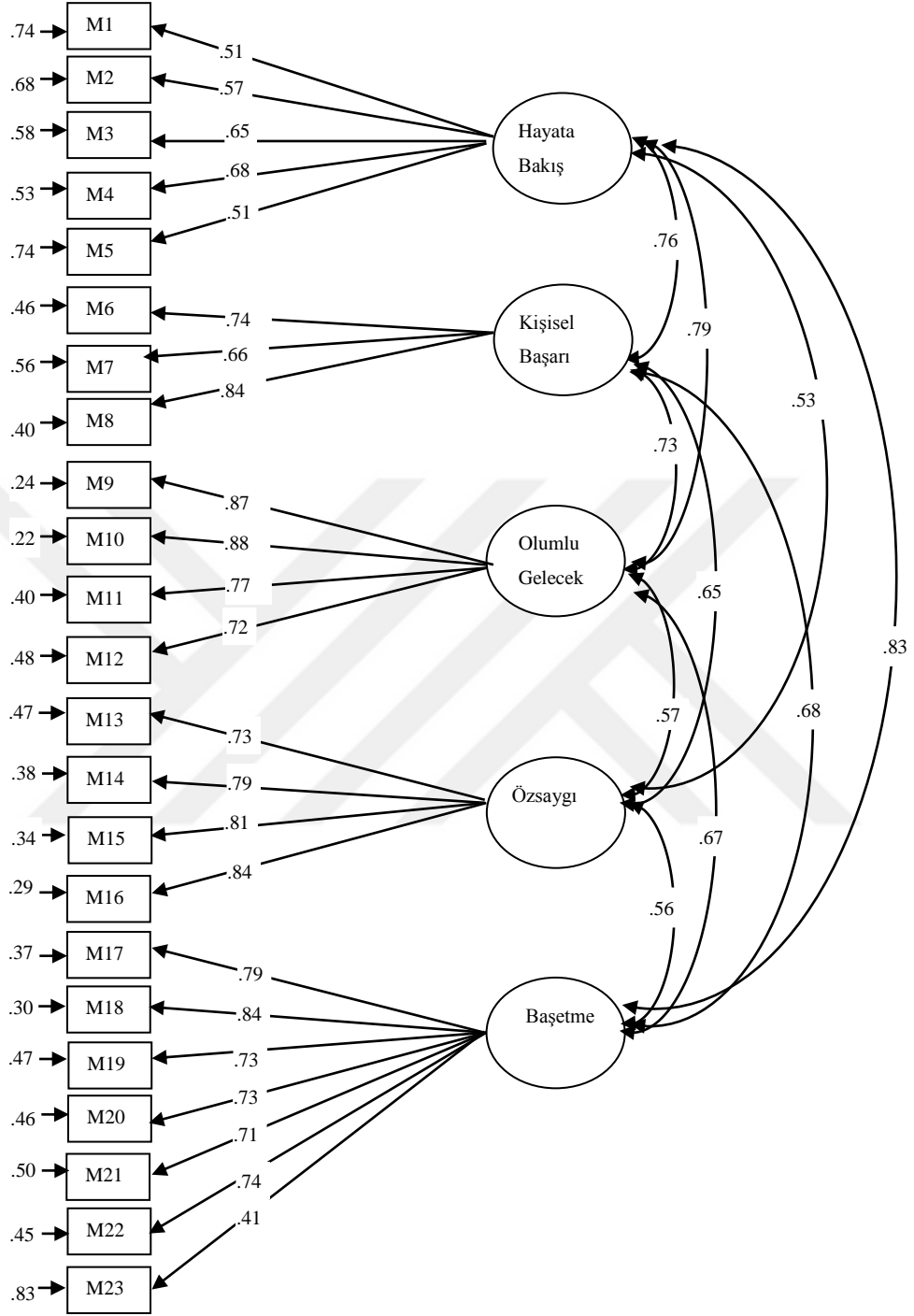
Yapı geçerliği kapsamında, 419 kişilik örneklemden toplanan veriler üzerinde DeJong ve Overholser (2007) tarafından belirlenen faktör yapısına uygun olarak ölçme aracının faktör yapısı incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, daha önceden tanımlanmış ve sınırlandırılmış bir yapının, bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığının test edildiği bir analizdir. Yani önceden kurgulanmış bir yapının ne derece doğrulandığının incelenmesiyle ilgilidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2012).

Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu kapsamda maddelere ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiş olup her bir madde için bu katsayıların +1 ile -1 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulaması LISREL 8.70 istatistik programında gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi uygulamasında kestirim yöntemi olarak Maximum Likelihood kullanılmıştır. Modelin uyum iyiliğini incelemek amacıyla özgün çalışmayla benzer şekilde Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), The Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) uyum indisleri kullanılmıştır. Hu ve Bentler (1999) ve Byrne (2012) CFI ve TLI değerlerinin .95’e yakın olmasının modelin iyi uyum gösterdiğinin işareti olduğunu belirtmektedir. Browne ve Cudeck (1993) ve Byrne (2012) ise RMSEA değerinin <.08 olmasının iyi uyumu gösterdiğini Hu ve Bentler ise, <.06’ya yakın olmasının iyi uyumun göstergesi olduğunu belirtmiştir. SRMR değerinin ise <.08’e yakın olmasının iyi uyumun göstergesi olduğu bildirilmiştir (Hu ve Bentler, 1999).

Bununla birlikte modelin uyum iyiliğini değerlendirmede  $\chi^2/sd$  oranı da incelenmiştir.  $\chi^2/sd$  oranını Kline (2005)  $\leq 2.5$  mükemmel uyum ve Sümer (2000)  $\leq 5$ 'in orta düzeyde uyum gösterdiğini bildirmiştir. Yukarıda belirtilen kriterler kullanılarak bu çalışmada modelin uyum iyiliği değerleri incelenmiştir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin yapı geğerliği doğrulatoryı faktör analizi ile incelenmiştir. Bu kapsamda ölçeğin orijinaliyle tutarlı bir şekilde klinik olmayan örneklem üzerinde doğrulatoryı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulatoryı faktör analizinde test edilen modelin iyi uyum gösterdiğini bulunmuştur [ $\chi^2 = 593,52$  df = 220,  $\chi^2/sd = 2.7$ , P = .00, TLI = .97, CFI = .98, SRMR = .051, RMSEA = .064]. Örtük değişkenlerin faktörleri açıklama düzeyleri incelendiğinde; hayata bakış alt ölçeğinin .51 ile .68 arasında; kişisel başarı alt ölçeğinin .66 ile .84 arasında; olumlu gelecek alt ölçeğinin .72 ile .88 arasında; öz saygı alt ölçeğinin .73 ile .84 arasında; baş etme alt ölçeğinin .41 ile .84 arasında değiştii bulunmuştur (bkz. Şekil 4). Modeldeki örtük değişkenler arasındaki korelasyonların ise .53 ile .83 arasında değiştii belirlenmiştir. Sonuç olarak doğrulatoryı faktör analizinde klinik olmayan örneklem üzerinde tanımlanan beş faktörlü yapının iyi uyum göstermesi ölçeğin yapı geğerliliğini ortaya koymaktadır.

Şekil 5. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'ne İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



### 4.1.3 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Çalışmaları

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla benzer ve farklı ölçekler geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Çalışmanın orijinalinde de farklı ölçekler geçerliği için Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanıldığı saptanmıştır. Bu nedenle Türkçe'ye uyarlama çalışması için de bu ölçeklerin kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Bu ölçeklere ek olarak yapı olarak uygun olacağı düşünülen Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Benzer ölçekler geçerliği için; ise ölçtükleri yapı açısından uygun olan Pozitiflik Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışma için veriler 419 kişiden toplanmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği, Beck (1961) tarafından geliştirilmiş, 21 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Maddeler 0'dan 3'e kadar depresyonun ciddiyetine göre sıralanmıştır. Puan ranjı 0-63'tür. Beck Depresyon Ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Tegin (1980) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde iki yarım test ve test-tekrar test yöntemi ile yapılan çalışmada güvenilirlik katsayıları sırasıyla  $r=.78$  ve  $r=.65$  olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada yarıya bölme güvenilirliğinde ise  $r=.61$  olarak saptanmıştır.

Otomatik Düşünceler Ölçeği, Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş, 30 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Maddeler 1'den 5'e kadar otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığına göre sıralanmıştır. Puan ranjı 30-150'dir. Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Türk toplumuna uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Aydın ve Aydın tarafından (1990) yapılmıştır. Şahin ve Şahin (1992) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde iki yarım test  $r=.91$  ve Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r=.77$  olarak bulunmuştur.



Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck, Lesker ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiş, 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Maddeler 0-1 arası puanlanmaktadır. Puan ranjı 0-20'dir. Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Durak (1994) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde iki yarım test  $r=.85$  ve Seber (1991) tarafından yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r=.74$  olarak bulunmuştur.

Pozitiflik Ölçeği, Caprara ve diğerleri (2012) tarafından bireylerin pozitiflik düzeylerini doğrudan değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçme aracının özgün formu beş dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. Pozitiflik Ölçeği sekiz maddeden oluşmaktadır. Pozitiflik Ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Aynı çalışmada ölçeğin test tekrar test güvenirliliği  $r=.91$  olarak bulunmuştur.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine 10 adet olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile oluşturulmuştur. Ölçek 40 maddeden oluşan 5'li likert şeklinde düzenlenmiştir. Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Bozkurt (1998) tarafından yapılmıştır. Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği için güvenilirlik çalışmaları kapsamında iç-tutarlılık ve iki yarım test güvenirliliği yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını .92, madde toplam korelasyon katsayısının .29 ile .62 arasında değiştiğini ve iki yarım test güvenirlilik katsayısının ise .82 olarak hesaplandığı ifade edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Pozitiflik Ölçeği ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği arasındaki korelasyon değerlerinin gösteren bulgular Tablo 6'da gösterilmektedir.

**Tablo 6. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği<sup>1</sup>, Otomatik Düşünceler Ölçeği<sup>2</sup>, Beck Umutsuzluk Ölçeği<sup>3</sup>, Pozitiflik Ölçeği<sup>4</sup> ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği<sup>5</sup> Arasındaki Korelasyon Değerleri**

	N	1	2	3	4	5
<b>Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Toplam</b>	419	-.56	-.60	-.63	.72	.64
<b>Hayata Bakış Açısı</b>	419	-.49	-.50	-.49	.59	.57
<b>Kişisel Başarı</b>	419	-.40	-.46	-.46	.55	.61
<b>Olumlu Gelecek</b>	419	-.44	-.49	-.62	.63	.58
<b>Özsaygı</b>	419	-.38	-.42	-.41	.54	.45
<b>Problemlerle Baş Etme</b>	419	-.51	-.53	-.55	.60	.55

\*p<.05

Tablo 6’da sunulan analiz sonuçlarına göre, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r = -.56$ ;  $p < 0.01$ ) beklenildiği şekilde negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı, problemlerle baş etme alt boyutlarından alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki korelasyon değerlerinin de  $-.38$  ile  $-.56$  arasında, negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, olumlu bilişlerin düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır. Sonuç olarak Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında orta düzeyde ters yönde bir ilişki olduğu, bu iki ölçeğin farklı yapıları ölçtüğü ve bunun farklı ölçekler geçerliğine ilişkin bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r = -.60$ ;  $p < 0.01$ ) beklenildiği şekilde negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı, problemlerle baş etme alt boyutlarından alınan puanlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeği arasındaki korelasyon değerlerinin de  $-.42$  ile  $-.53$  arasında, negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, olumlu bilişlerin düzeyi arttıkça otomatik düşüncelerin düzeyi azalmaktadır. Sonuç olarak Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeği arasında orta düzeyde ters yönde bir ilişki olduğu, bu iki ölçeğin

farklı yapıları ölçtüğü ve bunun farklı ölçekler geçerliğine ilişkin bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r = -.63$ ;  $p < 0.01$ ) beklenildiği şekilde negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı, problemlerle baş etme alt boyutlarından alınan puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeği arasındaki korelasyon değerlerinin de  $-.41$  ile  $-.62$  arasında, negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, olumlu bilişlerin düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Sonuç olarak Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği arasında orta düzeyde ters yönde bir ilişki olduğu, bu iki ölçeğin farklı yapıları ölçtüğü ve bunun farklı ölçekler geçerliğine ilişkin bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Pozitiflik Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon ( $r = .72$ ;  $p < 0.01$ ) beklenildiği şekilde pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı, problemlerle baş etme alt boyutlarından alınan puanlar ile Pozitiflik Ölçeği arasındaki korelasyon değerlerinin de  $.54$  ile  $.63$  arasında, pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, olumlu bilişlerin düzeyi arttıkça pozitiflik düzeyinin arttığı görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Pozitiflik Ölçeği arasında aynı yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bu iki ölçeğin birbiriyle benzer yapıları ölçtüğü ve bu sonucun benzer ölçekler geçerliğine ilişkin bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ile 41 kişi üzerinden benzer ölçekler geçerliği çalışması yapılmıştır. Bu ölçek kendi içerisinde olumlu ve olumsuz ifadeleri barındırdığı için bu analiz için sadece olumlu boyutu kullanılarak benzer ölçekler geçerliliğine katkı sağlamıştır. Analizler sonucunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu boyutu ile toplam

puanları arasındaki korelasyon ( $r = .64$ ;  $p < 0.01$ ) beklenildiği şekilde pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin alt boyutları ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu boyutu arasındaki korelasyonların ise .45 ile .61 pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, olumlu bilişlerin düzeyi arttıkça olumlu otomatik düşüncelerin düzeyinin arttığı görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu boyutu arasında aynı yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bu iki ölçeğin birbiriyle benzer yapıları ölçtüğü ve bu sonucun benzer ölçekler geçerliğine ilişkin bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir.

## **4.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği Türkçe Formunun Güvenirlik Çalışmaları**

### **4.2.1 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin İç Tutarlılık Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe formundan elde edilen iç tutarlık katsayısının ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amacıyla ölçek iç tutarlılığını belirlemede yaygın olarak kullanılan Cronbach-alfa yöntemi kullanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçme aracının toplamda ve alt ölçekleri için Cronbach-alfa değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 7'de Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin alt boyutlarına ve tüm ölçeğe ait Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur.

**Tablo 7. Türkçe Formunun Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlık Katsayıları**

Alt Boyutlar	N	Madde Sayısı (k)	( $\alpha$ )
Hayata Bakış Açısı	419	5	.73
Kişisel Başarı	419	3	.77
Olumlu Gelecek	419	4	.88
Özsaygı	419	4	.87
Problemlerle Baş Etme	419	7	.87
Tüm Ölçek	419	23	.93

Tablo 7’de görülmekte olan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin güvenilirlik çalışmaları 419 kişilik örneklemden elde edilen veriler üzerinden hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı (cronbach alfa) ise Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği toplam puan için .93, hayata bakış açısı alt boyutu için .73, kişisel başarı alt boyutu için .77, olumlu gelecek alt boyutu için .88, özsaygı alt boyutu için .87, problemlerle baş etme alt boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin iki yarıya bölünerek ve bu iki yarı arasındaki ilişkiyle Spearman Brown formülü kullanılarak ölçeğin tamamı için hesaplanan korelasyon katsayısı ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bir diğer bulgu olabilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin iki yarım test güvenilirliği (split-half) ise .76 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin güvenilir düzeyde bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

#### **4.2.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin Test Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin test tekrar test güvenilirlik çalışması iki hafta ara ile 49 kişilik öğrenciden toplanan veriler üzerinden yapılmıştır. Tablo 8’de bu analiz sonucunda elde edilen puanlara yer verilmiştir.

**Tablo 8. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin İlk Test ve Son Test Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri**

Pearson Korelasyon Katsayısı	N	İlk Test	Son Test
İlk Test	<b>49</b>	<b>1</b>	
Son Test	<b>49</b>	<b>.76</b>	<b>1</b>

p<.01

Tablo 8 incelendiğinde, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin ilk test ve son test puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptandığı görülmektedir ( $r=.76$ ,  $p<.01$ ). Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği test tekrar test korelasyonunun yüksek düzeyde ve anlamlı olduğu söylenebilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği test tekrar test güvenilirlik değerleri, ölçek puanlarının zaman içinde kararlılık göstereceği anlamında yorumlanabilir.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar ölçeğin klinik olmayan genç yetişkin örnekleme olumlu biliş düzeyine ilişkin veri toplamada kullanılabileceğini göstermiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, DeJong ve Overholser (2007) tarafından Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin klinik olmayan genç yetişkin örneklem üzerinde incelenmesi sonucunda istatistiksel bilgilerden elde edilen sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar ölçeğin klinik olmayan genç yetişkin örnekleme olumlu bilişlere ilişkin veri toplamada kullanılabileceğini göstermiştir.

#### **5.1 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgulara Yönelik Yorumlar**

Araştırmanın ilk amacında Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin madde toplam puan korelasyonlarının ne düzeyde olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan madde analizi sonucunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'ni oluşturan 23 maddenin madde toplam puan korelasyonlarının .45 ile .77 arasında değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre, maddelerin benzer durumları örneklediği sonucuna varılabilir. Bir başka deyişle maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından ayırt etme gücünün yeterli olduğu söylenebilir.

Orijinal ölçeğin madde toplam korelasyonlarının da klinik olmayan örneklem için .56 ile .87 arasında değiştiği, klinik örneklem için ise .54 ile .87 arasında değiştiği

saptanmıştır (DeJong ve Overholser, 2007). Değerlerin orijinal çalışma ile paralel olduğu göz önüne alınacak olursa uyarlanan ölçeğin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci amacında, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin faktör yapısının klinik olmayan genç yetişkinler için orijinal ölçme aracı ile benzerlik gösterip göstermediğine yanıt aranmıştır. Elde edilen veriler üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin test edilen modele iyi uyum gösterdiği ve ölçeğin faktör yapısının orijinali (DeJong ve Overholser, 2007) ile tutarlı bir şekilde hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı ve problemlerle baş etme şeklinde doğrulandığı saptanmıştır.

Araştırmanın üçüncü amacında Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin benzer ve farklı ölçekler geçerliği katsayısının ne düzeyde olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin benzer ve farklı ölçekler geçerliğini sınamak amacıyla, literatürde olumlu bilişler ile sıklıkla ilişkili bulunan değişkenleri değerlendirmeye dönük ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçekler Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Pozitiflik Ölçeği ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'dir. Tüm ölçeklerin birlikte uygulanmasıyla elde edilen veriler üzerinden yapılan analizler sonucunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin geçerlik katsayısı belirtilen ölçekler için sırasıyla -.56, -.60, -.63, .72 ve .64 olarak saptanmıştır. Bir başka deyişle, Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin farklı yapıları ölçtüğü, Pozitiflik Ölçeği'nin ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin olumlu boyutunun benzer yapıları ölçtüğü söylenebilir.

Orijinal ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise Beck Depresyon ve Beck Umutsuzluk Ölçekleri ile yapılmıştır. İlk uygulama da klinik olmayan örneklem için Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği arasında güçlü negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -.71$ ,  $r = -.65$ ,  $p < .01$ ). İkinci



uygulamada ise Beck Depresyon Ölçeği ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği arasında tekrar güçlü negatif ilişki bulunmuştur ( $r=-.73$ ,  $p< .01$ ). Klinik olan örnekleme ise yine Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği arasında güçlü negatif ilişki bulunmuştur ( $r=-.67$ ,  $r=.76$ ,  $p< .01$ ) (DeJong ve Overholser, 2007). Buradan yola çıkılarak çalışma kapsamında elde edilen bulguların orijinal ölçek ile paralellik gösterdiği ve beklenen yönde olduğu söylenebilir.

Yukarıda belirtilen ifadelerin Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin geçerli bir ölçme aracı olduğuna ilişkin kanıtlar sağladığını göstermektedir.

## **5.2 Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Elde Edilen Bulgulara Yönelik Yorumlar**

Araştırmanın dördüncü amacı kapsamında Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerin toplam puan ve alt ölçek puanları için iç tutarlık katsayılarının ne düzeyde olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Özdamar'ın (1999) Alfa katsayısına ilişkin yaptığı değerlendirmeye göre .80 ile 1.00 arasındaki iç tutarlılık düzeyi, ölçeğin yüksek derecede güvenilirliğini göstermektedir (Akt: Tavsancıl, 2002). Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin tüm ölçek için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .93 olduğu; ölçeğin alt boyutlarının cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının ise, hayata bakış açısı alt boyutu için .73, kişisel başarı alt boyutu için .77, olumlu gelecek alt boyutu için .88, özsaygı alt boyutu için .87, problemlerle baş etme alt boyutu için .87 olduğu görülmüştür.

Ölçeğin orijinal formunda ise tüm ölçek için klinik olmayan örnekleme cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .96 olarak hesaplandığı görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının klinik örneklem için cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının ise, hayata bakış açısı alt boyutu için .81, kişisel başarı alt boyutu için .75, olumlu gelecek alt boyutu için .89, özsaygı alt boyutu için .90, problemlerle baş etme alt boyutu için .86 olduğu

görülmüştür. (DeJong ve Overholser, 2007). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, ölçeğin Türkçe formu ve orijinal formu iç tutarlık katsayılarının birbiriyle örtüştüğü sonucuna varılabilir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar bu çalışmada uyarlanan ölçeğin geçerliğinin yeterli düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın beşinci amacında ise Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin aynı gruba iki hafta arayla yapılan uygulamalardan elde edilen güvenilirlik katsayısının ne düzeyde olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Tavsancıl (2002) bir ölçeğin zamana karşı değişmez olduğunun kanıtlanması için, test-tekrar test uygulamasındaki iki ölçümün korelasyon katsayılarının pozitif ve yüksek olması gerektiğini, iki ölçüm arasındaki korelasyon değerinin alt sınırının .70 olabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmada Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .76 olarak saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu, ölçek puanlarının zaman içinde kararlılık gösterdiği anlamını taşımaktadır.

Ölçeğin orijinal formunda on hafta arayla yapılan test tekrar test uygulamasında güvenilirlik katsayısının .84 olarak hesaplandığı görülmüştür (DeJong ve Overholser, 2007). Bu çalışma kapsamında yapılan uygulama ile orijinal çalışmanın değerlerinin paralellik gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak 23 maddeden oluşan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ve faktör yapısının incelenmesi ile ilgili yapılan tüm analiz sonuçları, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin klinik olmayan genç yetişkin örneklemelerde kullanılması için yeterli düzeyde güvenilir olduğunu ve geçerli bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bir veri toplama materyali olarak Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği, klinik olmayan genç yetişkin örneklem üzerinde uygulanacak tedavi yöntemlerinin ele alındığı araştırmalarda ve önleyici çalışmalar kapsamında kullanılabilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği bu araştırmalarda, çok yönlü ilişkisel çalışmalar için ve geniş örneklemeler üzerinden kısa sürede bilgi toplamak için elverişli bir materyal olabilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulardan çıkan sonuçlar özetlenmiş ve bu bulgulara dayalı olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

#### 6.1 Sonuçlar

İnsan davranışının açıklanmasını Bilişsel yaklaşım açısından ele alınan araştırmalarda Türkçe alan yazın incelendiğinde olumlu bilişler ile ilgili araştırmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu durumda mevcut ölçeklerin psikometrik olarak eksik olmasının da etkili olduğu düşünülerek bu araştırma kapsamında üniversite öğrencileri için Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması yapılmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Bu çalışmanın sonucunda Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçede üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır. Yapılan analizler ışığında elde edilen bu verilerin, olumlu bilişlerin saptanması konusunda Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 6.2 Öneriler

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları farklı gruplar ile yapılacak çalışmalar ile incelenebilir. Özellikle çocuklar için Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin geliştirilmesi alan yazına katkı sağlayabilir. Ayrıca yine bu bağlamda çocuklara olumlu bilişlerin kazandırılması ile ilgili önleyici çalışmaların yapılması da gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilebilir. Farklı gelişimsel özellikler gösteren ergen grupları için de Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi de önerilebilir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği farklı psikolojik kavramlarla ele alınarak ilişkisel çalışmalarda kullanılabilir. Böylece olumlu bilişler ile ilişkili kavramların belirlenmesi ile olumlu bilişlerin bireylere kazandırılması ve geliştirilmesi ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Özellikle pozitif psikoloji kavramları olan affetme, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi kavramlarla olan ilişkisinin araştırılması önerilebilir.

Bu araştırma kapsamında yapılan alan yazın taramaları ve analizler sonucunda olumlu bilişler kavramının büyük ölçüde geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir kavram olduğu yargısına varılmıştır. Bu nedenle özellikle daha küçük yaş gruplarına olumlu bilişler kavramı ile ilgili önleyici çalışmaların yapılması ile gelecek için toplum ruh sağlığı hizmetlerine katkı sağlanabilir.

Özellikle okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde olumlu bilişler kavramının öğrencilerdeki mevcut durumu belirlenerek bununla ilgili önleyici çalışmalar yürütülebilir.

## KAYNAKÇA

- Akbaş, G. ve Korkmaz, L. (2007). Ölçek Uyarlaması (Adaptasyon). *Türk Psikoloji Bülteni*, , 13(40), 15-16.
- Arhcraft, M. H. (2006). *Cognition* (4. Baskı). Londra: Pearson Prentice Hall.
- Arkar, H. (1992). Beck'in Depresyon Modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 5(1-3), 37-40.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğı. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.
- Aytar, G. (1987). *Depresyondaki Düşünce Bozukluklarının Bilişsel Kuram Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bannink, F. (2012). *Practicing positive CBT: From reducing distress to building success*. John Wiley & Sons.
- Batur, S. ve Demir, H.K. (2009). Depresyonun Tedavisi: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım. Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışkın, E. (Ed.), *Bilişsel Davranışçı Terapiler* içinde. Ankara: Türk Psikologlar Derneğı Yayınları.
- Beck, A. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Veysel Öztürk. Aysun Türkcan (Çev.). Litera Yayıncılık; İstanbul.
- Beck, J. (2014). *Bilissel Terapi, Temel İlkeler ve Ötesi*, Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Psikologlar Derneğı Yayınları, Ankara.
- Blackburn, I. M., Bishop, S., Glen, A. I., Whalley, L. J. ve Christie, J. E. (1981). The Efficacy of Cognitive Therapy in Depression: a Treatment Trial Using

- Cognitive Therapy and Pharmacotherapy, Each Alone and in Combination. *The British Journal of Psychiatry*, 139(3), 181-189.
- Blackburn, I.M. (2011). *Depresyon ve Başaçıkma Yolları*, Nesrin Hisli Şahin, R. Neslihan Rugancı (Çev.). Remzi Kitapevi; İstanbul.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Brewin, C. R., Andrews, B. ve Furnham, A. (1996). Intergenerational Links and Positive Self-Cognitions: Parental Correlates of Optimism, Learned Resourcefulness, and Self-Evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 20(3), 247-263.
- Brewin, C. R., Andrews, B., ve Furnham, A. (1996). Intergenerational Links and Positive Self-cognitions: Parental Correlates of Optimism, Learned Resourcefulness, and Self-evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 20(3), 247-263.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Bryant, F. ve Baxter, J. (1997). The Structure of Positive and Negative Automatic Cognition. *Cognition and Emotion*, 11, 225–258.
- Burns, D. (2012). İyi Hissetmek: Yeni Duygu Durum Tedavisi, Esra Tuncer, Özlem Mestçioğlu, İrem Erden Atak, Gönül Acar (Çev.). Psikonet Yayınları: İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi; Ankara.
- Byrne, B. M. (2012). *A primer of LISREL: Basic Applications and Programming for Confirmatory Factor Analytic Models*. New York: Springer Science & Business Media.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Tuncay Ergene (Çev.). Mentis Yayıncılık; Ankara.

- Csikszentmihalyi, M. ve Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Cüceloğlu, D., (2010). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M., ve Gençdoğan, B. (2015). Pozitiflik Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 57-76.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. Pegem Akademi; Ankara.
- DeJong, T. M. ve Overholser, J. C. (2007). Coping Attitudes Scale: Psychometric Properties of a Measure of Positive Attitudes in Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(1), 39-50.
- Doğan, M. (2001). Depresyonda Bilişsel Terapi Yaklaşımı Temel Boyutlar ve Açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1(1), 61-103.
- Doğan, T. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015, 3(1), 93-102.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 1-11.
- Elkin, I., Shea, M. T., Watkins, J. T., Imber, S. D., Sotsky, S. M., Collins, J. F., D. R. Glass, P. A. Pilkonis, W. R. Leber, J. P. Docherty, S. J. Fiester, ve M. B. Parloff (1989). National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program: General Effectiveness of Treatments. *Archives of General Psychiatry*, 46(11), 971-982.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1), 1-19.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun Başucu Kitabı*, Pegem Akademi; Ankara.

- Fisher, L. B. (2010). *Positive Cognitions and their Role in Depression, Hopelessness, and Suicidal Ideation* (Yayınlanmamış doktora tezi), Case Western Reserve University, Ohio.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. Banu Seçkin Yüksel (Çev.). Varlık Yayınları; İstanbul.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. Banu Seçkin Yüksel (Çev.). Varlık yayınları; İstanbul.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç Ve Karakter Arasındaki İlişkiler*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Haaga, D., Dyck, M., & Ernst, D. (1991). Empirical Status of the Cognitive Theory of Depression. *Psychological Bulletin*, 110, 215–236.
- Harrell, T. H. ve Ryon, N. B. (1983). Cognitive-behavioral Assessment of Depression: Clinical Validation of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 721.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, Tayfun Doğan (Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım; Ankara.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-122.
- Hollon, S. D., Kendall, P. C., ve Lumry, A. (1986). Specificity of Depressotypic Cognitions in Clinical Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(1), 52.
- Hollon, S.D. ve Kendall, P.C. (1980). Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.



- Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Ingram, R. E., Atkinson, J. H., Slater, M. A. ve Saccuzzo, D. P. (1990). Negative and Positive Cognition in Depressed and Nondepressed Chronic-Pain Patients. *Health Psychology*, 9(3), 300-314.
- Ingram, R.E. ve Wisnicki, K.S. (1988). Assessment of Positive Automatic Cognition. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 56(6), 898.
- Ingram, R.E., Kendall, P.C., Siegle, G., Guarino, J. ve McLaughlin, S.C. (1995). Psychometric Properties of the Positive Automatic Thoughts Questionnaire. *Psychological Assessment*, 7(4), 495.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon vee Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü*, (Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım; Ankara
- Kendall, P. (1984). Annual Review of Behavior Therapy: Theory and Practice. G. Wilson, C. Franks, K. Brownell, ve P. Kendall (Ed.), *Cognitive Processes and Procedures in Behavior Therapy* içinde. New York: Guilford Press.
- Kendall, P. (1992). Healthy Thinking. *Behavior Therapy*, 23, 1–11.
- Kendall, P., ve Hollon, S. (1981). Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions, Kendall P. ve Hollon S. (Ed.) *Assessing Self-Referent Speech: Methods in Measurement of Selfstatements* içinde. New York: Academic Press.
- Kendall, P.C., Howard, B.L., ve Hays, R.C. (1989). Self-referent Speech and Psychopathology: The Balance of Positive and Negative Thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13(6), 583-598.
- Kline, R.B. (2005), *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2. Basım). New York: The Guilford Press.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*, Altın Kitaplar Yayınevi; İstanbul.

- Köroğlu, E. (2013). *Depresyon. Nedir? Nasıl Baş Edilir?*, HYB Yayıncılık; Ankara.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2015). Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım; Ankara.
- Lightsey Jr, O. R. (1994). Positive Automatic Cognitions as Moderators of the Negative Life Event-dysphoria Relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 353-365.
- MacLeod, A. K. & Moore, R. (2000). Positive Thinking Revisited: Positive Cognitions, Well-being and Mental Health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 1-10.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Füsün Akkoyun (Çev.). Nobel Yayın Dağıtım; Ankara.
- Murphy, G. E., Simons, A. D., Wetzel, R. D. ve Lustman, P. J. (1984). Cognitive Therapy and Pharmacotherapy: Singly and Together in the Treatment of Depression. *Archives of General Psychiatry*, 41(1), 33-41.
- Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., ve Hollon, S. (1977). Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 17-37.
- Savaşır, I. (2011). Duygu Durum Bozuklukları. İhsan Dağ (Çev. Ed.), *Anormal Psikoloji* içinde. Türk Psikologlar Derneği Yayınları; Ankara.
- Schwartz, R. (1997). Consider the Simple Screw: Cognitive Science, Quality Improvement, and Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 970-983.
- Schwartz, R. M. ve Caramoni, G. L. (1989). Cognitive Balance and Psychopathology: Evaluation of an Information Processing Model of Positive and Negative States of Mind. *Clinical Psychology Review*, 9(3), 271-294.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma*. (Yayınlanmamış doçentlik tezi), Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi/Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.

- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Ümitsizlik Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik. *Kriz dergisi*, 1(3), 134-138.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik*. Semra Kunt Akbaş (Çev.). HYB Yayıncılık; Ankara.
- Shahar, T. (2012) *Mükemmeli Aramak, Mutluluğun Önündeki Duvar*. Bülent Akat (Çev.). Elma Yayınları; İstanbul.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar*. Nilüfer Voltan Acar (Çev. Ed.). Nobel Yayınevi; Ankara.
- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif Görüş Bağlamında Depresyon ve Antisipasyon. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 15-23.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- şahin, N.H. ve şahin, N. (1992). Reliability and Validity of the Turkish Vesion of the Automatic Thoughts Question-naire. *Journal of Clinacal Psychology*, 48, 334-340.
- Tavsancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda Bilişsel Bozukluklar: Beck Modeline Göre bir İnceleme*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi/Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Thase, M. E. (2012). Bilişsel Davranışsal Terapiler. Ira D. Glick ve Irvin D. Yalom (Ed), Yasemin Engin (Çev.), Depresyon Terapisi içinde. Prestij Yayınları; İstanbul.
- Türkçapar, H. (2013). *Depresyon*, HYB Yayıncılık; Ankara.
- Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel Terapi*, HYB Yayıncılık; Ankara.
- Woolfe, R., Dryden, W. ve Strawbridge, S. (2003). *Handbook of Counselling Psychology* (2. Baskı). Londra: Sage Publications.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, (Yayınlanmamış doktora tezi), Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.



## EKLER

### Ek 1: Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Özgün Formu

<b>Coping Attitudes Scale</b>	<b>Not at all</b>	<b>A little bit</b>	<b>Somewhat</b>	<b>A fair amount</b>	<b>Very Much</b>
1. I am thankful for the good things I have in my life.	0	1	2	3	4
2. I know I can make friends with other people.	0	1	2	3	4
3. Life is usually fun, interesting, and exciting.	0	1	2	3	4
4. Good things may not always come easy, but they do come.	0	1	2	3	4
5. Although losing something can be hard, it often provides a new beginning.	0	1	2	3	4
6. I have accomplished a lot in my life.	0	1	2	3	4
7. If I try hard, I can accomplish whatever I want.	0	1	2	3	4
8. I have been successful in some important areas of my life.	0	1	2	3	4
9. I believe things will go well for me in the future.	0	1	2	3	4
10. I am hopeful about my future.	0	1	2	3	4
11. I believe I can make my future what I want it to be.	0	1	2	3	4
12. I have a lot of exciting plans for the future.	0	1	2	3	4
13. I am a worthwhile person.	0	1	2	3	4
14. I am at least as good as most other people.	0	1	2	3	4
15. I think I am a good person.	0	1	2	3	4
16. I have many good qualities.	0	1	2	3	4
17. Even when problems get bad, I know they will get better.	0	1	2	3	4
18. I feel I can handle most problems.	0	1	2	3	4
19. Even when I am having problems, I know I can tolerate them.	0	1	2	3	4
20. Even when I am having problems, I know they will not last very long.	0	1	2	3	4
21. When problems happen, I can usually make the best of a bad situation.	0	1	2	3	4
22. I believe I can cope with almost any problem I might have.	0	1	2	3	4
23. My current problems are not very bad.	0	1	2	3	4

## Ek 2: Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlanmış Türkçe Formu

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği					
	Hiç	Biraz	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Hayatımdaki iyi şeyler için minnettarım.	①	②	③	④	⑤
2. Diğer insanlarla arkadaş olabileceğimin farkındayım	①	②	③	④	⑤
3. Hayat genellikle eğlenceli, ilgi çekici ve heyecan vericidir.	①	②	③	④	⑤
4. İyi şeyler her zaman kolay olmasa da başarılabilir.	①	②	③	④	⑤
5. Bir şeyler kaybetmek zor olsa da bazen yeni başlangıçlar sağlar.	①	②	③	④	⑤
6. Hayatımda başarılarım çoktur.	①	②	③	④	⑤
7. Yeterince dersenem istediğim her şeyde başarılı olabilirim.	①	②	③	④	⑤
8. Hayatımın önemli bazı alanlarında başarılı oldum.	①	②	③	④	⑤
9. Benim için gelecekte iyi şeyler olacağına inanıyorum.	①	②	③	④	⑤
10. Gelecekte umutluyum.	①	②	③	④	⑤
11. Geleceğimi istediğim gibi şekillendirebileceğime inanıyorum.	①	②	③	④	⑤
12. Gelecekle ilgili heyecan verici planlarım var.	①	②	③	④	⑤
13. Ben değerli bir insanım.	①	②	③	④	⑤
14. En az diğer insanlar kadar iyiyim.	①	②	③	④	⑤
15. Bence ben iyi bir insanım.	①	②	③	④	⑤
16. Birçok iyi özelliğim vardır.	①	②	③	④	⑤
17. Hayatımda problemler olsa bile zamanla düzeleceğini bilirim.	①	②	③	④	⑤
18. Yaşayabileceğim problemlerin çoğuyla başa çıkabileceğimi düşünüyorum.	①	②	③	④	⑤
19. Problemlerim olduğunda onlara katlanabilirim.	①	②	③	④	⑤
20. Problemlerim olduğunda çok uzun sürmeyeceklerini bilirim.	①	②	③	④	⑤
21. Bir problemle karşılaştığımda genellikle elimden gelenin en iyisini yaparım.	①	②	③	④	⑤
22. Karşılaşabileceğim problemlerin neredeyse hepsiyle baş edebileceğime inanırım.	①	②	③	④	⑤
23. Şu anki problemlerim çok ciddi değil.	①	②	③	④	⑤

### Ek 3: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

#### Beck Depresyon Ölçeği

Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

- (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
- 1 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
(3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
(1) Gelecek hakkında karamsarım.  
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
(3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
(1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
(2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- 4 (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
(1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.  
(1) Kendi kendimden pek memnun değilim.  
(2) Kendime çok kızıyorum.  
(3) Kendimden nefret ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.  
(2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
(3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
(1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum.  
(2) Kendimi öldürmek isterdim.  
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
(3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 9 (0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.  
(1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.  
(2) Şimdi hep sinirliyim.  
(3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 10 (0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
(1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
(2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.  
(3) Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- 11 (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.  
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
(2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
(3) Artık hiç karar veremiyorum.
- 12 (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.  
(1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
(2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.  
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 13 (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
(1) Bir şeyler yapmak için gayret göstermek gerekiyor.
- 14 (1) Bir şeyler yapmak için gayret göstermek gerekiyor.

- (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamama gerekiyor.  
 (3) Hiçbir şey yapamıyorum.  
 (0) Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.  
 15 (1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.  
 (2) Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
 (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
 (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
 16 (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
 (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.  
 (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.  
 (0) İştahım her zamanki gibi  
 17 (1) İştahım eskisi kadar iyi değil  
 (2) İştahım çok azaldı.  
 (3) Artık hiç iştahım yok.  
 18 (0) Son zamanlarda kilo vermedim.

- (1) İki kilodan fazla kilo verdim.  
 (2) Dört kilodan fazla kilo verdim.  
 (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.  
 (0) Sağlığım beni fazla endişelendiriyor.  
 19 (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.  
 (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.  
 (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.  
 (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilimde bir değişme fark etmedim.  
 20 (1) Cinsel konularda eskisinden daha az ilgiliyim.  
 (2) Cinsel konularda şimdi çok daha az ilgiliyim.  
 (3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.  
 (0) Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.  
 21 (1) Cezalandırılabilceğimi seziyorum.  
 (2) Cezalandırılmayı bekliyorum.  
 (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

### Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklınızdan geçmedi      3. Arada sırada aklınızdan geçti      5. Hep aklınızdan geçti  
 2. Ender olarak aklınızdan geçti      4. Sık sık aklınızdan geçti

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	①	②	③	④	⑤
2. Hiçbir işe yaramıyorum	①	②	③	④	⑤
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	①	②	③	④	⑤
4. Beni hiç kimse anlamıyor	①	②	③	④	⑤
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	①	②	③	④	⑤
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	①	②	③	④	⑤
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	①	②	③	④	⑤
8. Öyle güçsüzüm ki...	①	②	③	④	⑤
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	①	②	③	④	⑤
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	①	②	③	④	⑤
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	①	②	③	④	⑤

12. Artık dayanamayacağım	①	②	③	④	⑤
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	①	②	③	④	⑤
14. Neyim var benim	①	②	③	④	⑤
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	①	②	③	④	⑤
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	①	②	③	④	⑤
17. Kendimden nefret ediyorum	①	②	③	④	⑤
18. Değersiz bir insanım	①	②	③	④	⑤
19. Keşke birden yok olabilseydim	①	②	③	④	⑤
20. Ne zorum var benim	①	②	③	④	⑤
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	①	②	③	④	⑤
22. Hayatım karmakarışık	①	②	③	④	⑤
23. Başarısızım	①	②	③	④	⑤
24. Hiçbir zaman başaramayacağım	①	②	③	④	⑤
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	①	②	③	④	⑤
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	①	②	③	④	⑤
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	①	②	③	④	⑤
28. Geleceğim kasvetli	①	②	③	④	⑤
29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez	①	②	③	④	⑤
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	①	②	③	④	⑤



### Beck Umutsuzluk Ölçeği

Geleceğe yönelik olumsuz beklentiye da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ya da hayır olarak kodlayınız.

- \_\_\_1 Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum
- \_\_\_2 Kendim ile ilgili şeyleri düzeltmediğime göre çabalamayırı bıraksam iyi olur.
- \_\_\_3 İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.
- \_\_\_4 Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.
- \_\_\_5 Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.
- \_\_\_6 Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.
- \_\_\_7 Geleceğimi karanlık görüyorum.
- \_\_\_8 Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.
- \_\_\_9 İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.
- \_\_\_10 Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı

### Pozitiflik Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Geleceğe yönelik güçlü bir inancım var.	①	②	③	④	⑤
2. Yaşamımdan memnunum.	①	②	③	④	⑤
3. Başkalarına ihtiyacım olduğunda genellikle yanımda olurlar.	①	②	③	④	⑤

- \_\_\_11 Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor
- \_\_\_12 Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum
- \_\_\_13 Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
- \_\_\_14 İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.
- \_\_\_15 Geleceğe büyük inancım var.
- \_\_\_16 Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.
- \_\_\_17 Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.
- \_\_\_18 Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.
- \_\_\_19 Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.
- \_\_\_20 İstediyim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.

4. Umut ve istek ile geleceği sabırsızlıkla bekliyorum.	①	②	③	④	⑤
5. Bir bütün olarak benliğimden memnunum.	①	②	③	④	⑤
6. Gelecek bana zaman zaman belirsiz görünüyor.	①	②	③	④	⑤
7. Gurur duyacak birçok şeye sahip olduğumu hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
8. Kendimi genellikle güvende hissediyorum.	①	②	③	④	⑤

## Ek 4: Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Uyarlanmasına İlişkin İzin Belgesi

**Kimden:** James Overholser [[jxo5@case.edu](mailto:jxo5@case.edu)]

**Gönderildi:** 24 Ağustos 2015 Pazartesi 15:09

**Kime:** CECEN EROGUL, Ayşe Rezan

**Konu:** Re: About adaptation CAS scale into Turkish.

Hello Professor Erogul

Yes, you have my permission.

I have attached 2 reprints.

We have another study currently in progress.

Let me know if you need additional materials from me.

Best wishes

Jim Overholser

\*\*\*\*\*

James C. Overholser, Ph.D., ABPP  
Board Certified in Clinical Psychology  
Professor of Psychology  
Case Western Reserve University  
Cleveland Ohio USA

On Tue, Aug 18, 2015 at 8:39 AM, CECEN EROGUL, Ayşe Rezan <[rezancecen@mu.edu.tr](mailto:rezancecen@mu.edu.tr)> wrote:

Dear Dr. Overholser,

I am Prof. at Psychological Counseling Department in Muğla Sıtkı Kocman University/ TURKEY. I have been studying on cognitive behavioral psychotherapies. I and my research assistant (Saide Umut Zeybek) would like to adapt your CAS scale into Turkish. If you give me permission, I would be very happy. If possible could you send me your original scale and scoring table.

Thank you in advance.

Best Regards,

Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı  
48000, Kötekli/ MUĞLA*

**Ek 5: “Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği’nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi” Çalışmasına İlişkin Etik Kurul Kararı**

**T.C. MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME  
FORMU**

(SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER)

Araştırmanın Yürütücüsü	MSKÜ Eğitim Fakültesi Araş.Gör. Saide Umut ZEYBEK
Araştırmanın Başlığı:	Olumlu Biliş Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	04.12.2015
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	09.12.2015
Karar tarihi:	09.12.2015

**SONUÇ**

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul. Araştırmanın/Projenin uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir.
3.	<input type="checkbox"/> Red.

(Katılmadı)  
Prof.Dr.Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL  
(Başkan)

(Katılmadı)  
Prof.Dr.Muammer TUNA

M. Demir  
Prof.Dr.Muzaffer DEMİR

Prof.Dr.Ali ÇİMAT

Prof.Dr.Sebahattin ÇEVİKBAŞ

## ÖZGEÇMİŞ

Saide Umut ZEYBEK, 14 Şubat 1989 tarihinde Muğla'da doğmuştur. Araştırmacı, 2013 yılında Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında lisans öğrenimini tamamlamıştır. 2013-2014 Eğitim Öğretim Yılı, Güz Yarıyılı'nda Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başlamıştır. 2013-2014 Eğitim Öğretim yılında dört ay süreyle Pamukova Elbirlik Orta Okulu'nda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmıştır. 2014 yılının Ocak ayında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak göreve başlamıştır. 2016 yılının Şubat ayında, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla Meslek Yüksek Okulu Sosyal Hizmet ve Danışmanlık bölümüne öğretim görevlisi olarak atanmış ve görevini halen aynı kurumda sürdürmektedir.