

Gerçekçi Olmayan ?yimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Alg?s? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Gerçekçi Olmayan ?yimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Alg?s? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22261>

Özet

Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği, bireylerin kendi gelecekleri hakkındaki aşırı olumlu beklentilerini (**Gerçekçi Olmayan İyimserlik**) ve yaşam olaylarının kontrol edebilme yeteneklerine dair inançlarını (**Çevre Üzerinde Kontrol Algısı**) ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Ölçek, Elmas ve Akfırat (2015) tarafından, mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen daha büyük bir çalışmanın parçası olarak geliştirilmiştir. Toplam 9 maddeden oluşan bu ölçek, yapılan faktör analizi sonucunda iki ayrı faktörlü yapıya ortaya koymuştur. Ölçeğin derecelendirilmesi 5'li Likert tipi bir format kullanılarak yapılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Gerçekçi Olmayan İyimserlik, Kontrol Algısı, Özsaygı, Psikometrik Geliştirme, Faktör Analizi, Tutarlılık, Çevre Üzerinde Kontrol

Yazarlar

Pınar Elmas, S. Akfırat

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin psikolojik adaptasyon süreçlerinde önemli rol oynayan iki temel bilişsel eğilimi, yani **gerçekçi olmayan iyimserlik** ve çevre üzerindeki **kontrol algısı** düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Bu iki yapı, özellikle stresle başa çıkma, motivasyon ve özsaygıyı koruma stratejileri gibi alanlarda kritik öneme sahiptir.

Ölçek, özgün olarak mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki karmaşık ilişkinin incelenmesi bağlamında geliştirilmiş olup, katılımcıların başa çıkma durumunda özsaygılarının korumaya yönelik bilişsel mekanizmalarının anlamlandırılmasına yardımcı hedeflemiştir.

Yapı

Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği iki temel psikolojik yapıyı ölçmektedir:

Gerçekçi Olmayan İyimserlik (GO): Bireyin, olumlu olayların kendi başına gelme olasılığını abartması ve olumsuz olayların kendi başına gelme olasılığını küçümsemesi eğilimidir. Bu faktör, geleceğe dair kişisel başarı, kariyer ve mutluluk beklentilerini içeren maddelerden oluşur.

Çevre Üzerinde Kontrol Algısı (ÇÜAK): Bireyin, kendi yaşamının yönünü belirleyebileceğine, çevresel olayları etkileyebileceğine ve kişisel hedeflerine ulaşmak için gerekli güce sahip

oldu?una dair inanc?d?r. Bu faktör, içsel **kontrol oda??** ile yak?ndan ili?kilidir.

Geçerlik

Ölçe?in **yap? geçerlili?i**, faktör analizi yöntemleri kullan?larak kapsaml? bir ?ekilde incelenmi?tir. Yap?lan analizler, ölçe?in teorik beklentilerle uyumlu olarak iki ayr? faktörden olu?tu?unu do?rulam??t?r. Bu, ölçe?in gerçekten de hem gerçekçi olmayan iyimserli?i hem de çevre üzerinde kontrol alg?s?n? birbirinden ba??ms?z ancak ilgili yap?lar olarak ölçtü?ünü göstermektedir.

Yap? geçerlili?ini s?namak amac?yla uygulanan **varimax rotasyonlu faktör analizi**, ölçe?in psikometrik aç?dan sa?lam bir temele sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Analiz sonuçlar?, maddelerin teorik olarak ait olduklar? faktörler alt?nda topland???n? kan?tlam??t?r.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarlılı??, her bir alt boyut için hesaplanan **Cronbach's Alpha** katsayılar? ile de?erlendirilmi?tir. Elde edilen yüksek Alpha de?erleri, ölçe?in her iki alt boyutunun da yüksek düzeyde güvenilirli?e sahip oldu?unu göstermektedir.

Gerçekçi Olmayan ?yimserlik Faktörü için Cronbach's Alpha de?eri: **.88**.

Çevre Üzerinde Kontrol Alg?s? Faktörü için Cronbach's Alpha de?eri: **.86**.

Bu katsayılar, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü ve psikometrik standartlara uygun düzeyde iç tutarlılı?a sahip oldu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? belirlemek amac?yla varimax rotasyonlu temel bile?enler analizi uygulanm??t?r. Bu analizde, örneklem büyüklü?ünün faktör analizi için uygunlu?unu belirleyen Kaiser Meyer Olkin (KMO) de?eri **.74** olarak bulunmu?tur, bu de?er kabul edilebilir bir örneklem yeterlili?ini i?aret etmektedir.

Analiz sonuçlar?, ölçe?in dokuz maddesinin iki ana faktör alt?nda topland???n? göstermi?tir:

Çevre Üzerinde Kontrol Alg?s? Faktörü (5 madde): Bu faktör, toplam varyans?n %37'sini açıklamaktadır. Bu maddeler, bireyin ya?am?n?n iplerinin kendi elinde oldu?una dair inanc?n? yansıtmaktadır (Örnek madde: "Ya?am?m?n yönünü kendim belirlerim.").

Gerçekçi Olmayan ?yimserlik Faktörü (4 madde): Bu faktör, toplam varyans?n %32'sini açıklamaktadır. Bu maddeler, bireyin gelecekteki ki?isel ba?ar?s?na ve iyi bir hayata sahip olaca??na dair güçlü, gerçekçi olmayan olumlu beklentilerini yansıtmaktadır (Örnek madde: "Hayat?m?n çok güzel olaca??na eminim.").

Bu iki faktör, toplam varyans?n önemli bir bölümünü (%69) aç?klamaktadır ve bu da ölçe?in yapısal olarak güçlü olduğunu göstermektedir.

Araç

Test Türü: Geli?tirme (Özgün bir çal??mada geli?tirilmittir.)

Format: 5'li Likert tipi derecelendirme.

Derecelendirme ?emas?: (1 = Beni hiç yansıtmıyor, 5 = Tamamen beni yansıttıyor).

Mevcut Dil: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Üniversite öğrencileri (Özgün ara?tırmanın ba?lamına göre varsayılmıştır).

Ya? Grubu: Genç Yetkinler.

Popülasyon Detaylar?: Özgün çal??ma, psikoloji alanındaki bilişsel eğilimleri incelemeyi amaçlayan akademik bir ara?tırmanın parçasıdır.

Test Metodolojisi: Öz bildirim ölçe?i.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Ölçek, Bilişsel Eğilim, Özsaygı Koruma, Mazeret Bulma, Psikometri, ?ç Tutarlılık, Kontrol Oda??

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Pınar Elmas

Yazar ORCID Tanıtıcısı: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresi: pinar.elmas@adu.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Adnan Menderes Üniversitesi (Özgün çal??manın kurum bilgisine göre varsayılmıştır).

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

?zinler ve Kullan?m Ücreti: Kullan?m şartları için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Test Yılı: 2015 (Ölçeğin yayımlandığı yılı).

Kaynaklar

Elmas, P. ve Akfırat, S. (2015). Mazeret Bulma Eğilimi ile Özsaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mazeret Bulma Eğilimi Başarı Sıklık Durumunda Özsaygıyı Korur Mu? Başlangıçtaki Özsaygı Düzeyinin Rolü. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(2), 17-34.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:



[gercekci-olmayan-iyimserlik-ve-cevre-uzerinde-kontrol-algisi-olcegi-toad.pdf](#)

Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

1. Gelecekle ilgili yaptığım planların gerçekleşeceğine eminim. (ÇÜAK)
2. Kendi yaşamı kendi istediğim biçimde düzenleyebilirim. (ÇÜAK)
3. Kendi değerlerime uygun istediğim gibi bir yaşam kurabilirim. (ÇÜAK)
4. Yaşamın yönünü kendim belirlerim. (ÇÜAK)
5. Hayatımın ipleri benim elimde. (ÇÜAK)
6. Hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum. (GO?)
7. Hayatımın çok güzel olacağına eminim. (GO?)
8. Heride yaptığım işte başarı olacağıma. (GO?)
9. İyi bir kariyerim olacağına biliyorum. (GO?)