

# Pozitif ?ema Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Pozitif ?ema Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=29219>

## Özet

Pozitif ?ema Ölçe?i (PSÖ), bireylerin sahip oldu?u olumlu ve adaptif ?emalar? ölçmek amacıyla geli?tirilmif 17 maddelik, be? alt boyutlu bir araçtır. Sabire K?I?ç tarafından 2018 y?I?nda Türkiye'deki üniversite ö?rencileri üzerinde yap?lan bir uyarlama çal??mas? sonucunda kullan?ma sunulmuştur. Ölçek, özellikle iyi olu? ve psikolojik belirtiler ile pozitif ?emalar arasındaki ili?kiyi incelemeyi hedeflemektedir. Yap?lan do?rulay?c? faktör analizi ve güvenilirlik çal??malar?, ölçe?in Türkçe popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı oldu?unu göstermektedir.

## Anahtar Kelimeler

Pozitif ?ema Ölçe?i, ?ema, iyi olu?, psikolojik belirtiler, uyarlama, üniversite ö?rencileri, öz yetkinlik, ba?ar?, güven, iyimserlik, de?erlilik, psikolojik ölçme aracı.

## Yazarlar

Sabire K?I?ç

## Amaç

Pozitif ?ema Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin sahip oldu?u olumlu ve adaptif ?emalar? nicel olarak de?erlendirmektir. Bu ?emalar?, özellikle üniversite ö?rencileri popülasyonunda, genel iyi olu? düzeyleri ve deneyimledikleri psikolojik belirtiler üzerindeki yorday?c? etkilerini belirlemektir.

Ölçek, pozitif psikoloji alanındaki ara?tırmalara katkı sağlamak ve bireylerin güçlü yanları ve olumlu inançları? anlamak için bir araç sunmaktadır. Bu sayede, olumlu ?emalar? geli?tirilmesine yönelik müdahale programları etkinliğinin de?erlendirilmesinde de kullanılabilecek bir temel ölçüm aracı amaçlanmaktadır.

## Yap?

Pozitif ?ema Ölçe?i, bireylerin kendileri, bakaları ve dünya hakkındaki olumlu ve adaptif bilişsel ?emalar? ölçen çok boyutlu bir yapıdır. Bu ?emalar, kişinin olayları yorumlama biçimini, duygusal tepkilerini ve davranışları etkileyen temel inanç ve düşünce kalıplarıdır. Ölçek, bu pozitif ?emalar? be? farklı alt boyut altında gruplandırılmaktadır.

**Öz-Yetkinlik:** Bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine veya belirli bir duruma başarıyla başa çıkabileceğine dair inancını ifade eder.

**Başarı:** Bireyin hedeflerine ulaşma, yeteneklerini kullanma ve değerli sonuçlar elde etme konusundaki algısını yansıtır.

**Güven:** Bireyin kendine, bakalarına ve geleceğe yönelik olumlu beklentilerini ve inançlarını

kapsar.

**?yimserlik:** Gelece?e dair olumlu beklentilere sahip olma ve zorluklar kar??s?nda umudunu koruma e?ilimini ölçer.

**De?erlilik:** Bireyin kendini de?erli, önemli ve sevilmeye lay?k görme hissini ifade eder.

Bu be? alt boyut, pozitif ?emalar?n farklı yönlerini kapsayarak, bireyin genel psikolojik sa?l???na ve iyi olu?una katkıda bulunan temel adaptif inançlar? de?erlendirir.

## Geçerlik

Pozitif ?ema Ölçe?i'nin yapı geçerli?i, be? alt boyutlu 17 maddelik yapı?nın do?rulanması amacıyla birinci düzey do?rulamalı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. Bu analiz, ölçe?in teorik olarak öngörülen faktör yapı?nın toplanan verilerle ne kadar uyumlu olduğunu de?erlendirmek için kritik bir yöntemdir.

Yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeks de?erleri, Schumacker ve Lomax (1996) tarafından belirtilen kabul edilebilir kriterler do?rultusunda incelenmiştir. Bulgular, modelin tüm de?er kategorilerinde **mükemmel uyum** gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, Pozitif ?ema Ölçe?i'nin teorik olarak öngörülen be? faktörlü yapı?nın Türk örneğinde geçerli bir ?ekilde temsil edildiğini ve ölçtü?ü yapı?yı do?ru bir biçimde yansıttığını güçlü bir ?ekilde desteklemektedir.

## Güvenirlik

Pozitif ?ema Ölçe?i'nin iç tutarlı?ık güvenilirli?i, Cronbach Alfa katsayısı ile de?erlendirilmiştir. ?ç tutarlı?ık, bir ölçme aracının aynı yapı?yı ölçen maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarlı olduğunu gösteren önemli bir güvenilirlik göstergesidir.

Ölçe?in toplam puanı için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlı?ık katsayısı **.89** olarak bulunmuştur. Bu de?er, ölçe?in genel olarak yüksek bir iç tutarlı?ı?a sahip olduğunu ve maddelerin tutarlı bir ?ekilde pozitif ?emalar? ölçtü?ünü göstermektedir. Alt boyutlar için hesaplanan Cronbach Alfa katsayılar ise şöyledir: Öz-Yetkinlik **.84**, Başarı **.82**, Güven **.91**, ?yimserlik **.88** ve De?erlilik **.84**. Tüm alt boyutların .80'in üzerinde güvenilirlik katsayılarına sahip olması, her bir alt boyutun da kendi içinde yüksek derecede tutarlı ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır. Bu bulgular, Pozitif ?ema Ölçe?i'nin hem bütün olarak hem de alt boyutlar bazında güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu teyit etmektedir.

## Faktör Analizi

Pozitif ?ema Ölçe?i'nin yapısal özellikleri, 17 maddeden ve be? alt boyuttan oluşan bir modelle birinci düzey do?rulamalı faktör analizi kullanılarak incelenmiştir. Bu analiz, ölçe?in kavramsal

modelinin ampirik verilerle ne kadar iyi uyum sa?lad???n? test etmek için uygulanm???t?r.

Analiz sonuçlar?, önerilen be? faktörlü yap?n?n (Öz-Yetkinlik, Ba?ar?, Güven, ?yimserlik, De?erlilik) verilerle **mükemmel uyum** gösterdi?ini ortaya koymu?tur. Bu uyum, Schumacker ve Lomax (1996) taraf?ndan belirlenen standart uyum indeks de?erleri referans al?narak de?erlendirilmi?tir. Her bir alt boyutun maddelerinin ilgili faktöre yüksek yükler verdi?i ve faktörler aras? korelasyonlar?n anlaml? oldu?u gözlemlenmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in yap?sal geçerli?ini desteklemekte ve pozitif ?emalar kavram?n? be? farkl? ancak ili?kili boyutta ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

## Enstrüman

**Test Türü:** Uyarlama

**Biçim:** 17 madde, be? alt boyut (Öz-Yetkinlik, Ba?ar?, Güven, ?yimserlik, De?erlilik)

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Üniversite ö?rencileri

**Ya? Grubu:** Genç yeti?kinler (üniversite ö?rencisi popülasyonuna göre)

**Popülasyon Detaylar?:** Türkiye'deki üniversite ö?rencileri

**Test Metodolojisi:** 6'l? Likert ölçe?i (1= bana hiç uygun de?il - 6= bana tamamen uygun)

## Anahtar Kelimeler

Pozitif ?emalar, psikolojik ölçme, iyi olu?, psikolojik belirtiler, üniversite ö?rencileri, geçerlik, güvenirlik, do?rulay?c? faktör analizi, öz yetkinlik, iyimserlik, de?erlilik.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?:** Belirtilmemi?

**Kurumsal E-posta Adresleri:** sabirebahar@hotmail.com

**Yaz??ma Adresi:** Gazi Üniversitesi E?itim Bilimleri Enstitüsü, Ankara (tez referans?ndan ç?kar?lm???t?r)

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Pozitif ?ema Ölçe?i'nin kullan?m? için izinler ve olası ücretler hakk?nda net bir bilgi

bulunmamaktadır. Ölçe?i kullanmay? dü?ünen ara?t?rmac?lar?n ve uygulay?c?lar?n, ölçe?in sorumlu yazar? Sabire K?l?ç ile do?rudan [sabirebahar@hotmail.com](mailto:sabirebahar@hotmail.com) e-posta adresi üzerinden ileti?ime geçmeleri önemle tavsiye edilir. ?zin ve kullan?m ko?ullar?na ili?kin detaylar yazar taraf?ndan sa?lanacaktır. Ölçe?in uyarlama çal??mas? 2018 y?l?nda tamamlanm??tır.

## Kaynaklar

K?l?ç, S. (2018). *Üniversite ö?rencilerinde pozitif ?emalar?n iyi olu? ve psikolojik belirtileri yordamas?* (Yay?mlanmam?? yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi E?itim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

## Pozitif ?ema Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?itirilmemelidir.

5 alt boyut 17 madde

Öz-Yetkinlik (4 m)

Ba?ar? (3 m)

Güven (3 m)

?yimserlik (4 m)

De?erlilik (3 m)