



Tekkurşun Demir, G. (2022). Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği'nin (SİVKÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(49), 875-887.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3124>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi

ISSN: 2146-1961

SPORCULARDA İYİMSERLİK VE KARAMSARLIK ÖLÇEĞİ'NİN (SİVKÖ) GELİŞTİRİLMESİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Gönül TEKKURŞUN DEMİR

Dr. Arş. Gör., Serbest Araştırmacı, Ankara, Türkiye, gonultekkursun@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-2451-5194

Gönderim tarihi: 22.02.2022

Kabul tarihi: 18.07.2022

Yayım tarihi: 01.09.2022

Öz

Sporcuların yüksek performans sergileyebilmesinde yapılan antrenmanlar kadar duyguların da önemi büyüktür. İyimserlik ve karamsarlık duyguları da sporcu performansını etkileyen duygulardandır. Bu çalışmada, Sporcularda İyimserlik ve Kötümserlik Ölçeği'nin (SİVKÖ) geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya bireysel (n=193) ve takım sporu (n=218) yapan sporcular dahil edilmiştir. İki çalışma grubundan oluşan araştırmaya toplam 411 sporcu katılmıştır. Ölçeğin yapısının geçerliliği ve güvenirliliğini ortaya koymak amacıyla sırasıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), Yakınsak ve Iraksak geçerlik analizi, Toplam madde korelasyonu, Cronbach Alfa, Spearman Brown, Guttman Split-Half ve Test Tekrar Test analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin İyimserlik ve Karamsarlık alt boyutlarının geçerli ve güvenilir kriterlere uygun olarak faktörleştiği tespit edilmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %57,77'sini açıkladığı saptanmıştır. 5'li Likert tipinde değerlendirmeye sahip olan ölçek, 18 maddeden oluşmaktadır. SİVKÖ iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar İyimserlik ve Karamsarlık alt boyutlarıdır. Özdeğeri 7.40 olan İyimserlik alt boyutu toplam varyansın %41.15'ini açıklamakta ve 9 maddeden oluşmaktadır. Özdeğeri 2.81 olan Karamsarlık alt boyutu toplam varyansın % 15.62'sini açıklamakta ve 9 maddeden oluşmaktadır. İlk dokuz madde İyimserlik alt boyutunu, son dokuz madde (10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17. ve 18.) Karamsarlık alt boyutunu oluşturmaktadır. Bu alt boyutlar ve bu alt boyutlarda yer alan maddeler, yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi ile analize tabi tutulmuştur. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi'ne göre standart uyum indekslerinin karşılandığı sonucuna varılmıştır. SİVKÖ'nün güvenirliliğini test etmek amacıyla yapılan iç tutarlılık analizleri ve test tekrar test analizi doğrultusunda, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve zamana karşı kararlı bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği'nin (SİVKÖ) geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sporcu, iyimserlik, karamsarlık, iyimserlik ve karamsarlık ölçeği

DEVELOPING THE ATHLETE OPTIMISM AND PESSIMISM SCALE (AOPS): A VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

ABSTRACT

Emotions are as important as the trainings for athletes to show high performance. Optimism and pessimism are among the emotions that affect athlete performance. In this study, it is aimed to develop the Athletes Optimism and Pessimism Scale (AOPS). For this purpose, athletes who do individual (n=193) and team sports (n=218) were included in the study. A total of 411 athletes participated in the study consisting of two study groups. Exploratory factor analysis (EFA), confirmatory factor analysis (CFA), and convergent and divergent validity analyses were used to examine the validity of the scale. Besides, item-total correlations, Cronbach's alpha coefficient, Spearman Brown, Guttman Split-Half and test-retest coefficients were calculated for reliability concerns. The results showed that the items appropriately clustered under the optimism and pessimism subscales by relevant validity and reliability criteria. Exploratory Factor Analysis, it was determined that the scale explained 57.77% of the total variance. The scale, which has a 5-point likert-type assessment, consists of 18 items. AOPS consists of two sub-dimensions. The Optimism factor, whose eigenvalue is 7.40, explains 41.15% of the total variance and consists of 9 items. Pessimism sub-factor, whose eigenvalue is 2.81, explains 15.62% of the total variance and consists of 9 items. These are optimism and pessimism sub-dimensions. While the first nine items constitute the optimism subscale, the last nine items (10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17. ve 18.) cluster under the pessimism subscale. These sub-dimensions and items in these sub-dimensions were analyzed by Confirmatory Factor Analysis. According to confirmatory factor analysis, the result of standard adaptation indices is satisfied. In line with the internal consistency analysis and test-retest analysis conducted to test the reliability of AOPS, it was determined that the scale has a highly reliable and time-stable structure. In the study, it was determined that the Developing The Athlete Optimism And Pessimism Scale (AOPS) is a valid and reliable measurement tool.

Keywords: Athlete, optimism, pessimism, the athlete optimism and pessimism scale

GİRİŞ

Günümüzde sporcular, gelişen teknolojinin spora uyarlanması, zihinsel-bedensel antrenman tekniklerinin artması, spor materyaline ulaşım kolaylığı nedeniyle rahatça antrenman yapabilme, spor yaşamını kontrol edebilme ve kendini denetleyebilme şansına sahiptir. Spor hayatını kolaylaştıran zihinsel antrenman tekniklerinin artması, antrenöre ulaşım kolaylığı, spor merkezlerinin artması, geçmiş yıllara kıyasla sporculara verilen maddi ve manevi desteğin artması gibi birçok etken sporcuların kendi performansını arttırmak için bir avantajdır. Sporcular bu yenilik ve avantajların farkında olup spor yaşamına, performansına, yeteneklerine ilişkin iyimser bir yaklaşım sergileyebilmektedirler. Bazı sporcular ise, spor yaşamındaki yenilik ve avantajlara sahip olmasına, güçlü ve yüksek performansa ulaşabilecek yeteneğe sahip olmasına rağmen, sahip oldukları bu olumlu yönleri ve ellerindeki bu fırsatları görmekte zorlanarak karamsar düşüncelere kapılabilirler. Sporcuların bu iyimser ve karamsar yaklaşımlarının, onların performansı üzerinde önemli etki yaratması muhtemeldir.

Scheier ve Carver'a (2003) göre iyimserlik, sınırsız bir yetenek sahibi olduğuna inanmak, çok çalışkan olduğunu düşünmek, çok şanslı olduğunu varsaymak, yapılan her hamlede iyi sonuçların ortaya çıkacağına ilişkin birçok nedenin olduğuna inanmaktır. Bu duyguların bireyde oluşturduğu güvenle iyimser bireyler sorunları daha akıllıca ele alır ve ısrarla bir çözüm yolu bulup başarıya ulaşmaya çalışırlar. Karamsarlık ise iyimserliğin tam tersidir. Karamsarlık, olumsuz düşüncelere sahip olmak, bu olumsuz düşüncelerden dolayı olaylara şüpheli, kötümser ve tedirgin yaklaşımdır. Karamsar bireyler olayların başında bile olumsuz sonuçlara kendini hazırlar (McGinnis, 1998). Seligman'a (2007) göre iyimserlik bireyin kendisine olumlu şeyler söylemesi, iyi şeylerin olacağına inanmasından ibaret değildir. Bireyin baskı altında bile olumsuz düşünmemesi, başarısız olacağına inanmaması ve kötü duygulara kapılmamasıdır. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre iyimserlik, fiziksel ve ruhsal iyi oluşun anahtarıdır. Seligman'a (2007) göre iyimserlik ya da karamsarlık düşünme tarzıyla yakından ilgilidir. Scheier ve Carver'a (2003) göre iyimserlik, yaşanan an ve durumdan bağımsız olarak, düzenli ve sürekli bir şekilde bireyin yaşamında olumsuz durumlarla karşılaşacağını düşünmek yerine olumlu durumlarla karşılaşma eğilimine olan inanç olarak tanımlanmıştır. Jackson vd., (2002) göre karamsarlık bireyin yaşamındaki olayları olumsuz yorumlaması, olayların kötü sonuçlanacağını düşünmesi ve kötü sonuçları beklemesidir. Ayrıca karamsar bireyler zorlukları aşmak için çaba harcama konusunda gönülsüzdürler. Oysa olaylara iyimser yaklaşan bireyler problemlerin üstesinden rahatlıkla gelebilirken, karamsar bir bakış açısıyla olaylara yaklaşan bireyler problemlerin üstesinden gelemeyebilmektedir (Balcı ve Yılmaz, 2002). Karamsar bireyler başlarına gelen kötü olaylarda hemen pes eder ve bunun kalıcı olduğuna inanırlar. Oysa iyimserler olumsuzluğa direnir ve kötü olayların geçici olduğuna inanırlar (Gillham vd., 2000; Goleman, 2005).

İyimserlik, zihinsel sağlık (Bérdi ve Köteles, 2010; Scheier ve Carver, 1985), benlik saygısı (Mann vd., 2004), başarı (El-Anzi, 2005; Gibb vd., 2002), öznel iyi oluş (Tagay ve Baltacı, 2017), umutluluk, iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), motivasyon (Carver ve Scheier, 2001), duygusal zeka (Goleman, 2005), stresle başa çıkma (Scheier ve Carver, 1992) ile pozitif yönde ilişki göstermektedir. Karamsarlık, başa çıkma (Lazarus ve Folkman, 1984) ile negatif, depresyon ve stres (Hart ve Hittner, 1995) ile pozitif yönde ilişki göstermektedir.

Literatürde iyimserlik ve karamsarlık ile ilgili geliştirilen ölçme araçları (Seligman, 2007; Scheier ve Carver, 1985), Türkçeye uyarlanan ölçme araçları (Aydın ve Tezer, 1991; Çalık, 2008; Çalışkan ve Uzunkol, 2018) ve bu alanda yapılan araştırmalar (Açıkgöz, 2006; Bacanlı ve Ercan, 2006; Chang, 1996; Chang, 2001; Khlek ve Lester, 2006; Moreland ve Sweeney, 1984; Norem ve Chang, 2001) olmasına karşın, sporcuların iyimserlik ve karamsarlık düzeyinin tespit edilmesi için spor alanına özel geliştirilen bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Bu bağlamda sporcuların performansları ile yakından ilişkisi olan iyimserlik ve karamsarlık düzeyinin tespit edilmesi için bir ölçme aracının geçerli ve güvenilir şekilde geliştirilmesi önemlidir. Araştırmada sporcularda iyimserlik ve karamsarlık ölçeğinin geçerli ve güvenilir şekilde geliştirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın çalışma grubunu toplam 411 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada benzer özelliklere sahip iki çalışma grubundan yararlanılmıştır. Birinci çalışma grubundan araştırmaya 2020 yılında takım ve bireysel sporları aktif olarak yapan 304 sporcu katılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların 144'ü bireysel, 160'ı takım sporu yapmaktadır. Araştırmaya katılanlarının 176'sı (80 kadın, 96 erkek) milli sporcu, 138'i (65 kadın, 73 erkek) ise milli sporcu değildir. Araştırmaya katılan 145 kadın, 159 erkek sporcunun yaş ortalaması 26.43 ± 6.74 'tür. Veriler Google Formlar üzerinden toplandığı için katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılımı esas alınmıştır.

İkinci çalışma grubunda 49 bireysel ve 58 takım sporcu olmak üzere toplam 107 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcıların 43'ü kadın, 64'ü erkek olup yaş ortalamaları 28.21 ± 5.18 'dir. Literatürde önerildiği gibi ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler, ölçeğin test tekrar test ve DFA analizleri için kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Mevcut araştırma, Atatürk Üniversitesi E-70400699-000-2200059406 sayılı etik kurul kararında alınan izin sonucunda yapılmıştır.

SİVKÖ'nün Geliştirilme Aşamaları

SİVKÖ için madde havuzu oluşturmadan önce alanda iyimserlik ve karamsarlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Bu bağlamda yerli ve yabancı literatür taranmıştır (Alansari ve Kazem, 2008; Balcı ve Yılmaz, 2002; Bandura 1986; Ben-Zur 2003; Bérđi ve Köteles, 2010; Carver vd., 2010; Ey vd., 2005; Fernández-Abascal vd., 2018; Goodhart, 1985; Joiner ve Wagner, 1995; Herzberg vd., 2006; Kokurina ve Solina, 2014; Nes ve Segerstrom, 2006; Plomin vd., 1992; Rasmussen vd., 2009; Scheier vd., 1994; Scheier ve Carver, 1985; Uğurlu, 2011; Uğurlu, 2013; Yılmaz, 1997). SİVKÖ madde havuzunun oluşturulmasında, öğrenilmiş çaresizlik deneylerinden iyimserlik ve karamsarlık özelliklerine ulaşan Scheier ve Carver'ın (1992) iyimserlik ve karamsarlık tanımından yararlanılmıştır. Karamsarlık, bireyin yaşayıp deneyimlediği kötü olay-durumları, tekrar eden ve yaygın olarak deneyim ettiği, edeceği şeklinde yorumlayan insanların ruh halidir. İyimserlik bireyin başına gelen kötü olayları geçici olarak gören, olumlu düşünen ve iyi şeylerin olacağına inanan insanların ruh halidir. Karamsar bireyler iyimser bireyle kıyasla çaresiz ve depresiftir (Peterson vd., 1993). Literatür taraması ve tanımlar doğrultusunda iyimserlik, karamsarlık ifadelerini içeren toplam 41 maddelik taslak form oluşturulmuştur. Oluşturulan taslak ölçek maddeleri uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda ölçekteki benzerlik gösteren, anlaşılır olmayan maddeler taslak ölçek formundan çıkarılarak

tekrar uzman görüşüne sunulmuştur. İkinci kez alınan uzman görüşünde taslak ölçek formunun uygunluğu tasdik edilerek ölçeğin kapsam geçerliğine ilişkin ilk aşama tamamlanmıştır. Kapsam geçerliliğinde, ölçme aracının ölçmek istediği özelliğe uygun olarak maddelerin yazılıp yazılmadığı “uzman görüşü” ile kontrol edilir (Karasar, 2014; Tekin, 2004). Araştırmada Spor bilimleri Fakültesinden üç, Türk Dili ve Edebiyatı alanından bir, Ölçme ve Değerlendirme alanından bir öğretim üyesinin uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşü doğrultusunda taslak ölçekten 5 madde atılmış 36 maddelik taslak ölçek beşli likert tipinde hazırlanarak 27 sporcuya uygulanmıştır. 27 sporcuya sunulan taslak ölçek formu Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Arada sırada (3), Sık sık (4) ve Her zaman (5) şeklinde sıralanmış; 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde derecelendirilmiştir. Ön deneme olarak 27 kişiye taslak ölçek formunun sunulma nedeni; gözden kaçmış olabilecek muğlak ifadelerin veya anlaşılmayan maddelerin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu bağlamda 27 sporcudan alınan olumlu yorumlar sonucunda taslak ölçekten herhangi bir madde atılmamıştır. Elde edilen ölçeğin nihai formu, geniş çalışma grubuna uygulanarak veri toplanmış, daha sonra aşağıdaki basamaklar izlenerek ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması tamamlanmıştır.

Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği (SİVKÖ)

Tekkurşun Demir (2022) tarafından geliştirilen ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirilmesinde 5’li likertleme kullanılmıştır. SİVKÖ İyimserlik ve karamsarlık alt boyutlarından oluşmaktadır.

İyimserlik: SİVKÖ’nün 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. ve 9. maddelerini iyimserlik alt boyutu oluşturmaktadır. Sporcuların iyimserlik alt boyutundan alabileceği en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45’tir. İyimserlik alt boyutundan alınan 9-20 puan düşük, 21-30 puan orta, 31-45 puan yüksek düzeyde iyimserliğe sahip olduğunu ifade eder. Sporcuların iyimserlik puan ortalamalarındaki artış, sporcuların branşlarını icra ederken yeteneklerinin oldukça iyi olduğuna inanmasının, performansının her geçen gün geliştiğine inanmasının, müsabakada veya sporculuk yaşamında yaptığı hamlelerin başarıya ulaşacağına, branşında en üst düzeylere ulaşabileceğine inanmasının göstergesidir.

Karamsarlık: SİVKÖ’nün 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeleri karamsarlık alt boyutunu oluşturmaktadır. Sporcuların karamsarlık alt boyutundan alabileceği en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45’tir. Karamsarlık alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek 45’tir. Karamsarlık alt boyutundan alınan 9-20 puan düşük, 21-30 puan orta ve 31-45 puan yüksek karamsarlık düzeyine sahip olduğunun göstergesidir. Sporcuların karamsarlık puan ortalamasındaki artış, sporcuların spor yaşamında daha önce de deneyim ettiği olumsuz-kötü durumları tekrar yaşayacağına ilişkin inancının, branşında başarısızlığın peşini bırakmadığı-bırakmayacağı algısının, kendini yenileyen ve tekrarlayan yenilgilerin süreceği inancının ve düşük performans sergileyebileceğine ilişkin inancın göstergesidir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan analiz ve açıklamalarına ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Geçerlik Analizleri

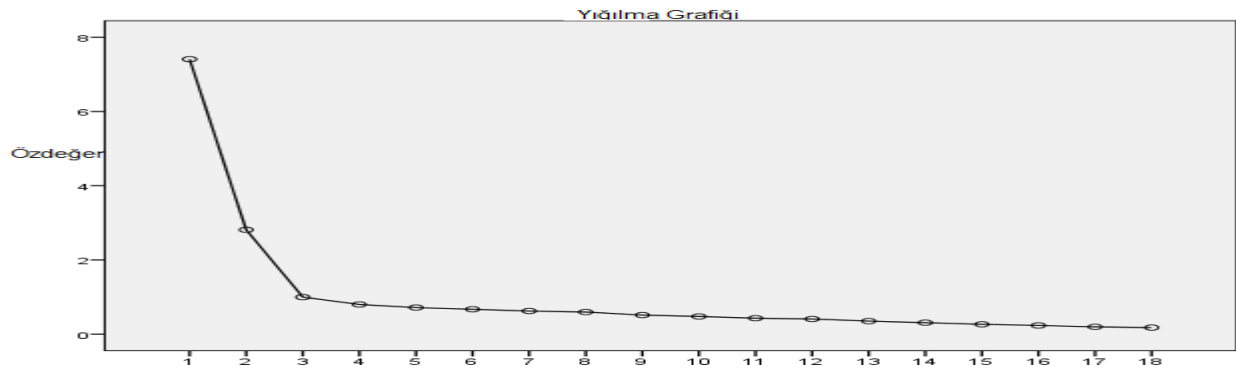
Geçerlik, geliştirilen ölçeğin ölçmeyi amaçladığı özelliği farklı özelliklerle karıştırmadan hatasız ve doğru bir şekilde ölçmesidir (Seçer, 2015; Tezbaşaran, 2008).

Yapı Geçerliği

Ölçme araçlarının yapısını incelemek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizinden (DFA) yararlanılmıştır.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)

Ölçeğin veri yapısının ortaya konması için AFA'dan yararlanılmıştır. Bu bağlamda veriler AFA analizine tabi tutulmuştur. Analiz sırasında rotasyon yöntemi olarak Maksimum Likelihood yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin faktörleşmesinde .45 kesme değer olarak belirlenmiştir. Birden fazla alt boyuta yük veren maddeler, faktör yükü .45 altında olan maddeler, birden fazla alt boyuta .10'dan fazla yük veren maddeler çalışma dışı bırakılmıştır (Tavşancıl, 2014). Bu kriterler doğrultusunda SİVKÖ'nün KMO değeri .91 ve Barlett Sphericity testi ki-kare değeri ise 3062.839 (sd=153; p=.00) olarak saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre ölçme aracının geliştirilmesi için örneklem grubunun uygunluğu ve verilerin faktör analizi için mükemmel düzeyde uygun olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuca kanıt olarak Scree Plot şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. SİVKÖ'nün Scree Plot Grafiği (Yığılma Grafiği)

Şekil 1'de yer alan SİVKÖ'nün yığılma grafiğinde, SİVKÖ'nün iki faktörlü yapısı ve 18 maddeden oluşan havuzu görülmektedir.

Tablo 1. SİVKÖ'nün AFA Sonuçları

SİVKÖ'nün maddeleri		Faktör Yük Değerleri	Madde toplam kareleri
İyimserlik	1. Spor yaşamımda başarı dolu günlerin beni beklediğine inanırım.	.80	.35
	2. Performansımın çok daha iyi olacağını düşünürüm.	.79	.38
	3. Spor yaşamımdaki her başarısızlığın olumlu yönlerini ararım.	.80	.39
	4. Branşımda en iyi dereceleri alacağıma inanırım.	.78	.37
	5. Günden güne tecrümemin çok daha iyi olacağını düşünürüm.	.78	.41
	6. Spor yaşamımdaki hedeflerimin hepsine ulaşacağıma inanırım.	.75	.40
	7. Sakatlandığımda bile şampiyon olacağım günleri düşünerek sakatlığımı unutturum.	.73	.40

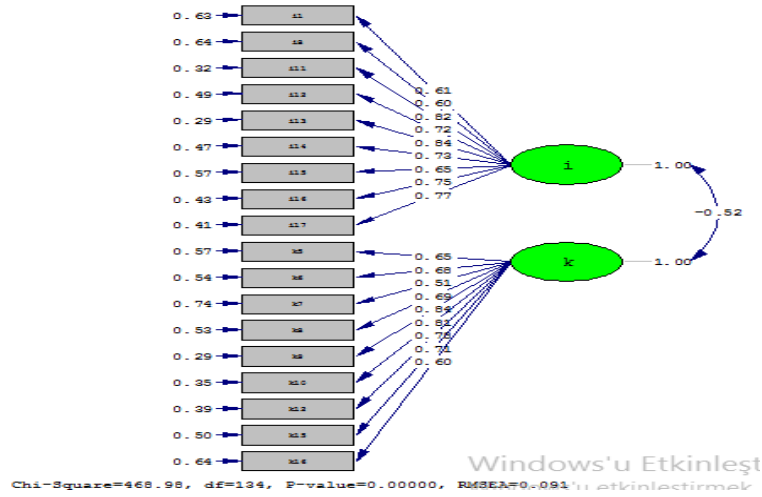
	8.	Branşımda eksikliklerim (teknik, taktik vb.) olsa da başarılı bir sporcu olacağıma inanırım.	.64	.40
	9.	Her müsabakanın yeni bir umut olduğuna inanırım.	.61	.42
	10.	Önceden olduğu gibi yine rakiplerime yenileceğimi düşünürüm.	.82	.38
	11.	Yine kaybedeceğimi bildiğim için çaba harcamak istemem.	.81	.39
	12.	Kaybettiğim müsabakalar aklıma geldiğinde asla başarılı olamayacağımı düşünürüm.	.75	.37
Karamsarlık	13.	Müsabakanın son saniyesine dek "başarısız olacağım" fikrinden kurtulamam.	.74	.43
	14.	Müsabakada tüm aksiliklerin beni bulacağını düşünürüm.	.72	.41
	15.	Yine kötü performans sergileyeceğimi düşündüğüm bir müsabaka için aylarca antrenman yapmak istemem.	.70	.40
	16.	Tecrübelerime dayanarak rakiplerime karşı koymamın yararı olmadığını bilirim.	.70	.45
	17.	Branşımdaki temel teknik becerilerimin hep yetersiz kalacağını düşünürüm.	.65	.42
	18.	Önceki müsabakalarımda yaşadığım problemleri tekrar yaşayacağımı düşündüğüm için başarısız olacağıma inanırım.	.60	.38
	Özdeğerler		7.40	2.81
	Açıklanan Varyans Oranı		41.15	15.62
	SİVKÖ'nün için açıklanan toplam varyans oranı		%56.77	

Tablo 1'de SİVKÖ'nün 2 alt boyuttan oluşan yapısı yer almaktadır. İyimserlik alt boyutunda ilk 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9. maddeler yer almaktadır. Karamsarlık alt boyutunda 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18. maddeler bulunmaktadır. İyimserlik alt boyutunun özdeğeri 7.40 ve açıkladığı varyans 41.15'tir. Karamsarlık alt boyutunun özdeğeri 2.81 ve açıkladığı varyans 15.62'dir. SİVKÖ'nün için açıklanan toplam varyans oranı % 56.77'dir. Tavşancıl (2014) sosyal bilimler alanında geliştirilen ölçeklerin toplam varyans oranının %40 olmasını yeterli kabul etmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin .35 ile .42 arasında olduğu tespit edilmiştir. Büyüköztürk'e (2014) göre madde toplam korelasyonunun en az .30 olması gerekmektedir.

Tablo 2. SİVKÖ'nün DFA Sonuçları

Model Uyum İndeksleri	İyi Varsayılan Aralık	Kabul Edilebilir Aralık	SİVKÖ
X ² / sd	0 < x ² / sd < 2	2 < x ² / sd < 5	3.49
RMSEA	0.00 < RMSEA < 0.05	0.05 < RMSEA < 0.10	.09
PGFI	0.95 < PGFI < 1.00	0.50 < PGFI < 0.95	.67
PNFI	0.95 < PNFI < 1.00	0.50 < PNFI < 0.95	.82
GFI	0.85 < GFI < 1.00	0.90 < GFI < 0.95	.85
AGFI	0.90 < AGFI < 1.00	0.85 < AGFI < 0.90	.84
IFI	0.95 < IFI < 1.00	0.90 < IFI < 0.95	.95
NFI	0.95 < NFI < 1.00	0.90 < NFI < 0.95	.97
CFI	0.95 < CFI < 1.00	0.90 < CFI < 0.95	.98

SİVKÖ'nün yapı geçerliğine ispat sağlamak için yapılan DFA analizinde x²/sd oranı 3.49 olarak hesaplanmıştır. Sümer'e (2000) göre elde edilen x²/sd oranı kabul edilir değerler arasındadır. DFA sonucunda elde edilen diğer uyum indeksleri ise x²= 468.98, sd= 134, RMSEA= .09, PGFI=.67, PNFI= .82, GFI= .85, AGFI= .84, IFI= .95, NFI= .97, CFI= .98 şeklindedir. Yapılan analiz sonucunda SİVKÖ'nün yapısının yeterli ve kabul edilebilir aralıkta olduğu saptanmıştır (Erkuş, 2014; Çokluk ve ark., 2012; Schermelleh-Engel ve Müller, 2003).



Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Şekil 2’de SİVKÖ’nün yapılan DFA sonucunda elde edilen modelin yapısına ilişkin kanıt yer almaktadır.

Madde Analizi-Yakınsak ve İraksak Geçerlik Analizi

SİVKÖ’nün geçerliği için yapılan madde analizinde alt-üst %27’lik gruplar arasındaki farklılık t testi ile incelenmiş ve alt ve üst gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre madde analizi sonuçlarından, SİVKÖ’nün her bir maddesinin geçerli ve istenen özelliği ölçtüğü bulgulanmıştır. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu puanlarının .44 ve .73 arasında değiştiği tespit edilmiştir. SİVKÖ’nün yakınsak ve ıraksak geçerlik analizi için AVE, CR katsayı analizinden yararlanılmıştır. AVE katsayısının .50 ve üzerinde olması, CR katsayısının .70’den büyük olması beklenir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Yapı güvenilirliğinin kısaltması CR’dir. Ölçmek istenen yapının geçerliğinin test eder ve yapı güvenilirliğine kanıttır. Ortalama Açıklanan Varyans’ın kısaltması olan AVE katsayısı, alt boyutlara ilişkin ifadelerin yüklerinin (kovaryanslarının) karelerinin toplamının, maddedeki ifade sayısına bölünmesiyle ortaya konmaktadır (Farrell, 2010). SİVKÖ’nün yakınsak ve ıraksak geçerlik analizine ilişkin veriler Tablo 3’te yer almaktadır.

Güvenirlilik Analizleri

Ölçek geliştirme çalışmalarında yapılan Cronbach Alfa iç tutarlık ve test tekrar test katsayısı ölçek maddelerinin ölçeğin bütünüyle tutarlığını gösterir. Cronbach Alfa katsayısının .70’den yüksek olması beklenir. Nitekim bu katsayıların belirtilen kesme noktasından büyük olması maddelerin ölçeğin bütünüyle tutarlı olduğunun ve ölçme aracındaki özelliğin ölçülmesine hizmet ettiğinin göstergesidir (Büyüköztürk, 2014). Ölçme aracının güvenilirliğinin tespit edilmesi için Cronbach Alfa, Spearman Brown, Guttman Split-Half ve test tekrar test analizleri yapılmıştır (Tavşancıl, 2002). Sonuçlara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. SİVKÖ’nün AVE, Cr ve Güvenirlilik Analizleri

Alt boyutlar	AVE	Cr	Cronbach Alfa (α)	Spearman Brown	Guttman Split-Half	Test tekrar test
İyimserlik	.68	.80	.91	.88	.87	.91
Karamsarlık	.57	.87	.90	.86	.85	.87

Ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliliğın ortaya koymak için yapılan AVE ve Cr katsayı analizleri sonunda İyimselik alt boyutunun AVE geçerlik katsayısı .68, Cr geçerlik katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Karamsarlık alt boyutunun AVE geçerlik katsayısı .57, Cr geçerlik katsayısı .87'dir. SİVKÖ'nün güvenilirlik analizi sonucunda İyimselik alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .91, Spearman Brown katsayısı .88, Guttman Split-Half katsayısı .90 ve test tekrar test katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir. Karamsarlık alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .91, Spearman Brown katsayısı .86, Guttman Split-Half katsayısı .85 ve test tekrar test katsayısı .91'dir.

SONUÇ

Araştırmada sporcularda iyimselik ve karamsarlık düzeyini geçerli ve güvenilir şekilde ölçecek bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ölçme aracının geliştirilmesi için alan yazın taranarak hazırlanan 41 maddelik taslak ölçek formu, uzman görüşü ve pilot uygulama sonucunda doğrultusunda 36 madde olarak örneklem grubuna uygulanmıştır. Sporcularda iyimselik ve karamsarlık ölçeğinin geçerlik analizleri için AFA, DFA, yakınsak ve ıraksak geçerlik analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan AFA sonucunda SİVKÖ'nün KMO değeri ,91 ve Barlett Sphericity testi ki-kare katsayısı 3062,839 (sd=153; p=,00) olarak saptanmıştır. AFA sonucunda ölçeğın faktör analizine uygun olduğu ortaya konmuş ve ölçeğın "iyimselik, karamsarlık" adlı iki alt boyutlu yapısı oluşturulmuştur. İyimselik alt boyutu ölçeğın ilk dokuz maddesini, Karamsarlık alt boyutu ölçeğın son dokuz maddesini içermektedir. İyimselik alt boyutunun özdeğeri 7.40 ve açıkladığı varyans 41.15'tir. Karamsarlık alt boyutunun özdeğeri 2.81 ve açıkladığı varyans 15.62'dir. SİVKÖ'nün için açıklanan toplam varyans oranı % 56.77'dir. Ölçeğın madde toplam korelasyon katsayısı .35 ile .42 arasındadır. DFA sonucunda elde edilen diğer uyum indeksleri x^2/sd oranı 3.49 olarak hesaplanmıştır. DFA sonucunda elde edilen diğer uyum indeksleri $x^2= 468.98$, $sd= 134$, $RMSEA= .09$, $PGFI=.67$, $PNFI= .82$, $GFI= .85$, $AGFI= .84$, $IFI= .95$, $NFI= .97$, $CFI= .98$ şeklindedir. DFA sonucunda SİVKÖ'nün yapısının yeterli ve kabul edilebilir aralıkta olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğın geçerliliğine kanıt için yapılan madde analizinde alt-üst %27'lik gruplar arasındaki farklılık saptanmış ve madde-toplam korelasyonu puanlarının .44 ve .73 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca yakınsak ve ıraksak geçerlik analizi sonucunda, İyimselik alt boyutunun AVE katsayısı .68, Cr katsayısı .80; Karamsarlık alt boyutunun, yakınsak ve ıraksak geçerlik analizi sonucunda ise AVE katsayısının .57, Cr katsayısının .87 olduğu tespit edilmiştir. Güvenirlik analizi sonucunda İyimselik alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .91, Spearman Brown katsayısı .88, Guttman Split-Half katsayısı .90 ve test tekrar test katsayısı .91; Karamsarlık alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .91, Spearman Brown katsayısı .86, Guttman Split-Half katsayısı .85 ve test tekrar test katsayısı .91 olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre ölçeğın güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonucunda SİVKÖ ölçeğının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu, ölçeğın İyimselik ve Karamsarlık alt boyutlarından oluştuğu saptanmıştır. İyimselik alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek 45'tir. İyimselik alt boyutundan alınan 9-20 puan düşük, 21- 30 puan orta, 31-45 puan yüksek düzeyde iyimseliğe sahip olduğunu ifade eder. Ölçeğın Karamsarlık alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek 45'tir. Karamsarlık alt boyutundan alınan 9-20 puan düşük, 21- 30 puan orta ve 31-45 puan yüksek karamsarlık düzeyine sahip olduğunu göstergesidir. Ölçek 5'li likertli bir ölçektir. Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Arada sırada (3), Sık sık (4) ve Her zaman (5) şeklinde derecelendirilmiştir.

Etik Metni

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir. Makalenin etik kurul izni Atatürk Üniversitesi/Yayın Etiği Kurulu tarafınca E-70400699-000-2200059406 sayılı kararı ile alınmıştır.”

Yazarın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada yazarın araştırmaya katkı oranı %100'dür.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyeterlilik ve iyimserlik ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi] Ankara Üniversitesi.
- Aydın, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi, *Psikoloji Dergisi*, 7, 2-9.
- Alansari, B. M., & Kazem, A. M. (2008). Optimism and pessimism in Kuwaiti and Omani undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 36(4), 503-518. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.4.503>
- Balcı, S., & Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Bacanlı, F. & Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13, 7-23.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of youth and adolescence*, 32(2), 67-79. <https://doi.org/10.1023/A:1021864432505>
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). The measurement of optimism: the psychometric properties of the Hungarian version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(2), 273-294. <https://doi.org/10.1556/mpszle.65.2010.2.7>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum* (Genişletilmiş 20. Baskı). Pegem Akademi.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. (Chang, E. C., Ed.). American Psychological Association.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chang, E.C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping predictors of subsequent adjustment in Asian and Caucasian American College students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.1.113>
- Chang, E.C. (2001). *Cultural influences on optimism and pessimism: Differences in Western and Eastern Construal of the self*. (In Chang, E.C. ed). American Psychology Association.
- Çalık, E., (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi] Ankara Üniversitesi.

- Çalışkan, H., & Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Pegem Akademi.
- Erkuş, A. (2014). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-ı: Temel kavramlar ve işlemler* (2. Baskı). Pegem Yayınları.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 95-104. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.95>
- Ey, S., Hadley, W., Allen, D. N., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., & Cohen, R. (2005). Anewmeasure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 548-558. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00372.x>
- Farrell, A. M. (2010). Insufficient discriminant validity: A comment on Bove, Pervan, Beatty, and Shiu (2009). *Journal of business research*, 63(3), 324-327. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2009.05.003>
- Fernández-Abascal, E. G., Martín-Díaz, M. D., & Molina, V. B. B. (2018). Different conceptualizations of optimism/pessimism and their relationship with physical and mental health and health-related behaviors. *J Depress Scholarly Pag Anxiety Disord*, 1(1), 41-54. DOI: 10.36959/362/472
- Gillham, J.E., Shatta, A.J., Reivich, K.J. & Seligman, M.E. (2000) *Optimism, pessimism and explanatory style: Optimism and pessimism*. (In Chang, E.C., ed), American Psychological Association.
- Gibb, B. E., Zhu, L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2002). Attributional styles and academic achievement in university students: A longitudinal investigation. *Cognitive therapy and research*, 26(3), 309-315. <https://doi.org/10.1023/A:1016072810255>
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zeka*. Varlık Bilim Yayınları.
- Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right?. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 216. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.216>
- Jackson, T., Weiss, K. & Soderlind, A. (2002). Perception of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists: A Personal Projects Analysis. *The Journal of Psychology*, 136 (5), 521-532. <https://doi.org/10.1080/00223980209605548>
- Joiner, Jr., T. E., & Wagner, K. D. (1995). Attributional style and depression in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 15(8), 777-798. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(95\)00046-1](https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00046-1)
- Hart, E. & Hittner B. (1995). Optimism and pessimism associations to coping and anger reactivity. *Personality and Individual Differences*, 6, 827-839. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(95\)00104-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(95)00104-2)
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the revised life orientation test (LOT-R). *Psychological assessment*, 18(4), 433. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.4.433>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. Baskı). Nobel Yayınevi.

- Kokurina, I. G., & Solina, E. I. (2014). Representations of happiness and life satisfaction in the group of educated and socially active young people. *Psychology in Russia*, 7(1), 83.
- Khalek, A. & Lester D. (2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American College students. *International Journal of Social Psychiatry*, 52, 110-126. <https://doi.org/10.1177/0020764006062092>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- McGinnis, A. (1998); *İyimserliğin gücü* (çev. Kayaş A.). Beyaz Yayınları.
- Moreland, R. & Sweeney, P. (1984). Self expectancies and reactions to evaluations personal performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 156-176. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1984.tb00350.x>
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10(3), 235-251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). Validity. *Psychometric theory*, 3, 99-132.
- Norem, J. & Chang, E. (2001) A Very Full Glass: *Adding Complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research* In *optimism and pessimism* (In Chang, E., ed). Washington, DC.
- Peterson, C., Maier S.F & Seligman, M.E.P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. Oxford University Press.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and individual differences*, 13(8), 921-930. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90009-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90009-E)
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 37(3), 239-256. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 55(1), 5–14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik* (çev. Akbaş, S) H.Y.B Yayınları.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve lisrel ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.
- Sümer, N. (2000). *Yapısal eşitlik modelleri*. Türk Psikoloji Yayınları.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The self-consciousness scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1985.tb02268.x>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078.

- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health*, 395-428.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating The Fit Of Structural Equation Models: Tests of significance and descriptive goodness of fit measurement. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Tagay, Ö., & Baltacı, H. Ş. (2017). Ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumu: Benlik saygısı ve iyimserliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 131-144. Doi: 10.9779/PUJE811
- Tavşancıl, E. (2002), *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*, Nobel Yayıncılık.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi* (5. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Tekin, H. (2004). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme* (17. Baskı). Yargı Yayınevi.
- Tezbaşaran, A. A. (2008). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu* (3. baskı). Türk Psikologları Derneği Yayınları.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Uğurlu, O. (2013). Pozitif ve negatif duyguların iyimserlik-karamsarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bulucu etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 497-504.
- Yılmaz, B. (1997). İyimserlik ve Karamsarlık Birarada!. *Türk Kütüphaneciliği*, 11(2), 83-84.