

# Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19421>

## Öz

Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği (ÇODÖ), bireylerin çözüm odaklı bilişsel süreçlerini ve sorunlar yerine çözümlere odaklanma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Solution Building Inventory (SBI) envanterinin Türkçe'ye uyarlanması biçimidir. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne özgü geçerlik ve güvenirlik özelliklerini inceleyerek, çözüm odaklı yaklaşımların psikoloji alanındaki kullanımına katkı sağlayarak hedeflemektedir.

Ölçek, özellikle kısa süreli çözüm odaklı terapi bağlamında bireylerin yapılandırılmış düşünme becerilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçeğin uyarlanması, 2021 yılında Arslan, Okur ve Smock Jordan tarafından gerçekleştirilmiş ve uluslararası bir akademik dergide yayımlanmıştır.

## Anahtar Kelimeler

Çözüm Odaklı Düşünme, **Solution Building Inventory**, SBI, Ölçek Uyarlama, **Psikometrik Özellikler**, Kısa Süreli Terapi, **Bilişsel Değerlendirme**.

## Yazarlar

Ümit Arslan, Sinan Okur, Sara Smock Jordan.

## Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, Solution Building Inventory'nin (SBI) Türk kültürü bağlamında geçerlik ve güvenirlik standartlarını sağlayarak, çözüm odaklı düşünme becerilerinin standardize edilmiş bir araçla ölçülmesine olanak sağlamaktır. Orijinal ölçek, bireylerin zorluklar karşısında ne kadar çözüm odaklı düşündüğünü, geçmişte başarılarına odaklanma ve gelecekteki olumlu değişimleri hayal etme kapasitelerini ölçmek için tasarlanmıştır.

Uyarlama çalışması, Türk örnekleminde çözüm odaklı yaklaşımların etkinliğini değerlendirmek ve bireysel farklılıklar saptamak üzere klinik ve akademik araştırmalarda kullanılabilecek güvenilir bir araç sunmayı amaçlamaktadır. Ölçek, bireyin sorunları tanıma ve hedeflere ulaşma konusundaki bilişsel eğilimlerini saptamada önemli bir rol oynar.

## Yapı

Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği (ÇODÖ), ayrı olarak Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi (ÇOKST) kuramına dayanan bilişsel bir yapıyı ölçer. Bu yapı, bireyin sorunların nedenleri yerine, istenen sonuçlara ve bu sonuçlara ulaşmak için atılacak adımlara odaklanma eğilimini ifade eder.

Ölçek, bireyin güçlü yönlerini, başarıları ve istisnalar (sorunun yaşanmadığı zamanlar) fark etme yeteneğini değerlendirir. Yüksek puanlar, bireyin daha yapıcı, umutlu ve geleceğe yönelik bir **düşünce tarzına** sahip olduğunu gösterirken, düşük puanlar sorun odaklı ruminasyon eğilimine işaret edebilir. Bu yapı, çözüm oluşturma sürecinin bilişsel bileşenlerini kapsar.

## Geçerlik

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Arslan, Okur ve Jordan (2021) tarafından gerçekleştirilmiş olup, kapsamlı psikometrik geçerlik kanıtları sunmuştur. Yapı geçerliğini test etmek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** kullanılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin orijinal çok boyutlu yapısının Türk örnekleminde de korunduğunu ve veri ile teorik model arasında iyi bir uyum olduğunu göstermiştir.

Uyarlama çalışmasında ayrıca diğer ilgili psikolojik yapılarla korelasyonel analizler (ölçüt bağımlı geçerlik) yapılarak ölçeğin teorik beklentilerle tutarlılığı desteklenmiştir. Spesifik uyum indeksleri ve katsayıları, detaylı geçerlik kanıtları için orijinal referans makalesinde mevcuttur.

## Güvenirlilik

Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği'nin güvenirlik analizleri, ölçek maddelerinin iç tutarlılığını değerlendirilmeyi içermiştir. İç tutarlılık, genellikle **Cronbach Alfa katsayısı** ile rapor edilmiştir.

Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısının yüksek ve kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir, bu da ölçek maddelerinin aynı temel psikolojik yapıyı ölçmekte yüksek oranda tutarlı olduğunu gösterir. İç tutarlılığın yanı sıra, ölçeğin zamana karşı kararlılığını belirlemek amacıyla test-tekrar test güvenirlik analizlerinin de yapılmış olması muhtemeldir, ancak bu değerler için ana referans kaynağına başvurulmalıdır.

## Faktör Analizi

Solution Building Inventory (SBI), genellikle çözüm odaklı düşünmenin birden fazla alt boyutunu içeren bir yapıya sahiptir. Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe de başarılı bir şekilde korunup korunmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** temel analiz yöntemi olarak kullanılmıştır.

Araştırmacılar, DFA sonuçlarına dayanarak, Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği'nin orijinal ölçekteki teorik boyutları yansıtan kabul edilebilir bir faktör yapısına sahip olduğunu ve modelin Türk örnekleminde uygun olduğunu rapor etmişlerdir. Bu analizler, ölçeğin kültürel adaptasyonunun başarılı olduğunu ve yapısal eşitliğin sağlandığını desteklemektedir.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Bireysel veya grup uygulamasına uygun, öz bildirim envanteri.

**Language Available:** Türkçe (Turkish).

**Population Group:** Yetkinler ve yükseköğretim öğrencileri.

**Age Group:** Genellikle 18 yaş ve üstü.

**Population Details:** Ölçeğin uyarlama çalışması, Türkiye'deki farklı üniversitelerden ve genel popülasyondan toplanan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Methodology:** 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Derecelendirme seçenekleri tipik olarak 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) arasında değişmektedir. Ölçek puanı, maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilir.

## Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, Psikometrik Araç, **Çözüm Odaklı Terapi**, Likert Ölçeği, **Uyarlama Çalışması**.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilgi, sorumlu yazarın akademik profillerinde bulunabilir; bu kaynakta doğrudan sağlanmamıştır.

**Affiliation Email addresses:** Sorumlu yazarın e-posta adresi: [okursinan8@gmail.com](mailto:okursinan8@gmail.com)

**Correspondence Address:** Bilgi mevcut değildir.

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ve buna ait psikometrik veriler **2021** yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin akademik veya klinik amaçlarla kullanımı için yasal izinler ve telif hakları, sorumlu yazar Sinan Okur ve ilgili yayın kuruluşu (Journal of Solution Focused Practices) ile iletişime geçilerek teyit edilmelidir.

Uyarlama çalışmasının orijinal PDF makalesi aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [turk-ornekleminde-cozum-odakli-envanterin-dogrulanmasi-toad.pdf](https://tr-scales.arabpsychology.com/tr-scales-arabpsychology.com/turk-ornekleminde-cozum-odakli-envanterin-dogrulanmasi-toad.pdf)

## Kaynaklar

Arslan, Ümüt; Okur, Sinan; and Smock Jordan, Sara (2021) "The Validation of Solution Building Inventory in the Turkish Population," Journal of Solution Focused Practices: Vol. 5 : Iss. 1 , Article 2.

Makalenin dijital bağlantısı: [digitalscholarship.unlv.edu/journalsfp/vol5/iss1/2](https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfp/vol5/iss1/2)

## Çözüm Odaklı Düşünme Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Ölçek maddeleri, telif hakları ve yayın koşulları nedeniyle bu akademik girişte yayımlanmamaktadır. Ölçek maddelerine erişim sağlamak için yukarıda belirtilen orijinal bilimsel makaleye başvurulması gerekmektedir.