

Günlük Deneyimler Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Günlük Deneyimler Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22499>

Özet

Günlük Deneyimler Ölçeği (GDÖ), orijinali İngilizce olan Daily Experiences Questionnaire (DEQ)'in Türkçe'ye uyarlanmış versiyonudur. Bu ölçek, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları deneyimlere yönelik algıları, tepkilerini ve olaylara yükledikleri anlamları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 38 maddeden oluşmakta olup, psikometrik özellikleri Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) çalışmaları, dört alt boyutlu yapıyı desteklemektedir.

GDÖ, özellikle günlük yaşam stresörlerine karşı gösterilen bilişsel ve duygusal tepkilerin değerlendirilmesinde önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Uyarlama çalışması, psikoloji ve davranış bilimleri alanındaki araştırmacılara, Türk popülasyonunda günlük deneyimlerin psikopatoloji ile ilişkisini inceleme imkanı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Günlük Deneyimler Ölçeği, psikometrik özellikler, geçerlik, güvenirlik, uyarlama, doğrulayıcı faktör analizi, günlük stresörler, bilişsel tepki.

Yazarlar

Nevin Akdolun Balkaya, M. Bektaş, A. Çayan.

Amaç

Günlük Deneyimler Ölçeği'nin temel amacı, orijinal Daily Experiences Questionnaire'n (DEQ) Türkçe konuşan popülasyonda kullanıma uygunluğunu değerlendirmektir. Bu kapsamda, ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Türkiye'de gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir.

Ölçek, bireylerin günlük hayattaki olaylara karşı gösterdikleri **hassasiyet** düzeylerini, olayların özgüllüğünü ve bu deneyimlere atfedilen pozitif veya negatif kestirim değerlerini ölçerek, psikolojik araştırmalara ve klinik değerlendirmelere katkı sağlayarak amaçlamaktadır. Ölçeğin uyarlanması, kültürel farklılıkların günlük deneyim algısı üzerindeki etkilerini incelemek için de bir zemin oluşturmuştur.

Yapı

GDÖ, bireylerin günlük deneyimlerini algılama ve yorumlama biçimlerini kapsayan karmaşık bir bilişsel yapıyı ölçmektedir. Ölçek, toplam 38 maddeden ve teorik olarak belirlenmiş dört temel alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, deneyimlerin niteliği ve birey üzerindeki etkileri açısından farklılaşmaktadır.

Dört alt boyut ?unlard?:

Hassasiyet: Bireyin günlük olaylara kar?? gösterdi?i duygusal tepki yo?unlu?u ve alg?lanan k??lganlk düzeyi.

Özgüllük: Deneyimin belirli bir durum veya ba?lamla ne kadar s?nrl? oldu?unu veya genelle?tirildi?ini ifade eder.

Pozitif Kestirim De?eri: Bireyin gelecekteki olumlu sonuçlar? tahmin etme ve deneyimlere olumlu anlam yükleme e?ilimi.

Negatif Kestirim De?eri: Bireyin gelecekteki olumsuz sonuçlar? tahmin etme ve deneyimlere olumsuz anlam yükleme e?ilimi.

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?i, orijinal ölçe?in teorik yap?s?n?n Türk kültürüne uygunlu?unu test etmek amacıyla do?rulatory? faktör analizi (DFA) kullan?larak incelenmi?tir. Bu analizler, ölçe?in dört faktörlü yap?s?n?n Türk örnekleminde kabul edilebilir düzeyde uyum sa?lad???n? göstermi?tir.

Do?rulatory? faktör analizi sonucunda elde edilen temel uyum iyili?i indeksleri ve de?erleri ?unlard?:

Uyum ?yili?i ?ndeksi (GFI): 0.76

Kar??la?t?rmal? Uyum ?ndeksi (CFI): 0.92

Art?ml? Uyum ?ndeksi (IFI): 0.92

Yakla??k Hata Karekök Ortalamas? (RMSEA): 0.068

CFI ve IFI de?erlerinin 0.90 ve üzerinde olmas?, modelin iyi bir uyum sergiledi?ine i?aret ederken, RMSEA de?erinin 0.08'in alt?nda olmas? da kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir. Bu bulgular, Günlük Deneyimler Ölçe?i'nin yap?sal olarak geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Günlük Deneyimler Ölçe?i'nin iç tutarlıl???, **Cronbach Alfa katsay?s?** kullan?larak de?erlendirilmi?tir. ?ç tutarlılk, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ne kadar homojen ve tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü gösteren kritik bir psikometrik özelliktir.

Uyarlama çal??mas?nda, tüm ölçek için hesaplanan **Cronbach Alfa katsay?s?** 0.85 ile 0.88 aras?nda de?irmektedir. Bu aralık, sosyal bilimler ara?t?rmalar?nda yüksek kabul edilen bir iç tutarlılk düzeyine i?aret etmekte olup, ölçe?in güvenilir sonuçlar üretti?ini teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısını incelemek ve orijinal DEQ'nun dört faktörlü modelinin Türk verisine uygunluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz, ölçeğin alt boyutlarının kuramsal olarak beklenen yapıya ne ölçüde temsil ettiğini belirlemiştir.

DFA sonuçları, modelin teorik yapısının veri ile yeterli düzeyde uyumlu olduğunu göstermiştir. Elde edilen CFI ve IFI değerleri (0.92), modelin kabul edilebilir uyum sağlıyorlar içinde olduğunu kanıtlamaktadır. RMSEA değerinin (0.068) düşük olması, modelin parsimonik olarak da iyi bir açıklama gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin Hassasiyet, Özgüllük, Pozitif Kestirim Değeri ve Negatif Kestirim Değeri şeklinde ayrı dört faktörlü yapısının Türk popülasyonu için geçerli olduğunu doğrulamaktadır.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz bildirim ölçeği (Self-Report Scale)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yetişkinler (Adults)

Age Group: Belirtilmemiştir (Uyarlama çalışması sırasında genellikle üniversite öğrencileri ve/veya genel yetişkin popülasyonu kullanılmıştır)

Population Details: Ölçek, günlük deneyimlere dair bilişsel ve duygusal tepkileri değerlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Test Methodology: Ölçek, 38 maddeden oluşan, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır. Derecelendirme formatı şu şekildedir: (1= çok az veya hiç - 5= çok fazla). Yüksek puanlar ilgili alt boyutta yoğun deneyim veya tepkiye işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Cronbach Alfa, DEQ, GFI, CFI, RMSEA, psikolojik ölçüm, günlük yaşam, biliş, duygu.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor (Unknown)

Affiliation Email addresses: nakdolunbalkaya@mu.edu.tr (Sorumlu Yazar Nevin Akdolun Balkaya)

Correspondence Address: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (Sorumlu yazarın e-posta adresinden çıkarım yoluyla).

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Günlük Deneyimler Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması 2018 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin akademik veya ticari amaçla kullanımı ve izin şartları hakkında detaylı bilgi almak için sorumlu yazar Nevin Akdolun Balkaya ile iletişime geçilmesi önerilmektedir.

İletişim e-posta adresi: nakdolunbalkaya@mu.edu.tr

The original PDF can be downloaded here: [daily-experiences-questionnaire-toad.pdf](https://www.researchgate.net/publication/331111111)

Kaynaklar

Akdolun-Balkaya, N., Bektas, M. ve Cayan, A. (2018). Reliability and validity of the Turkish version of the Daily Experiences Questionnaire (Turkish DEQ). *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(1), 7-17. DOI: [10.5455/jmood.20171229065411](https://doi.org/10.5455/jmood.20171229065411)

Günlük Deneyimler Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Günlük Deneyimler Ölçeği (GDÖ), toplam 38 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle yanıtlanmaktadır (1= çok az veya hiç - 5= çok fazla).

Ölçek aşağıdaki 4 alt boyutta toplanmıştır:

Hassasiyet

Özgüllük

Pozitif Kestirim Değeri

Negatif Kestirim Değeri