

# Hata Ruminasyonu Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Hata Ruminasyonu Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22709>

## Özet

Hata Ruminasyonu Ölçeği (HRÖ), bireylerin geçmişte yaptıkları hatalar veya başarısızlıklar üzerine tekrarlayıcı, olumsuz ve kendine dönük düşünme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinal İngilizce versiyonunun **Türkçe'ye uyarlama** çalışmasıdır. **Hata ruminasyonu**, bireyin hata yaptıktan sonra yaşadığı yoğun öz eleştiri ve bilişsel takılmaya, yansıtma, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili önemli bir **yapı** olarak kabul edilmektedir. HRÖ'nün Türkçe adaptasyonu, bu yapıların Türk kültüründe güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Hata Ruminasyonu, Ruminasyon, Hata, Öz Eleştiri, Bilişsel Yapı, Psikometri, Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlilik.

## Yazarlar

Kabadayi, F., Mercan, O.

## Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin hatalarına karşı gösterdikleri **bilişsel** tepki biçimini, özellikle de hataların ardından ortaya çıkan süren ve faydasız düşünce döngülerini (ruminasyon) sistematik olarak değerlendirmektir. Ölçek, klinik ve akademik araştırmalarda kullanılarak, hata ruminasyonunun psikopatoloji ve başka çökme stratejileri üzerindeki etkisini incelemeye olanak tanır.

Türkçe adaptasyon çalışması, **Hata Ruminasyonu Ölçeği'nin** kültürel ve dilsel geçerliliğini sağlayarak, Türk popülasyonunda geçerli ve güvenilir ölçümler yapılmasına hizmet etmiştir. Bu sayede, Türkiye'deki ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar, bu önemli bilişsel eğilimi güvenle ölçebilmektedirler.

## Yapı

Ölçek, psikolojideki **ruminasyon** yapısının spesifik bir alt alanı olan **hata ruminasyonu** ölçmektedir. Hata ruminasyonu, bir hata yapıldıktan sonra ortaya çıkan ve tekrarlayıcı bir şekilde hatanın nedenleri, sonuçları ve kişinin yetersizliği üzerine odaklanan olumsuz düşünce biçimlerini içerir. Bu yapı, genellikle yüksek düzeyde kendine yönelik yargılama ve duygusal sıkıntıyla karakterizedir.

Ölçülen bu **yapı**, sadece hatayı hatırlamaktan öte, hatanın kişisel kimlik ve yetkinlik üzerindeki

etkisini abartarak, adaptif olmayan bir bağlama stratejisi olarak işlev görür. Bu durum, bireyin gelecekteki görevlerde performansın olumsuz etkileyebilir ve depresif belirtilerin gelişimine katkıda bulunabilir.

## Geçerlik

HRÖ'nün Türkçe adaptasyon çalışmasında (Kabaday & Mercan, 2021), ölçeğin **geçerlik** çalışmaları kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Yapılan analizler, ölçeğin yapısal geçerliğini desteklemiştir.

**Yapı Geçerliliği:** Doğrulayıcı **Faktör Analizi** (DFA) kullanılarak, ölçeğin orijinal yapısının Türk örnekleminde de korunduğu gösterilmiştir. Bu, maddelerin teorik olarak ölçülmesi beklenen tek bir yapıyı (hata ruminasyonu) ölçtüğünü işaret eder.

**Ölçüt Geçerliliği:** Ölçeğin, depresyon, anksiyete ve genel ruminasyon gibi ilgili psikolojik yapılarla beklenen yönde anlamlı korelasyonlar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, HRÖ'nün diğer bilinen ve geçerli araçlarla tutarlı çalıştığını kanıtlamaktadır.

## Güvenirlilik

Türkçe **uyarlama** çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık (iç **güvenirlilik**) katsayısı yüksek bulunmuştur.

**İç Tutarlılık:** Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının kabul edilebilir düzeyin üzerinde olduğu rapor edilmiştir (genellikle .80'in üzeri). Bu, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı psikolojik yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

**Test-Tekrar Test Güvenirliliği:** Genellikle belirli bir zaman aralığıyla (örneğin 2-4 hafta) yapılan test-tekerrar test uygulamaları sonucunda, ölçek puanlarının zamana karşı istikrarlı olduğu belirlenmiştir, bu da ölçeğin zamana bağlı güvenilirliğini desteklemektedir.

## Faktör Analizi

Kabaday ve Mercan (2021) tarafından yürütülen **Türkçe adaptasyon** çalışmasında, ölçeğin faktör yapısının incelemek üzere Doğrulayıcı **Faktör Analizi** (DFA) kullanılmıştır.

DFA sonuçları, HRÖ'nün orijinal tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde de iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu tek faktörlü yapı, bireyin hatalar üzerine odaklanma bilişsel süreçlerinin tek bir boyut altında toplandığını göstermektedir. Model uyum indeksleri (örneğin, RMSEA, CFI, TLI) kabul edilebilir seviyelerinde bulunarak, ölçeğin yapısal geçerliği teyit edilmiştir.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** 4'lü Likert Tipi Derecelendirme. Yanıtlar şu şekildedir: 1= **Hiçbir zaman**, 2= **Biraz**, 3= **Orta düzeyde**, 4= **Çok fazla**.

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Yetişkinler (Genellikle üniversite öğrencileri ve genel popülasyon üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.)

**Age Group:** 18 yaş ve üzeri.

**Population Details:** Ölçek, yükseköğretim kurumlarındaki öğrenciler ve genel yetişkin popülasyonun bilişsel eğilimlerini değerlendirmek için uygundur.

**Test Methodology:** Öz bildirim dayalı (Self-report) psikolojik ölçüm aracıdır.

## Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, Bilişsel Çarpıtma, Stres, **Ruminasyon**, Psikopatoloji, **Likert Ölçeği**, Adaptasyon, Psikolojik Ölçüm, **Geçerlik**.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilgi mevcut değildir.

**Affiliation Email addresses:** Bilgi mevcut değildir.

**Correspondence Address:** Fedai Kabadayı (Sorumlu Yazar)

**İletişim:** [fdkbody@gmail.com](mailto:fdkbody@gmail.com)

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması 2021 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin ticari olmayan akademik kullanımları için yazarla iletişime geçilmesi önerilir.

## Kaynaklar

Kabadayı, F., Mercan, O. Reliability and validation of the Turkish adaptation of the mistake rumination scale. *Curr Psychol* (2021). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01972-5>

Makalenin orijinal bağlantısı: [link.springer.com](http://link.springer.com)

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [hata-ruminasyonu-olcegi-toad.pdf](http://hata-ruminasyonu-olcegi-toad.pdf)

Ölçeğin orijinal DOCX dosyası burada indirilebilir: [hata-ruminasyonu-olcegi-toad.docx](http://hata-ruminasyonu-olcegi-toad.docx)

## Hata Ruminasyonu Ölçeği Maddeleri

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

1. Ne ölçüde "Nasıl bu kadar aptal olabildim?" diye düündünüz?
4. Ne ölçüde "Neden başkalarını yapmadı? hatalar ben yapıyorum?" diye düündünüz?

ARABPSYCHOLOGY.COM