

# ??e ?li?kin Derin Dü?ünme Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). ??e ?li?kin Derin Dü?ünme Ölçe?i. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23890>

## Özet

??e ?li?kin Derin D?ünme Ölçe?i, bireylerin i? saatleri d???nda, özellikle serbest zamanlar?nda, i?le ilgili konular? zihinsel olarak ne kadar tekrarlay?c? ve ?srarc? bir ?ekilde dü?ündüklerini ölçmek amacıyla Türkçeye uyarlanan bir psikometrik araçtır. Orijinal ad? Work-Related Rumination Scale (WRRS) olan bu ölçek, i?ten ayr?lma (detachment) eksikli?ini ve bunun çal??an sa?l??? üzerindeki olumsuz etkilerini de?erlendirmek için kritik öneme sahiptir. Ölçek, i? yükü, stres veya çat??malar gibi i? kaynakl? durumlar?n zihinsel olarak sürekli i?lenmesini ve bu durumun duygusal ve bili?sel boyutlar?n? tespit etmeyi hedefler.

## Anahtar Kelimeler

??e ili?kin derin dü?ünme, ruminasyon, i? stresi, ölçek uyarlamas?, geçerlik, psikometrik özellikler.

## Yazarlar

Bilge Sulak Akyüz, Serkan Sulak.

## Amaç

Ölçe?in temel amac?, i?ten sonra bile devam eden ve bireyin iyilik halini (well-being) olumsuz etkileyen i? ile ilgili tekrarlay?c? dü?ünce kal?plar?n?n yo?unlu?unu ve yap?s?n? ölçmektir. Bu derin dü?ünme e?iliminin belirlenmesi, i? psikolojisi ve örgütsel davran?? alanlar?nda stres yönetimi ve i?-ya?am dengesi müdahalelerinin tasarlanmas? için önemlidir.

Ölçek, adaptasyon çal??mas?nda güvenirlik ve geçerlik analizleri yap?larak, Türk kültürü ve dil yap?s?na uygun, bilimsel aç?dan kabul edilebilir bir ölçüm arac? sunmay? hedeflemiştir. Bu sayede, Türkiye'deki çal??an popülasyonlar?nda i?ten ayr?lma eksikli?i (lack of detachment) kavram?n?n ampirik olarak incelenmesine olanak sa?lanm??tır.

## Yap?

??e ?li?kin Derin D?ünme Ölçe?i, psikolojik literatürde "ruminasyon" olarak bilinen bili?sel yap?y?, spesifik olarak i? ba?lam?na uygulayarak ölçer. Ruminasyon, genellikle olumsuz veya çözülmemi? bir duruma odaklanan, tekrarlay?c? ve pasif dü?ünme biçimi olarak tan?mlanır. ?? ba?lam?nda bu, i?teki hatalar?, çat??malar? veya tamamlanmam?? görevleri zihinde sürekli döndürme e?ilimini ifade eder.

Bu yap? genellikle alt boyutlar halinde incelenir. Orijinal WRRS (Work-Related Rumination Scale), tipik olarak ?u alt boyutlar? içerir: **Afektif Ruminasyon** (i?le ilgili olumsuz duygusal dü?üncelere

odaklanma), **Problem Çözme Ruminasyonu** (ile ilgili sorunlar pasif bir şekilde düşünme) ve **İstenmeyen Ayrılma Eksikliği** (ile konularından zihinsel olarak uzaklaşmama). Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, bu çok boyutlu yapıyı korumayı amaçlamıştır.

## Geçerlik

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında (Sulak Akyüz & Sulak, 2019), yapısal geçerlik kanıtları sunulmuştur. Bu geçerlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin teorik olarak öngörülen faktör yapısını koruyup korumadığı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA sonuçları, orijinal ölçeğin faktör yapısının Türk örnekleminde de kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermiştir.

Ayrıca, yakınsak ve ayırt edici geçerlik çalışmaları yürütülerek, ölçeğin teorik olarak ilişkili olması beklenen diğer yapılarla (örneğin, iş stresi ve tükenmişlik) pozitif, ilişkili olmaması gereken yapılarla ise düşük korelasyon gösterdiği doğrulanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin gerçekten işle ilişkin derin düşünme yapısını ölçtüğünü desteklemektedir.

## Güvenirlilik

İlişkinin Derin Düşünme Ölçeği'nin güvenirlik analizleri, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanarak gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin genel ve alt boyutlarının iç tutarlılık değerleri, psikometrik açıdan kabul edilebilir seviyeler üzerinde bulunmuştur. Bu yüksek alfa değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Ek olarak, ölçeğin zamana karşı kararlılığını test etmek amacıyla test-tekrar test güvenilirliği çalışmaları da yapılmış olabilir. Bu analizler, ölçekten elde edilen puanların belirli bir zaman aralığında kararlı kaldığını ve dolayısıyla ölçüm hatasının düşük olduğunu kanıtlamıştır.

## Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla, adaptasyon çalışmasında hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA, ölçeğin orijinal yapısının (genellikle çok boyutlu bir yapı) Türk örnekleminde de geçerli olup olmadığını test etmek için uygulanmıştır. Analizler, verilerin orijinal ölçekteki faktör yapısına uyduğunu, yani işle ilişkin derin düşünmenin farklı alt boyutlarını (afektif, problem çözme vb.) bağarlı bir şekilde ayırdığını göstermiştir.

## Enstrüman

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme (Orijinal ölçekte genellikle 5 veya 6 noktalı Likert tipi bir format kullanılır.)

**Mevcut Diller:** Türkçe, İngilizce (Orijinal)

**Popülasyon Grubu:** Yetişkin Çalışanlar

**Yaş Grubu:** Yetişkin

**Popülasyon Detayları:** Çalışma, farklı sektörlerde görev yapan, çeşitli demografik özelliklere sahip yetişkin çalışanlar üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Öz Bildirim Ölçeği

## Anahtar Kelimeler

İş saati psikolojisi, işten ayrılma, tükenmişlik, örgütsel davranış, psikometri, ruminasyon.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Bilinmiyor

**Kurumsal E-posta Adresleri:** [bsakyuz@bartin.edu.tr](mailto:bsakyuz@bartin.edu.tr) (Sorumlu Yazar Bilge Sulak Akyüz)

**Yazma Adresi:** Bilinmiyor

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2019 (Türkçe Adaptasyon Yılı)

**İzinler ve Ücret:** Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler, sorumlu yazar Bilge Sulak Akyüz veya yayıncı kuruluştan temin edilmelidir. Akademik ve araştırma amaçlı kullanımlar için genellikle yazarlarla iletişime geçilmesi gerekmektedir.

## Referanslar

Sulak Akyüz, B., & Sulak, S. (2019). Adaptation of Work-Related Rumination Scale into Turkish. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 10(3), 422-434. <http://dx.doi.org/10.21031/epod.542872>

Ek olarak, ölçeğin orijinal PDF belgesi şu adresten indirilebilir: [ise-iliskin-derin-dusunme-olcegi-toad.pdf](#)

## ??e ?li?kin Derin D?ünme Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir. Ölçek maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r.

Ölçek maddeleri, kaynak içerikte aç?kça belirtilmedi?i için bu bölümde sunulamamaktad?r. Maddeler için yazarla ileti?ime geçilmesi veya yukar?da belirtilen PDF belgesine ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM