

# Ki?isel Meta-Ruh Hali Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ki?isel Meta-Ruh Hali Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24890>

## Özet

**Kişisel Meta-Ruh Hali Ölçeği** (KMRHÖ), orijinal Trait Meta-mood Scale (TMMS)'in Türkçe'ye uyarlanmış versiyonudur. Bu ölçek, bireylerin kendi duygusal durumları hakkındaki düşüncelerini, farkındalıkları ve değerlendirmelerini, yani **meta-ruh hali** yeteneklerini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Ölçek 30 madde ve üç alt boyuttan oluşur: Duygulara Dikkat, Duyguların Netliği ve Ruh Halinin Onarımı. Uyarlama çalışması, bu psikolojik yapının Türk kültüründeki geçerliliğini ve güvenilirliğini psikometrik yöntemlerle test etmeyi amaçlamıştır.

## Anahtar Kelimeler

Meta-Ruh Hali, Duygusal Zeka, TMMS, Ruh Hali, Duyguların Dikkatine, Duyguların Netliği, Ruh Halinin Onarımı, Uyarlama.

## Yazarlar

Şil Aksöz, Ayşe Bugay, Ö. E. Erdur-Baker.

## Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, duygusal düzenleme ve farkındalık önemli bir bileşeni olan **meta-ruh halini** Türk popülasyonunda güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Orijinal ölçek (TMMS), bireylerin duygularını ne kadar fark ettiklerini, ne kadar iyi anladıkları ve olumsuz ruh hallerini ne kadar etkili bir şekilde yönetebildiklerini değerlendirir. Uyarlama çalışması, bu yapının kültürel farklılıklar bağlamında korunup korunmadığını incelemek ve akademik araştırmalara sağlam bir ölçüm aracı sunmayı hedeflemiştir.

## Yapı

Ölçek, bireylerin duygusal durumlarına yönelik kalıcı inançları ve yeteneklerini ifade eden **Kişisel Meta-Ruh Hali** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, duygusal deneyimlerin birey tarafından nasıl değerlendirildiğini yansıtan üç temel alt boyutta incelenir:

**Duyguların Dikkatine (Attention):** Bireyin duygusal sinyallere odaklanma ve onları ne kadar sıkılıkla fark etme eğilimi. Yüksek puanlar, kişinin duygularına yoğunlaştığını gösterir.

**Duyguların Netliği (Clarity):** Bireyin duygusal durumlarının nedenlerini, sonuçlarını ve doğasını anlama yeteneği. Bu boyut, duygusal deneyimlerdeki belirsizliğin azlığını ifade eder.

**Ruh Halinin Onarımı (Repair):** Olumsuz ruh hallerini yönetme ve iyileştirme becerisi. Bu, etkili duygusal onarım stratejilerinin kullanıldığını gösterir.

## Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, özellikle **kritere bağıl geçerlik** incelemesine odaklanmıştır. Bu amaçla, katılımcıların TMMS puanları ile Ruminatif Yanıt Stili (RRS) puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ruminasyon, genellikle duygusal düzenlemenin olumsuz bir göstergesi olarak kabul edilir.

Mevcut çalışmada, TMMS alt ölçekleri ile Ruminatif Yanıt Stili arasında beklenen anlamlı korelasyonlar gözlenmemiştir: Duyguların Dikkatine ( $r = .03$ ,  $p = .55$ ), Duyguların Netliği ( $r = .04$ ,  $p = .48$ ) ve Ruh Halinin Onarımı ( $r = -.05$ ,  $p = .34$ ). Bu sonuçlar, ölçütle ilgili geçerliğe dair yetersiz kanıt sunmaktadır.

Ancak, ölçeğin içsel yapısını destekleyen pozitif ve anlamlı ilişkiler alt boyutlar arasında tespit edilmiştir: Dikkat ve Netlik arasında ( $r = .40$ ,  $p = .00$ ), Dikkat ve Onarım arasında ( $r = .21$ ,  $p = .00$ ) ve Netlik ve Onarım arasında ( $r = .32$ ,  $p = .00$ ). Bu korelasyonlar, meta-ruh hali yapısının üç bileşeninin birbiriyle tutarlı olduğunu ve tek bir üst yapının parçası olduğunu göstermektedir.

## Güvenirlilik

Güvenirlilik analizleri, başlangıçta **Doğrulayıcı Faktör Analizi (CFA)** kullanılarak gerçekleştirilmiştir. CFA sonuçları, orijinal üç faktörlü modelin Türk örnekleme için yeterli uyumu sağlamadığını göstermiştir. Kaplan (1989) tarafından önerilen Modifikasyon Endeksleri (MI) doğrultusunda, bazı maddeler arasında anormal korelasyonlar tespit edilmiş ve bu durum, hata terimleri arasında korelasyon eklenmesini gerektirmiştir. Ancak, bu düzenlemelere rağmen modelin örnekleme uyumu hala yetersiz kalmıştır.

Bu yapısal zorluklar nedeniyle, güvenilirliği ve faktör yapısını optimize etmek amacıyla **Varimax rotasyonu** ile **Ana Bileşenler Analizi (PCA)** gerçekleştirilmiştir. Bu modifikasyon sürecinin ardından, ölçeğin alt boyutlarında daha iyi bir **iç tutarlılık güvenilirliği** elde edilmiş ve Ruminatif Yanıt Stili ile olan korelasyonlarda iyileşme gözlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin psikometrik kalitesinin adaptasyon ve modifikasyon süreçleri sonrasında arttığını göstermektedir.

## Faktör Analizi

Ölçek için yürütülen faktör analizleri, ölçeğin yapısal geçerliliğini incelemiştir. İlk olarak uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi (CFA), orijinal İspanyolca TMMS'in üç faktörlü yapısının Türk kültürüne doğrudan uymadığını göstermiştir. Bu uyumsuzluk, kültürel farklılıkların duygusal deneyimlerin raporlanma biçimini etkilediğini düşündürmektedir.

CFA'daki yetersiz uyumun ardından, **Keşfedici Faktör Analizi (EFA)** yöntemi olan Ana Bileşenler Analizi (PCA), **Varimax rotasyonu** ile uygulanmıştır. Modifikasyonlar ve rotasyonlar sonucunda,

ölçeğin 30 madde ve üç alt boyuttan oluşan beklenen yapıya desteklenmiştir. Bu analizler, Türk uyarlamasının nihai olarak üç boyutlu meta-ruh hali yapıya tatmin edici düzeyde ölçtüğünü ve iç tutarlılığını güçlendirildiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçede kullanım için faktör yapıya doğrulandığını göstermektedir.

## Ölçek Bilgileri

**Test Çeşidi:** Uyarlama

**Format:** Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılan 30 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

**Mevcut Diller:** Türkçe (Uyarlama)

**Popülasyon Grubu:** Yetişkinler

**Yaş Grubu:** 18 yaş ve üzeri

**Popülasyon Detayları:** Uyarlama çalışması, üniversite öğrencileri gibi genç yetişkin akademik örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirime dayalı anket (Self-report questionnaire) yöntemi kullanılmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Meta-Biliş, Duygu, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Faktör Analizi, Likert Ölçeği, Duygusal Farkındalık.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Şil Aksöz

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Bilgi mevcut değil.

**Kurum E-posta Adresleri:** iaksoz@metu.edu.tr (Sorumlu yazarın iletişim e-postası.)

**Yazın Adresi:** Bilgi mevcut değil.

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

**Derecelendirme Sistemi:** Ölçek, 1'den 5'e kadar uzanan 5'li Likert tipi bir ölçek kullanır. Derecelendirme seçenekleri şu şekildedir: "**tamamen katılmıyorum**" (1) ile "**tamamen katılıyorum**" (5).

**Yayın/Uyarlama Yılı:** 2010

**İzinler ve Ücret:** Ölçeğin akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için gerekli izinler, sorumlu yazar (Dr. Aksöz) ile iletişime geçilerek alınabilir. Ticari kullanım ve ücret bilgisi makalede belirtilmemiştir.

## Kaynaklar

Aksöz, S., Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. E. (2010). Turkish adaptation of the Trait Meta-mood Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2642-2646. doi:[10.1016/j.sbspro.2010.03.387](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.387)

Orijinal makaleye Elsevier üzerinden erişim bağlantısı: [ac.els-cdn.com](http://ac.els-cdn.com)

Ölçeğin Türkçe PDF dosyası buradan indirilebilir: [kisisel-meta-ruh-hali-olcegi-toad.pdf](#)

## Kişisel Meta-Ruh Hali Ölçeği Maddeleri

Ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Aşağıda örnek maddeler sunulmuştur:

Kendi kendime giderim ve neden bu şekilde hissettiğimi düşünüyorum.

Ben depresyona girdiğim diğer zamanlar düşünüyorum.

Konsantre olmanın ne kadar zor olduğunu düşünüyorum.