

Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28083>

Özet

Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ), bireylerin **duygu düzenleme** süreçlerinde, özellikle de olumlu duygusal durumların sürdürme, yoğunlaştırma veya uygun şekilde deneyimleme konularında yaşadıkları zorlukları değerlendirmek amacıyla Türkçeye uyarlanmış bir psikometrik araçtır. O-DDGÖ, orijinal olarak Difficulties in Regulating Positive Emotions Scale (DRPES) adıyla geliştirilen aracın kültürel ve dilsel geçerliliğini sağlamak üzere tasarlanmıştır. Bu ölçek, pozitif duygusal deneyimlerin öğrenmesindeki yetersizliklerin psikopatoloji, özellikle de depresyon ve anksiyete bozuklukları ile ilişkisini incelemek için kritik bir öneme sahiptir.

Ölçeğin uyarlama çalışması, Asıcı, Şikiz ve Karaca (2018) tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirlik katsayıları sunarak klinik ve akademik araştırmalara katkı sağlamıştır. O-DDGÖ, olumlu duygusal tepkileri yönetmekte zorlanan bireyleri tanımlayarak, bu alana yönelik spesifik müdahale stratejilerinin geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Olumlu duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlükleri, **psikometri**, uyarlama çalışması, geçerlik, güvenilirlik, pozitif duygu.

Yazarlar

Esra Asıcı, F. Esin Şikiz, Rukiye Karaca.

Amaç

O-DDGÖ'nün temel amacı, orijinal pozitif duygu düzenlemedeki güçlükleri ölçen aracın Türkçe kültür ve dil yapısına uygunluğunu test etmek ve böylece Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sağlamak. Bu uyarlama çalışması, Türkiye'deki araştırmacılar ve klinisyenlerin, bireylerin olumlu duygular algılama ve yönetme biçimlerini standartlaştırmak için bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanımay hedeflemiştir.

Ölçek, olumlu duyguların düzenlenmesindeki yetersizliklerin spesifik boyutları (örneğin, olumlu duyguların bastırılması, deneyimlenen olumlu duyguların geçici veya tehdit edici olarak algılanması) ölçerek, genel **duygu düzenleme** becerilerinden farklılaşan bu özel alanı derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen veriler, duygudurum bozukluklarının etiolojisini anlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Yapı

Ölçek, bireyin olumlu duyguları deneyimleme, kabul etme, değerlendirme ve yönetme

süreçlerindeki zorluklar? temsil eden bir psikolojik yapıyı ölçer. Bu yapı, genellikle dört temel boyutta incelenir:

Olumlu Duyguların Reddedilmesi: Bireyin pozitif duygusal durumları kabul etmekte zorlanması veya bunları gereksiz görmesi.

Olumlu Duyguların Bastırılması: Olumlu duygular yoğunlaştığında, bireyin bunları azaltmaya veya gizlemeye çalışması.

Olumlu Duyguların Kontrol Edilemezliği Endişesi: Olumlu duyguların çok yoğun olduğu anda kontrolden çıkacağı veya bunaltıcı olacağı yönündeki kaygıları.

Olumlu Duygusal Durumların Kalıcılığına Dair Üphe: Olumlu duyguların geçici olduğu veya yakında kötü bir şey olacağı inancı nedeniyle bu duyguları tam olarak deneyimleyememe.

Bu güçlükler, bireyin psikolojik sağlamlığını ve yaşam kalitesini doğrudan etkileyen, anhedoni ve duygusal kaçınma gibi klinik semptomlarla güçlü bir ilişki sergilemektedir.

Geçerlik

O-DDGÖ'nün geçerlik çalışmaları, ölçeğin kuramsal olarak ölçmesi beklenen yapıyı ne derece doğru ölçtüğünü belirlemeyi amaçlamıştır. Asıcı ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen çalışmada yapı geçerliliği kanıtları sunulmuştur. Bu kapsamda, ölçeğin maddelerinin teorik olarak beklenen alt boyutlar altında toplandığını gösteren istatistiksel analizler yapılmıştır.

Yapı geçerliliğini test etmek için genellikle **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** kullanılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin orijinal yapıya benzer bir faktör yapıya sahip olduğunu Türk örneğinde de uygun model uyum indeksleri ile doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin yakınsak geçerliliği, genel duygu düzenleme güçlüklerini ölçen diğer ölçeklerle pozitif korelasyonlar; ayrılan geçerliliği ise teorik olarak ilişkili olmayan yapılarla düşük korelasyonlar göstermesiyle desteklenmiştir.

Güvenirlik

Güvenirlik çalışmaları, O-DDGÖ'nün iç tutarlılığını ve zaman içindeki kararlılığını değerlendirir. İç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ne derece tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir ve genellikle **Cronbach Alfa** katsayısıyla rapor edilir. Uyarılma çalışmasında, ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları için kabul edilebilir düzeyde yüksek alfa katsayıları elde edilmiştir, bu da ölçeğin iç tutarlılığını yeterli olduğunu göstermektedir.

Ek olarak, ölçeğin kararlılığını değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirliği de incelenmiştir (varsayımsal olarak). Bu analiz, ölçeğin belirli bir zaman aralığıyla (örneğin, 2-4 hafta) aynı denek grubuna iki kez uygulandığında elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun yüksek olduğunu göstermelidir. Yüksek korelasyon katsayısı, ölçeğin zaman içinde kararlı ölçümler sağladığına işaret eder.

Faktör Analizi

Asıcı, Kız ve Karaca (2018) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapısal geçerliliğini incelemek üzere öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullanılmıştır. AFA, ölçeğin maddelerinin kaç faktör altında toplandığını keşfetmeye yardımcı olurken, DFA, orijinal ölçekteki teorik yapının Türk verilerine ne kadar uyduğunu test etmiştir.

Çalışmanın sonuçları, ölçeğin çok boyutlu yapısının Türk örneğinde de korunduğunu ve maddelerin faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Bu faktör yapısı, olumlu duygu düzenlemedeki güçlüklerin farklı bileşenlerini başlıca alt ölçekler olarak ele almasına olanak tanımaktadır, bu da araştırmacılara daha detaylı analizler yapma imkanı sunar.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Likert Tipi Derecelendirme)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Öğrencileri ve Genel Yetişkin Popülasyonu

Yaş Grubu: 18 Yaş ve Üzeri (Yetişkin)

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması, genellikle üniversite öğrencileri veya çeşitli demografik özelliklere sahip yetişkin örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Uygulama, bireylerin kendi duygusal deneyimlerini ve tepkilerini değerlendirmelerini gerektiren kağıt-kalem veya dijital ortamda yapılabilen standardize edilmiş bir ölçüm metodolojisine dayanır.

Anahtar Kelimeler

Duygusal zorluklar, pozitif duygu, anhedoni, psikolojik ölçüm, O-DDGÖ, **psikopatoloji**.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Esra Asıcı

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Mevcut Değil

Kurumsal E-posta Adresleri: esraasici01@gmail.com

Yazma Adresi: Uyarlama çalışması yapan kurumlar veya yazarların güncel akademik adresleri, orijinal makalede belirtilmiştir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Şinler ve Kullanım Ücreti: Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı genellikle kaynak gösterilerek serbesttir, ancak sorumlu yazar (Esra Asıcı) ile iletişime geçilmesi önerilir.

Test Yılı (Uyarlama): 2018

Orijinal PDF/DOCX Dosyası: Ölçek formuna ait orijinal DOCX dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:

The original DOCX file can be downloaded here: olumlu-duyguyu-duzenlemede-guclukler-olcegi-o-ddgo-toad.docx

Kaynaklar

Asıcı, E., Şikiz, F. E., & Karaca, R. (2018). Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ): Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(5), 1589-1600.

Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ) Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, kaynak içerikte doğrudan alınmamıştır. Maddeler, yukarıda referans verilen Asıcı, Şikiz ve Karaca (2018) makalesinde veya alınan DOCX dosyasında (olumlu-duyguyu-duzenlemede-guclukler-olcegi-o-ddgo-toad.docx) bulunmaktadır.