

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28091>

Öz

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, bireylerin deneyimledikleri temel duygusal durumları ölçmek üzere tasarlanmış psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, duygusal yapının iki bağımsız boyutu olan **Pozitif Duygu** (PA) ve **Negatif Duygu** (NA) eksenlerini değerlendirir. Türkiye'deki kullanımı, Çiğdem Dürü tarafından 1998 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde sunulan yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilen bir uyarlama çalışmasıyla dayanmaktadır. Ölçek, özellikle stres, anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik durumları aydınlatıcı özelliklerinin incelenmesi ve genel mizaç özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla psikoloji alanında yaygın olarak kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Duygu Durumu, Mizaç, Psikometrik Ölçek, Uyarlama, Anksiyete, Depresyon, Duygusalık.

Yazarlar

Çiğdem Dürü (Uyarlama), David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (Orijinal Geliştiriciler).

Amaç

Ölçeğin birincil amacı, bireylerin belirli bir referans dönemi içerisinde (örneğin, "bu anda" veya "son bir hafta içinde") ne kadar yoğun ve ne sıklıkta **pozitif** ve **negatif duygular** deneyimlediğini nicel olarak belirlemektir. Bu ayrıntı, duygusal durumun tek bir bipolar ekseninde değil, iki ortogonal (bağımsız) boyutta var olduğunu kabul eden teorik çerçeveyi desteklemektedir.

Türkçe uyarlama çalışması, uluslararası alanda kabul görmüş bu yapıyı Türk kültürüne ve diline uygun hale getirerek, yerel araştırmalarda güvenilir bir duygusal değerlendirme aracı sağlamayı hedeflemiştir. Bu sayede, klinik ve psikopatoloji araştırmalarında duygusal tepkilerin özgül etkileri daha hassas bir şekilde incelenebilmektedir.

Yapı

Ölçek, psikolojik literatürde kabul görmüş olan iki temel duygusal yapı üzerine kurulmuştur. Bunlar **Olumlu Duygu (Positive Affect - PA)** ve **Olumsuz Duygu (Negative Affect - NA)** yapılarıdır. Bu iki boyut, istatistiksel olarak birbirinden bağımsızdır.

Olumlu Duygu, bireyin coşku, ilgi, aktiflik ve dikkat gibi yüksek enerji içeren hoş duygusal durumları kapsar. Yüksek PA, bireyin çevresiyle ne kadar meşgul olduğunu ve yaşam enerjisini yansıtır. **Olumsuz Duygu** ise sıkıntı, suçluluk, korku, sinirlilik ve gerginlik gibi genel hoş

olmayan duygusal durumlar? içerir. Yüksek NA, genel stres ve memnuniyetsizlik düzeyini gösterir. Ölçek, bu iki yapıyı ölçmek üzere tasarlanm?? farklı s?fat listelerinden oluşur ve bireyin duygusal deneyiminin karma??kl??n? tek bir skor yerine iki ayrı skorla ifade etmeyi mümkün kılar.

Geçerlik

Kaynak olarak belirtilen yüksek lisans tezi içeriğinde, ölçeğin **geçerlik** çal??malarına dair istatistiksel sonuçlar (örneğin, yapı geçerliliği korelasyonlar? veya uyum indeksleri) sunulmam??tır. Ancak, bir uyarlama çal??masın?n temel gerekliliklerinden biri, orijinal ölçeğin teorik yapısn?n hedef kültürde korunup korunmad??n? incelemektir.

Bu tür ölçeklerde en önemli geçerlik kanıt?, ölçeğin gerçekten iki ba??ms?z faktörü (PA ve NA) ölçtü?ünü gösteren **yapı geçerli?idir**. Bunun için genellikle, ölçek maddelerinin beklenen iki faktöre yüklendi?ini gösteren Faktör Analizi sonuçların? raporlanması gerekir. Ayrıca, ilgili diğer ölçütlerle (örneğin, depresyon veya anksiyete ölçekleri) korelasyonların? incelendi?i **ölçüt geçerli?i** de önemlidir.

Güvenirlik

Sunulan kaynak verilerinde, ölçeğin **güvenirlik** katsayılarına ilişkin spesifik değerler (Cronbach Alfa veya test-tekrar test korelasyonlar?) yer almamaktadır. Bir ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için, farklı zamanlarda veya farklı madde setleriyle tutarlı sonuçlar üretmesi beklenir.

Özellikle **iç tutarlı?ık**, ölçekteki tüm maddelerin aynı yapıyı ne kadar iyi temsil etti?ini gösterir. Bu ölçeğin alt boyutları olan Pozitif Duygu ve Negatif Duygu için ayrı ayrı yüksek Cronbach Alfa katsayıları (genellikle 0.70 ve üzeri) raporlanmalıdır. **Test-tekrar test güvenilirli?i** ise, kısa bir zaman aralığında uygulandı?ında sonuçların kararlı??n? gösterir.

Faktör Analizi

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu teorik varsayımıyla geliştirilmiştir. Bu nedenle, Türkçe uyarlama sürecinde, ölçek maddelerinin iki ayrı faktöre (Pozitif Duygu ve Negatif Duygu) ayrı?ı ayrı?ımad??n? belirlemek amacıyla **Faktör Analizi** uygulanm??tır veya uygulanması gerekmektedir. Bu analizler, genellikle temel bileşenler analizi veya do?rulayıcı faktör analizi şeklinde yürütülür.

Başarılı bir faktör yapısn?, pozitif duyguları temsil eden maddelerin yalnızca PA faktörüne, negatif duyguları temsil eden maddelerin ise yalnızca NA faktörüne yüksek yüklenim gösterdi?ini ortaya koyar. Bu istatistiksel ayrışma, ölçeğin teorik temellerine uygunlu?unu ve yapısal geçerlili?ini kanıtlamanın temel yoludur.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation) / Öz Bildirim Ölçeği

Format: Kaynakta derecelendirme bilgisi belirtilmemiştir. Orijinal ölçek genellikle 5 veya 7 noktalı Likert Tipi bir dereceleme formatı kullanır (Örnek: 1=Hiç veya çok az, 5=Çok fazla).

Language Available: Türkçe (Türk Adaptasyonu)

Population Group: Yetişkinler ve Ergenler

Age Group: Genellikle 16 yaş ve üzeri

Population Details: Ölçeğin uyarlama çalışması (Dürü, 1998), bir yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirildiği için, örneklem grubunun büyük olasılıkla üniversite öğrencileri veya genç yetişkinlerden oluştuğu varsayılmaktadır.

Test Methodology: Katılımcılardan, kendilerine sunulan bir dizi duygu durumunu (örneğin, ilgili, gergin, coşkulu) listelenen zaman dilimi içinde ne kadar hissettiklerini belirtmeleri istenir. Puanlama, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu alt ölçekleri için ayrı ayrı yapılır.

Anahtar Kelimeler

Pozitif Duygusallık, Negatif Duygusallık, Psikometri, Cronbach Alfa, Geçerlik Kanıtı, Faktör Analizi, Tez Çalışması, Duygu Ölçümü.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut değildir.

Affiliation Email addresses: Bilgi mevcut değildir.

Correspondence Address: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin orijinal versiyonu (PANAS), akademik ve araştırmacı amaçlı kullanımlar için genellikle izin gerektirmemektedir. Türkiye uyarlama çalışması **1998** yılında tamamlanmıştır. Ticari amaçlı kullanımlar veya resmi izin gerektiren durumlarda, adaptasyonu gerçekleştiren yazar (Çiğdem Dürü) veya orijinal ölçeğin telif hakkı sahipleri ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

Dürü, Ç. (1998). *Anxiety and depression: Searching the distinctive and overlapping features* (Master's thesis). Middle East Technical University Social Sciences Institute, Ankara.

Bu tezin Ulusal Tez Merkezi üzerindeki erişim linki: tez.yok.gov.tr

Orijinal ölçeğin geliştiricileri: Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Bu ölçeğe ait orijinal maddeler kaynak içerikte bulunmamaktadır. Maddeler, bireyin deneyimlediği duyguları temsil eden sıfatlardan (örneğin, ilgili, çökük, gergin, korkmuş) oluşmaktadır ve katılımcıdan bu duygular ne ölçüde hissettiğini belirtmesi istenir.