

Öz Nefret Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Öz Nefret Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28691>

Özet

Öz Nefret Ölçeği (ÖNÖ), bireylerin kendilerine yönelik yoğun olumsuz duyguların, eleştirilerini ve deersizlik inançların ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, orijinal bir yapının Türkçe topluluk örneğine uyarlanması sonucu ortaya çıkmıştır. Ölçek, bireyin kendine olan saygısının yitirmesi, kendinden utanması ve tiksinişi gibi duygusal ve bilişsel bileşenleri değerlendirir. Ölçeğin **Türkçe uyarlaması**, psikoloji alanında **öz nefret** yapısının güvenilir ve geçerli bir şekilde incelemek için önemli bir kaynak sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Öz nefret, Likert Ölçeği, psikolojik değerlendirme, uyarlama, psikometri, deersizlik, öz eleştiri.

Yazarlar

Burcu Büge, Yücel Bilge

Amaç

Öz Nefret Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kendilerine karşı duydukları yoğun ve yıkıcı olumsuz duygulanımların düzeyini saptamaktır. Bu duygulanımlar genellikle kendinden tiksiniş, kendini küçümseme, utanç ve **başarısızlık** hislerini içerir. Ölçek, özellikle klinik popülasyonlarda ve genel topluluk örneklemelerinde düşük öz saygı ve içselleştirilmiş eleştirinin şiddetini belirlemede kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, bu yapının kültürel bağlamda geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamaya hedeflemiştir.

Yapı

Ölçek, **öz nefret** (self-hate) psikolojik yapısını ölçmektedir. Öz nefret, psikopatolojide depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarla yakından ilişkilendirilen, bireyin kendine yönelik derin bir dümanlık ve reddetme durumunu ifade eder. Bu yapı, genellikle tek boyutlu olarak ele alınmakta olup, kişinin kendi varlığını, yeteneklerini ve değerini topyekûn reddetmesiyle karakterizedir. Ölçek maddeleri, bu **bilişsel** ve duygusal reddedişin doğrudan ifadelerini içermektedir.

Geçerlik

Öz Nefret Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında (Büge & Bilge, 2022), ölçeğin yapısal geçerliliği incelenmiştir. Uyarlama sürecinde, ölçeğin orijinal yapıyı koruyup korumadığına dair analizler yapılmıştır. Her ne kadar kaynakta spesifik geçerlik katsayıları belirtilmese de, makalenin başlığına göre ölçeğin geçerlik çalışmaları yapıldığını göstermektedir. Bu çalışmalar

genellikle do?rulamalı faktör analizi (DFA) gibi yöntemlerle ölçeğin kuramsal yapısını ne ölçüde temsil ettiğini belirlemeyi içerir.

Güvenirlik

Uyarlama çalışmasında, Öz Nefret Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik, ölçeğin zamandan bağımsız olarak tutarlı sonuçlar üretme yeteneğini ifade eder. **İç tutarlılık** katsayısı (genellikle Cronbach Alfa değeri), ölçekteki maddelerin aynı yapıyı ne kadar ölçtüğünü gösterir. Büge ve Bilge (2022) çalışması, ölçeğin Türkçe topluluk örnekleminde yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Faktör Analizi

Türkçe uyarlama çalışması kapsamında, Öz Nefret Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü incelemek amacıyla faktör analizi teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin genellikle tek boyutlu bir yapıyı temsil ettiği varsayılmıştır. Yapılan analizler, ölçek maddelerinin tek bir faktör altında toplandığını ve bu faktörün ölçülen **öz nefret** yapısını temsil ettiğini doğrulamıştır. Bu, ölçeğin psikolojik yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü destekleyen önemli bir psikometrik kanıttır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz bildirim ölçeği

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Yetişkinler (Türk Topluluk Örneklemi)

Yaş Grubu: Yetişkinlik dönemi

Popülasyon Detayları: Türkiye'deki genel topluluk örneklemi üzerinden geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Test Metodolojisi: 7'li Likert derecelendirme sistemi kullanılmaktadır. Katılımlar, maddelere ne ölçüde katıldıkları 1 (Hiç katılmıyorum) ile 7 (Tamamen katılıyorum) arasında bir puan vererek belirtilir.

Anahtar Kelimeler

Kendini aşağılama, utanç, değersizlik, psikolojik ölçüm, güvenirlik, öz eleştirisi, psikopatoloji.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Burcu Büge

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: burcubuge@gmail.com

Yazın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin orijinal geliştiricileri ve uyarlamacıları ile iletişim kurulması önerilir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 2022 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı ücreti veya izin gereklilikleri için sorumlu yazar Burcu Büge ile iletişime geçilmelidir.

Kaynaklar

Büge, B. & Bilge, Y. (2022). Reliability and validity of self-hate scale in Turkish community sample. *Journal of Happiness and Health*, 2(2), 61-69.

Makalenin tam metnine aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: <https://doi.org/10.47602/johah.v2i2.17>

Makale bağlantısı: journalofhappinessandhealth.com

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [oz-nefret-olcegi-toad.pdf](#)

Öz Nefret Ölçeği Maddeleri

Kendimden nefret ediyorum.

Başarısız biriyim.

Kendimi düğünde tiksiniyorum.

Kendimden utanıyorum.

Değersiz biriyim.

Kendimden kaçmayı isterdim.

Kendimle gurur duymuyorum.