

Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Dü?ünce Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Dü?ünce Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31483>

Özet

Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce Ölçeği (TÖÖDDÖ), bireylerin kendilerine yönelik olumsuz ve tekrarlayıcı düşünce eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, Sarçam ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültüründeki geçerliliğini ve güvenilirliğini incelemeyi amaçlanmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta olup, 6'lı Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanılarak tek boyutlu bir yapıyı ölçmektedir.

Bu ölçek, psikolojideki temel bilişsel süreçlerden biri olan derin düşünce (ruminasyon) eğilimini, özellikle de bu eğilimin öz-odaklı ve olumsuz yönlerini değerlendirilmede kullanılmaktadır. Elde edilen psikometrik bulgular, TÖÖDDÖ'nün yüksek düzeyde iç tutarlılığına ve yapısal geçerlik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce, Ruminasyon, Öz-Odaklanma, Bilişsel Süreçler, Ölçek Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlilik.

Yazarlar

Hakan Sarçam, Adem Akın

Amaç

Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kendi yetersizlikleri, hataları veya olumsuz durumları hakkında sürekli olarak ve pasif bir şekilde düşünme eğilimlerinin şiddetini ve sıklığını nicel olarak ölçmektir. Bu tür bilişsel stiller, genellikle depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların sürdürülmesinde önemli bir rol oynar.

Sarçam ve Akın tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışması, bu yapıyı Türkiye popülasyonunda, özellikle de üniversite öğrencilerinde geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilecek bir araç sağlamayı hedeflemiştir. Bu araç, akademik araştırmalarda ve klinik uygulamalarda bilişsel davranışçı yaklaşımların temelini oluşturan ruminatif süreçleri incelemek için kullanılmaktadır.

Ölçülen Yapı

TÖÖDDÖ, **Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce** (Repetitive Negative Self-Rumination) yapısını ölçmektedir. Bu yapı, bilişsel psikolojideki ruminasyon kavramının bir alt bileşenidir ve bireyin dikkatini, çözüme odaklanmak yerine, kişisel eksiklikler, geçmiş hatalar ve olumsuz

duygusal durumların nedenleri üzerine yönlendirmesiyle karakterizedir.

Ölçek, bu öz-odaklı olumsuz düşünce döngüsünü yakalayarak, bireyin duygusal düzenleme kapasitesini dolaylı yoldan değerlendirilmeye yardımcı olur. Yapısal, tek boyutlu olarak kavramsallaştırılmıştır ve bireyin bu bilişsel tuzağa ne kadar yatkın olduğunu gösterir.

Geçerlik

Ölçeğin yapısal geçerlik çalmaları, bir üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim gören 287 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Yapısal geçerliliği test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır.

DFA sonuçları, tek boyutlu modelin mükemmel uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir: Ki-kare (χ^2) değeri 53.97 (sd= 31, p= .006) olarak bulunmuştur. Diğer önemli uyum indeksleri ise şöyledir: RMSEA= .051, CFI= .99, GFI= .96, IFI= .99, NFI= .97 ve SRMR= .039. Bu değerler, modelin teorik yapıyla yüksek düzeyde uyumlu olduğunu kanıtlamaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .44 ile .78 arasında sızalanmaktadır, bu da maddelerin ölçülen yapıyı güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Güvenirlik

TÖÖDDÖ'nün güvenilirlik analizleri, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, yaygın olarak kullanılan **Cronbach Alfa** değeri ile hesaplanmıştır ve .86 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin maddelerinin yüksek derecede homojen olduğunu ve aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Ölçeğin zamana bağlı kararlılığını belirlemek amacıyla, 71 kişilik bir çalma grubuna 21 gün arayla test-tekrar test uygulaması yapılmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı .76 olarak saptanmıştır. Bu korelasyon düzeyi, ölçeğin kararlı ölçümler sağladığını teyit etmektedir. Ayrıca, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .35 ile .69 arasında değişmektedir, bu da her maddenin toplam puanla güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal doğruluğu, 287 üniversite öğrencisi üzerinden toplanan verilerle gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA, ölçeğin 10 maddesinin teorik beklentilere uygun olarak tek bir faktör altında toplandığını doğrulamıştır.

Elde edilen uyum indeksleri (özellikle RMSEA ve CFI değerleri), tek boyutlu modelin veriye mükemmel derecede uyduğunu göstermektedir. Faktör yüklerinin yüksek olması, ölçeğin hedeflediği **Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce** yapısının güçlü bir şekilde temsil

edildiğini ortaya koymaktadır.

Araç Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği

Maddeler ve Boyutlar: 10 madde, tek boyut

Derecelendirme: 6'lı Likert Tipi Ölçek (1=Hiç katılmıyorum - 6=Tamamen katılıyorum)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite öğrencileri (Genç Yetkin)

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır)

Popülasyon Detayları: Yapı geçerlik çalışması 287 eğitim fakültesi öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: Psikometrik ölçekleme, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

Anahtar Kelimeler

Öz-Derin Düşünce, Ruminasyon, Tek Boyutlu Yapı, Cronbach Alfa, Test-Tekrar Test, Psikometri, Sarıçam, Akın.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Hakan Sarıçam

İletişim E-posta Adresi: hakansaricam@gmail.com

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Kurumsal Bağlantı E-posta Adresleri: Bilgi mevcut değildir.

Yayın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücretler ve Ölçek Yayıncılığı

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 2015 yılında yayınlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için gerekli izinlerin alınması ve olası telif ücretleri hakkında kesin bilgi edinmek için sorumlu yazar Hakan

Sarçam ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF formu aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [tekrarlayan-olumsuz-oz-derin-dusunce-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Sarçam, H. ve Akın, A. (2015). Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce Ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(1), 70-80.

Makale Erişim Bağlantısı: suje.sakarya.edu.tr

Tekrarlayan Olumsuz Öz-Derin Düşünce Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelere erişim için Sarçam ve Akın (2015) tarafından yayınlanan orijinal makalenin incelenmesi gerekmektedir.