

TEKRARLAYICI DÜŞÜNCE ÖLÇEĞİ (TDÖ)

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Mcevey, Mohoney ve Moulds tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Gülüm tarafından 2012 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin özgün çalışmada iki alt faktörü vardır. Birincisi, 27 maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin cronbach alfa değeri 0.93'tür ve bu alt ölçek toplam varyansın %30,6'sını açıklamaktadır. İkinci alt ölçek dört maddeden oluşan tekrarlayıcı düşünmenin yokluğunun cronbach alfa değeri 0.72'dir ve bu alt ölçek toplam varyansın %5,7'sini açıklamaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısını 0.89 olarak belirlenmiştir.

Otuz bir maddelik ölçek duygudurum ve anksiyete bozukluklarında sıklıkla karşılaşılan, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olarak tekrarlayıcı bir düşünce

döngüsüne girme eğilimini psikiyatrik bozukluklardan bağımsız olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Beşli Likert tipindeki ölçekte katılımcılardan kendilerini sıkıntı veya mutsuz hissettikleri bir olayı hatırlatmaları ve olayı yazarak tarif etmeleri istenir. Sonrasında olayın kişide uyandırdığı olumsuz duygulanım ölçülür. Puanlamada 2,14,18, ve 20. maddeler ters çevrilir.

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği Soruları

Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın...

O anda ve durumda nasıl hissettiğinizi düşünün. Aşağıdaki duyguları ne derecede hissettiğinizi işaretleyin.	Hiç	Oldukça Az	Biraz	Oldukça Fazla	Çok
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Utanmış	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5
Şimdi, lütfen az önce tarif ettiğiniz olayla ilgili olarak aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Olaydan sonraki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz.	Hiç	Oldukça	Biraz	Oldukça	Çok
1 Bu olay tekrar tekrar aklınıza geldi ya da gözünüzün önünden gitmedi, bu da sizin giderek daha kötü hissetmenize yol açtı.	1	2	3	4	5
2 Bu olayla ilgili daha fazla yapabileceğiniz bir şey olmadığı için hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
3 Hüzünlü müzik dinlediniz.	1	2	3	4	5
4 Aklınızdan, zamanı geriye çevirip o soruna daha iyi bir çözüm bulma düşüncesi ya da hayali geçti.	1	2	3	4	5
5 Bütün yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız ve hatalarınız aklınızdan geçti.	1	2	3	4	5
6 Duygularınız hakkında düşünmek için tek başınıza bir yere gittiniz.	1	2	3	4	5
7 Düşünceleriniz sizi bunalttı.	1	2	3	4	5

8 "Başkalarında olmayan sorunlar bende niye var?" gibi düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
9 Baskı altındayken o olayla ilgili çok şey düşündünüz.	1	2	3	4	5
10 Bu olay, istemediğiniz halde aklınızdan tekrar geçti.	1	2	3	4	5
11 "Berbat hissettiğim için işimi gücümü yapamayacağım" diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
12 Bir köşeye çekilerek neden böyle hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
13 Bu olaya benzer durumlardan artık uzak durma kararı vermenizle sonuçlanan düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
14 Olayla ilgili sıkıntılı düşünceleri aklınızdan kolayca uzaklaştırdınız.	1	2	3	4	5
15 Bu olay sonrasında "Niye bıraktığım yerden devam edemiyorum" diye düşünüp durdunuz.	1	2	3	4	5
16 Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
17 Kafanız sürekli meşguldü.	1	2	3	4	5
18 Olayı düşünme eğiliminde değildiniz.	1	2	3	4	5
19 Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz.	1	2	3	4	5
20 Her şeyi yapmaya yetecek zamanınız yoktu, bu yüzden sonrasında olayı hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
21 Kendinizi çok yalnız hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
22 Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz.	1	2	3	4	5
23 Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz.	1	2	3	4	5
24 Olayla ilgili, karşı koymaya çalıştığınız düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
25 Kendinize ne kadar kızgın olduğunuzu düşündünüz.	1	2	3	4	5
26 Sürekli o olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
27 Tümüyle bitene kadar bu olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
28 Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız.	1	2	3	4	5
29 Kendi kendinize "Neden hep böyle tepkiler gösteriyorum?" diye sordunuz.	1	2	3	4	5
30 Olayla ilgili "Keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
31 Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti.	1	2	3	4	5