

Düşünce Belirme Anketi – Görevle İlgili Kaygılar Boyutu Uygulama Formu ve Yönerge

Ölçek adı: Thought Occurrence Questionnaire – Task-Related Worries Dimension

Türkçe ad: Düşünce Belirme Anketi – Görevle İlgili Kaygılar Boyutu

Katılımcı Yönergesi

Bu ölçek, insanların çalışmak, kitap okumak gibi etkinliklere odaklandıklarında zihinlerini meşgul eden düşüncelerle ilgilidir. Aşağıda, geçmişte çeşitli etkinlikleri gerçekleştirirken yaşamış olabileceğiniz bazı düşünceler yer almaktadır. Lütfen her bir durumu ne sıklıkta yaşadığınızı işaretleyiniz.

Yanıt seçenekleri: 1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Sık sık, 5 = Çok sık

Madde	1 Hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sık sık	5 Çok sık
1. İşi ne kadar kötü yaptığımı düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Başkalarının benim hakkımda ne düşüneceğini düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nasıl daha dikkatli olabileceğimi düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Yapmaya çalıştığım işi başkalarının ne kadar iyi yapabileceğini düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Yaptığım işin ne kadar zor olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Yeteneğim hakkında düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Yaptığım işin amacı hakkında düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. İşimi nasıl yaptığım bana söylendiğinde nasıl hissedeceğimi düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kafamın ne sıklıkta karıştığını düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uygulayıcı Notları

Bu form yalnızca Thought Occurrence Questionnaire'ın görevle ilgili kaygılar (task-relevant worries) boyutunu içerir.

Toplam 9 madde vardır.

Maddeler 1–5 arasında puanlanır.

Ters puanlanan madde yoktur.

Yüksek puanlar, odaklanma sırasında daha sık görevle ilgili kaygı ve düşünce intrüzyonuna işaret eder.

Toplam puan ya da madde ortalaması kullanılabilir.

Kısa Ölçek Bilgisi

Yapı: Tek faktörlü (yalnızca görevle ilgili kaygılar boyutu)

Madde sayısı: 9

Yanıt biçimi: 5'li Likert tipi ölçek (1 = Hiçbir zaman, 5 = Çok sık)

Güvenirlik: $\omega = .84$

Geçerlik: CFA sonucu $\chi^2(27, N = 62) = 4.302, p = .155$.

Kaynaklar

Sarason, I. G., Sarason, B. R., Keefe, D. E., Hayes, B. E., & Shearin, E. N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 215–226. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.215>

Peker, M., & Bağlıcakoğlu, G. (2025). Task-related fluctuations in action-state orientation: Roles of anticipated task difficulty and task-related affect. *Motivation and Emotion*, 49(2), 103-119. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10108-8>