Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18282

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i (ÇGKÖ), bireylerin dikkatlerini ve davran??lar?n? amaçlar?na uygun olarak düzenleme yeteneklerini ölçmek üzere tasarlanm?? psikometrik bir araçt?r. Bu ölçek, **Çaba Gerektiren Kontrol** (Effortful Control) yap?s?n? de?erlendirmektedir; bu yap?, özellikle **mizaç** ve **öz-düzenleme** ara?t?rmalar? için merkezi öneme sahiptir. Ölçe?in Türkçe'ye **uyarlanmas?**, Adagideli, Ural ve Polat taraf?ndan 2019 y?l?nda gerçekle?tirilmi?tir. Bu uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in psikometrik özelliklerinin Türk kültüründe de geçerli ve güvenilir oldu?unu göstermeyi amaçlam??t?r, böylece yerel ara?t?rmac?lara güçlü bir araç sunulmu?tur.

Anahtar Kelimeler

Çaba Gerektiren Kontrol, Mizaç, Öz-düzenleme, Uyarlama, Psikometri, Türkçe Ölçek.

Yazarlar

Fahretdin Hasan ADAG?DEL?, O?uzhan URAL, Özge POLAT.

Amaç

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i'nin temel amac?, **Çaba Gerektiren Kontrol** yap?s?n? Türk kültürüne uygun, dilsel ve kültürel olarak geçerli bir ?ekilde ölçebilecek standart bir araç sa?lamakt?r. Bu uyarlama, uluslararas? literatürde önemli bir mizaç bile?eni olarak kabul edilen bu yap?n?n, Türk örneklemleri üzerinde bilimsel ara?t?rmalarda kullan?labilmesine olanak tan?maktad?r.

Ölçek, özellikle bireylerin dikkat oda??n? de?i?tirme, uygunsuz tepkileri engelleme ve planlama yapma gibi **yürütücü i?levlerle** ili?kili kontrol mekanizmalar?n? de?erlendirmeyi hedefler. Bu sayede, ÇGKÖ; klinik psikoloji, geli?im psikolojisi ve e?itim bilimleri alanlar?nda öz-düzenleme becerileri ile akademik ba?ar? ve psikopatoloji aras?ndaki ili?kileri incelemek için kritik bir rol üstlenmektedir.

Yap?

Ölçek taraf?ndan ölçülen **yap?**, **Çaba Gerektiren Kontrol**dür (Effortful Control). Bu, mizaç teorisinde tan?mlanan ve genellikle bireyin davran??, dikkat ve duygular?n? amaca yönelik olarak düzenleme kapasitesini ifade eden bir boyuttur. ÇGKÖ, bu yap?n?n üç temel alt bile?enini yans?tabilir:

?nhibitör Kontrol: Bask?n veya otomatik bir tepkiyi durdurma yetene?i.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Dikkat Kontrolü: Dikkat oda??n? isteyerek de?i?tirme veya sürdürme yetene?i.

Aktivasyon Kontrolü: Yap?lmas? zor veya istenmeyen bir görevi ba?latma veya sürdürme yetene?i.

Bu yap?, bireyin d?? uyaranlara ve iç dürtülere kar?? gösterdi?i tepkilerin esnekli?ini ve uyum yetene?ini yans?t?r. Yüksek Çaba Gerektiren Kontrol düzeyine sahip bireylerin genellikle daha iyi akademik performansa, daha dü?ük riskli davran??lara ve daha etkili **duygu düzenleme** becerilerine sahip oldu?u kabul edilmektedir.

Geçerlik

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyon çal??mas?nda (Adagideli ve ark., 2019), orijinal kayna??n detayl? geçerlik istatistikleri sunulmam?? olsa da, bir uyarlama çal??mas?n?n temel gereklilikleri aras?nda dilsel e?de?erlik ve yap?sal geçerli?in sa?lanmas? yer al?r.

Tipik bir **geçerlik** çal??mas?, ?unlar? içerir: **Yap? Geçerli?i** (Confirmatory Factor Analysis - CFA) ile orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde korunup korunmad???n?n incelenmesi; **Ölçüt Geçerli?i** (Criterion Validity) için ÇGKÖ puanlar?n?n, teorik olarak ili?kili olmas? beklenen di?er öz-düzenleme veya mizaç ölçekleri (örne?in, Dikkat Eksikli?i Hiperaktivite Bozuklu?u belirtileri) ile korelasyonunun ara?t?r?lmas?. Ayr?ca, çeviri sürecinin titizlikle yürütülmesiyle sa?lanan **?çerik Geçerli?i** de kritik öneme sahiptir.

Güvenirlik

Kaynak metinde güvenirlik de?erleri belirtilmemi? olsa da, Türkçe uyarlama çal??mas?n?n ÇGKÖ'nün iç tutarl?l???n? ve zamana ba?l? istikrar?n? kan?tlam?? olmas? beklenir. **Güvenirlik** de?erlendirmesi genellikle iki ana yöntemle yap?l?r:

?ç Tutarl?l?k (Internal Consistency): Ölçek maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarl? oldu?unu gösteren Cronbach Alfa katsay?s? (α) hesaplamas?. Yüksek bir alfa de?eri, maddelerin ayn? yap?y? ölçtü?ünü gösterir.

Test-Tekrar Test Güvenirli?i (Test-Retest Reliability): Ölçe?in farkl? zamanlarda uyguland???nda tutarl? sonuçlar verip vermedi?ini gösteren korelasyon analizi. Bu, ölçe?in zamana kar?? kararl?l???n? ifade eder.

Uyarlama çal??mas?n?n sonuçlar?, ÇGKÖ'nün Türk kültüründe kabul edilebilir düzeyde güvenilir bir araç oldu?unu do?rulamal?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör Analizi

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i gibi çok boyutlu bir yap?y? ölçen araçlar?n uyarlama sürecinde, **Faktör Analizi** vazgeçilmez bir ad?md?r. Orijinal ölçe?in birden fazla alt boyutu varsa, bu yap?n?n Türk örnekleminde de ayn? ?ekilde ortaya ç?k?p ç?kmad??? incelenir.

Adagideli ve arkada?lar? taraf?ndan yürütülen çal??mada, büyük olas?l?kla **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA/CFA)** kullan?larak orijinal faktör yap?s?n?n (muhtemelen tek faktörlü veya alt boyutlar? olan bir yap?) Türk verilerine ne kadar uygun oldu?u test edilmi?tir. DFA sonuçlar?, ölçe?in yap?sal geçerli?ini destekleyen iyi uyum indeksleri (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) sunmal?d?r. E?er orijinal yap? uyum sa?lamazsa, **Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA/EFA)** ile yeni bir faktör yap?s? önerilebilir.

Araç

Test Türü: Psikolojik Ölçek (Öz-Bildirim Envanteri - Uyarlama)

Format: Genellikle 4 veya 5'li Likert tipi derecelendirme ölçe?i kullan?larak yan?tlanan maddelerden olu?ur (Örne?in, "Bana hiç uymuyor"dan "Bana çok uyuyor"a kadar).

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal dili (Genellikle ?ngilizce).

Popülasyon Grubu: Ergenler ve Yeti?kinler (Ölçe?in orijinal hedef kitlesine ba?l? olarak).

Ya? Grubu: Genellikle 12 ya? ve üzeri.

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas?, Türkiye'deki çe?itli üniversitelerin ö?rencileri ve/veya genel lise popülasyonu üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Bireylerden, kendi davran??sal ve dikkatle ilgili tepkilerini tan?mlayan ifadelere ne ölçüde kat?ld?klar?n? belirtmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Duygu Düzenleme, Dikkat Kontrolü, ?nhibisyon, Öz-düzenleme Becerileri, Geçerlik, Güvenirlik, Mizaç Boyutlar?.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Sa?lanmam??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?leti?im E-posta Adresleri: fahretdin.adagideli@istanbul.edu.tr (Sorumlu Yazar)

Yaz??ma Adresi: ?stanbul Üniversitesi (Sorumlu yazar?n ba?l? oldu?u kurum).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama): 2019

?zinler ve Ücret: Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? için genellikle sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi önerilir. Ticari kullan?m için özel izinler gerekebilir.

Orijinal ölçe?in PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir. Bu dosya, ölçek hakk?ndaki orijinal bilgileri içermektedir.

The original PDF can be downloaded here: caba-gerektiren-kontrol-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Adagideli, F. H., Ural, O., Polat, Ö. (2019). Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i'nin Türkçe'ye uyarlanmas?. *E?itim Kuram ve Uygulama Ara?t?rmalar? Dergisi, 5*(1) , 39-52.

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri, orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir. Bu ölçe?e ait maddeler kaynak içerikte sa?lanmam??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM