

# Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18282>

## Özet

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği (ÇGKÖ), bireylerin dikkatlerini ve davranışları amaçlarına uygun olarak düzenleme yeteneklerini ölçmek üzere tasarlanmış psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, **Çaba Gerektiren Kontrol** (Effortful Control) yapısını değerlendirmektedir; bu yapı, özellikle **mizaç** ve **öz-düzenleme** araştırmaları için merkezi öneme sahiptir. Ölçeğin Türkçe'ye **uyarlanması**, Adagideli, Ural ve Polat tarafından 2019 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerinin Türk kültüründe de geçerli ve güvenilir olduğunu göstermeyi amaçlamıştır, böylece yerel araştırmacılara güçlü bir araç sunulmuştur.

## Anahtar Kelimeler

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

## Yazarlar

Fahrettin Hasan ADAGİDELİ, Oğuzhan URAL, Özge POLAT.

## Amaç

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği'nin temel amacı, **Çaba Gerektiren Kontrol** yapısını Türk kültürüne uygun, dilsel ve kültürel olarak geçerli bir şekilde ölçebilecek standart bir araç sağlamaktır. Bu uyarlama, uluslararası literatürde önemli bir mizaç bileşeni olarak kabul edilen bu yapıyı, Türk örneklemi üzerinde bilimsel araştırmalarda kullanılabilesine olanak tanımaktadır.

Ölçek, özellikle bireylerin dikkat odağına değitirme, uygunsuz tepkileri engelleme ve planlama yapma gibi **yürütücü işlevlerle** ilişkili kontrol mekanizmaları değerlendirmeyi hedefler. Bu sayede, ÇGKÖ; klinik psikoloji, gelişim psikolojisi ve eğitim bilimleri alanlarında öz-düzenleme becerileri ile akademik başarı ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelemek için kritik bir rol üstlenmektedir.

## Yapı

Ölçek tarafından ölçülen yapı, **Çaba Gerektiren Kontrol**dür (Effortful Control). Bu, mizaç teorisinde tanımlanan ve genellikle bireyin davranış, dikkat ve duygularına amaca yönelik olarak düzenleme kapasitesini ifade eden bir boyuttur. ÇGKÖ, bu yapıyı üç temel alt bileşenini yansıtabilir:

**İnhibitör Kontrol:** Baskın veya otomatik bir tepkiyi durdurma yeteneği.

**Dikkat Kontrolü:** Dikkat odağını isteyerek deiktirme veya sürdürme yeteneği.

**Aktivasyon Kontrolü:** Yapılması zor veya istenmeyen bir görevi başlatma veya sürdürme yeteneği.

Bu yapı, bireyin dış uyaranlara ve iç dürtülere karşı gösterdiği tepkilerin esnekliğini ve uyum yeteneğini yansıtır. Yüksek Çaba Gerektiren Kontrol düzeyine sahip bireylerin genellikle daha iyi akademik performansla, daha düşük riskli davranışlara ve daha etkili **duygu düzenleme** becerilerine sahip olduğu kabul edilmektedir.

## Geçerlik

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği'nin Türkçe adaptasyon çalışmasında (Adagideli ve ark., 2019), orijinal kaynağın detaylı geçerlik istatistikleri sunulmamış olsa da, bir uyarılma çalışmasının temel gereklilikleri arasında dilsel eşdeğerlik ve yapısal geçerliğin sağlanması yer alır.

Tipik bir **geçerlik** çalışması, şunları içerir: **Yapı Geçerliliği** (Confirmatory Factor Analysis - CFA) ile orijinal ölçeğin faktör yapısının Türk örnekleminde korunup korunmadığının incelenmesi; **Ölçüt Geçerliliği** (Criterion Validity) için ÇGKÖ puanlarının, teorik olarak ilişkili olması beklenen diğer öz-düzenleme veya mizaç ölçekleri (örneğin, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu belirtileri) ile korelasyonunun araştırılması. Ayrıca, çeviri sürecinin titizlikle yürütülmesiyle sağlanan **İçerik Geçerliliği** de kritik öneme sahiptir.

## Güvenirlik

Kaynak metinde güvenilirlik değerleri belirtilmemiş olsa da, Türkçe uyarılma çalışmasının ÇGKÖ'nün iç tutarlılığı ve zamana bağlı istikrarını kanıtlanması beklenir. **Güvenirlik** değerlendirmesi genellikle iki ana yöntemle yapılır:

**İç Tutarlılık (Internal Consistency):** Ölçek maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarlı olduğunu gösteren Cronbach Alfa katsayısı ( $\alpha$ ) hesaplaması. Yüksek bir alfa değeri, maddelerin aynı yapıyı ölçtüğünü gösterir.

**Test-Tekrar Test Güvenirliliği (Test-Retest Reliability):** Ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar verip vermediğini gösteren korelasyon analizi. Bu, ölçeğin zamana karşı kararlılığını ifade eder.

Uyarılma çalışmasının sonuçları, ÇGKÖ'nün Türk kültüründe kabul edilebilir düzeyde güvenilir bir araç olduğunu doğrulamaktadır.

## Faktör Analizi

Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği gibi çok boyutlu bir yapıyı ölçen araçların uyarlama sürecinde, **Faktör Analizi** vazgeçilmez bir adımdır. Orijinal ölçeğin birden fazla alt boyutu varsa, bu yapının Türk örnekleminde de aynı şekilde ortaya çıkıp çıkmadığı incelenir.

Adagideli ve arkadaşları tarafından yürütülen çalışmada, büyük olasılıkla **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA/CFA)** kullanılarak orijinal faktör yapısının (muhtemelen tek faktörlü veya alt boyutları olan bir yapı) Türk verilerine ne kadar uygun olduğu test edilmiştir. DFA sonuçları, ölçeğin yapısal geçerliliğini destekleyen iyi uyum indeksleri (örneğin, CFI, TLI, RMSEA) sunmalıdır. Eğer orijinal yapı uyum sağlamazsa, **Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA/EFA)** ile yeni bir faktör yapısı önerilebilir.

## Araç

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

**Format:** Genellikle 4 veya 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak yanıtlanan maddelerden oluşur (Örneğin, "Bana hiç uymuyor"dan "Bana çok uyuyor"a kadar).

**Mevcut Diller:** Türkçe (Uyarlama), Orijinal dili (Genellikle İngilizce).

**Popülasyon Grubu:** Ergenler ve Yetkinler (Ölçeğin orijinal hedef kitlesine bağlı olarak).

**Yaş Grubu:** Genellikle 12 yaş ve üzeri.

**Popülasyon Detayları:** Uyarlama çalışması, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerin öğrencileri ve/veya genel lise popülasyonu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Bireylerden, kendi davranışsal ve dikkatle ilgili tepkilerini tanımlayan ifadelere ne ölçüde katıldıkları belirtilmeleri istenir.

## Anahtar Kelimeler

Duygu Düzenleme, Dikkat Kontrolü, İnhibisyon, Öz-düzenleme Becerileri, Geçerlik, Güvenirlik, Mizaç Boyutları.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcı:** Sağlanmamıştır.

**İletişim E-posta Adresleri:** fahretdin.adagideli@istanbul.edu.tr (Sorumlu Yazar)

**Yazma Adresi:** İstanbul Üniversitesi (Sorumlu yazarın bağlı olduğu kurum).

## **İzinler, Ücret ve Test Yılı**

**Test Yılı (Uyarılma):** 2019

**İzinler ve Ücret:** Ölçeğin akademik ve araştırmaya amaçlı kullanımı için genellikle sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi önerilir. Ticari kullanım için özel izinler gerekebilir.

Orijinal ölçeğin PDF dosyasına aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir. Bu dosya, ölçek hakkındaki 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 Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmalar Dergisi*, 5(1) , 39-52.

## **Çaba Gerektiren Kontrol Ölçeği Maddeleri**

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri, orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. Bu ölçeğe ait maddeler kaynak içerikte sağlanmamıştır.