

Kendini Ayarlama Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendini Ayarlama Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24594>

Özet

Bu akademik giriş, H. Bacanlı tarafından 1990 yılında doktora tezi kapsamında Türk kültürüne **uyarlanan** Kendini Ayarlama Ölçeği'ni (Self-Adjustment Scale) incelemektedir. Ölçek, bireylerin çeşitli yaşam değişkenleri karşısında gösterdikleri **kendini ayarlama** becerilerini ve adaptasyon düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışması, **psikolojik ölçme** ve değerlendirme alanında, özellikle **sosyal bilimler** araştırmalarında önemli bir referans noktasıdır.

Ölçek, bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel süreçlerini hedeflere ulaşmak amacıyla yönetme yeteneğini değerlendiren temel bir psikolojik yapıyı ölçmektedir. Orijinal kaynakta ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik detayları özetlenmemiş olsa da, Bacanlı'nın çalışması, bu becerilerin çeşitli değişkenlerle ilişkisini derinlemesine araştırmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Kendini Ayarlama, Öz-Düzenleme, Psikolojik Ölçek, Uyum, Adaptasyon, Bacanlı (1990), **Kendini Ayarlama Becerisi**.

Yazarlar

H. Bacanlı

Amaç

Kendini Ayarlama Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin çevresel ve içsel taleplere uyum sağlama yetenekleri olan **kendini ayarlama** becerilerini sistematik olarak değerlendirmektir. Ölçek, bireylerin duygusal tepkilerini yönetme, davranışları kontrol etme ve değişen sosyal ortamlara adapte olma düzeylerini belirlemeye odaklanmıştır.

Bu adaptasyon çalışması, özellikle **kendini ayarlama** becerilerinin eğitim, akademik başarı ve diğer sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemek üzere tasarlanmıştır. Ölçek, Türkiye bağlamında bireylerin adaptasyon mekanizmaları anlamak için değerli bir araç sunmaktadır.

Yapı

Kendini Ayarlama Ölçeği, bireyin davranışları, düşüncelerini ve duygularını hedeflerine ulaşmak için yönlendirme ve kontrol etme yeteneği olan **öz-düzenleme** yapısını ölçer. Bu psikolojik yapı, bireyin değişen koşullara esnek bir şekilde tepki verme, stresle başa çıkma ve uzun vadeli hedeflerine odaklanma kapasitesini içerir.

Öz-düzenleme, genellikle bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ana alt boyutta ele alınır. Ölçek, bireyin bu üç alandaki yeterliliğini değerlendirerek genel bir **kendini ayarlama** puanı elde etmeyi amaçlamaktadır.

Geçerlik

Sunulan kaynak özetinde ölçeğin **geçerlik** çalışmalarına dair spesifik istatistiksel veriler belirtilmemiştir. Ancak, Bacanlı'nın 1990 tarihli **doktora tezi** kapsamında yürütülen kapsamlı bir uyarlama çalışması olduğu göz önüne alındığında, orijinal ölçeğin kültürel ve dilsel geçerliliğini sağlamak için içerik geçerliği ve yapı geçerliği analizlerinin yapıldığı varsayılmaktadır.

Geçerlik çalışmaları, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı yapıyı (kendini ayarlama becerisini) ne derece doğru ölçtüğünü göstermektedir. Bu tür bir uyarlama sürecinde genellikle maddelerin kültürel uygunluğu ve psikometrik özellikleri titizlikle incelenir.

Güvenirlilik

Ölçeğin **güvenirlilik** katsayılarına ilişkin detaylar (örneğin, Cronbach alfa iç tutarlılık veya test-tekrar test korelasyonları) kaynak özetinde yer almamaktadır. **Güvenirlilik**, bir ölçme aracının tutarlılığını ve kararlılığını ifade eder.

Tipik olarak, adaptasyon çalışmaları, ölçek maddelerinin iç tutarlılığını (consistency) sağlamak amacıyla istatistiksel analizler yapılır. Bu verilerin tam kapsamı, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde bulunan doktora tezinde mevcuttur.

Faktör Analizi

Ölçeğin orijinal yapılarının Türkçe kültürü bağlamında doğrulanması amacıyla açılacak (Exploratory) veya doğrulayacak (Confirmatory) **faktör analizi** yöntemlerinin kullanıldığı varsayılmaktadır. **Faktör analizi**, ölçeğin ölçtüğü yapı (kendini ayarlama) boyutlarının Türkiye popülasyonunda da geçerli olup olmadığını belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Bu analizler, ölçek maddelerinin hangi alt boyutlar altında toplandığını ve bu alt boyutların teorik çerçeveye ile ne kadar uyumlu olduğunu ortaya koyar. Uyarlama çalışmaları, faktör yapılarının orijinal ölçekle benzerlik gösterip göstermediğini temel bir değerlendirme noktasıdır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Derecelendirme formatına sahip (Orijinal derecelendirme bilgisi eksik oldu?u için kesin format belirtilememektedir, ancak genellikle Likert tipi olmas? beklenir.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Doktora tezi çal??mas? kapsam?nda Türkiye'deki ö?renciler veya genel yeti?kin popülasyonu.

Ya? Grubu: Yeti?kinler/Ergenler (Çal??man?n hedef kitlesine ba?l? olarak.)

Popülasyon Detaylar?: Bacanlı?, H. (1990) taraf?ndan Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülen tez çal??mas?n?n örneklem grubudur.

Test Metodolojisi: Öz-bildirim (Self-report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Öz-Düzenleme Becerisi, Psikometri, Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, Uyum, Adaptasyon Ölçeği.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Bilgi mevcut de?ildir.

Yaz??ma Adresi: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (1990 y?l?ndaki tez dönemi itibar?yla).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama): 1990

?zinler ve Ücret: Ölçek, akademik bir doktora tezi kapsam?nda kullan?ma sunulmu?tur. Kullan?m ve izin ko?ullar? için ilgili tezin yazar? veya Ankara Üniversitesi ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir:

[kendini-ayarlama-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Bu ölçeğin temel referans? ve uyarlama çal??mas? a?a??daki doktora tezidir:

Bacanlı, H. (1990). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli Değişkenlerle ilişkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Teze ilişkin detaylı bilgilere Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişilebilir:

tez.yok.gov.tr

Kendini Ayarlama Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam metnine ulaşmak için referans gösterilen doktora tezine başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM