

# Kendini Denetleme Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendini Denetleme Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24603>

## Özet

Kendini Denetleme Ölçeği, bireylerin kendi davranışları, duyguları ve düşüncelerini amaçlarına uygun olarak düzenleme kapasitelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Türkiye'de N. A. Siva tarafından 1991 yılında yürütülen bir doktora çalışması kapsamında, özgün bir yabancı ölçeğin Türk kültürüne Uyarlama süreciyle psikoloji literatürüne kazandırılmıştır. Ölçeğin uyarlanması, özellikle stresle başa çıkma, öğrenilmiş güçlülük ve depresyon gibi konuların incelendiği bir çalışmanın metodolojik gerekliliklerini karşılamak üzere yapılmıştır. Bu bağlamda, ölçek bireyin psikolojik yap içerisindeki regülasyon yeteneğini değerlendirilmede kritik bir rol oynamaktadır.

Ölçek, genellikle klinik ve akademik araştırmalarda kullanılmakta olup, özellikle zorlu yaşam koşulları ve kronik stres durumlarında bireysel farklılıkların anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Siva'nın çalışmasında, infertilite yaşayan bireylerin stresle başa çıkma mekanizmaları incelenecek şekilde bir ölçüm aracı olarak kullanılmıştır. Ölçeğin temel amacı, yüksek kendini denetleme becerisine sahip bireylerin adaptasyon süreçlerindeki potansiyel avantajlarını belirlemektir.

## Anahtar Kelimeler

Kendini Denetleme, Öz Düzenleme, Psikolojik Test, Ölçek Uyarlama, infertilite, Stresle Başa Çıkma, Öğrenilmiş Güçlülük, Depresyon.

## Yazarlar

N. A. Siva (Uyarlayan).

## Amaç

Kendini Denetleme Ölçeği'nin temel amacı, katılımcıların sosyal çevreye uyum sağlama, dürtülerini kontrol etme ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için davranışları stratejik olarak ayarlama yeteneklerini sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu adaptasyonun özel amacı ise, 1991 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde hazırlanan Doktora Tezi kapsamında, infertilite tanısı almış bireylerin yaşadığı stres düzeyleri ile kendini denetleme kapasiteleri arasındaki ilişkiyi ampirik olarak incelemektir.

Ölçek, bireylerin zorluklar karşısında gösterdikleri dirençliliği ve duygusal tepkilerini ne ölçüde yönetebildiklerini saptamaya odaklanır. Bu ölçüm, psikolojik müdahale programlarının planlanması ve risk altındaki popülasyonların belirlenmesi açısından önemlidir. Yüksek kendini denetleme puanları genellikle daha iyi akademik başarı, daha sağlıklı yaşam tarzı seçimleri ve daha etkili stres yönetimi ile ilişkilendirilmektedir.

## Yapı

Ölçeğin ölçtüğü temel psikolojik yapı, bireyin davranışsal, bilişsel ve duygusal öz-düzenleme yeteneği olan **Kendini Denetleme**dir. Kendini denetleme, bir kişinin içsel standartlara ve durumsal beklentilere uygun olarak eylemlerini izlemesi ve deiktirmesi sürecini kapsar. Bu yapı, genellikle iki ana bileşene ayrılır: **Davranışsal Kendini Denetleme** (eylemleri organize etme ve ertelememe) ve **Duygusal Kendini Denetleme** (duygusal tepkileri yönetme ve stabilize etme).

Uyarlanan bu ölçek, muhtemelen bireylerin sosyal ortamlarda ne kadar esnek davranışlar, kendi iç durumlarına ne kadar dikkat ettiklerini ve dşsal göstergelere ne kadar uyum sağladıklarını değerlendiren maddeler içermektedir. Bu yapı, özellikle stres ve depresyon gibi klinik durumların yatkınlık veya koruyucu faktörlerini anlamada temel bir rol oynamaktadır.

## Geçerlik

Kaynak meta verilerinde, ölçeğin geçerliğine ilişkin doğrudan bir bilgi ("-") belirtilmemiştir. Ancak, bir ölçeğin akademik bir Doktora Tezi içerisinde kullanılması, uyarlama sürecinde geçerlik çalışmaları yapılmaması gerektiğini düşündürmektedir. Tipik olarak, uyarlama çalışmalarında **yapı geçerli** (faktör analizi ile), **ölçüt bağımlı geçerlik** (ilgili dşsal ölçütlerle korelasyon) ve **içerik geçerli** (uzman görüşleri) incelenir.

Sıva'nın çalışması bağlamında, Kendini Denetleme Ölçeği'nin geçerliğinin, stresle başa çıkma, depresyon ve öğrenilmiş güçsüzlük gibi diğer ölçülen yapılarla beklenen teorik korelasyonları gösterip göstermediği muhtemelen analiz edilmiştir. Bu, **yakınsak ve raksak geçerlik** kanıtları sunar. Ölçeğin, Türk örnekleminde orijinal yapıyı koruduğunu gösteren geçerlik kanıtları, tezin ilgili bölümlerinde yer almalıdır.

## Güvenirlik

Kaynak meta verilerinde güvenilirlik bilgisi de açıkça belirtilmemiştir ("-"). Standart bir psikometrik aracın güvenilirliği, genellikle **iç tutarlılık** (Cronbach Alfa katsayısı) ve **test-tekrar test güvenilirliği** yöntemleriyle rapor edilir. İç tutarlılık analizi, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ne kadar tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Bu uyarlamanın güvenilirlik analizinde, Cronbach Alfa katsayısının kabul edilebilir bir düzeyde (genellikle 0.70 ve üzeri) olması beklenir. Eğer ölçek birden fazla alt boyuta sahipse, her bir alt boyut için ayrı ayrı güvenilirlik katsayıları hesaplanmalıdır. Yüksek güvenilirlik, ölçeğin tekrarlanan ölçümlerde tutarlı sonuçlar verdiğini ve ölçüm hatasının düşük olduğunu gösterir.

## Faktör Analizi

Kendini Denetleme Ölçeği'nin uyarlama sürecinde, özgün ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe korunup korunmadığını belirlemek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** veya **Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)** kullanılmı olmalıdır. Faktör analizi, ölçeğin maddelerinin teorik olarak öngörülen alt boyutlar altında gruplanıp gruplanmadığını inceler.

Eğer ölçek tek boyutlu bir yapıyı ölçmek üzere tasarlanmışsa, faktör analizinin tek bir baskın faktör ortaya çıkarması beklenir. Eğer çok boyutlu bir yapıyı (örneğin, davranışsal ve duygusal denetim) ölçüyorsa, faktör analizinin bu ayrımları desteklemesi ve faktör yüklerinin yeterli düzeyde olması gerekmektedir. Bu analizler, ölçeğin **yapı geçerli** için temel kanıtları sağlar.

## Araç

**Test Türü: Psikometrik Ölçek Uyarlaması** (Öz bildirim envanteri)

**Format:** Orijinal ölçeğe bağlı olarak muhtemelen **Likert Tipi Derecelendirme** formatındadır. (Örn: 1=Hiç uymuyor, 5=Tamamen uyuyor).

**Mevcut Diller:** Türkçe (tr)

**Popülasyon Grubu:** Yetkinler, özellikle **linik veya stresli yaşam olayları** yaşayan popülasyonlar.

**Yaş Grubu:** 18 yaş ve üzeri yetkinler.

**Popülasyon Detayları:** Sıvının doktora tezinde spesifik olarak **infertilite** tanısı almış bireyler üzerinde kullanılmıdır.

**Test Metodolojisi:** Uygulama genellikle kağıt-kalem veya dijital ortamda bireysel veya grup halinde gerçekleştirilir. Ölçek, bireylerin kendi davranış ve tutumlarını değerlendirilmesini gerektirir.

## Anahtar Kelimeler

Öz-Düzenleme Kapasitesi, Davranışsal Kontrol, Uyarlama Çalışması, Psikometri, Hacettepe Üniversitesi, Tez Çalışması, Kendini Denetleme.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlaması:** Bilinmiyor

**Bağlantı E-posta Adresleri:** Bilinmiyor

**Yazma Adresi:** N. A. Siva, Hacettepe Üniversitesi (1991 Tezi kapsamında).

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin orijinal kaynağı bilinmemekle birlikte, bu Türkçe uyarlamasının kullanım hakları genellikle **akademik araştırma** amaçları için tezin yazarı ve ilgili kurum (Hacettepe Üniversitesi) tarafından belirlenir. Ticari kullanım veya geniş çaplı uygulamalar için yazardan izin alınması gerekebilir.

Ölçeğin uyarlama yılı **1991**'dir. Ücret bilgisi meta verilerde yer almamaktadır; akademik tezlerde yer alan ölçekler genellikle ticari olmayan araştırmalarda ücretsiz olarak kullanılabilir.

## Kaynaklar

Ayrıca, Kendini Denetleme Ölçeği'nin uyarlanmasına dayanak teşkil eden kaynak referans listesi sunulmuştur.

Siva, N, A. (1991). *İnfertilite'de stresle baş etme, öğrenilmiş güçsüzlük ve depresyonun incelenmesi (Doktora Tezi)*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ölçeğin orijinal PDF dokümanına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir.

**Ölçeğin orijinal PDF dokümanı buradan indirilebilir:** [kendini-denetleme-olcegi-toad.pdf](https://www.kendini-denetleme-olcegi-toad.pdf)

## Kendini Denetleme Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Ölçek maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır. Bu bölüm, ölçek maddelerinin orijinal haliyle yer alması için ayrılmıştır. Maddeler için tezin orijinal metnine başvurulması gerekmektedir.

Ölçek maddeleri, genellikle bireyin belirli durumlarda gösterdiği **öz-düzenleme** davranışları veya eğilimlerini ölçen ifadelerden oluşur.

Örnek olarak, kendini denetleme ölçeklerinde sıklıkla rastlanan madde tipleri şunlardır (Bu maddeler bu ölçeğe ait değildir, sadece örnek teşkil etmektedir):

"Uzun vadeli hedeflerime ulaşmak için anlamlı zevklerimden vazgeçebilirim."

"Duygusal olarak üzülümde, tepkilerimi hızla kontrol altına alabilirim."

"Bir i?i bitirmeden önce dikkatim kolayca da??l?r." (Tersine puanlanan madde)

ARABPSYCHOLOGY.COM