

Kendini Dzenleme le?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendini Dzenleme le?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24605>

 z

Kendini Düzenleme  l e?i, Haluk Alan taraf?ndan 2008 y?l?nda haz?rlanan bir **yüksek lisans tezi** kapsam?nda geli?tirilm? bir ölçektir. Bu  l ek, bireylerin duygusal ve davran??sal süreçlerini yönetme yeteneklerini, yani kendini düzenleme stratejilerini ölçmeyi ama lamaktad?r.  l e?in geli?tirilme  al??mas? Özellikle **Diyabetes mellitus** hastalar?nda gözlenen duygusal ve kendini düzenleme mekanizmalar? ile bu faktörlerin genel iyilik hali ve fiziksel sa?lık aras?ndaki ili?isini incelemek üzere tasarlanm??t?r.

Ölçek, be? temel alt boyuttan olu?makta olup, her bir alt boyut 5 madde içermektedir, bu da toplamda 25 maddelik bir yap?ya i?aret etmektedir. Bu boyutlar, bireyin aktif olarak olumlu davran?? aray???ndan, içsel kontrol mekanizmalar?na ve özerklik düzeyine kadar geni? bir yelpazedeki düzenleme kapasitelerini de?erlendirmektedir.  l e?in geli?tirilmesi, psikolojik adaptasyonun ve kronik hastal?k yönetiminin anla??lmas? a s?ndan önemli bir araç sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Kendini Düzenleme, Duygusal Stratejiler, **Diyabetes mellitus**, Psikolojik  l ek Geli?tirme,  sel Kontrol,  zerklik, ?yilik Hali, Yüksek Lisans Tezi.

Yazarlar

Haluk ALAN

Amaç

Kendini Düzenleme  l e?i'nin temel amac?, bireylerin ya?amlar?nda kar??la?t?klar? zorluklar kar??s?nda kulland?klar? bili?sel ve davran??sal **stratejiler** ile duygusal tepkilerini yönetme biçimlerini nicel olarak de?erlendirmektir. Ölçek, özellikle kronik bir sa?lık durumu olan Diyabetes mellitus gibi hastal?klarla ba?a  kma sürecinde kullan?lan düzenleme mekanizmalar?n? tespit etmeye odaklanm??t?r.

Bu araç, kendini düzenleme becerilerinin genel iyilik hali üzerindeki yorday?c? etkisini inceleyerek, klinik psikoloji ve sa?lık psikolojisi alanlar?nda müdahale programlar?n?n geli?tirilmesine bilimsel zemin sa?lamay? hedeflemektedir. Ölçek, bireyin adaptasyon kapasitesini ve psikosozal kaynaklar?n? Ölçmede kullan??l? bir enstrüman olarak tasarlanm??t?r.

Yap?

Ölçek, psikolojide merkezi bir rol oynayan **kendini düzenleme** yap?s?n?  l mektedir. Kendini

düzenleme, bireyin hedeflere ulaşmak amacıyla düğüncelerini, duyguların ve davranışları sistematik olarak izlemesi, değerlendirilmesi ve modifiye etmesi sürecini ifade eder. Bu ölçek, kendini düzenleme yapısını beş farklı alt boyuta ayrılarak çok boyutlu bir analiz sunmaktadır.

Ölçeğin alt faktörleri, bireyin dış dünyaya yönelik aktif arayışları (Olumlu Aktivite Arama) ile içsel süreçlerini yönetme kapasitesini (İçsel Kontrol) birleştirmektedir. Ayrıca, bireyin duygusal ihtiyaçların nasıl bir şekilde ifade etme yeteneği (Gereksinim ve Duyguların İfadesi) ve bireysel inisiyatif alma kapasitesi (Özerklik) gibi temel psikolojik ihtiyaçlar da kapsamaktadır. Son olarak, yaşam kalitesini arttırmaya yönelik bilinçli çabalar (Yıllık Hali İçin Çaba Göstermek) ölçerek yapıyı tamamlamaktadır.

Geçerlik

Kaynakçerikte Kendini Düzenleme Ölçeği'ne ait spesifik geçerlik değerleri (örneğin, yapı geçerliği, ölçüt geçerliği veya ayrırt edici geçerlik) sunulmamıştır. Ancak, ölçek bir yüksek lisans tezi kapsamında geliştirildiği için, tez çalışmasıında kapsamlı geçerlik çalışmaları yapılmıştır varsayılmaktadır. Bu çalışmalar tipik olarak, maddelerin ölçmek istedikleri yapıyı ne derece temsil ettiğini belirlemek için faktör analizleri ve ilgili diğer psikolojik yapılarla korelasyon analizlerini içermektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliğine dair nicel veriler (örneğin, iç tutarlılık katsayısı olan **Cronbach Alpha** değeri veya test-tekrar test güvenilirliği) kaynakta belirtilmemiştir. Geliştirme ölçeği olması nedeniyle, tezin metodoloji bölümünde ölçeğin iç tutarlılığına incelendiği ve kabul edilebilir güvenilirlik düzeylerinin sağlandığı beklenmektedir. Güvenirlik analizleri, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı madde kümeleriyle tutarlı sonuçlar üretme yeteneğini göstermektedir.

Faktör Analizi

Kendini Düzenleme Ölçeği, keşfedici veya doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda beş faktörlü bir yapı sergilemiştir. Bu faktörler, kendini düzenleme yapısının farklı bileşenlerini temsil etmektedir ve her faktör 5 maddeden oluşmaktadır. Toplam 25 maddelik bu yapı, ölçeğin çok boyutluluğunu desteklemektedir.

Olumlu Aktivite Arama: Bireyin aktif olarak pozitif deneyimler ve aktiviteler arayışını ölçer (5 madde).

İçsel Kontrol: Bireyin içsel durumlarını, düğüncelerini ve dürtülerini yönetme ve kontrol etme becerisini değerlendirir (5 madde).

Gereksinim ve Duyguların İfadesi: Kişinin kendi ihtiyaçlarını ve duygularını sağlıklı ve uygun yollarla dile getirme kapasitesini ölçer (5 madde).

Özerklik: Bireyin bağımsız kararlar alma, kendi kendini yönetme ve kişisel sorumluluk üstlenme düzeyini değerlendirir (5 madde).

İyilik Hali İçin Çaba Göstermek: Genel psikolojik ve fiziksel iyilik halini sürdürmek veya artırmak için gösterilen bilinçli ve sürekli çabaları ölçer (5 madde).

Araç

Test Tipi: Geliştirme (Muğla Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi kapsamında geliştirilmiştir.)

Format: 25 maddeden oluşan, 5 faktörlü çok boyutlu bir **Likert tipi ölçek** (Derecelendirme bilgisi kaynakta belirtilmemiştir, ancak genellikle 4 veya 5'li Likert derecelendirmesi kullanılır).

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Klinik popülasyon (Diyabetes mellitus hastaları) ve genel yetişkin popülasyon.

Yaş Grubu: Yetişkin.

Popülasyon Detayları: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde yürütülen tez çalışmaları kapsamında test edilmiştir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-report) yöntemiyle uygulanan bir psikometrik ölçektir.

Anahtar Kelimeler

Psikometri, Kendini Yönetim, Duygusal Düzenleme, Kronik Hastalık Yönetimi, Öz Bildirim Ölçeği, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilinmiyor

Kurum E-posta Adresleri: Bilinmiyor

Yazın Adresi: Haluk Alan'ın tezini sunduğu dönemdeki Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ile ilişkilidir.

Özellikler, Ücret ve Test Yeri

Test Yeri: 2008

Özellikler ve Ücret: Yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilmiş bir araç olduğundan, akademik ve araştırmaya amaçlı olarak kullanılmak üzere genellikle ücretsizdir, ancak ticari kullanım veya adaptasyon için yazarın izni gerekebilir. Ölçeğin orijinal versiyonuna YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişilebilir.

Kaynaklar

Kendini Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesine temel oluşturan kaynak aşağıdadır:

Alan, H. (2008). *Diyabetes mellitusda gözlenen duygusal ve **kendini düzenleme** stratejileri ile bu faktörlerin genel iyilik hali ve fiziksel sağlıkla ilişkisi (Yüksek lisans tezi)*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Tezin orijinal bağlantısına YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişilebilir: tez.yok.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: kendini-duzenleme-olcegi-toad.pdf

Kendini Düzenleme Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Olumlu Aktivite Arama (5 madde)

Çıkarıcı Kontrol (5 madde)

Gereksinim ve Duyguların İfadesi (5 madde)

Özerklik (5 madde)

İyilik Hali İçin Çaba Göstermek (5 madde)