

# Kendini Ele?tirinin Formlar? ve Kendini Rahatlatma Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendini Ele?tirinin Formlar? ve Kendini Rahatlatma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24607>

## Özet

Kendini Ele?tirinin Formlar? ve Kendini Rahatlatma Ölçe?i (Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale - FSCRS), bireylerin kendilerine yönelik ele?tirel tutumlar?n? ve zor zamanlarda kendilerini rahatlatma kapasitelerini ölçmek üzere geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, özellikle **efkat Odaklı Terapi** (CFT) çerçevesinde, kendini ele?tirinin y?k?c? biçimlerini (Sald?rgan Kendini Ele?tiri) ve yap?c?, destekleyici tepkileri (Kendini Rahatlatma) de?erlendirmeye odaklanır. Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, ölçe?in Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermeyi amaçlamıştır.

## Anahtar Kelimeler

Kendini ele?tiri, kendini rahatlatma, efkat odaklı terapi, psikometrik, uyarlama, geçerlik, güvenilirlik, FSCRS.

## Yazarlar

Bellur, Zümrüt, Alpay, Elif Hazal, Aydın, Aslı

## Amaç

Ölçe?in temel amacı, bireylerin kendi hatalar?, başarısızlıklar? veya yetersizlikleri karşısında gösterdikleri içsel tepkileri nicel olarak de?erlendirmektir. Bu tepkiler genellikle iki ana kategoriye ayrılır: Kendine Yönelik Sald?rganlık (kendini yargılama, küçümseme) ve Kendini Rahatlatma (kendine efkat gösterme, destekleyici olma). Ölçek, bu iki zıt tepki arasındaki dengeyi ölçerek, bireyin psikolojik dayanıklılığı ve duygusal düzenleme becerileri hakkında önemli bilgiler sunmayı hedefler.

Türkçe uyarlama çalışması'nın özel amacı ise, orijinal İngilizce sürümü olan FSCRS'nin kültürel ve dilsel ete?erliliğini sağlayarak, Türkiye'deki araştırmacılar ve klinisyenler tarafından kullanılabilen geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır.

## Yapı

Kendini Ele?tirinin Formlar? ve Kendini Rahatlatma Ölçe?i, genellikle üç temel alt boyutu ölçmektedir:

**Sald?rgan Kendini Ele?tiri (Self-Attacking):** Bireyin kendine karşı dü?manca, cezalandırıcı ve

yarg?lay?c? bir tutum sergilemesi.

**Yetersiz Kendini Ele?tiri (Self-Inadequacy):** Bireyin kendisini sürekli yetersiz, ba?ar?s?z veya kusurlu görmesi.

**Kendini Rahatlatma (Self-Reassuring):** Bireyin zorluklar kar??s?nda kendine kar?? nazik, anlay??l? ve destekleyici olma kapasitesi.

Bu üç faktör, bireyin içsel motivasyon sistemlerini ve duygusal tehditlere kar?? verdi?i tepkileri yans?tan farklı yönleri temsil eder. Bu yap?n?n ölçülmesi, özellikle kayg?, depresyon ve düşük benlik sayg?s? gibi durumlarla ilişkili içsel süreçlerin anla??lmas?na yardımcı olur.

## Geçerlik

Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Bellur, Alpay & Aydın, 2021), ölçe?in yap?sal uygunlu?u ve geçerlili?i detaylı olarak incelenmiştir. Uyarlama çal??mas?n?n ba?lı??ı do?rudan **Güvenirlik** ve Geçerlik analizlerinin yapıldı??n? belirtmektedir.

Yapılan analizlerde, orijinal ölçe?in üç faktörlü yap?s?n?n Türk örnekleminde de do?rulandı??ı varsayılmaktadır (Do?rulamaya Faktör Analizi). Ayrıca, ölçe?in diğer ilgili psikolojik yapılarla (örneğin, ?efkat, depresyon, kayg?) olan ilişkileri (yakınsak ve ayrı?an geçerlik) incelenerek, FSCRS'nin teorik yapıyla tutarlı oldu?u gösterilmiştir.

## Güvenirlik

Türkçe versiyonunun güvenilirli?i, iç tutarlılık katsayılar? (Cronbach's Alpha) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bellur ve arkadaşlar? (2021) tarafından yapılan çal??mada, ölçe?in alt boyutların?n her birinin kabul edilebilir düzeyde veya yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip oldu?u rapor edilmiştir. Yüksek iç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı ölçmede tutarlı oldu?unu göstermektedir.

## Faktör Analizi

Uyarlama çal??mas?nda, Kendini Ele?tirinin Formlar? ve Kendini Rahatlatma Ölçe?i'nin yap? geçerlili?ini test etmek amacıyla Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçe?in üç faktörlü (Saldırgan Kendini Ele?tiri, Yetersiz Kendini Ele?tiri ve Kendini Rahatlatma) yap?s?n?n Türk kültüründe de korundu?unu do?ulamıştır. Bu yap?sal do?rulama, ölçe?in orijinal teorik temellerine sadık kaldı??n? ve çeviri sürecinin ölçe?in ölçtü?ü yapıyı bozmadı??n? teyit etmektedir.

## Enstrüman

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** Öz bildirim ölçe?i

**Dil Mevcut:** Türkçe, İngilizce (Orijinal)

**Popülasyon Grubu:** Klinik ve Klinik Olmayan Yeti?kin Örneklemeler

**Ya? Grubu:** Yeti?kinler

**Popülasyon Detaylar?:** Uyarlama çal??mas?, hem üniversite öğrencileri ve genel toplum üyeleri gibi klinik olmayan bireyleri hem de psikolojik yardım alan klinik örneklemeleri içermi?tir. Bu, ölçe?in farklı popülasyonlardaki performans?n? de?erlendirmeye olanak tan?m??t?r.

**Test Metodolojisi:** 5'li Likert Ölçe?i kullan?larak derecelendirme yap?lmaktadır. Kat?l?mc?lardan her bir maddeye ne s?kl?kta kat?ld?klar?n? belirtmeleri istenir.

## Anahtar Kelimeler

Psikometri, öz-?efkat, zihinsel sa?lık, duygusal düzenleme, psikolojik de?erlendirme, FSCRS.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Zümrüt Bellur

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

**Ba?l?l?k E-posta Adresleri:** zumrut\_bellur@hotmail.com

**Yaz??ma Adresi:** Bilgi mevcut de?ildir.

## ?zinler & Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçe uyarlamas? 2021 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Kullan?m izinleri ve ücretlendirme bilgileri için sorumlu yazar Zümrüt Bellur ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir.

## Referanslar

Bellur, Z., Alpay, E. H., & Aydin, A. (2021). Reliability and validity of the Turkish version of forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS) in clinical and non-clinical samples.

*Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01408-0>

Bu çal??man?n yay?mland??? derginin ba?lant?s? ve PDF dosyas?na eri?im linkleri a?a??dad?:

**Makale Ba?lant?s?:** [link.springer.com](http://link.springer.com)

**Ölçek PDF ?ndirme Ba?lant?s?:** [kendini-elestirinin-formlari-ve-kendini-rahatlatma-olcegi-toad.pdf](#)

### **Kendini Ele?tirinin Formlar? ve Kendini Rahatlatma Ölçe?i Maddeleri**

**ÖNEML?:** Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?. Maddeler için lütfen yukar?da belirtilen referans makaleye (Bellur, Alpay & Aydin, 2021) ba?vurunuz.

**Derecelendirme:** 5'li Likert tipi bir derecelendirme kullan?lmaktadır (1= hiçbir zaman - 5= her zaman).