

Kendini Susturma Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendini Susturma Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24622>

Özet

Kendini Susturma Ölçeği, bireylerin yakın ilişkiler bağlamında kendi ihtiyaçlarını, düşüncelerini ve duygularını ifade etmekten kaçınma eğilimlerini ölçmek amacıyla tasarlanmış bir psikometrik ölçektir. Bu giriş, ölçeğin Bütçe Birtane Doyum tarafından 2017 yılında Türkiye popülasyonuna yönelik gerçekleştirilen **uyarlama**, **geçerlik** ve **güvenirlilik** çalışmalarına odaklanmaktadır.

Ölçek, özellikle psikolog Dana Crowley Jack tarafından geliştirilen ve kadınların ilişkisel bağlamda yaşadığı depresyon ve kaygı ile yakından ilişkili olan **kendini susturma** (silencing the self) yapısını incelemektedir. Bu **uyarlama**, ölçeğin Türk kültüründe de geçerli ve güvenilir sonuçlar vermesini sağlamayı hedeflemiştir.

Anahtar Kelimeler

Kendini susturma, ilişkisel süreçler, Depresyon, Psikolojik **ölçek**, **Uyarlama**, Geçerlik, Güvenirlilik, Bütçe Birtane Doyum.

Yazarlar

Bütçe Birtane Doyum (Sorumlu Yazar).

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin romantik veya yakın sosyal ilişkilerinde uyumu sürdürmek adına kendi benliklerini ne ölçüde bastırdıkları ve duygusal ihtiyaçlarını ne ölçüde göz ardı ettiklerini kantitatif olarak belirlemektir. Bu **uyarlama** çalışması, orijinal ölçeğin yapısal bütünlüğünü koruyarak Türkçe konuşan popülasyonda klinik ve araştırma amaçlı kullanıma olanak sağlamayı amaçlamıştır.

Ölçek, psikoloji araştırmacılarına ve klinisyenlere, **kendini susturma** davranışlarının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini (örneğin, depresif belirtiler) daha derinlemesine inceleme fırsatı sunmaktadır. Bu davranış örüntüsü, özellikle ilişki tatmini ve benlik saygısı düzeyleri ile güçlü bir korelasyon göstermektedir.

Yapı (Ölçülen Yapı)

Ölçek, psikolojik literatürde "**kendini susturma**" olarak adlandırılan, kişinin ilişkisel beklentilere uyum sağlamak için içsel deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini bastırmaması eğilimini ölçmektedir. Bu yapı, genellikle çatışmadan kaçınma, baskılarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarını önüne koyma ve öfkeyi içe yöneltme gibi boyutları içerir.

Ölçülen bu yapı, bireyin ilişkilerde otantik benliğini ifade etme yeteneği ile yakından ilişkilidir ve yüksek düzeyde **kendini susturma** skorları, bireyin psikolojik refahının ciddi şekilde tehdit altında olduğunu işaret edebilir. Bu durum, özellikle kadınlarda gözlemlenen bazı psikopatolojilerin temelinde yatan bilişsel ve davranışsal bir tema olarak kabul edilmektedir.

Geçerlik

Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkçe **uyarlama** çalışmaları **geçerlik** çalışmaları, ölçeğin Türkiye örnekleminde ölçmek istediği yapıyı gerçekten ölçüp ölçmediğini kanıtlamak üzere yürütülmüştür. Yapı geçerliliğini test etmek amacıyla genellikle Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizleri (DFA) kullanılmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin, orijinal teorik yapıda olduğu gibi ilgili alt boyutlar altında toplandığını göstermeyi amaçlamıştır.

Ayrıca, ölçüt bağıntıları geçerliliği incelemek üzere, ölçek skorlarının depresyon, anksiyete ve ilişkisel doyum gibi teorik olarak ilişkili olduğu düşünülen diğer geçerli ölçeklerle olan korelasyonlar incelenmiştir. Bu korelasyonların beklenen yönde ve anlamlı olması, ölçeğin kültürel adaptasyonunun başarılı olduğunu ve yüksek düzeyde psikometrik **geçerlik** sağladığını gösterir.

Güvenirlik

Ölçeğin Türkçe formunun **güvenirlik** analizleri, iç tutarlılık ve zamana karşı kararlılık (test-tekrar test) yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık, ölçeğin tüm maddelerinin aynı yapıyı ne kadar tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösteren **Cronbach Alfa** katsayısı ile değerlendirilmiştir.

Yüksek lisans tezinde elde edilen sonuçlar, ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında tatmin edici düzeyde (genellikle .70'in üzerinde) iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ise, belirli bir zaman aralığı (örneğin iki hafta) sonunda uygulanan test sonuçları arasındaki korelasyonun yüksek olmasıyla ölçeğin kararlı yapıya sahip olduğunu desteklemiştir.

Faktör Analizi

Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkçe **uyarlama** sürecinde en önemli aşamalardan biri faktör analizidir. Bu analiz, orijinal ölçeğin çok boyutlu yapıya sahip olduğunu Türk kültüründe de korunup korunmadığını belirlemek için yapılmıştır. Orijinal ölçek genellikle birden fazla alt boyuttan oluşur (örneğin, Öfkenin Şçselleştirilmesi, Çatışmadan Kaçınma, Başkalarıyla Memnun Etme). Yapılan faktör analizleri, bu alt boyutların Türkiye örnekleminde de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ayrıştığını ortaya koymuştur.

Doğrulamalı faktör analizi (DFA), elde edilen faktör yapıya sahip teorik modele ne kadar uyduğunu

test etmek için kullanılmaktadır. DFA sonuçları, kabul edilebilir uyum indeksleri (CFI, TLI, RMSEA) ile ölçeğin yapısal geçerliliğini desteklemiştir ve böylece ölçeğin Türkçe formunun çok boyutlu yapısal geçerliliği sağlanmıştır.

Araç Bilgileri

Test Type: Uyarlama Ölçek (Adaptation Scale)

Format: Derecelendirme formatı (Genellikle 4 veya 5'li Likert Tipi Ölçek).

Language Available: Türkçe

Population Group: Yetişkin Popülasyonu.

Age Group: 18 yaş ve üzeri.

Population Details: Ölçek, Bursa Birtane Doyum'un yüksek lisans tezi kapsamında Okan Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada ile Türkiye örneklemine uyarlanmıştır. Örneklem muhtemelen üniversite öğrencileri ve/veya genel yetişkin popülasyonundan oluşmaktadır.

Test Methodology: Öz bildirim envanteri (Self-report questionnaire).

Anahtar Kelimeler

Kendini Susturma, Uyum, Psikolojik Stres, Psikometri, Yüksek Lisans Tezi, **Geçerlik**, **Güvenirlilik**.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor.

Affiliation Email addresses: busrabirtane@gmail.com

Correspondence Address: Okan Üniversitesi, İstanbul (Uyarlama çalışması yapılırsa kurum).

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin Türkçe **uyarlama** çalışması 2017 yılında tamamlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler ve olası ücretlendirme bilgileri hakkında en doğru ve güncel bilgiye ulaşmak amacıyla sorumlu yazar Bursa Birtane Doyum ile doğrudan e-posta yoluyla (busrabirtane@gmail.com) iletişime geçilmesi önerilmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi şu adresten indirilebilir: [kendini-susturma-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Birtane-Doyum, B. (2017). *Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. . Okan Üniversitesi, İstanbul.

Tez kaynağına do?rudan erişim linki: tez.yok.gov.tr

Jack, D. C., & Dill, D. (1990). The Silencing the Self Scale: Measures of unexpressed emotion in women. *Psychology of Women Quarterly*, 14(1), 97-106. (Orijinal Ölçek Kaynağı).

Kendini Susturma Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Satılan kaynak içeriğinde **Kendini Susturma Ölçeği'nin** maddeleri (soru listesi) yer almamaktadır. Ölçek maddelerine ulaşmak için, sorumlu yazarın yüksek lisans tezine başvurulması veya yazar ile doğrudan iletişime geçilmesi gerekmektedir.