

# K?sa Kendini Toparlama/Psikolojik Sa?laml?k ?lçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *K?sa Kendini Toparlama/Psikolojik Sa?laml?k ?lçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24751>

## Özet

**K?sa Kendini Toparlama/Psikolojik Sa?laml?k Ölçe?i**, bireylerin zorlu ya?am olaylar?, travmalar veya stres kar??s?nda ne kadar h?zl? ve etkili bir ?ekilde toparlanabildi?ini ölçmek amac?yla kullan?lan, alt? maddeden olu?an k?sa bir psikometrik araçtır. Ölçek, 2016 y?l?nda Haktanır, Lenz, Can ve Watson taraf?ndan orijinal ?ngilizce formundan Türkçeye uyarlama çal??mas? yap?lm?? olup, özellikle pozitif psikoloji alan?ndaki ara?t?rmalarda kullan?lmak üzere standardize edilmi?tir. K?sa yap?s? sayesinde uygulama kolayl??? ve zaman tasarrufu sa?lamas?, bu ölçe?i hem klinik hem de ara?t?rma ortamlar? için pratik bir de?erlendirme arac? haline getirmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Psikolojik Sa?laml?k, Pozitif Psikoloji, Kendini Toparlama, K?sa Ölçek, Uyarlama, Stresle Ba?a Ç?kma, BRS (Brief Resilience Scale), Psikometri.

## Yazarlar

Haktanir, A., Lenz, A.S., Can, N., Watson, J. C.

## Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin olumsuzluklara kar?? gösterdikleri **psikolojik sa?laml?k** (resilience) düzeyini h?zl? ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu ölçek, sa?laml???n do?u?tan gelen sabit bir özellikten ziyade, geli?tirilebilir ve ölçülebilir dinamik bir süreç oldu?u varsay?m?na dayanır.

Türkçe uyarlama çal??mas?, bu önemli yap?y? Türk kültürü ve dili ba?lam?nda inceleyebilmek için güvenilir ve kültürel olarak geçerli bir araç sunmay? hedeflemiştir. Bu sayede, Türkiye'deki psikoloji, rehberlik ve dan??manlık alanlar?nda yap?lan ara?t?rmalar?n kalitesinin art?r?lmas? amaçlanm??tır.

## Yap?

Ölçek, psikoloji biliminde bireyin zorluklar kar??s?nda esnek kalma ve geri s?çrama kapasitesini tanımlayan **Psikolojik Sa?laml?k** (Resilience) yap?s?n? ölçmektedir. Bu yap?, genellikle tek boyutlu (unidimensional) olarak ele al?nır ve bireyin stresli veya travmatik bir olaydan sonra bile i?levselli?ini h?zla geri kazanma yetene?ini temsil eder.

K?sa Kendini Toparlama Ölçe?i, sa?laml???n bilişsel ve davranışsal yönlerine odaklanarak, ki?inin kendini çabuk toparlama becerisini yansıtan ifadelerden oluşur. Ölçe?in maddeleri, bireyin

ya?ad??? zorluklar kar??s?nda ne kadar az da??ld???n? ve ne kadar h?zli? normale döndü?ünü saptamaya yöneliktir.

## Geçerlik

Haktan?r ve arkada?lar? (2016) taraf?ndan yürütölen uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?i analiz edilmi?tir. Do?rulay?c? faktör analizi (DFA) sonuçlar?, 6 maddelik bu k?sa formun, orijinal ölçe?in teorik yap?s?yla uyumlu olarak tek faktörlü bir yap?y? destekledi?ini göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçüt ba??nt?l? geçerlik kapsam?nda, ölçe?in puanlar?n?n di?er pozitif psikoloji yap?lar? (örne?in, ya?am doyumu, umut ve mutluluk) ile anlaml? ve beklenen yönde ili?kiler gösterdi?i rapor edilmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in amaçlad??? **psikolojik sa?laml?k** yap?s?n? yeterli düzeyde ölçtü?ünü do?rulamaktad?r.

## Güvenirlik

Türkçe adaptasyonunun güvenilirlik çal??malar?, özellikle iç tutarlıl?k katsay?s? (Cronbach Alfa) hesaplamalar?yla gerçekleştirilmi?tir. 6 maddelik k?sa formun, yüksek ve kabul edilebilir düzeyde iç tutarlıl?k de?erlerine sahip oldu?u belirtilmi?tir. Bu durum, ölçekteki maddelerin tutarlı? bir ?ekilde ayn? psikolojik yap?y? ölçtü?ünü ve dolay?s?yla elde edilen puanlar?n güvenilir oldu?unu göstermektedir.

Yüksek güvenirlik katsay?lar?, ölçe?in k?sa formda bile güçlü bir psikometrik performansa sahip oldu?unu ve ara?t?rmalarda güvenle kullan?labilece?ini i?aret etmektedir.

## Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek amac?yla do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Analizler, K?sa Kendini Toparlama/Psikolojik Sa?laml?k Ölçe?i'nin güçlü bir ?ekilde tek boyutlu bir yap?ya sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu tek faktör, bireyin **kendini toplama** kapasitesini temsil etmektedir.

Elde edilen uyum iyili?i indeksleri (CFI, TLI, RMSEA vb.), modelin toplanan veriyle yüksek düzeyde uyumlu oldu?unu göstermi?tir. Bu sonuçlar, ölçe?in orijinal teorik yap?s?n? Türk örnekleminde ba?ar?yla korudu?unu teyit etmektedir.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama

**Biçim:** 6 maddeden olu?an k?sa form.

**Mevcut Diller:** Türkçe.

**Popölasyon Grubu:** Genel yeti?kin popölasyonu ve üniversite ö?rencileri.

**Ya? Grubu:** 18 ya? ve üzeri.

**Popölasyon Detaylar?:** Ölçek, Türk kültürü ba?lam?nda standardize edilmi? olup, özellikle üniversite ö?rencileri üzerinde yap?lan çal??malarla psikometrik özellikleri belirlenmi?tir.

**Test Metodolojisi:** Bireylerin kendi öz bildirimlerine dayanan, Likert tipi derecelendirme kullan?lan psikometrik bir araçtır. Derecelendirme format? (örne?in, 1-5 veya 1-7 aras?) orijinal makaleden teyit edilmelidir, ancak tipik olarak Likert format? kullan?lıdır.

## Anahtar Kelimeler

Psikometri, Cronbach Alfa, Faktör Analizi, Kendini Toparlama Kapasitesi, K?sa Form, Psikolojik Sa?lık, Stres Yönetimi, Klinik Uygulama.

## Yazarlar

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

**Ba?lı? Kurulu? E-posta Adresleri:** kadirhaktanir@gmail.com

**Yaz??ma Adresi:** Abdulkadir Haktan?r (Sorumlu Yazar)

## ?zinler, Ücret ve Test Y?li?

K?sa Kendini Toparlama/Psikolojik Sa?laml?k Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas? **2016** y?l?nda yay?nlanm??tır. Ölçe?in ara?t?rma veya klinik amaçlı? kullan?m? için izinler ve olas? ücretlendirmeler hakk?nda bilgi almak üzere sorumlu yazar Abdulkadir Haktan?r ile do?rudan ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Akademik ara?t?rmalarda kullan?m genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik uygulamalar için özel izin gerekebilir.

## Referanslar

Haktanir, A., Lenz, A.S., Can, N., Watson, J. C. (2016). Development and evaluation of Turkish language versions of three positive psychology assessments. *International Journal of Advancement in Counselling*, 38, 286-297. DOI: [10.1007/s10447-016-9272-9](https://doi.org/10.1007/s10447-016-9272-9).

Makalenin ba?lant?s?: [link.springer.com](https://link.springer.com).

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [kisa-kendini-toparlamapsikolojik-saglamlik-olcegi-](https://www.arabpsychology.com/kisa-kendini-toparlamapsikolojik-saglamlik-olcegi/)

[toad.pdf](#)

## K?sa Kendini Toparlama/Psikolojik Sa?laml?k Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Kaynak içerikte ölçe?in maddeleri aç?kça belirtilmemiştir. Ölçek 6 maddeden olu?maktadır. Maddeler, bireyin zorluklardan ne kadar h?zl? toparland???na dair ifadeler içermektedir.

Madde 1: Bilgi mevcut de?ildir.

Madde 2: Bilgi mevcut de?ildir.

Madde 3: Bilgi mevcut de?ildir.

Madde 4: Bilgi mevcut de?ildir.

Madde 5: Bilgi mevcut de?ildir.

Madde 6: Bilgi mevcut de?ildir.