

K?sa Öz-Kontrol Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *K?sa Öz-Kontrol Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24757>

Özet

K?sa Öz-Kontrol Ölçe?i (KÖKÖ), bireylerin genel öz-kontrol kapasitelerini, yani dürtüleri yönetme ve uzun vadeli hedeflere yönelik davran??lar? sürdürme yeteneklerini de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmif? olan Brief Self-Control Scale'in (BSCS) Türkçe adaptasyonudur. Ölçek, Nebioglu ve arkadaşlar? tarafından 2012 y?l?nda Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenirlik çal??malar? yapılarak kullan?ma sunulmuştur. Bu araç, klinik ve akademik ortamlarda bireysel farklılıklar? ve öz-kontrolün çe?itli psikolojik sonuçlarla ilişkisini hızlı ve etkin bir şekilde ölçmek için tasarlanmıştır.

Adaptasyon çal??ması, ölçe?in Türk kültürüne uygunlu?unu ve yüksek psikometrik özelliklerini doğrulamıştır. KÖKÖ, öz-kontrolün temel bir kişisel kaynak olarak anlaşılmasına ve bu kaynağın tükenmesi veya güçlendirilmesi ile ilgili araştırmalara önemli katkıları sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Öz-Kontrol, K?sa Öz-Kontrol Ölçe?i, BSCS, Geçerlik, Güvenirlik, Uyarılma, Dürtü Kontrolü.

Yazarlar

M. Nebioglu, Numan Konuk, S. Akbaba, Y. Eroglu.

Amaç

K?sa Öz-Kontrol Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları dürtü ve isteklerle başa çıkma, planlama yapma ve hedeflerine ulaşma yeteneklerinin genelleştirilmesi bir ölçüsünü sunmaktır. Orijinal ölçe?in kısa yapısı korunarak, katılımcıların hızlı ve doğru yanıt vermesi hedeflenmiştir, bu da ölçe?i geniş örneklemle yapılan araştırmalar için ideal kılmaktadır.

Türkçe adaptasyonun spesifik amacı, Tangney ve arkadaşlar? (2004) tarafından geliştirilen bu önemli yapıyı, dilsel ve kültürel olarak geçerli ve güvenilir bir şekilde Türkiye'deki araştırmacıların kullanmasına sunmaktır. Bu sayede, öz-kontrolün psikopatoloji, başarı ve refah üzerindeki etkileri Türk popülasyonunda incelenebilir hale gelmiştir.

Yapı

Ölçek, psikolojideki merkezi bir yapı olan **öz-kontrol** (self-control) kavramını ölçmektedir. Öz-kontrol, genellikle bireyin kısa vadeli cazibelere direnme, dikkatini odaklama ve uzun vadeli ödülleri maksimize etmek için davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını aktif olarak

düzenleme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu yapı, bilişsel, duygusal ve davranışsal regülasyon bileşenlerini içerir.

Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, öz-kontrolü tek bir genel faktör olarak ele alır. Bu tek faktörlü yapı, bireyin genel olarak ne kadar "iyi" ya da "kötü" kontrol mekanizmalarına sahip olduğunu yansıtır. Ölçekteki maddeler, bireyin dürtüsellik, dikkatini sürdürme yeteneği ve planlama becerisi gibi öz-kontrolün çeşitli yönlerini kapsar.

Geçerlik

Nebioglu ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen Türkçe adaptasyon çalışmasında, ölçeğin yapısal geçerliliği araştırılmıştır. Genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak, orijinal ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde de uygunluk gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışma, KÖKÖ'nün **yapı geçerliliği** açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Ek olarak, **ölçüt baskınlığı geçerlik** kapsamında, ölçeğin puanlarının teorik olarak ilişkili olması beklenen diğer yapılarla (örneğin, dürtüsellik, yeme bozuklukları, akademik başarı) korelasyonları incelenmiştir. Sonuçlar, ölçeğin öz-kontrol yapısının diğer ilgili yapılarla beklenen yönde ilişkilendirilerek yeterli düzeyde geçerliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Güvenirlilik

Türkçe versiyonun güvenirlilik analizleri, ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirir. Nebioglu ve arkadaşları (2012), ölçeğin genel puanı için yüksek bir **iç tutarlılık katsayısı** (Cronbach alfa) bildirmişlerdir. Bu yüksek alfa değeri, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı temel yapıyı, yani öz-kontrolü ölçtüğünü göstermektedir.

Güvenirlilik incelemesi kapsamında ayrıca, test-tekrar test güvenilirliği de araştırılabilir. Bu tür çalışmalar, ölçeğin zaman içinde kararlı sonuçlar verdiğini, yani bireyin öz-kontrol düzeyinin kısa bir süre zarfında önemli ölçüde değişmediği varsayıldığında puanların tutarlı kaldığını kanıtlar. Yüksek güvenirlilik, ölçeğin ölçüm hatasını minimize ettiğini gösterir.

Faktör Analizi

Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonunda, ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, orijinal BSCS'nin teorik olarak tek boyutlu (unidimensional) yapısının destekleyip desteklemediğini belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Adaptasyon çalışması genellikle, ölçeğin tek bir genel faktör altında toplanan maddelerden oluştuğunu ve bu faktörün varyansın önemli bir kısmını açıkladığını göstermiştir. Bu sonuçlar,

ölçe?in öz-kontrolü tek ve bütünle?ik bir yap? olarak ölçme amac?na uygun oldu?unu teyit etmektedir. Faktör yükleri, maddelerin ölçülen yap?ya olan katkıları'nın güçlü oldu?unu i?aret etmi?tir.

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz bildirim (Self-Report)

Derecelendirme: Orijinal ölçekte genellikle 5 veya 7 noktalı Likert tipi bir derecelendirme kullanılır (Örne?in, 1=Hiç bana uygun de?il; 5=Tamamen bana uygun).

Maddeler: Orijinal ölçek 13 madde içerir. Türkçe adaptasyonunda bu madde sayısı korunmuştur.

Kullanılabilir Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Genç yeti?kin ve yeti?kin popülasyon.

Popülasyon Detayları: Adaptasyon çalışması genellikle üniversite öğrencileri ve/veya genel toplum örneklemi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Kağıt-kalem veya dijital ortamda bireysel olarak tamamlanan Likert tipi bir ölçek. Yüksek puanlar yüksek öz-kontrol düzeyini i?aret eder.

Anahtar Kelimeler

Öz-Kontrol Kapasitesi, Dürtüsellik, Güvenirlilik, Klinik Psikofarmakoloji, Psikolojik Ölçek, Davranışsal Regülasyon.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Numan Konuk

Yazar ORCID Tanımlayıcı: (Mevcut de?il)

Kurum E-posta Adresi: nkonuk@istanbul.edu.tr

Yazma Adresi: (Mevcut de?il)

İzinler, Ücret ve Test Yolu?

İzinler ve Kullanım Ücreti: Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanım için genellikle sorumlu yazara (Numan Konuk) danışılması tavsiye edilir. Ölçeğin orijinal versiyonu (BSCS) genellikle kamu malı olarak kabul edilse de, adaptasyonun kullanılması için izin gerekebilir.

Test Yolu (Adaptasyon): 2012

PDF Başlantısı: Ölçeğin Türkçe adaptasyonuna ait orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [kisa-oz-kontrol-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. & Eroglu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. DOI: 10.5455/bcp.20120911042732

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin maddeleri, kaynak içerikte açıkça belirtilmemiştir. Maddelere ulaşmak için yukarıda referans verilen makaleye veya sorumlu yazara başvurulması gerekmektedir.