

Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28153>

Özet

Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği, **Zehra Uçanok** tarafından 2001 yılında hazırlanan bir yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Bu ölçek, bireylerin yaşam boyu gelişim süreçlerinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları adaptif stratejileri, özellikle **Gelişimsel Düzenleme Modeli** çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık dönemlerindeki bireylerin **kontrol stratejileri** kullanmalarını ve kaynaklarını nasıl optimize ettiklerini belirlemeye odaklanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Optimizasyon, Kontrol Stratejileri, Gelişimsel Düzenleme, Psikolojik Ölçek, Uçanok, Yaşlılık, Genç Yetişkinlik

Yazarlar

Zehra Uçanok

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin farklı yaşam dönemlerinde (genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık) gelişimsel hedeflere ulaşmak ve kaynaklarla başa çıkmak için uyguladıkları davranışsal ve bilişsel düzenleme mekanizmalarını standardize edilmiş bir şekilde ölçmektir. Ölçek, özellikle bireylerin kaynaklarını etkin bir şekilde kullanma (**optimizasyon**) ve çevresel veya içsel zorlukları yönetme (kontrol) biçimlerini nicel olarak değerlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Ölçek, **Paul Baltes** ve meslektaşlarının çabalarıyla öne çıkan Seçici Optimizasyon ve Telafi (Selective Optimization with Compensation - SOC) modelinin temel prensiplerini Türk kültürü bağlamında operasyonelleştirmeye hizmet etmektedir. Bu sayede, yaşam boyu gelişim psikolojisi alanındaki teorik yapıların ampirik olarak test edilmesine olanak sağlamıştır.

Yapı

Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği, bireyin gelişimsel hedeflerine ulaşmak için kullandığı iki ana düzenleyici süreci ölçmektedir: **Optimizasyon Stratejileri** ve **Kontrol Stratejileri**. Optimizasyon, hedeflere ulaşmak için mevcut kaynakların en iyi şekilde kullanılmasını ve geliştirilmesini ifade ederken; Kontrol Stratejileri genellikle Birincil Kontrol (çevreyi değiştirme) ve İkincil Kontrol (içsel adaptasyon) olarak ayrılır.

Ölçek, bireylerin aktif olarak hedeflerine yatırım yapma, yeni beceriler öğrenme, enerji ve zamanlarını kritik görevlere yönlendirme gibi proaktif düzenleme biçimlerini değerlendirir. Bu

yapı, ya da birlikte değerlendirilen kaynak ve koşullamalara karşı bireyin ne kadar esnek ve adaptif olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin orijinal kaynak referansında (yüksek lisans tezi özeti) geçerlik verilerine dair detaylı bir özet bulunmamaktadır. Ancak, bir ölçek geliştirme çalışması olduğu göz önüne alındığında, orijinal tez çalışmasında yapı geçerliği (örneğin faktör analizi), ölçüt bağımlı geçerlik ve içerik geçerliği çalışmaları yapılmış olması beklenmektedir. Bu geçerlik çalışmaları sonuçları için doğrudan tez.yok.gov.tr adresinden erişilebilen tam metne bakılması gerekmektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizlerine (iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test güvenilirliği vb.) ilişkin özet bilgiler kaynakta belirtilmemiştir. Geliştirme sürecinde, ölçeğin alt boyutlarının tutarlılığını sağlamak amacıyla muhtemelen Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik değerleri, ölçeğin farklı yaş grupları üzerindeki tutarlı ölçüm yeteneğini değerlendirmek için tez içerisinde detaylıca sunulmuştur.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısını ortaya koymak amacıyla yürütülen faktör analizi sonuçları, orijinal tez çalışmasının metodoloji bölümünde yer almaktadır. Tipik olarak, bu tür çok boyutlu psikolojik yapıları ölçek araçlarında Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve/veya Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak ölçeğin alt boyutları ve bu boyutlara ait maddelerin yüklenimleri belirlenir. Ölçeğin, optimizasyon ve kontrol stratejilerini temsil eden teorik olarak tutarlı alt ölçeklere ayrılması beklenmektedir.

Araç

Test Tipi: Geliştirme (Developmental) ölçek.

Format: Orijinal tez çalışmasında detaylandırılmış olup, psikolojik envanterlerde yaygın olarak kullanılan **Likert Tipi** derecelendirme formatına sahip olması muhtemeldir.

Mevcut Dil: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Gelişimsel düzenleme süreçlerinin incelendiği genç yetişkin, orta yaş ve yaşlı bireyler.

Yaş Grubu: Geniş yaş aralığı (genç yetişkinlikten yaşlılığa kadar olan dönemleri kapsayan

örneklem).

Popülasyon Detayları: Türkiye'deki genç yetişkin, orta yaş ve yaşlılık dönemlerindeki bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde uygulanmıştır.

Test Metodolojisi: Bireylerin kendi bildirimlerine dayalı (Self-report inventory) psikometrik ölçüm araçlarıdır. Katılımcılardan, çeşitli yaşam durumlarında kullandıkları optimizasyon ve kontrol davranışları hakkında ifadelerle ne ölçüde katıldıkları belirtilmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Gelişimsel Psikoloji, Yaşam Boyu Gelişim, Kontrol Teorisi, Adaptasyon, Psikometri, Düzenleme Stratejileri, Zehra Uçanok

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Veri mevcut değildir.

Bağlantı Kurulu E-posta Adresleri: ucanok@hacettepe.edu.tr (Hacettepe Üniversitesi)

Yazma Adresi: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara (2001 tezi itibarıyla).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, bir yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilmiştir. Kullanım izinleri ve ücretlendirme bilgileri için doğrudan sorumlu yazar **Zehra Uçanok** ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Test Geliştirme Yılı: 2001.

Ölçeğin orijinal PDF belgesine aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [optimizasyon-ve-kontrol-stratejileri-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Uçanok, Z. (2001). *Gelişimsel Düzenleme Modeli çerçevesinde genç yetişkin, orta yaş ve yaşlılıkta kontrol stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). [Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü](#), Ankara.

Tez Kaynağı Linki: tez.yok.gov.tr

Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde

değiştirilmemelidir. Ölçek maddeleri, orijinal kaynakta yer almadığından burada listelenememektedir. Maddelerin tam listesi için lütfen yukarıda belirtilen yüksek lisans tezinin tam metnine başvurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM