

# Öz-disiplin ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Öz-disiplin ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28715>

## Özet

Öz-Disiplin Ölçeği, Şimşir ve Dilmaç (2021) tarafından geliştirilmiş olan, bireylerin **öz-disiplin** düzeylerini ölçmeyi amaçlayan geçerli ve güvenilir bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, öz-disiplinin sadece akademik başarı veya erteleme davranışları bakımında değil, aynı zamanda daha geniş psikolojik yapılarla, özellikle de **azim** (grit), **yaşam doyumu** ve iç huzur (peace) ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılandırılmıştır. Ölçek geliştirme çalışması, öz-disiplinin bu araç değişkenler (azim ve yaşam doyumu) aracılığıyla iç huzura olan etkisini modellemek için temel oluşturmuştur.

Bu araştırma, öz-disiplin kavramının psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü vurgulamakta ve bu yapıyı ölçmek için sağlam bir araç sunmaktadır. Ölçek, özellikle eğitim ve pozitif psikoloji alanlarındaki araştırmacılar için değerli bir kaynak teşkil etmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Öz-disiplin, Öz-düzenleme, Azim (Grit), Yaşam Doyumu, Huzur, **Ölçek geliştirme**, Psikometri

## Yazarlar

Zeynep Şimşir, Bülent Dilmaç

## Amaç

Öz-Disiplin Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kendi davranışları, düşüncelerini ve duygularını uzun vadeli hedefler doğrultusunda yönetebilme yeteneği olan **öz-disiplin** düzeylerini standardize edilmiş bir şekilde ölçmektir. Ölçek, bu yapıyı Türkiye popülasyonuna özgü kültürel ve dilsel özellikler bakımında geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Geliştirme süreci, öz-disiplinin psikolojik süreçlerdeki merkezi rolünü belirleyerek, bu yapının azim ve yaşam doyumu gibi diğer önemli değişkenlerle olan karmaşık ilişkilerini incelemeye olanak sağlamıştır. Ölçek, bu sayede sadece ölçüm yapmakla kalmaz, aynı zamanda teorik modellerin test edilmesine de katkıda bulunur.

## Yapı

Ölçek, psikolojideki temel yürütücü işlevlerden biri olarak kabul edilen **öz-disiplin** (self-discipline) yapısının ölçmektedir. Öz-disiplin, genellikle kişinin anlık dürtülerini erteleme, dikkatini dağınıklıklardan koruma ve belirlenen hedeflere ulaşmak için gerekli olan eylemleri sürdürme kapasitesi olarak tanımlanır.

Yapısal olarak öz-disiplin, bireyin kendi davranışları kontrol etme yeteneği ile yakından ilişkilidir. Ölçeğin maddeleri, bu kontrol mekanizmasının farklı yönlerini (örneğin, görevlere bağlılık, ertelemeyi kaçınma, planlı hareket etme) kapsamayacak hedeflemidir. Bu ölçek, tek boyutlu bir yapıyı ölçmek üzere geliştirilmiş olup, psikolojik iyi olmanın temelini oluşturan bu kritik özelliği nicel olarak değerlendirmeye olanak tanır.

## Geçerlik

Ölçek geliştirme çalışmasının detaylı geçerlik analizleri, Şimşir ve Dilmaç'ın 2021 tarihli orijinal makalesinde sunulmuştur. Geçerlik çalışmaları genellikle yapı geçerliliği, kapsam geçerliliği ve ölçüt bağımlı geçerlik gibi çeşitli yöntemleri içerir.

Öz-Disiplin Ölçeği'nin yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla, genellikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal olarak öngörülen tek bir yapıyı ne kadar iyi temsil ettiğini gösterir. Araştırmacılar, ölçeğin, ölçmeye çalıştığı öz-disiplin yapısının yeterli düzeyde temsil ettiğini ortaya koyan istatistiksel sonuçları rapor etmiştir.

## Güvenirlilik

Ölçeğin **güvenirlilik** analizleri, ölçüm tutarlılığını değerlendirmek için kritik öneme sahiptir. Orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayıları (genellikle Cronbach Alfa) raporlanmış olarak beklenir. Bu katsayılar, ölçekteki maddelerin aynı yapıyı ne kadar tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Yüksek iç tutarlılık değerleri, Öz-Disiplin Ölçeği'nin tutarlı sonuçlar ürettiğini ve rastgele ölçüm hatalarından nispeten arınmış olduğunu göstermektedir. Detaylı **güvenirlilik** verileri ve test-tekrar test güvenirlilik bilgileri için araştırmacıların yayımlanmış makalesine başvurulması gerekmektedir.

## Faktör Analizi

Öz-Disiplin Ölçeği'nin faktör yapısı, ölçek geliştirme sürecinin temelini oluşturur. Araştırmacılar, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermek için faktör analizi tekniklerini kullanmışlardır.

Yapılan analizler (AFA ve DFA), maddelerin tek bir faktör altında toplandığını ve bu faktörün öz-disiplin kavramını güçlü bir şekilde temsil ettiğini doğrulamıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin teorik temeli ile istatistiksel yapısının uyumlu olduğunu ve öz-disiplinin tek bir genel skorla güvenilir bir şekilde ölçülebileceğini desteklemektedir.

## Araç

**Test Type:** Geliştirme (Developmental Scale)

**Format:** Öz-bildirim (Self-report) ölçeği. Beşli Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır.

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Yetkinler ve yükseköğrenim öğrencileri (Orijinal çalışmada genellikle üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür.)

**Age Group:** Genç yetkinlik ve sonrası (Tahmini olarak 18 yaş ve üzeri)

**Population Details:** Ölçek, Türk kültürüne ve diline uygun olarak geliştirilmiş ve standardize edilmiştir. Popülasyon detayları için 2021 tarihli makalenin metodoloji bölümüne bakılmalıdır.

**Test Methodology:** Kağıt-kalem veya dijital ortamda uygulanabilen, bireysel veya grup uygulamasına uygun standart bir psikometrik ölçektir.

## Anahtar Kelimeler

Öz-disiplin, Öz-düzenleme, Azim, Psikolojik ölçüm, Likert ölçeği, Simir ve Dilmaç

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Orijinal makalede belirtilmemiştir.

**Affiliation Email addresses:** Orijinal makalede belirtilmemiştir.

**Correspondence Address:** Zeynep Simir (Sorumlu Yazar). İletişim e-posta adresi: [zey.simsir.93@gmail.com](mailto:zey.simsir.93@gmail.com)

## İzinler, Ücretler ve Test Yolu

Ölçek, 2021 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin akademik ve araştırmaya amaçlı kullanımı için genellikle sorumlu yazar Zeynep Simir ile iletişime geçilmesi önerilir. Ticari amaçlı kullanımlar veya büyük ölçekli uygulamalar için yazarın izinlerinin alınması gerekebilir.

**Derecelendirme:** Ölçek 5 puanlı Likert tipi bir derecelendirme kullanır:

1 = Hiç Uygun Değil

2 = Az Uygun

3 = Orta Düzeyde Uygun

4 = Oldukça Uygun

5 = **Tamamen Uygun**

## Kaynaklar

Şimşir, Z., & Dilmaç, B. (2021). The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale. *Current Psychology*. Ölçek ve detaylı psikometrik özellikler bu makalede yer almaktadır.

DOI Başlangıç: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01515-y>

Orijinal makaleye ait PDF dosyası bu kaynak içeriğinde bulunmamaktadır; ancak makalenin yayımlandığı dergi üzerinden erişilebilir.

## Öz-Disiplin Ölçe?i Maddeleri

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

Öz-Disiplin Ölçe?i'nin maddeleri, telif hakları ve akademik yayın kuralları gereği burada listelenmemiştir. Maddelere erişim için, Şimşir ve Dilmaç (2021) tarafından yayımlanan "The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale" başlıklı bilimsel makaleye başvurulması gerekmektedir.