

Öz-Düzenleme Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Öz-Düzenleme Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28720>

Özet

Öz-Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ), **öz-düzenleme** yeterliliklerini ölçmek amacıyla uyarlanmış 48 maddelik bir psikometrik araçtır. Ölçek, özellikle Türkiye'deki beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencileri popülasyonunda kullanılmak üzere Esin Kaplan tarafından 2014 yılında uyarlanmıştı. Yapılan psikometrik çalışmalar, ölçeğin yüksek düzeyde **güvenirlilik** ve geçerliliğe sahip olduğunu göstermiştir. Ölçek, 7'li Likert ölçeği formatında derecelendirilmekte ve dört temel faktör altında toplanan maddelerden oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Öz-Düzenleme, Öğrenme Stratejileri, Beden Eğitimi, Spor Öğretmenliği, Yükseköğretim, Psikometrik Uyarlama, Geçerlilik, Güvenirlilik

Yazarlar

Esin Kaplan

Amaç

Ölçeğin temel amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin akademik ve kişisel bağlamdaki **öz-düzenleme** becerilerini sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu beceriler, öğrencilerin hedefler belirleme, stratejiler uygulama, performansların izleme ve gerektiğinde destek arama yeteneklerini kapsar.

Ölçek, orijinal yabancı dildeki bir araçın Türk kültürüne ve eğitim sistemine uygunluğunu sağlamak amacıyla uyarlanmıştı. Bu uyarlama çalışması, alanda çalışan araştırmacılara ve eğitimcilere, öğrencilerin öz-düzenleme düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçebilecekleri standart bir araç sunmayı hedeflemektedir.

Yapı

Öz-Düzenleme Ölçeği, bireyin öğrenme sürecini ve performansın aktif olarak yönetme kapasitesi olan **öz-düzenleme** (Self-Regulation) yapısının ölçmektedir. Öz-düzenleme, genellikle bilişsel, üstbilişsel, motivasyonel ve davranışsal süreçleri içeren çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilir.

Uyarlama çalışması sonucunda, öz-düzenleme yapısının dört ana boyutta incelendiği görülmüştür: **hedef belirleme**, strateji uygulama, strateji izleme ve destek alma. Bu faktörler, öğrencilerin akademik başarıyı sağlamak için kullandıkları planlama, yürütme ve değerlendirme döngülerini temsil etmektedir.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliliği, faktör analizi çalışmalarıyla incelenmiştir. Yapılan analizler, 48 maddelik ölçeğin teorik olarak beklenen öz-düzenleme yapısının temsil eden dört faktörlü bir yapıyı desteklediğini göstermiştir.

Faktörlerin her biri, öz-düzenlemenin farklı bir yönünü yüksek tutarlılıkla ölçmektedir. Bu durum, ölçeğin, ölçmek istediği psikolojik yapıyı başarıyla ölçtüğüne dair önemli kanıtlar sunmaktadır.

Güvenirlilik

Öz-Düzenleme Ölçeğinin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak test edilmiştir.

Güvenirlilik analizleri sonucunda, ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı **.97** olarak belirlenmiştir. Bu değer, psikometrik açıdan mükemmel düzeyde bir iç tutarlılığa işaret etmekte olup, ölçeğin tutarlı ve güvenilir ölçümler sağladığını göstermektedir. Her bir alt faktörün de kendi içinde yüksek tutarlılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Faktör Analizi

Ölçek, yapılan faktör analizleri sonucunda toplam 48 maddeden oluşan dört ana faktöre ayrılmıştır. Bu faktörler ve madde dağılımları aşağıda listelenmiştir:

Hedef Belirleme: 15 madde

Strateji Uygulama: 14 madde

Strateji İzleme: 15 madde

Destek Alma: 4 madde

Bu dört faktörlü yapı, ölçeğin çok boyutlu öz-düzenleme süreçlerini ayrıntı olarak ölçme yeteneğini desteklemektedir.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçeği (Adaptasyon)

Format: Kağıt/Kalem Testi (Orijinal haliyle anket formatı)

Dil Mevcut: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Öğrencileri

Yaş Grubu: Genç Yetkinler (Yüksek Lisans Tezi Kapsamında Beden Eğitimi ve Spor

Öğretmenliği Öğrencileri)

Popülasyon Detayları: Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencileri.

Test Metodolojisi: 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Cevap seçenekleri "hiç katılmıyorum"dan "tamamen katılıyorum"a kadar uzanmaktadır. Ölçek toplam 48 maddeden oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Cronbach Alfa, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Hedef Belirleme, Strateji İzleme, Spor Eğitimi, Likert Ölçeği

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: esinkaplan2@gmail.com

Yazın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, Esin Kaplan'ın 2014 yılında tamamladığı yüksek lisans tezi kapsamında uyarlanmıştır. Akademik amaçlı kullanımlar için yazar ile iletişime geçilmesi tavsiye edilmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF versiyonu aşağıdaki adresten indirilebilir: [oz-duzenleme-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Kaplan, E. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde öz-düzenleme: ölçek uyarlama çalışması (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Tez, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişime açılmıştır.

Tezin tam metnine aşağıdaki YÖK Tez Merkezi bağlantısından ulaşılabilir: [tez.yok.gov.tr](#)

Öz-Düzenleme Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin 48 maddelik orijinal içeriği bu kaynakta sağlanmamıştır. Maddeler için ilgili yüksek lisans tezine başvurulması gerekmektedir.