

Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ)*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28741>

Özet

Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ), bireylerin **öz-kontrol** ve **öz-yönetim** yeteneklerini de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmif olan Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği'nin (SCMS) Türkçe kültürüne uyarlamas?d?r. Muhammet Hanifi Erco?kun taraf?ndan 2016 y?l?nda ger?ekle?tirilen bu uyarlama çal??mas?, ölçeğin Türk kültürü ba?lam?ndaki **güvenirlik** ve **geçerlik** özelliklerini incelemeyi hedeflemi?tir. Çal??ma, psikometrik literatüre, bireylerin kendi davran??lar?n?, dü?üncelerini ve duygular?n? düzenleme kapasitelerini ölçmek için kültürel olarak uygun bir araç sunarak önemli bir katkı sa?lamaktadır. Ölçek, ki?isel ba?ar?, akademik performans ve genel iyilik hali üzerinde etkili olan bu temel psikolojik yapılar? de?erlendirmede kullan?labılır.

Anahtar Kelimeler

Öz-Kontrol, Öz-Yönetim, Psikolojik Ölçek, Uyarlama, Güvenirlik, Geçerlik, Türkiye

Yazarlar

Muhammet Hanifi Erco?kun

Amaç

Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği'nin (ÖKYÖ) uyarlanması temel amaç?, Türk kültürel ba?lam?nda bireylerin **öz-kontrol** ve **öz-yönetim** becerilerini ölçmek için psikometrik a?dan sa?lam bir araç sa?lamaktır. Çal??ma, özellikle ölçeğin **güvenirlik** ve **geçerlik** özelliklerini inceleyerek, Türkiye'deki ara?tırma ve pratik uygulamalar için uygunlu?unu do?rulamaya odaklanm??tır. Bu ölçek, e?itim, geli?im psikolojisi ve klinik alanlarda bireylerin kendi kendini düzenleme kapasitelerini anlamak ve de?erlendirmek için de?erli bir kaynak olmay? hedeflemektedir.

Yap?

Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ), birbirleriyle yak?ndan ili?kili iki önemli psikolojik yapıyı ölçmektedir: **öz-kontrol** ve **öz-yönetim**. **Öz-kontrol**, bireyin dürtüler, istekler ve d?? etkiler kar??s?nda kendi duygular?n?, dü?üncelerini ve davran??lar?n? uzun vadeli hedefler do?rultusunda düzenleme yetene?ini ifade eder. Bu, anl?k tatmin erteleme ve dikkat da??t?c? unsurlara kar?? koyma kapasitesini içerir. **Öz-yönetim** ise, bireylerin arzu edilen sonuçlara ulaşmak için zamanlar?n?, görevlerini ve kaynaklar?n? etkili bir ?ekilde yönetmek için kulland?klar? daha geni? bir beceri ve stratejiler bütünüdür. Her iki yapı da ki?isel etkililik, akademik ba?ar? ve genel refah için kritik öneme sahiptir.

Geçerlik

Sa?lanan kaynakta geçerlik çal??malar?n?n spesifik detaylar? yer almasa da, Erco?kun (2016) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?, ölçe?in **geçerlik** özelliklerini inceledi?ini aç?kça belirtmektedir. Bu durum, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? teorik yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü de?erlendiren **yap? geçerli?i** gibi çe?itli geçerlik türlerinin analiz edildi?ini göstermektedir. Ölçek uyarlama süreçlerinde yayg?n olarak, ölçe?in ilgili içeri?i ne kadar kapsad???n? inceleyen **içerik geçerli?i** ve d?? bir ölçütle ili?kisini de?erlendiren **ölçüt geçerli?i** gibi di?er geçerlik kan?tlar? da ara?t?r?l?r. Bu kapsaml? de?erlendirmeler, ölçe?in hedef popülasyon için uygunlu?unu ve anlaml? ölçümler yapma kapasitesini sa?lamaya yöneliktir.

Güvenirlik

Erco?kun (2016) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?, Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği'nin (ÖKYÖ) **güvenirlik** analizlerini de içermi?tir. **Güvenirlik**, bir ölçme arac?n?n tutarlı??? ve istikrarlı??? anlam?na gelir. Güvenirli?i de?erlendirmek için yayg?n olarak kullan?lan yöntemler aras?nda, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü gösteren **ic tutarlılık** (genellikle Cronbach Alfa katsay?s? ile ölçülür) ve ölçe?in zaman içinde benzer sonuçlar verip vermedi?ini de?erlendiren **test-tekrar test güvenirli?i** bulunmaktadır. Bu analizler, ölçe?in tekrarlı ölçümlerde güvenilir ve kararlı sonuçlar üretmesini garanti altına alır.

Faktör Analizi

Sa?lanan kaynakta aç?kça belirtilmese de, Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği'nin (ÖKYÖ) uyarlama ve geçerlik çal??malar? s?ras?nda **faktör analizi** gibi istatistiksel yöntemlerin kullan?lm?? olmas? oldukça muhtemeldir. Faktör analizi, gözlemlenen bir dizi de?i?ken aras?ndaki korelasyonlar? aç?klayan temel boyutlar? veya faktörleri belirlemek için kullan?lan bir yöntemdir. Bu teknik, ölçek maddelerinin teorik olarak beklenen **öz-kontrol** ve **öz-yönetim** yap?larla uyumlu bir ?ekilde gruplan?p gruplanmad???n? belirleyerek ölçe?in **yap? geçerli?i**ni olu?turmak için kritik öneme sahiptir.

Enstrüman

Test Türü: Uyarlama

Format: Orijinal kaynakta format belirtilmemi?tir; ancak, öz-kontrol ve öz-yönetim ölçekleri genellikle **Likert tipi derecelendirme ölçeği** kullan?lan **öz-bildirim anketleri** ?eklindedir. Katılımcılar genellikle her madde için kendi onay seviyelerini veya s?kl?klar?n? belirtirler.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinler ve Yeti?kinler

Popülasyon Detaylar?: Erco?kun (2016) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?nda kullan?lan örneklemin spesifik özellikleri tam referansta bulunabilir.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup ortamlar?nda uygulanan öz-bildirim anketi.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik de?erlendirme, Davran??sal düzenleme, Duygu düzenleme, Yürütücü i?levler, Ki?isel geli?im

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut De?il

Kurum E-posta Adresleri: mhercoskun@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Mevcut De?il

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Uyarlama çal??mas? **2016** y?l?nda yay?nlanm??t?r.

Ölçe?in kullan?m? için izinler ve ilgili ücretler hakk?nda bilgi, sa?lanan e-posta adresi arac?l???yla sorumlu yazar Muhammet Hanifi Erco?kun'dan do?rudan talep edilmelidir.

Referanslar

Erco?kun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16,(4), 1125-1145. doi: [10.12738/estp.2016.4.2725](https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725)

Ek kaynak için: estp.com.tr

Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ)'nin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [ozkontrol-ozyonetim-olcegi-okyo.pdf](#)

MS Word belge versiyonu da buradan indirilebilir: [ozkontrol-ozyonetim-olcegi-okyo.doc](#)

Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ) Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri sağlanan kaynak içerikte mevcut değildir. Bu nedenle burada listelenmemektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM