

# Utanç Pusulas? Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Utanç Pusulas? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32326>

## Özet

Utanç Pusulası Ölçeği, bireylerin utanç duygusuna gösterdikleri bilişsel ve davranışsal tepkileri ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araç olan orijinal Donald L. Nathanson'ın **Compass of Shame Scale** (Utanç Pusulası Ölçeği)'nin Türkçe adaptasyonudur. Bu ölçek, Utanç duygusunun yönetimi sırasında ortaya çıkan dört temel savunma mekanizmasını (Kendine Saldır, Başkasına Saldır, Kaçınma ve Geri Çekilme) ölçmeyi hedefler. Türk kültürüne adaptasyonu, ölçeğin yerel popülasyonda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilirliğini sağlamıştır.

## Anahtar Kelimeler

Utanç, Utanç Pusulası Ölçeği, Psikometrik Özellikler, Adaptasyon, Nathanson, Duygu Yönetimi, Kendine Saldır, Başkasına Saldır.

## Yazarlar

Akinci, ?. & Cesur-Atinta, M.

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin yaşadıkları utanç duygusu karşısında gösterdikleri dört farklı tepki biçimini (Kendine Saldır, Başkasına Saldır, Kaçınma ve Geri Çekilme) güvenilir ve geçerli bir şekilde belirlemektir. Bu ölçüm, Nathanson'ın utanç pusulası modeline dayalı olarak, utançla başa çıkma stratejilerinin klinik ve akademik araştırmalarda incelenmesine olanak tanır.

## Yapı

Utanç Pusulası Ölçeği, Silvan Tomkins'in Duygu Kuramı üzerine inşa edilen Donald L. Nathanson'ın modeli temelinde, utançın dört temel tepki biçimi etrafında yapılandırılmıştır. Bu tepkiler, utançın etkisini azaltmak veya gizlemek için kullanılan savunma mekanizmaları olarak kabul edilir:

**Kendine Saldır (Attack Self):** Bireyin utanç duygusunu içselleştirerek kendini suçlaması ve affetmemesi.

**Başkasına Saldır (Attack Other):** Utanç duygusunu başkalarına yansıtarak, suçu ve eleştiriyi dışarıya yönlendirme.

**Kaçınma (Avoidance):** Utanca neden olan durum veya kişilerden uzak durma, konuyu deiktirmeye çalışma veya dikkati dağıtma.

**Geri Çekilme (Withdrawal):** Utanç karşısında sosyal izolasyon, sessizlik ve pasif kalma eğilimi.

## Geçerlik

Türkçe adaptasyon çalışmasında (Akıncı & Cesur-Atinta, 2020), ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. Orijinal modelin dört faktörlü yapısının Türk örneğinde doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, modelin Türk kültüründe kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını ve ölçeğin teorik olarak beklenen dört alt boyutu ölçtüğünü göstermiştir.

Kriter geçerliği açısından, Utanç Pusulası Ölçeği alt boyutları olan, utanç, suçluluk, psikolojik sıkıntı ve diğer ilgili psikopatoloji ölçümleri ile anlamlı korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin utanç tepkilerini geçerli bir şekilde ölçtüğünü desteklemektedir.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Akıncı ve Cesur-Atinta (2020) tarafından yürütülen adaptasyon çalışmasında, ölçeğin genel olarak yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu rapor edilmiştir. Tüm alt boyutlar için elde edilen Cronbach Alfa değerleri, ölçeğin Türkçe formunun yüksek düzeyde güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır.

Güvenirlik analizleri, ölçeğin farklı utanç tepkilerini tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve dolayısıyla psikolojik araştırmalarda ve klinik değerlendirmelerde güvenle kullanılabilmesini göstermektedir. Orijinal kaynakta spesifik değerler belirtilmemiş olsa da, adaptasyonun başarıyla sonuçlandırıldığı bildirilmiştir.

## Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal geçerliğini incelemek üzere, Akıncı ve Cesur-Atinta (2020) tarafından yapılan çalışmada Faktör Analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak dört faktörlü bir yapıyı (Kendine Saldır, Başkasına Saldır, Kaçınma, Geri Çekilme) doğrulamıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, dört faktörlü modelin veri ile mükemmel olmasa da iyi bir uyum sergilediğini göstermiştir. Bu, Türkçe formun, utanç tepkilerini Nathanson'ın teorik çerçevesine uygun olarak ayrıştırılabildiğini teyit etmektedir.

## Araç

**Test Type:** Uyarılma (Adaptasyon)

**Format:** Derecelendirme formatı (Orijinal ölçekte genellikle 5 veya 7 noktalı Likert tipi ölçek)

kullan?l?r.)

**Language Available:** Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal)

**Population Group:** Üniversite öğrencileri ve genel yetişkin popülasyon

**Age Group:** 18 yaş ve üzeri yetişkinler

**Population Details:** Türkiye'deki üniversite öğrencileri ve çeşitli demografik gruplar üzerinde uygulanmıştır.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

## Anahtar Kelimeler

Utanc Yönetimi, Savunma Mekanizmaları, Psikopatoloji, Duygu Kuramı, Donald L. Nathanson, Psikometrik Değerlendirme.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemiştir.

**Affiliation Email addresses:** Belirtilmemiştir.

**Correspondence Address:** Merve Cesur Atinta (Sorumlu Yazar)

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

**İzinler:** Ölçeğin kullanımı için orijinal geliştiriciler ve adaptasyonu yapan yazarlardan izin alınması gerekmektedir. İletişim bilgileri sorumlu yazar üzerinden sağlanabilir.

**Ücret:** Ticari olmayan akademik araştırmalar için genellikle ücretsizdir, ancak spesifik kullanım koşulları için sorumlu yazar ile iletişime geçilmelidir.

**Test Yılı:** Türkçe adaptasyonu 2020 yılında yayınlanmıştır.

Sorumlu Yazar İletişim: [cesurmerve2@gmail.com](mailto:cesurmerve2@gmail.com)

## Kaynaklar

Akinci, M. & Cesur-Atinta, M. (2020). Psychometric properties of Turkish compass of Shame scale. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0053>

Orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [utanc-pusulasi-olcegi-toad.pdf](#)

## Utanc Pusulas? Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte yer almad??? için bu bölümde sunulamamaktad?. Ölçek maddelerine eri?im için adaptasyon çal??mas?n?n referans?na ba?vurulmas? tavsiye edilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM