

Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Turkish Adaptation of Self-Regulation Questionnaire: Validity and Reliability

İsmail AY^{1*}

Geliş Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published	Tür/ Type
18.11.2022	20.09.2023	20.10.2023	Araştırma Makalesi/Research Article

Atıf/Citation: Ay, İ. (2023). Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Psychometric Research*, 1(1), 28-40.

Özet

Bu çalışmada bireylerin öz-düzenleme seviyelerini ölçmeye dönük olan Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Çalışmada öncelikle ölçeğin Türkçe çevirisi yapılarak hem İngiliz dili hem Türk dili konusunda uzman kişilerden dönütler alınarak ölçek maddelerine son şekli verilmiştir. Analizlerde açımlayıcı faktör analizi, birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizlerinin ardından güvenirlik için Cronbach Alfa, test tekrar test ve iki yarı güvenirliği analizleri uygulanmıştır. Yapılan madde analizi ve açımlayıcı faktör analizi neticesinde ölçekten 1 madde çıkarılmıştır. Kalan 30 maddenin ise 5 faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ise uyum iyiliği indekslerinin ölçeğin beşli faktör yapısını her iki düzeyde de doğruladığı görülmüştür. Analizler Öz-Düzenleme Ölçeği'nin toplam varyansın %42.18'ini açıkladığı ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .89 düzeyinde olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular uyarlanan Öz-Düzenleme Ölçeği'nin genç yetişkinlerde öz-düzenleme seviyelerini ölçmekte geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-düzenleme, ölçek uyarlama, faktör analizi

*Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, ismailay@atauni.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8364-7149

Abstract

This study aimed to adapt the Brief Self-Regulation Scale, which aims to measure individuals' self-regulation levels, into Turkish. In the study, first of all, the scale was translated into Turkish, and the scale items were finalized by receiving feedback from experts in both English and Turkish languages. In the analyses, exploratory factor analysis, first-level and second-level confirmatory factor analyses, Cronbach's Alpha, test-retest, and split-half reliability analyzes were applied. As a result of the item analysis and exploratory factor analysis, one item was removed from the scale. It was determined that the remaining 30 items were grouped under 5 factors. As a result of the first-level and second-level confirmatory factor analyzes, it was determined that the goodness of fit indices confirmed the five-factor structure of the scale at both levels. The analyzes revealed that the Self-Regulation Scale explained 42.18% of the total variance and the Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was .89. The findings show that the adapted Self-Regulation Scale is a valid and reliable tool for measuring self-regulation levels in young adults.

Keywords: Self-regulation, scale adaptation, factor analysis

Giriş

Bir kişinin hedeflerine ulaşmak için düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini sistematik olarak düzenleme sürecine yaygın olarak öz-düzenleme denilmektedir. Bilgi açısından zengin, hızlı tempolu bugünkü dünyada, bireylere bazen bunaltıcı olabilen birçok olası düşünce ve davranış yolu sunulur. Nihayetinde sağlıklı bir gelişme yönünde ilerleyip ilerlemememiz, seçeneklerimizi değerlendirme, elimizdekileri önümüze koyup nerelerde yolumuzdan saptığımızı dikkat etme ve yol boyunca kendi kendini yönetme yeteneğimize bağlıdır (Carey vd., 2004). Öz-düzenleme, amaca yönelik davranışa aracılık eden psikolojik süreçleri içerir. Bu süreçler, alışlagelmiş eylemler engellendiğinde veya hedef yönelimi belirgin hale geldiğinde doğal olarak ortaya çıkar (Febbraro ve Clum, 2007).

Öz-düzenlemeye yönelik psikoloji kuramları temellerini sibernetik biliminden almaktadır. Sibernetiğin ilkelerini açıklamak için genellikle bir ısıtma sisteminin termostatı örnek olarak kullanılır. Termostatın ilişkili dört mekanizması vardır. Bunlar; bir ölçüt (standart), bir alıcı, bir karşılaştırıcı (komparatör) ve bir aktivatör diğer deyişle etkinleştiricidir. Alıcı mevcut sıcaklığı ölçer ve karşılaştırıcı bunu ölçüt olarak belirlenen değerle karşılaştırır. Eğer mevcut sıcaklık ölçüt değerden farklıysa termostat ısıtıcıyı açmak ya da kapatmak için aktivatörü devreye sokar. Böylece istenen sıcaklık ile mevcut olan arasında bir denge sürdürülür. İnsan davranışlarının da buna benzer bir sistemle düzenlendiği gözlenebilir. Bireyler kendileri için hedefler tanımlar, bu hedefe ulaşabilmek için bir dizi davranışlar başlatır ve hedefe yönelik başarısını izler. Elde edilen başarı hedeflerle karşılaştırılarak hedefe ulaşabilmek için davranışların düzeltilmesi gerekip gerekmediği belirlenir. Eğer hedefler ve başarı arasında tutarsızlıklar belirlenirse, davranışlarda hedefe ulaştırılacak nitelikte değişikliklere gidilir (Febbraro ve Clum, 2007; Kocovski ve Endler, 2000).

Öz-düzenleme üzerine araştırmalar teorik paradigmlar ve metodolojilerdeki gelişmelerin bir sonucu olarak ilerlemeye başlamış ve 1970'ler ve 1980'ler boyunca pek çok araştırmacı strateji kullanımı, hedef belirleme, imgelem veya öz-düzenleyici süreçlerin etkisine odaklanmışlardır (Zimmerman, 2008). Bu çalışmaların neticesinde öz-düzenleme ile ilgili olarak farklı modeller ortaya konmuştur. Örneğin Kanfer (1970), üç aşamalı bir öz-düzenleme teorisi ortaya koymuştur. Burada ilk adım, *öz-izleme*, kişinin kendi davranışını gözleme veya bunun farkında olma yeteneğini içerir. İkinci adım olan *öz-değerlendirme*, gözlenen davranışı içsel veya dışsal bir standartla karşılaştırmayı ve ikisi arasındaki herhangi bir uyumsuzluğu not etmeyi içerir. Bu uyumsuzluk algısı, üçüncü adım olan *öz-pekiştirme* etkisiyle davranış değiştirme çabalarını tetikleyebilir.

Öz-düzenlemenin alternatif bir kavramsallaştırması Carver ve Scheier (1982) tarafından ifade edilen geri bildirim döngüsüdür. Bu açıdan öz-düzenleme üç bileşen gerektirir: davranış için idealler veya hedefler oluşturma (standartlar), mevcut benliği standartlarla karşılaştırma (izleme) ve standartların altına düşerse mevcut durumu değiştirme (yürütme). Bu görüşe göre üç aşamadan herhangi birindeki eksiklikler öz-düzenlemede güçlükler yol açabilir. Miller ve Brown (1991), daha sonra ilgili süreçlerin sayısını genişleterek öz-düzenleme kuramını genişletmişlerdir. Bu görüş yedi aşamalı bir süreç önermektedir. Bunlar; bilgi girdisi, öz değerlendirme, tutarsızlık algısının tetiklediği değişimi teşvik, tutarsızlığı azaltacak yolların aranması, değişimi planlama, davranış değişikliğinin uygulanması ve hedefe dönük ilerlemenin değerlendirilmesi olarak sıralanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bu aşamalarda ortaya çıkabilecek eksiklikler, bağımlılıklarda olduğu gibi, davranış düzenleme bozukluklarına yol açabilmektedir.

Yedi aşamalı yaklaşıma dayalı olarak Brown ve diğerleri (1999) tarafından bir Öz-Düzenleme Ölçeği (Self-Regulation Questionnaire [SRQ]) geliştirilmiş ve psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. 9'ar maddelik 7 alt boyut ve toplam 63 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .91$ ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise $.94$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmacılar öz-düzenleyici becerilerin ölçümü için ölçeğin toplam puanının kullanılmasını önermişlerdir. Daha sonra 63 maddelik bu ölçek üzerinde açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin beklendiği gibi 7 faktör vermediği ancak 31 maddenin ciddi bir yük verdiği tek bir faktör altında toplandığı tespit edilmiştir (Carey vd., 2004). Araştırmacılar bu bulgudan hareketle ölçeğin bu 31 maddeden oluşan kısa formunu (Short Self-Regulation Questionnaire [SSRQ]) oluşturmuşlardır. Elde edilen bu kısa formun orijinal ölçekle yüksek oranda ilişkili olduğu ($r = .96$) ve iyi bir iç tutarlığa sahip olduğunu belirlemişlerdir ($\alpha = .92$). Bu ölçek için daha sonra yapılan bir izleme çalışmasında ölçeğin iki faktörlü (bir dürtü kontrol faktörü ve bir hedef belirleme faktörü) bir yapı gösterdiği ancak yapının orijinal ölçekle önemli düzeyde benzeştiği ifade edilmiştir (Neal ve Carey, 2005). Bu çalışmada Carey ve diğerleri (2004) tarafından oluşturulan 31 maddelik Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin (SSRQ) Türkçeye uyarlanması buna ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada, Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve buna ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin aşamalar ele alınmış ve açıklanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeline dayalı yürütülmüştür. Tarama modelleri mevcut bir durumu, bireyi, toplumu veya nesneyi kendi koşulları içinde, olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır (Büyüköztürk, 2013).

Araştırma Grubu

Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden iki farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinin örnekleme 341 öğrenciden oluşmaktadır (%56.3 kız, %43.7 erkek). Doğrulayıcı faktör analizinin örnekleme ise 312 öğrenciden oluşmaktadır (%63.8 kız, %36.2 erkek).

İşlem

Ölçeğin Türkçe çevirisi yapıldıktan sonra 3 İngilizce dil uzmanından ve 2 alan uzmanından yapılan çeviriyi incelemeleri ve değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanlardan gelen düzeltme önerileri yapıldıktan sonra oluşturulan form bir Türk dili uzmanına dil bilgisi açısından incelenmiş ve yazım hataları giderilmiştir. Ardından oluşturulan Türkçe form, belirlenen çalışma gruplarına uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması için açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Analiz işlemleri SPSS 21.00 ve Lisrel 8.7 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Çalışma grubundan toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla KMO ve Barlett testleri yapılmıştır. Bu analizler sonucunda KMO .89 ve Barlett testi χ^2 değeri ise 2572.382 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. KMO'nun .60'tan yüksek, Barlett testinin de anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir (Field, 2009; Pallant, 2005). Ardından ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla AFA yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu madde-faktör yük değeri düşük olduğu için (.29) 13. madde ölçekten çıkarılmış ve böylece 30 maddeden oluşan beş faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu 30 maddenin faktör yükleri ve alt ölçeklerin açıkladığı varyanslar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Madde Faktör Yükleri, Alt Ölçeklerin Açıkladığı Varyans Değerleri

Madde	1. Fak.	2. Fak.	3. Fak.	4. Fak.	5. Fak.	r
16	.57					.52
24	.57					.49
27	.56					.50
25	.55					.47
20	.50					.43
19	.48					.42
12	.47					.41
3	.37					.34
18		.54				.50
21		.50				.46
1		.48				.43
14		.46				.39
28			.61			.55
11			.56			.53
4			.45			.42
22			.38			.36
26			.36			.34
30				.60		.54
6				.51		.47
9				.51		.47
10				.44		.42
2				.38		.36
7				.37		.34
15					.63	.59
29					.55	.48
23					.54	.46
5					.53	.46
8					.48	.41
17					.46	.39
13					.44	.37
	%10.31	%9.41	%7.83	%7.61	%7.02	
Toplam varyans % 42.18						

Bu faktörler, Brown ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilmiş olan orijinal Öz-Düzenleme Ölçeği'ndeki maddelerin faktörlere dağılımları ve faktör adları dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Bu faktörlerin birincisi 3., 12., 16., 19., 20., 24., 25. ve 27. maddeler olmak üzere toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki toplam varyansın %10.31'ini açıklayan bu faktör “uygulama” alt boyutu olarak belirlenmiştir. Ölçekte yer alan ikinci faktör 1., 14., 18. ve 21. maddelerden oluşan ve ölçekteki toplam varyansın %9.41'ini açıklayan “alternatiflere odaklanma” alt boyutudur. Üçüncü faktör ise 4., 11., 22., 26. ve 28. maddeler olmak üzere toplam beş maddeden oluşmakta ve ölçekteki toplam varyansın %7.83'ünü açıklayan “bilgi toplama” alt boyutudur. Dördüncü faktör ise 2., 6., 7., 9., 10. ve 30. maddeler olmak üzere toplam altı maddeden oluşan ve ölçekteki toplam varyansın %7.61'ini açıklayan “planlama” alt boyutudur. Beşinci faktör ise 5., 8., 13., 15., 17., 23. ve 29.

maddeler olmak üzere toplam yedi maddeden oluşan ve ölçekteki toplam varyansın %7.02'sini açıklayan “değerlendirme” alt boyutudur.

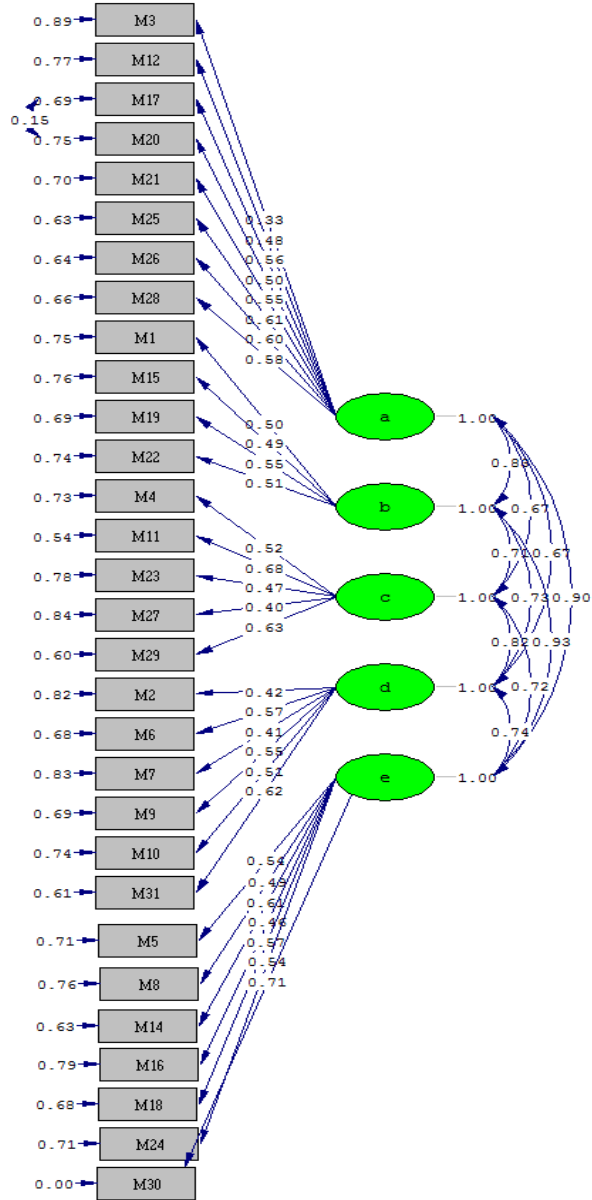
Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Ölçeğin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır. DFA özellikle başka kültürlerde ve örneklerde geliştirilmiş ölçme araçlarının uyarlanmasında kullanılan bir geçerlilik belirleme yöntemidir. Sümer'e (2000) göre, DFA kuramsal bir temelden destek alarak pek çok değişkenden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmeye yönelik bir analizdir. Bir başka anlatımla DFA, önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığını incelemeyi amaçlar. Açımlayıcı faktör analizinde belirli bir ön beklenti ya da denence olmaksızın faktör yükleri (ağırlıkları) temelinde verinin faktör yapısı belirlenirken, DFA ise belirli değişkenlerin bir kuram temelinde önceden belirlenmiş faktörler üzerinde ağırlıklı olarak yer alacağı şeklindeki bir öngörünün sınanmasına dayanır. DFA'da uyumlu olup olmadığı sınanan modelin yeterliğini ortaya koymak üzere pek çok uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu çalışmada yapılan DFA için Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), GFI (Goodness of Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), CFI (Comparative Fit Index), NFI (Normed Fit Index), RFI (Relative Fit Index), IFI (Incremental Fit Index) ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) uyum indeksleri incelenmiştir. GFI, CFI, NFI, RFI, IFI ve AGFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri .90 ve mükemmel uyum değeri .95 olarak kabul edilmektedir. RMSEA için ise .08 kabul edilebilir uyum ve .05 altı ise mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmiştir (Bayram, 2010; Meydan ve Şeşen, 2011; Şimşek, 2007). Yapılan DFA'da Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun beş faktörlü modelinin uyum indeksleri incelenmiştir. Birinci düzey DFA'ya ilişkin veriler Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1 incelendiğinde, 30 madde ve 5 alt faktörden oluşan Öz-Düzenleme Ölçeği'nin uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 841.66$, $sd = 394$, $p = .00$, $\chi^2/sd = 2.13$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA = .060, RMR = .054, NFI = .90, NNFI = .94, CFI = .95, IFI = .95 ve RFI = .90, olarak bulunmuştur. Birinci düzey DFA analizinde oluşturulan bu yapısal modelin uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Standart çözümlerden sonra faktörler ve maddeler arasındaki t değerlerine bakılmıştır. Jöreskog ve Sörbom (1996) LISREL'de t değerleri ile ilgili kırmızı ok bulunmamasının tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu ifade etmektedir. t değerlerinde kırmızı ok bulunmaması tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir.

Şekil 1

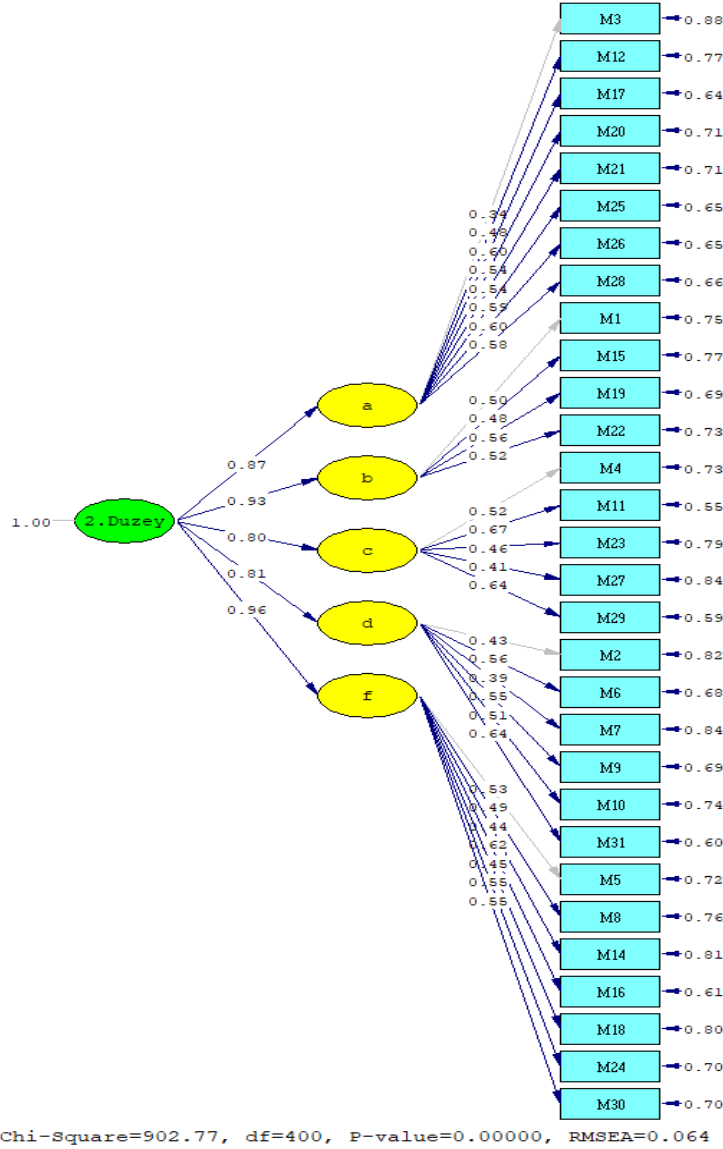
Öz-Düzenleme Ölçeği Birinci Düzey DFA Sonuçları



Chi-Square=841.66, df=394, P-value=0.00000, RMSEA=0.060
Not. a = Uygulama, b = Alternatiflere odaklanma, c = Bilgi toplama, d = Planlama ve e = Değerlendirme alt boyutları)

Şekil 2

Öz-Düzenleme Ölçeği İkinci Düzey DFA Sonuçları



Doğrulayıcı faktör analizi uygularken çok boyutlu ölçeklerin mutlaka ikinci düzey çok faktörlü modellerinin de test edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2011). Bu beş boyutlu modele ilişkin ikinci düzey DFA sonuçları ise Şekil 2'de gösterilmiştir. Şekil 2 incelendiğinde, 30 madde ve 5 alt faktörden oluşan Öz-Düzenleme Ölçeği'nin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 953.25$, $sd = 429$, $p = .00$, $\chi^2/sd = 2.22$). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA = .064, RMR = .055, NFI = .90, NNFI = .94, CFI = .95, IFI = .94 ve RFI = .90 olarak bulunmuştur. İkinci düzey DFA analizinde

oluşturulan bu yapısal modelin uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Güvenirlilik Analizi

Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun güvenirliliği için iç tutarlılık, iki yarı güvenirliliği ve test-tekrar test işlemi yapılmıştır. Test-tekrar test güvenirlilik çalışmaları Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 23 kız (%53.5) ve 20 erkek (%46.5) olmak üzere toplam 43 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Ölçek öğrencilere 2 hafta arayla iki kez uygulanmıştır.

Tablo 2

Öz-Düzenleme Ölçeği'ne Yönelik Güvenirlilik Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlık	İki Yarı Güvenirlilik	Test Tekrar Test
Ölçek Toplamı	.89*	.87*	.78*

* $p < .01$

Öz-Düzenleme Ölçeği'nin güvenirlilik analizi için yapılan iç tutarlılık, iki yarı ve test tekrar test güvenirlilik işlemlerinin tamamında ölçeğin toplamı ve alt boyutları için elde edilen güvenirlilik katsayılarının iyi düzeyde olduğu ve ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının bu hâliyle iç tutarlılığa ve güvenirliliğe sahip olduğu söylenebilir.

Tartışma

Türkçe literatürde yer alan öz-düzenleme ölçekleri az sayıda olup genellikle belli bir konuya odaklı (öğrenme, öğretme, vb.) olarak geliştirilmiş ya da çok madde barındıran ölçeklerdir. Bu çalışmada psikoloji alanında yapılacak çalışmalarda kullanılmak amacıyla Carey ve diğerleri (2004), tarafından geliştirilen daha kısa, pratik ve belli bir konuya dayalı olmayan, bireylerin genel anlamda öz-düzenleme seviyelerini ölçmeye dönük olan Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Bu amaçla ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılarak hem İngiliz dili hem Türk dili konusunda uzman kişilerden dönütler alınarak ölçek maddelerine son şekli verilmiştir. Ardından yapılan madde analizi ve açılımlayıcı faktör analizi neticesinde ölçekten 1 madde çıkarılmıştır. Kalan 30 maddenin ise 5 faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Yapılan birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise uyum iyiliği indekslerinin ölçeğin faktör yapısını her iki düzeyde de doğruladığı görülmüştür. Analizlerde Öz-Düzenleme Ölçeği'nin toplam varyansın %42.18'ini açıkladığı ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .89 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak uyarlanan Öz-Düzenleme Ölçeği'nin genç yetişkin bireylerin öz-düzenleme becerilerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçek beşli Likert tipinde (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum) geliştirilmiş olup 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 18, 21, 22, 26

ve 30. maddeler tersten puanlanmaktadır. Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği (SSRQ) (Carey vd., 2004) her ne kadar tek faktörlü bir yapı göstermişse de bu çalışmada ortaya konan 5 faktör ve içerdikleri maddeler 63 maddeli orijinal ölçekteki (Brown vd., 1999) faktör yapısı ve madde dağılımıyla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Bu faktörler bir arada öz-düzenleme becerisini ortaya koyduğu için değerlendirmeler yapılırken faktörlerin ayrı birer ölçek gibi ele alınmaması, toplam puan üzerinden değerlendirme yapılması önerilmektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerden oluşan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin diğer gruplarda (Örneğin ergenlerde) kullanılabilmesi için farklı örneklem gruplarında da geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Yine ölçeğin benzer ölçeklerle de karşılaştırması yapılarak geçerliği kontrol edilebilir. Ayrıca Türk kültürüne yönelik bir öz-düzenleme ölçeğinin geliştirilmesi, kültüre özgü davranış kalıplarının daha geçerli ve güvenilir bir ölçümünün sağlanmasına katkıda bulunabilir.

Sonuç

Bu çalışmada Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirliğinin test edilmesi amaçlanmaktadır. Ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak amacıyla yürütülen açılımlayıcı faktör analizi sonucunda beş faktörlü yapı elde edilmiştir. Elde edilen beş faktörlü yapının doğrulanması amacıyla yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda beş faktörlü yapısı doğrulanmış ve uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kısa Öz-Düzenleme Ölçeği'nin güvenilirlik düzeyini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda ise iç tutarlık katsayı ve test tekrar test güvenilirlik değerleri ve iki yarı güvenilirlik değerleri oldukça yüksek bulunmuştur.

Kaynakça

- Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: AMOS uygulamaları*. Ezgi Ofset.
- Brown, J. M., Miller, W. R. ve Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In L. VandeCreek ve T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (pp. 281-292). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. baskı). Pegem Akademi.
- Carey, K. B., Neal, D. J. ve Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Febbraro, G. A. R. ve Clum, G. A. (2007). Handbook of self-help therapies. In P. Watkins ve G. A. Clum (Eds.), *Handbook of self-help therapies* (pp. 59-76). Routledge.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. Sage.
- Jöreskog, K. ve Sörbom, D. (1996). *LISREL 8 user's reference guide*. Scientific Software International.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculation. In Neuringer C. ve Michael J. L. (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 178-220). Appleton-Century-Crofts.
- Kocovski, N. L. ve Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7)
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi: AMOS uygulamaları*. Detay.
- Miller, W. R., ve Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors. In W. R. Miller ve J. Greely (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Maxwell Macmillan.
- Neal, D. J. ve Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual*. Allen ve Unwin.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ekinoks.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>