ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ÖLÇEK MADDELERİ | Bana hiç benzemiyor | Bana benzemiyor | Bana biraz benziyor | Bana çok benziyor |
| 1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek bir şeyler yapabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Eğlenceli bir şeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Bir şey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Bir şeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Tepem atıp, bir şeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Bir şeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Eğlenceli bir şey yaparken zamanın farkında olmam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |

ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ:

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği; ergenlik döneminde bulunan gençlerin öz-denetim düzeylerini belirlemek ve değerlendirmek amacıyla Moilanen (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 32 madde vardır ve ölçek 4’lü likert tipinde sorular barındırmaktadır. 1’den 4’e kadar olan maddelerde; 1 seçeneği‘Bana hiç benzemiyor’ ve 4 seçeneği ‘Bana çok benziyor.’ olarak derecelendirilmiştir. Puanlar en düşük 32 en yüksek 128 şeklindedir ve ölçekten alınan puan arttıkça ergenin kendini düzenleme konusunda daha becerikli ve iyi olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Mehmet Harma (2008) tarafından yapılmıştır.

**Öz-denetim başarısı:** 4, 25, 26, 19, 24, 13, 23, 9, 1, 18, 5, 27, 20, 3, 15, 21, 22, 14

**Öz-denetim başarısızlığı:** 8, 16, 12, 29, 7, 10, 17, 30, 2, 11, 32, 28, 6, 31 Bu maddeler işaretlendiğinde aşağıdaki şekilde tersten puanlanacaktır.

|  |  |
| --- | --- |
| 4 işaretlenmişse | 1 puan |
| 3 işaretlenmişse | 2 puan |
| 2 işaretlenmişse | 3 puan |
| 1 işaretlenmişse | 4 puan |