

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği (The Adolescent Self-Regulatory Inventory)

Ölçek ergen bireylerin öz-denetim becerilerini (kendi duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını harekete geçirme, izleme, devam ettirme, ve engelleme becerisi) ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek iki alt boyutu kapsamakta (self-regulation success and self-regulation failure) ve toplam 32 maddeden oluşmaktadır.

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

4'lü derecelendirme yöntemine göre:

1 = Bana hiç benzemiyor

2 = Bana benzemiyor

3 =Bana biraz benziyor

4 = Bana çok benziyor

Ölçek maddeleri;

1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissetirecek birşeyler yapabilirim.
 2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.
 3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.
 4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.
 5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.
 6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir
 7. Eğlenceli birşeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.
 8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.
 9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.
 10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.
 11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.
 12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.
 13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.
-

-
14. Birşey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.
 15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.
 16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim.
 17. Birşeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim.
 18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.
 19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim.
 20. Tepem atıp, birşeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim.
 21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim.
 22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım.
 23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir.
 24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilir.
 25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.
 26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.
 27. Birşeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.
 28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.
 29. Eğlenceli birşey yaparken zamanın farkında olmam.
 30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.
 31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim.
 32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.
-