

Bilinc?li Ba?a C??kma O?lc?e?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilinc?li Ba?a C??kma O?lc?e?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17842>

Özet

Bilinçli Ba?a Ç?kma Ölçme (BBÇÖ), bireylerin stresli durumlar veya olumsuz duygular karşısında kullandıkları bilinçli ba?a ç?kma stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçmenin Türkçe uyarlaması Akku?-Çutuk ve Türk (2019) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlama çalışması, ölçenin dört alt boyuttan oluşan faktör yapışını ve psikometrik özelliklerinin Türk kültürü bağlamında geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Ölçek, özellikle farkındalık temelli yaklaşımların bireyin ba?a ç?kma süreçlerindeki rolünü incelemek için tasarlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Ba?a Ç?kma, Ba?a Ç?kma Stratejileri, Farkındalık, Psikolojik Ölçme, Geçerlik, Güvenirlik, Uyarlama.

Yazarlar

Zeynep AKKU? ÇUTUK, Tu?ba TÜRK.

Amaç

Ölçenin temel amacı, bireylerin zorluklarla ve stresle karşılaşmalarında kullandıkları çeşitli bilinçli ba?a ç?kma mekanizmaları ve stratejilerini nicel olarak değerlendirmektir. Bu stratejiler genellikle farkındalık, dikkati yönlendirme ve duygusal düzenleme gibi süreçleri içerir.

Türkçe uyarlama çalışması, orijinal ölçenin yapısal geçerliliğini Türkiye örneğinde test ederek, psikoloji alanında bilinçli ba?a ç?kma konusundaki araştırmalara standart ve güvenilir bir araç sağlamayı hedeflemiştir. Bu sayede, bilişsel ve duygusal süreçlerin stres yönetimi üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilmektedir.

Yapı

Bilinçli Ba?a Ç?kma Ölçme, bireylerin bilinçli ba?a ç?kma davranışlarını dört temel alt boyutta inceleyen çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Bu alt boyutlar, bireyin ba?a ç?kma sürecinde hangi stratejileri önceliklendirdiğini ortaya koyar.

Ölçenin yapısal bütünlüğü, iç tutarlılık analizleri ile desteklenmiş olup, ölçülen dört temel yapıları şunlardır:

Farkındalık: Olaylara ve duygulara yargılamadan dikkat etme ve onları olduğu gibi kabul etme yeteneği.

Dikkati Da??tma: Olumsuz durumlar kar??s?nda dikkati yap?c? yollarla veya ge?ici olarak ba?ka aktivitelere yönlendirme.

Olumsuz Duygular? Önleme: Stres veya tehdit alt?ndayken ortaya ç?kan negatif duygusal tepkileri yönetme ve engelleme çabalar?.

Kendini Yap?c? Olarak Ortaya Koyma: Sorunlarla yüzle?irken yap?c?, olumlu ve çözümlü odaklı bir tutum sergileme.

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerlili?ini test etmek amacıyla, uyarılma çal??mas?nda Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??tır. DFA, ölçe?in teorik yap?s?n?n (dört alt boyutlu model) toplanan verilerle ne ölçüde uyumlu oldu?unu de?erlendirmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ki-kare de?eri ($\chi^2=639.87$, $N=283$, $df=221$, $p=0.00$) anlamlı bulunmuştur. Bu istatistiksel anlamlılı?k, modelin mükemmel bir uyum göstermedi?ini, ancak di?er uyum indekslerinin incelenmesi gerekti?ini i?aret etmektedir. Elde edilen uyum indeksleri, modelin kabul edilebilir s?n?rlarda bir uyuma sahip oldu?unu göstermiştir: RMSEA=.076, CFI=.88, IFI=.88, GFI=.85 ve SRMR=.074. Bu de?erler, özellikle CFI ve IFI de?erlerinin .90'a yakın olmas?yla, dört faktörlü yap?s?n?n Türk örnekleminde geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik analizleri, **Cronbach's Alfa ?ç Tutarlılık Katsay?s?** ve Madde-Toplam Korelasyon Katsay?s? kullanılarak gerçekleştirilmiştir. ?ç tutarlılık katsayılar?, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar tutarlı bir şekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

Dört alt boyut için hesaplanan Cronbach's Alfa de?erleri kabul edilebilir düzeydedir (genellikle .70 ve üzeri):

Fark?ndalık alt boyutu için: **.71**

Dikkati Da??tma alt boyutu için: **.79**

Olumsuz Duygular? Önleme alt boyutu için: **.72**

Kendini Yap?c? Olarak Ortaya Koyma alt boyutu için: **.71**

Madde-Toplam Korelasyon Katsayılar? ise maddelerin ilgili alt boyutu temsil etme gücünü göstermektedir ve tüm alt boyutlarda orta düzeyde ve yüksek korelasyonlar gözlemlenmiştir:

Fark?ndalık: .31-.57

Dikkati Da??tma: .33-.69

Olumsuz Duygular? Önleme: .38-.53

Kendini Yap?c? Olarak Ortaya Koyma: .38-.59

Bu sonuçlar, ölçek maddelerinin alt boyutlar?yla yüksek düzeyde ili?kili oldu?unu ve ölçe?in yüksek iç tutarlıl??a sahip oldu?unu kan?tlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?sal geçerlili?ini incelemek üzere kullanılan Do?rulamalı Faktör Analizi (DFA), ölçe?in teorik olarak varsayılan dört faktörlü yap?sın? do?rulamalıdır. Analiz, N=283 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Model uyum indekslerinin değerlendirilmesi, psikometrik açıdan önemli kabul edilen bazı kriterlere dayanmaktadır. RMSEA (Kök Ortalama Kare Hata Yaklaşım?) değeri .076 olarak bulunmuştur. .08'in altındaki bu değer, kabul edilebilir uyumu işaret eder. CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi) ve IFI (Artımsal Uyum İndeksi) değerlerinin (.88) de .90'a yakın olması, modelin veriye iyi uyum sağladığını göstermektedir. GFI (Yüksek Uyum İndeksi) .85 ve SRMR (Standartlaştırılmış Kök Ortalama Kare Kalıntı) .074 değerleri de modelin genel olarak geçerli ve güçlü bir yapıya sahip olduğunu desteklemektedir.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçe?i (Adaptation Scale)

Format: Kendini Değerlendirme Ölçe?i (Self-Report Scale)

Dil Mevcut: Türkçe

Nüfus Grubu: Üniversite Öğrencileri (Uyarlama çalışması örneği)

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Genellikle Yetişkin/Genç Yetişkin)

Nüfus Detayları: Uyarlama çalışması 283 kişilik bir örneklemle yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: Ölçek toplam 23 maddeden oluşmaktadır ve yanıtlar 5'li Likert Ölçe?i üzerinden toplanır. Derecelendirme formatı 1= hiçbir zaman - 5= her zaman şeklindedir.

Anahtar Kelimeler

Psikometrik Özellikler, Stres Yönetimi, İç Tutarlılık, DFA, RMSEA, Yapısal Etitlik Modellemesi, Likert Ölçe?i.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Zeynep AKKU? ÇUTUK

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Belirtilmemi?tir.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: zeynepacutuk@trakya.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Zeynep AKKU? ÇUTUK (Trakya Üniversitesi ile ili?kili).

izinler ve Ücretler ve Test Y?I?

Ölçe?in Türkçe uyarlamas? 2019 y?l?nda yay?nlanm??t?r. Kullan?m izinleri ve telif haklar? ile ilgili detayl? bilgi almak için sorumlu yazar Zeynep AKKU? ÇUTUK ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi önerilmektedir.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi ?u adresten indirilebilir: bilincli-basa-cikma-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Akkus?-C?utuk, Z. ve Tu?rk, T. (2019). The mindful coping scale: The validity and reliability of Turkish version. *Ahi Evran U?niversitesi Sosyal Bilimler Enstitu?sü Dergisi*, 5(2), 299-311. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.591719>

Ara?t?rma makalesinin tam metnine ResearchGate üzerinden eri?im sa?lanabilir: researchgate.net

Bilinçli Ba?a Ç?kma Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?itirilmemelidir.

Bilinçli Ba?a Ç?kma Ölçe?i toplam 23 maddeden olu?maktadır. Ölçek maddeleri, telif haklar? nedeniyle bu alanda sunulmamaktadır.