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

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bilinc?li Ba?a C??kma O?lc?e?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17842

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bilinçli Ba?a Ç?kma Ölçe?i (BBÇÖ), bireylerin stresli durumlar veya olumsuz duygular kar??s?nda kulland?klar? bilinçli ba?a ç?kma stratejilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Ölçe?in Türkçe uyarlamas? Akku?-Çutuk ve Türk (2019) taraf?ndan yap?lm??t?r. Bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in dört alt boyuttan olu?an faktör yap?s?n?n ve psikometrik özelliklerinin Türk kültürü ba?lam?nda geçerli ve güvenilir oldu?unu göstermi?tir. Ölçek, özellikle fark?ndal?k temelli yakla??mlar?n bireyin ba?a ç?kma süreçlerindeki rolünü incelemek için tasarlanm??t?r.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Ba?a Ç?kma, Ba?a Ç?kma Stratejileri, Fark?ndal?k, Psikolojik Ölçme, Geçerlik, Güvenirlik, Uyarlama.

Yazarlar

Zeynep AKKU? ÇUTUK, Tu?ba TÜRK.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin zorluklarla ve stresle kar??la?t?klar?nda kulland?klar? çe?itli bilinçli ba?a ç?kma mekanizmalar?n? ve stratejilerini nicel olarak de?erlendirmektir. Bu stratejiler genellikle fark?ndal?k, dikkati yönlendirme ve duygusal düzenleme gibi süreçleri içerir.

Türkçe uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in yap?sal geçerli?ini Türkiye örnekleminde test ederek, psikoloji alan?nda bilinçli ba?a ç?kma konusundaki ara?t?rmalara standart ve güvenilir bir araç sa?lamay? hedeflemi?tir. Bu sayede, bili?sel ve duygusal süreçlerin stres yönetimi üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilmektedir.

Yap?

Bilinçli Ba?a Ç?kma Ölçe?i, bireylerin bilinçli ba?a ç?kma davran??lar?n? dört temel alt boyutta inceleyen çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Bu alt boyutlar, bireyin ba?a ç?kma sürecinde hangi stratejileri önceliklendirdi?ini ortaya koyar.

Ölçe?in yap?sal bütünlü?ü, iç tutarl?l?k analizleri ile desteklenmi? olup, ölçülen dört temel yap? ?unlard?r:

Fark?ndal?k: Olaylara ve duygulara yarg?lamadan dikkat etme ve onlar? oldu?u gibi kabul etme yetene?i.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Dikkati Da??tma: Olumsuz durumlar kar??s?nda dikkati yap?c? yollarla veya geçici 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 çözüm odakl? bir tutum sergileme.

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerlili?ini test etmek amac?yla, uyarlama çal??mas?nda Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r. DFA, ölçe?in teorik yap?s?n?n (dört alt boyutlu model) toplanan verilerle ne ölçüde uyumlu oldu?unu de?erlendirmi?tir.

Analiz sonuçlar?na göre, ki-kare de?eri (x^2=639.87, N=283, df=221, p=0.00) anlaml? bulunmu?tur. Bu istatistiksel anlaml?l?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 göstermi?tir: RMSEA=.076, CFI=.88, IFI=.88, GFI=.85 ve SRMR=.074. Bu de?erler, özellikle CFI ve IFI de?erlerinin .90'a yak?n olmas?yla, dört faktörlü yap?n?n Türk örnekleminde geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, **Cronbach's Alfa ?ç Tutarl?l?k Katsay?s?** ve Madde-Toplam Korelasyon Katsay?s? kullan?larak gerçekle?tirilmi?tir. ?ç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

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

Fark?ndal?k 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 Katsay?lar? ise maddelerin ilgili alt boyutu temsil etme gücünü göstermektedir ve tüm alt boyutlarda orta düzeyde ve yüksek korelasyonlar gözlemlenmi?tir:

Fark?ndal?k: .31-.57
Dikkati Da??tma: .33-.69
Olumsuz Duygular? Önleme: .38-.53
Kendini Yap?c? Olarak Ortaya Koyma: .38-.59

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bu sonuçlar, ölçek maddelerinin alt boyutlar?yla yüksek düzeyde ili?kili oldu?unu ve ölçe?in yüksek iç tutarl?l??a sahip oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?sal geçerlili?ini incelemek üzere kullan?lan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA), ölçe?in teorik olarak varsay?lan dört faktörlü yap?s?n? do?rulam??t?r. Analiz, N=283 ki?ilik bir örneklem üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Model uyum indekslerinin de?erlendirilmesi, psikometrik aç?dan önemli kabul edilen baz? kriterlere dayanmaktad?r. RMSEA (Kök Ortalama Kare Hata Yakla??m?) de?eri .076 olarak bulunmu?tur. .08'in alt?ndaki bu de?er, kabul edilebilir uyumu i?aret eder. CFI (Kar??la?t?rmal? Uyum ?ndeksi) ve IFI (Art?msal Uyum ?ndeksi) de?erlerinin (.88) de .90'a yak?n olmas?, modelin veriye iyi uyum sa?lad???n? göstermektedir. GFI (?yilik Uyum ?ndeksi) .85 ve SRMR (Standartla?t?r?lm?? Kök Ortalama Kare Kal?nt?) .074 de?erleri de modelin genel olarak geçerli ve güçlü bir yap?ya sahip oldu?unu desteklemektedir.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçe?i (Adaptation Scale)

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

Dil Mevcut: Türkçe

Nüfus Grubu: Üniversite Ö?rencileri (Uyarlama çal??mas? örneklemi)

Ya? Grubu: Belirtilmemi? (Genellikle Yeti?kin/Genç Yeti?kin)

Nüfus Detaylar?: Uyarlama çal??mas? 283 ki?ilik bir örneklemle yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: Ölçek toplam 23 maddeden olu?maktad?r ve yan?tlar 5'li Likert Ölçe?i üzerinden toplan?r. Derecelendirme format? 1= hiçbir zaman - 5= her zaman ?eklindedir.

Anahtar Kelimeler

Psikometrik Özellikler, Stres Yönetimi, ?ç Tutarl?l?k, DFA, RMSEA, Yap?sal E?itlik Modellemesi, Likert Ölçe?i.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Zeynep AKKU? ÇUTUK

ARABPSYCHOLOGY.COM

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).

?zinler ve Ücretler ve Test Y?l?

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?su? 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?i?tirilmemelidir.

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

ARABPSYCHOLOGY.COM