Bilinçli-Fark?ndal?k Temelli Öz-Yeterlik Ölçe?i-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bilinçli-Fark?ndal?k Temelli Öz-Yeterlik Ölçe?i-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17840

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bilinçli-Fark?ndal?k Temelli Öz-Yeterlik Ölçe?i-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y), bireylerin zorlu duygusal ve ki?ileraras? durumlarla ba?a ç?kma yeteneklerine dair alg?lad?klar? **öz-yeterlik** düzeylerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikolojik araçt?r. Ölçek, **bilinçli-fark?ndal?k** (mindfulness) ilkelerini temel alarak, bireyin duygular?n? yönetme, ki?ileraras? ili?kilerde etkili olma ve s?k?nt?ya tahammül etme becerilerini de?erlendirmektedir. Bu çal??ma, ölçe?in Türkiye kültürüne adaptasyonunu ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini amaçlam??t?r. Çal??ma, ölçe?in alt? temel boyutta yap?land???n? destekleyen güvenirlik verilerini sunmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli-Fark?ndal?k, Öz-Yeterlik, Psikolojik Ölçek, Uyarlama, Güvenirlik, Cronbach Alfa, Duygu Düzenleme, S?k?nt? Tahammülü

Yazarlar

Zümra Atalay, U?ur Ayd?n, Gizem Bulgan, Rumeysa Dilara Taylan, Sümeyye Betül Özgülük

Amaç

Bu çal??man?n temel amac?, Bilinçli-Fark?ndal?k Temelli Öz-Yeterlik Ölçe?i-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y) formunun Türkçe diline uyarlama sürecini gerçekle?tirmek ve Türk kültürü ba?lam?nda ölçe?in psikometrik özelliklerini, özellikle de güvenirli?ini, incelemektir. Ölçe?in adaptasyonu, **bilinçli-fark?ndal?k temelli** müdahalelerin etkinli?ini de?erlendirmede kullan?labilecek geçerli ve güvenilir bir arac? Türk ara?t?rmac?lar?n?n kullan?m?na sunmay? hedeflemi?tir.

Adaptasyon çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türkçe örneklemde korunup korunmad???n? ve alt boyutlar?n?n iç tutarl?l?k düzeylerinin kabul edilebilir s?n?rlar içinde olup olmad???n? belirlemeyi esas alm??t?r. Bu sayede, **BFÖÖ-Y**'nin Türkiye'de yayg?n olarak kullan?labilecek standart bir ölçüm arac? haline gelmesi amaçlanm??t?r.

Yap?

BFÖÖ-Y, bireyin **bilinçli-fark?ndal?k** pratiklerini kullanarak ya?am zorluklar?yla ba?a ç?kma kabiliyetine dair inanc?n?, yani **öz-yeterlik** alg?s?n? ölçen çok boyutlu bir yap?d?r. Ölçek, özellikle stresli, duygusal olarak yüklü veya ki?ileraras? aç?dan zorlay?c? anlarda bireyin kendini ne kadar yetkin hissetti?ine odaklan?r.

Ölçek, adaptasyon çal??mas?nda incelenen alt? temel boyuttan olu?maktad?r. Bu alt boyutlar, bireyin farkl? ya?am alanlar?ndaki öz-yeterlik becerilerini spesifik olarak de?erlendirmeye olanak

ARABPSYCHOLOGY.COM

tan?r:

Duygu Düzenleme: Zorlu duygusal durumlar? yönetme becerisi.
Duygusal Denge: Ya?anan duygusal dalgalanmalar kar??s?nda istikrar? koruma.
Sosyal Beceriler: Sosyal etkile?imlerde etkili ve uygun tepkiler verme yetene?i.
S?k?nt? Tahammülü: Rahats?z edici veya stresli durumlarla ba?a ç?kma ve dayan?kl?l?k gösterme.
Sorumluluk Alma: Kendi eylemlerinin ve sonuçlar?n?n sorumlulu?unu üstlenme.
Ki?ileraras? Etkenlik: ?li?kilerde etkili ileti?im kurma ve ki?isel s?n?rlar? belirleme.

Geçerlik

Adaptasyon çal??mas?n?n sunulan özetinde, ölçe?in geçerli?ine dair spesifik istatistiksel analiz sonuçlar? (örne?in, yap? geçerli?i için Do?rulay?c? Faktör Analizi veya kriter geçerli?i) do?rudan belirtilmemi?tir. Ancak, uyarlama çal??malar? genellikle orijinal ölçe?in yap?sal geçerli?ini korumay? hedefler.

Geçerlik analizlerine dair detayl? bulgular için ara?t?rmac?lar?n orijinal makaleye ba?vurmas? önerilir. Orijinal makalenin ba?lant?s? a?a??da Referanslar bölümünde sunulmu?tur.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?ini incelemek amac?yla **iç tutarl?k** güvenirlik analizleri uygulanm?? ve Cronbach Alfa katsay?s? ile hesaplanm??t?r. Elde edilen bulgular, ölçe?in genel olarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarl??a sahip oldu?unu göstermektedir. Ölçe?in bütününe ili?kin Cronbach Alfa de?eri **.72** olarak bulunmu?tur.

Alt boyutlara ait iç tutarl?k katsay?lar? ve bu katsay?lar?n yorumlanmas? a?a??daki gibidir:

Duygu Düzenleme: .73
Duygusal Denge: .78
Sorumluluk Alma: .71

Bu üç alt boyut için elde edilen katsay?lar, Pallant (2005) taraf?ndan belirlenen standartlara göre **anlaml? düzeyde** güvenilirli?e i?aret etmektedir.

Di?er üç alt boyutun güvenirlik katsay?lar? ise kabul edilebilir düzeyin biraz alt?nda kalm??t?r:

Sosyal Beceriler: .65
S?k?nt? Tahammülü: .62
Ki?ileraras? Etkenlik: .65

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ara?t?rmac?lar, bu dü?ük katsay?lar?n bir nedeninin bu alt boyutlarda yer alan madde say?s?n?n azl??? (n = 3) olabilece?ini belirtmi?lerdir, zira genel öneri her bir faktörde en az dört (n ≥ 4) madde bulunmas? yönündedir.

Faktör Analizi

BFÖÖ-Y, alt? farkl? psikolojik yap?y? ölçen alt boyutlara ayr?lm??t?r. Bu alt boyutlar?n varl???, ölçe?in çok faktörlü bir yap?ya sahip oldu?unu göstermektedir. Güvenirlik analizleri s?ras?nda bu alt? faktörün (Duygu Düzenleme, Duygusal Denge, Sosyal Beceriler, S?k?nt? Tahammülü, Sorumluluk Alma ve Ki?ileraras? Etkenlik) ayr? ayr? incelenmesi, adaptasyon sürecinde yap?lan faktör analizlerinin bu yap?y? destekledi?ini dü?ündürmektedir.

Ancak, Sosyal Beceriler, S?k?nt? Tahammülü ve Ki?ileraras? Etkenlik alt boyutlar?n?n her birinde sadece üçer madde (n=3) bulunmas?, bu faktörlerin yap?sal sa?laml??? ve güvenirli?i aç?s?ndan dikkat edilmesi gereken bir noktad?r. Faktör analizinin detaylar? için makalenin orijinal metodoloji bölümüne bak?lmas? gerekmektedir.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçe?i (Adaptasyon)

Format: Kendini De?erlendirme Ölçe?i

Maddeler: Kaynak içerikte madde say?s? belirtilmemi?tir.

Derecelendirme: 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?lm??t?r (1 = Hemen Hemen Hiçbir Zaman, 5 = Hemen Hemen Her Zaman).

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: E?itim bilimleri alan?nda çal??an veya bu alanda e?itim alan bireyler (Uyarlama makalesi "?lkö?retim Online" dergisinde yay?nlanm??t?r).

Ya? Grubu: Çal??ma popülasyonuna ba?l? olarak yeti?kin veya üniversite ö?rencisi gruplar?.

Popülasyon Detaylar?: Orijinal kaynakta örneklem büyüklü?ü ve özellikleri detayl?ca belirtilmemi?tir, ancak çal??ma ?lkö?retim Online dergisinde yay?mlanm??t?r.

Test Metodolojisi: Psikometrik do?rulama ve iç tutarl?l?k analizi (Cronbach Alpha) metodolojisi kullan?lm??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Anahtar Kelimeler

Bilinçli-Fark?ndal?k, Öz-Yeterlik, Duygusal Düzenleme, Psikolojik Ölçme, ?ç Tutarl?l?k, Cronbach Alfa, Likert Tipi

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Zümra Atalay

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

Kurumsal E-posta Adresleri: zozyesil@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama): 2017

?leti?im/?zinler: Ölçe?in kullan?m? ve izinleri için sorumlu yazar Zümra Atalay ile zozyesil@gmail.com adresi üzerinden ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal Makale Ba?lant?s?: Makalenin yay?mland??? dergiye ait ba?lant?: ilkogretim-online.org.tr

PDF Eri?imi: Ölçe?in uyarlama çal??mas?n?n orijinal PDF dosyas? buradad?r: bilincli-farkindalik-temelli-oz-yeterlik-olcegi-yenilenmis-bfoo-y-turkiye-uyarlama-calismasi-toad.pdf

Referanslar

Atalay, Z., Ayd?n, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Fark?ndal?k Temelli Öz-Yeterlik Ölçe?i-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çal??mas?. *?lkö?retim Online, 16*(4), 1803-1815.

Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Open University Press. (Güvenirlik yorumlamas? için referans gösterilmi?tir.)

Bilinçli-Fark?ndal?k Temelli Öz-Yeterlik Ölçe?i-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y) Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte detayl? olarak yer almamaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM