

Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17840>

Özet

Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y), bireylerin zorlu duygusal ve ilişkilerarası durumlarla başa çıkma yeteneklerine dair algıladıkları **öz-yeterlik** düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikolojik araçtır. Ölçek, **bilinçli-farkındalık** (mindfulness) ilkelerini temel alarak, bireyin duygularını yönetme, ilişkilerarası ilişkilerde etkili olma ve sıkıntıyla tahammül etme becerilerini değerlendirilmektedir. Bu çalışmada, ölçeğin Türkiye kültürüne adaptasyonunu ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini amaçlanmıştır. Çalışmada, ölçeğin altı temel boyutta yapılandırılan destekleyen güvenilirlik verilerini sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli-Farkındalık, Öz-Yeterlik, Psikolojik Ölçek, Uyarlama, Güvenirlik, Cronbach Alfa, Duygu Düzenleme, Sıkıntı Tahammülü

Yazarlar

Zümra Atalay, Uğur Aydın, Gizem Bulgan, Rumeysa Dilara Taylan, Sümeyye Betül Özgülük

Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y) formunun Türkçe diline uyarlama sürecini gerçekleştirmek ve Türk kültürü bağlamında ölçeğin psikometrik özelliklerini, özellikle de güvenilirliğini incelemektir. Ölçeğin adaptasyonu, **bilinçli-farkındalık temelli** müdahalelerin etkinliğini değerlendirmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç Türk araştırmacıların kullanmasına sunmayı hedeflemiştir.

Adaptasyon çalışması, ölçeğin orijinal yapılarının Türkçe örnekleme korunup korunmadığını ve alt boyutların iç tutarlılık düzeylerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olup olmadığını belirlemeyi esas almıştır. Bu sayede, **BFÖÖ-Y**'nin Türkiye'de yaygın olarak kullanılabilecek standart bir ölçüm aracı haline gelmesi amaçlanmıştır.

Yapı

BFÖÖ-Y, bireyin **bilinçli-farkındalık** pratiklerini kullanarak yaşam zorluklarıyla başa çıkma kabiliyetine dair inancı, yani **öz-yeterlik** algısını ölçen çok boyutlu bir yapıdır. Ölçek, özellikle stresli, duygusal olarak yüklü veya ilişkilerarası açıdan zorlayıcı anlarda bireyin kendini ne kadar yetkin hissettiğine odaklanır.

Ölçek, adaptasyon çalışmasında incelenen altı temel boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, bireyin farklı yaşam alanlarındaki öz-yeterlik becerilerini spesifik olarak değerlendirmeye olanak

tanır:

Duygu Düzenleme: Zorlu duygusal durumlar? yönetme becerisi.

Duygusal Denge: Yaşanan duygusal dalgalanmalar karşısında istikrar? koruma.

Sosyal Beceriler: Sosyal etkileşimlerde etkili ve uygun tepkiler verme yeteneği.

Sıkınt? Tahammülü: Rahatsız edici veya stresli durumlarla başa çıkma ve dayanıklılık gösterme.

Sorumluluk Alma: Kendi eylemlerinin ve sonuçların sorumluluğunu üstlenme.

Kişileraras? Etkenlik: İlişkilerde etkili iletişim kurma ve kişisel sınırlar? belirleme.

Geçerlik

Adaptasyon çalışması?nın sunulan özetinde, ölçeğin geçerli?ine dair spesifik istatistiksel analiz sonuçları (örneğin, yapı geçerli?i için Doğrulayıcı Faktör Analizi veya kriter geçerli?) doğrudan belirtilmemiştir. Ancak, uyarılma çalışmaları genellikle orijinal ölçeğin yapısal geçerli?ini korumayı hedefler.

Geçerlik analizlerine dair detaylı bulgular için araştırmacıların orijinal makaleye başvurması önerilir. Orijinal makalenin bağlantısı aşağıda Referanslar bölümünde sunulmuştur.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirli?ini incelemek amacıyla **iç tutarlık** güvenilirlik analizleri uygulanmış ve **Cronbach Alfa** katsayısı ile hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular, ölçeğin genel olarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarlı?a sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bütününe ilişkin Cronbach Alfa değeri **.72** olarak bulunmuştur.

Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları ve bu katsayıların yorumlanması aşağıdaki gibidir:

Duygu Düzenleme: .73

Duygusal Denge: .78

Sorumluluk Alma: .71

Bu üç alt boyut için elde edilen katsayılar, Pallant (2005) tarafından belirlenen standartlara göre **anlamlı düzeyde** güvenilirli?e i?aret etmektedir.

Diğer üç alt boyutun güvenilirlik katsayıları ise kabul edilebilir düzeyin biraz altında kalmıştır:

Sosyal Beceriler: .65

Sıkınt? Tahammülü: .62

Kişileraras? Etkenlik: .65

Araştırmacılar, bu düşük katsayıların bir nedeninin bu alt boyutlarda yer alan madde sayısının azlığı (n = 3) olabileceğini belirtmişlerdir, zira genel öneri her bir faktörde en az dört (n ≥ 4) madde bulunması yönündedir.

Faktör Analizi

BFÖÖ-Y, altı farklı psikolojik yapıyı ölçen alt boyutlara ayrılmıştır. Bu alt boyutların varlığı, ölçeğin çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Güvenirlik analizleri sırasında bu altı faktörün (Duygu Düzenleme, Duygusal Denge, Sosyal Beceriler, Şükretme Tahammülü, Sorumluluk Alma ve Kişilerarası Etkenlik) ayrı ayrı incelenmesi, adaptasyon sürecinde yapılan faktör analizlerinin bu yapıyı desteklediğini düşündürmektedir.

Ancak, Sosyal Beceriler, Şükretme Tahammülü ve Kişilerarası Etkenlik alt boyutların her birinde sadece üçer madde (n=3) bulunması, bu faktörlerin yapısal sağlamlığı ve güvenilirliği açısından dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Faktör analizinin detayları için makalenin orijinal metodoloji bölümüne bakılması gerekmektedir.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçeği (Adaptasyon)

Format: Kendini Değerlendirme Ölçeği

Maddeler: Kaynak içerikte madde sayısı belirtilmemiştir.

Derecelendirme: 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmıştır (1 = Hemen Hemen Hiçbir Zaman, 5 = Hemen Hemen Her Zaman).

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Eğitim bilimleri alanında çalışan veya bu alanda eğitim alan bireyler (Uyarlama makalesi "İlköğretim Online" dergisinde yayınlanmıştır).

Yaş Grubu: Çalışma popülasyonuna bağlı olarak yetişkin veya üniversite öğrencisi gruplar.

Popülasyon Detayları: Orijinal kaynakta örneklem büyüklüğü ve özellikleri detaylıca belirtilmemiştir, ancak çalışma İlköğretim Online dergisinde yayınlanmıştır.

Test Metodolojisi: Psikometrik doğrulama ve iç tutarlılık analizi (Cronbach Alpha) metodolojisi kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli-Farkındalık, Öz-Yeterlik, Duygusal Düzenleme, Psikolojik Ölçme, Geç Tutarlılık, Cronbach Alfa, Likert Tipi

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Zümra Atalay

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Kurumsal E-posta Adresleri: zozyesil@gmail.com

Yazışma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Finansman, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Uyarlama): 2017

İletişim/Finansman: Ölçeğin kullanımı ve izinleri için sorumlu yazar Zümra Atalay ile zozyesil@gmail.com adresi üzerinden iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal Makale Başlığı: Makalenin yayımlandığı dergiye ait başlığı: ilkogretim-online.org.tr

PDF Erişimi: Ölçeğin uyarlama çalışması için orijinal PDF dosyası buradadır: [bilincli-farkindalik-temelli-oz-yeterlik-olcegi-yenilenmis-bfoo-y-turkiye-uyarlama-calismasi-toad.pdf](#)

Referanslar

Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması. *İlköğretim 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. (Güvenirlilik yorumlaması için referans gösterilmiştir.)

Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmi? (BFÖÖ-Y)

Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçeğin maddeleri, sağlanan kaynak erikte detaylı olarak yer almamaktadır.

ARABPSYCHOLOGY.COM