

Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17834>

Özet

Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği (BÖBÖ), İngilizce orijinali olan **Mindful Self-Care Scale (MSCS)** ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmasıdır. Bu ölçek, bireylerin kendilerine yönelik bilinçli ve kasıtlı öz-bakım davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, 2018 yılında Aydın Sunbul ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türk kültürü bağlamında psikometrik özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu araç, özellikle psikoloji, eğitim ve sağlık alanlarında çalışan profesyonellerin ve araştırmacıların, öz-bakım ve bilinçli öz-bakım düzeylerini ölçmelerine olanak tanımaktadır.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği, **MSCS**, bilinçli öz-bakım, öz-bakım, uyarlama, psikometrik özellikler, **Türkçe uyarlama**.

Yazarlar

Zeynep Aydın Sunbul, Ayşe Malkoc, Merve Aslan Gordesli, Rumeysa Arslan, Fatih Cekici

Amaç

Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin çeşitli yaşam alanlarında uyguladıkları öz-bakım stratejilerini ne ölçüde farkındalıkla (mindfulness) gerçekleştirdiklerini saptamaktır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ise, orijinal ölçeğin yapısal geçerliliğini ve güvenilirliğini Türk örnekleminde test ederek, bu alandaki araştırmacılara geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sunmayı hedeflemiştir.

Bu araç, özellikle **stres yönetimi**, tükenmişlik ve genel psikolojik iyi oluş çalışmalarıında, öz-bakımın koruyucu bir faktör olarak rolünü incelemek için kritik öneme sahiptir. Araştırmacılar, bu ölçek sayesinde bilinçli öz-bakım düzeyleri ile mental sağlık çöktürleri arasındaki ilişkileri daha derinlemesine analiz edebilmektedir.

Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Ölçek, temel olarak **Bilinçli Öz-Bakım** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, sadece fiziksel veya duygusal ihtiyaçların karşılanması değil, aynı zamanda bu ihtiyaçların farkında olma, yargılamadan kabul etme ve bu ihtiyaçlara yönelik kasıtlı eylemlerde bulunma süreçlerini de içerir. Bilinçli öz-bakım, genellikle beş veya altı temel alt boyutta incelenen çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilir.

Bu alt boyutlar tipik olarak ?unlar? içerir: **Fiziksel Öz-Bakım** (beslenme, uyku, egzersiz), **Duygusal Öz-Bakım** (duygular? tan?ma ve yönetme), **?likisel Öz-Bakım** (sa?l?kl? s?n?rlar koyma), **Ruhsal/Manevi Öz-Bakım** (anlam aray???, meditasyon) ve **Profesyonel/Akademik Öz-Bakım** (i?-ya?am dengesi). Ölçek, bu boyutlar?n her birinde bireyin fark?ndal?k düzeyini yans?tan davran??lar? ne s?kl?kta sergiledi?ini de?erlendirir.

Geçerlik

Türkçe uyarlama çal??mas?nda ([Aydin Sunbul et al., 2018](#)), ölçe?in yap?sal geçerlik çal??malar? yürütülmü?tür. Bu çal??malar, ölçe?in Türk kültüründeki teorik yap?y? ne ölçüde temsil etti?ini belirlemeyi amaçlam??t?r.

Uyarlama sürecinde, orijinal ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n korunup korunmad??n? incelemek amacıyla do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Çal??mada, ölçe?in maddelerinin ölçülmek istenen yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ü ve uygun model uyum indekslerine sahip oldu?u gösterilmi?tir, bu da ölçe?in yap? geçerli?ini desteklemektedir.

Güvenirlik

Bilinçli Öz-Bakım Ölçe?i'nin Türkçe formunun iç tutarl?l?k güvenirlik katsay?lar?, uyarlama çal??mas?nda hesaplanm??t?r. Yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ölçme konusunda tutarl? oldu?unu göstermektedir.

Genellikle Cronbach Alfa katsay?s? kullan?larak rapor edilen güvenilirlik sonuçlar?, ölçe?in hem genel puan? hem de alt boyut puanlar? için kabul edilebilir düzeyde veya yüksek düzeyde tutarl?l?k sergilemi?tir. Bu durum, ölçe?in Türk örnekleminde kararl? ve güvenilir ölçümler sa?lad??n? i?aret etmektedir.

Faktör Analizi

Aydin Sunbul ve arkadaşlar? (2018) taraf?ndan yürütülen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek için faktör analizi yöntemleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, orijinal ölçe?in çok faktörlü yap?s?n?n Türk kültürü ve dili ba?lam?nda da geçerli olup olmad??n? ara?t?rm??t?r.

Do?rulay?c? faktör analizi sonuçlar?, ölçe?in orijinal yap?s?na benzer bir faktör yap?s?n? korudu?unu göstermi?tir. Bu bulgular, ölçe?in teorik olarak belirlenen alt boyutlar?n?n (Fiziksel, Duygusal, vb.) Türk örnekleminde de birbirinden ay?rt edilebilir ve anlaml? oldu?unu kan?tlam??t?r.

Ölçme Aracı Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptation) / Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

Format: Genellikle 5'li veya 6'lı Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak yanıtlanır (Örn: Hiçbir Zaman - Her Zaman). (Derecelendirme bilgisi orijinal kaynakta belirtilmemiştir, ancak psikometrik ölçek standartlarına göre Likert tipi olduğu varsayılmaktadır).

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal (İngilizce).

Popülasyon Grubu: Normatif Türk Örnekleme (Yetkinler).

Yaş Grubu: Yetkin Popülasyon.

Popülasyon Detayları: Çalışma, genel popülasyondan toplanan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencileri ve/veya genel yetkinler dahil edilebilir.

Test Metodolojisi: Ölçek, katılımcılardan belirli öz-bakım davranışları ne sıklıkta veya ne ölçüde sergilediklerini belirtmelerini isteyen maddelerden oluşur. Puanlama, genellikle alt boyutlar ve genel toplam puan üzerinden yapılır; yüksek puanlar daha yüksek bilinçli öz-bakım düzeyini gösterir.

Anahtar Kelimeler

Öz-bakım, **Mindfulness**, psikolojik iyi oluş, stres, tükenmişlik, psikometrik geçerlik, güvenirlilik.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Zeynep Aydın Sünbül

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

Bağlantı E-posta Adresleri: zsunbul@medipol.edu.tr

Yayın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yolu

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanım için orijinal geliştiricilerle iletişime geçilmesi gerekmektedir. Akademik ve araştırma amaçlı kullanım için genellikle referans gösterilerek izin alınması önerilir.

Test Yılı (Uyarlama): 2018

Orijinal Ölçek Kaynağı: Orijinal Mindful Self-Care Scale (MSCS) başka bir yazar/yazarlar tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması (2018), bu orijinal aracı Türk kültürüne aktarmış ve sağlamıştır.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [mindful-self-care-scale-mscs-toad.pdf](#).

Kaynaklar

Aydin Sunbul, Z., Malkoc, A., Aslan Gordesli, M., Arslan, R., & Cekici, F. (2018). Mindful Self-Care Scale (MSCS): Adaptation and validation in a normative Turkish sample. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 887-892. doi: 10.12973/eu-jer.7.4.887

Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. Ölçek maddeleri, sağlanan kaynakta bulunmamaktadır. Bu nedenle, maddeler yerine, ölçeğin yapısına dair bilgilendirme sunulmuştur.

Bilinçli Öz-Bakım Ölçeği (MSCS), öz-bakımın çeşitli alanlarına odaklanan ve katılımcıların bu eylemleri ne kadar farkındalıkla yaptığını ölçen toplamda 30 ila 40 arasında maddeden oluşmaktadır (orijinal formuna bağlı olarak). Maddeler, bireylerin günlük yaşam pratikleri ve duygusal tepkileri üzerine odaklanır.

Örnek madde tipleri (genel yapıya dayalı):

Fiziksel sağlığımı özen gösterdiğimde, bunu tamamen o anki ihtiyacımı dinleyerek yaparım.
Üzüntülü veya stresli hissettiğimde, bu duyguyu yargılamadan kabul etmeye çalışırım.
Kendime karşı nazik olmak için zaman ayırım.