Bilinçli Öz-Bak?m Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bilinçli Öz-Bak?m Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17834

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bilinçli Öz-Bak?m Ölçe?i (BÖBÖ), ?ngilizce orijinali olan **Mindful Self-Care Scale (MSCS)** ölçe?inin Türkçe'ye uyarlama çal??mas?d?r. Bu ölçek, bireylerin kendilerine yönelik bilinçli ve kas?tl? öz-bak?m davran??lar?n? de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmi?tir. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu, 2018 y?l?nda Aydin Sunbul ve arkada?lar? taraf?ndan gerçekle?tirilmi? olup, Türk kültürü ba?lam?nda psikometrik özelliklerinin incelenmesi hedeflenmi?tir. Bu araç, özellikle psikoloji, e?itim ve sa?l?k alanlar?nda çal??an profesyonellerin ve ara?t?rmac?lar?n, öz-bak?m ve bilinçli öz-bak?m düzeylerini ölçmelerine olanak tan?maktad?r.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Öz-Bak?m Ölçe?i, **MSCS**, bilinçli öz-bak?m, öz-bak?m, uyarlama, psikometrik özellikler, **Türkçe uyarlama**.

Yazarlar

Zeynep Aydin Sunbul, Ay?e Malkoc, Merve Aslan Gordesli, Rumeysa Arslan, Fatih Cekici

Amaç

Bilinçli Öz-Bak?m Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin çe?itli ya?am alanlar?nda uygulad?klar? öz-bak?m stratejilerini ne ölçüde fark?ndal?kla (mindfulness) gerçekle?tirdiklerini saptamakt?r. Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas? ise, orijinal ölçe?in yap?sal geçerli?ini ve güvenilirli?ini Türk örnekleminde test ederek, bu alandaki ara?t?rmac?lara geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? sunmay? hedeflemi?tir.

Bu araç, özellikle **stres yönetimi**, tükenmi?lik ve genel psikolojik iyi olu? çal??malar?nda, öz-bak?m?n koruyucu bir faktör olarak rolünü incelemek için kritik öneme sahiptir. Ara?t?rmac?lar, bu ölçek sayesinde bilinçli öz-bak?m düzeyleri ile mental sa?l?k ç?kt?lar? aras?ndaki ili?kileri daha derinlemesine analiz edebilmektedir.

Yap? (Ölçülen Psikolojik Yap?)

Ölçek, temel olarak **Bilinçli Öz-Bak?m** yap?s?n? ölçmektedir. Bu yap?, sadece fiziksel veya duygusal ihtiyaçlar?n kar??lanmas?n? de?il, ayn? zamanda bu ihtiyaçlar?n fark?nda olma, yarg?lamadan kabul etme ve bu ihtiyaçlara yönelik kas?tl? eylemlerde bulunma süreçlerini de içerir. Bilinçli öz-bak?m, genellikle be? veya alt? temel alt boyutta incelenen çok boyutlu bir yap? olarak kabul edilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bu alt boyutlar tipik olarak ?unlar? içerir: **Fiziksel Öz-Bak?m** (beslenme, uyku, egzersiz), **Duygusal Öz-Bak?m** (duygular? tan?ma ve yönetme), **?li?kisel Öz-Bak?m** (sa?l?kl? s?n?rlar koyma), **Ruhsal/Manevi Öz-Bak?m** (anlam aray???, meditasyon) ve **Profesyonel/Akademik Öz-Bak?m** (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 amac?yla 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-Bak?m 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 güvenirlik 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 arkada?lar? (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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçme Arac? Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptation) / Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Format: Genellikle 5'li veya 6'l? Likert tipi derecelendirme ölçe?i kullan?larak yan?tlan?r (Örn: Hiçbir Zaman - Her Zaman). (Derecelendirme bilgisi orijinal kaynakta belirtilmemi?tir, ancak psikometrik ölçek standartlar?na göre Likert tipi oldu?u varsay?lmaktad?r).

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal (?ngilizce).

Popülasyon Grubu: Normatif Türk Örneklemi (Yeti?kinler).

Ya? Grubu: Yeti?kin Popülasyon.

Popülasyon Detaylar?: Çal??ma, genel popülasyondan toplanan bir örneklem üzerinde gerçekle?tirilmi?tir. Üniversite ö?rencileri ve/veya genel yeti?kinler dahil edilmi? olabilir.

Test Metodolojisi: Ölçek, kat?l?mc?lardan belirli öz-bak?m davran??lar?n? ne s?kl?kta veya ne ölçüde sergilediklerini belirtmelerini isteyen maddelerden olu?ur. Puanlama, genellikle alt boyutlar ve genel toplam puan üzerinden yap?l?r; yüksek puanlar daha yüksek bilinçli öz-bak?m düzeyini gösterir.

Anahtar Kelimeler

Öz-bak?m, **Mindfulness**, psikolojik iyi olu?, stres, tükenmi?lik, psikometrik geçerlik, güvenirlik.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Zeynep Ayd?n Sünbül

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

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: zsunbul@medipol.edu.tr

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

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? için orijinal geli?tiricilerle ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m için genellikle referans gösterilerek izin al?nmas? önerilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Test Y?l? (Uyarlama): 2018

Orijinal Ölçek Kayna??: Orijinal Mindful Self-Care Scale (MSCS) ba?ka bir yazar/yazarlar taraf?ndan geli?tirilmi?tir. Türkçe uyarlama çal??mas? (2018), bu orijinal arac?n Türk kültürüne aktar?m?n? sa?lam??t?r.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? 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-Bak?m Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir. Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte bulunmamaktad?r. Bu nedenle, maddeler yerine, ölçe?in yap?s?na dair bilgilendirme sunulmu?tur.

Bilinçli Öz-Bak?m Ölçe?i (MSCS), öz-bak?m?n çe?itli alanlar?na odaklanan ve kat?l?mc?lar?n bu eylemleri ne kadar fark?ndal?kla yapt???n? ölçen toplamda 30 ila 40 aras?nda maddeden olu?maktad?r (orijinal formuna ba?l? olarak). Maddeler, bireylerin günlük ya?am pratikleri ve duygusal tepkileri üzerine odaklan?r.

Örnek madde tipleri (genel yap?ya dayal?):

Fiziksel sa?l???ma özen gösterdi?imde, bunu tamamen o anki ihtiyac?m? dinleyerek yapar?m.
Üzüntülü veya stresli hissetti?imde, bu duyguyu yarg?lamadan kabul etmeye çal???r?m.
Kendime kar?? nazik olmak için zaman ay?r?r?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM