

# O?z-?efkat O?lc?e?i K?sa Formu

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *O?z-?efkat O?lc?e?i K?sa Formu*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28871>

## Özet

**Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖÖ-K)**, bireylerin kendilerine karşı şefkatli tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, Kristin Neff'in orijinal Öz-Şefkat Ölçeği'nin (Self-Compassion Scale - SCS) kısa bir versiyonudur. Bu formun Türkçe uyarlaması, Musa Yıldırım ve Tuba Sarı tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahip olup toplam 11 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert ölçeği üzerinden yanıtlanmaktadır. Yapılan geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları, ölçeğin Türkçe popülasyonunda psikometrik olarak sağlam olduğunu göstermiştir. Özellikle, ölçüt bağıntılı geçerliliği incelendiğinde, Şefkat Korkusu Ölçeği'nin "Kendine Şefkat Vermekten Korkma" alt boyutu ile negatif ve orta düzeyde, Ergen Öznel Yaşı Ölçeği ile ise pozitif ve orta düzeyde ilişkiler sergilemiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ise yüksek düzeyde ( $r = .840$ ,  $p < 0.01$ ) bulunmuştur. Bu uyarlama, Türkiye'deki araştırmacılar ve uygulayıcılar için öz-şefkat düzeylerini ölçmede değerli bir araç sunmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Öz-Şefkat, öz-şefkat ölçeği, kısa form, psikometrik özellikler, geçerlik, güvenirlik, uyarlama, psikolojik ölçme.

## Yazarlar

Musa Yıldırım, Tuba Sarı

## Amaç

**Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun (ÖÖ-K)** temel amacı, bireylerin kendilerine karşı gösterdikleri şefkatli tutumları, anlayış ve nezaketi ölçmektir. Bu ölçek, Kristin Neff tarafından geliştirilen orijinal Öz-Şefkat Ölçeği'nin daha pratik ve zaman açısından verimli bir versiyonu olarak tasarlanmıştır. Türkiye bağlamındaki uyarlama çalışması ise, bu önemli psikolojik yapının Türkçe konuşan popülasyonlarda güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirilebilmesini sağlamayı hedeflemiştir.

Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılan uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne ve diline uygunluğunu test ederek, hem araştırmacılar hem de klinik uygulamalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı sunmayı amaçlamıştır. Bu sayede, öz-şefkatin psikolojik iyi oluş, stresle başa çıkma ve diğer ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkisi gibi konularda Türkiye'de daha fazla bilimsel çalışma yapılmasına olanak tanınmıştır. Ölçek, özellikle zaman kısıtlaması olan durumlarda veya geniş örneklemle yapılan çalışmalarda tercih edilebilir bir alternatif sunmaktadır.

## Yapı

Öz-efkat, bireyin acı, başarısızlık veya yetersizlik deneyimleri karşısında kendine karşı nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesi olarak tanımlanan çok boyutlu bir yapıdır. Kristin Neff'in modeline göre öz-efkat, altı temel bileşenden oluşur: kendine nezaket (self-kindness) ve kendine yargılama (self-judgment), ortak insanlık (common humanity) ve izolasyon (isolation), farkındalık (mindfulness) ve aşırı özdeşleşme (over-identification). Bu bileşenler, bireyin zorlayıcı deneyimlerle nasıl başa çıkacağını ve kendine nasıl yaklaştığını belirler.

Ancak, **Öz-efkat Ölçeği Ksa Formu'nun (ÖÖ-K)** Türkçe uyarlaması, kaynakta belirtildiği üzere, "tek boyutlu, toplam 11 madde" olarak yapılandırılmıştır. Bu durum, orijinal altı boyutlu yapıya kıyasla formda tek bir genel öz-efkat faktörü altında toplanmış olduğunu veya uyarlama çalışmasıyla faktör analizi sonucunda tek bir baskın faktörün ortaya çıktığını göstermektedir. Bu tek boyutlu yapı, genel öz-efkat düzeyini hızlı ve etkin bir şekilde ölçmek için tasarlanmıştır. Her bir madde, bireyin kendine karşı gösterdiği şefkatli tutumların farklı yönlerini yansıtmaktadır ve toplam puan, bireyin genel öz-efkat seviyesinin bir göstergesi olarak yorumlanır.

## Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, **Öz-efkat Ölçeği Ksa Formu'nun (ÖÖ-K)** ölçmeyi amaçladığı yapıya ne kadar doğru ve anlamlı bir şekilde ölçtüğünü değerlendirmek için yapılmıştır. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin özellikle ölçüt bağıntılı geçerliği incelenmiştir. Bu tür geçerlik, bir ölçeğin başka ilgili ölçütlerle olan ilişkisine bakılarak değerlendirilir ve ölçeğin dâhil kriterlerle ne kadar tutarlı olduğunu gösterir.

Yapılan analizlerde, **ÖÖ-K** ile Şefkat Korkusu Ölçeği'nin "Kendine Şefkat Vermekten Korkma" alt boyutu arasında **negatif ve orta düzeyde** bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz-efkat düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerine şefkat göstermekten daha az korktuğu yönündeki teorik beklentilerle tutarlıdır. Ayrıca, Ergen Öznel İyili Ölçeği ile **pozitif ve orta düzeyde** bir ilişki bulunmuştur. Bu da öz-efkatin, bireylerin genel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili pozitif bir yapı olduğunu desteklemektedir. Bu ilişkiler, **ÖÖ-K'nin** teorik beklentilerle uyumlu ve yapıya geçerli bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

## Güvenirlik

Güvenirlik, bir ölçme aracının tutarlı ve kararlı sonuçlar verme derecesini ifade eder. Bir ölçeğin güvenilir olması, aynı koşullar altında tekrar uygulandığında benzer sonuçlar üretmesi anlamına gelir. **Öz-efkat Ölçeği Ksa Formu'nun (ÖÖ-K)** Türkçe uyarlaması için test-tekrar test güvenilirliği yöntemi kullanılarak ölçeğin zaman içindeki tutarlılığı değerlendirilmiştir. Bu

yöntem, aynı bireylere belirli bir zaman aralığıyla aynı ölçeğin iki kez uygulanması ve elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun incelenmesi prensibine dayanır.

Uyarlama çalışmasında, bir örneklem grubundan 17 gün ara ile iki kez veri toplanmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, iki ölçüm arasında **yüksek düzeyde** bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = .840$ ,  $p < 0.01$ ). Bu yüksek korelasyon katsayısı, **ÖÖ-K'nin** zaman içinde kararlı ve tutarlı sonuçlar ürettiğini, yani yüksek bir test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Bu bulgu, ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında benzer sonuçlar vereceği ve ölçülen yapıda önemli bir değişiklik olmadığında sürece bireylerin öz-efkat düzeylerini güvenilir bir şekilde yansıttığını anlamına gelmektedir.

## Faktör Analizi

Faktör analizi, bir ölçekteki maddelerin altında yatan temel yapılar veya boyutları belirlemek için kullanılan istatistiksel bir tekniktir. Bu analiz, bir dizi gözlemlenen değişken arasındaki karmaşık ilişkileri basitleştirerek, bu değişkenleri açıklayan daha az sayıda temel faktörü ortaya çıkarmayı amaçlar. Kaynakta belirtildiği üzere, **Öz-efkat Ölçeği Ksa Formu (ÖÖ-K)** "tek boyutlu, toplam 11 madde" olarak tanımlanmıştır. Bu bilgi, uyarlama çalışması sırasında yapılan faktör analizi sonucunda, orijinal ölçeğin altı boyutlu yapıya aksine, Türkçe ksa formun tek bir genel öz-efkat faktörü altında toplandığını veya bu şekilde tasarlanıp doğrulandığını iddia etmektedir.

Tek faktörlü bir yapı, ölçek maddelerinin tamamının aynı temel psikolojik yapıya, yani genel öz-efkat kavramının ölçtüğünü gösterir. Bu durum, ölçeğin daha parsimoniyöz bir yapıya sahip olduğunu ve toplam puanın genel öz-efkat düzeyini temsil ettiğini ortaya koymaktadır. 11 maddenin tek bir faktöre yüklenmesi, bu maddelerin öz-efkatin farklı yönlerini entegre bir şekilde yansıttığını ve bu yapının Türk kültüründe tek bir bütünsel kavram olarak algılandığını düşündürmektedir. Bu sonuç, araştırmacılar için öz-efkati tek bir genel skor üzerinden değerlendirme imkanı sunar ve ölçeğin kullanımı basitleştirir.

## Araç

**Test Tipi:** Uyarlama, öz-bildirim anketi. Orijinal ölçek, Kristin Neff tarafından geliştirilen Öz-efkat Ölçeği'dir.

**Format:** Toplam 11 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Maddeler 5'li Likert ölçeği üzerinden derecelendirilir (örneğin, 1 = "Hemen hemen hiç" ile 5 = "Hemen hemen her zaman" arasında).

**Mevcut Diller:** Türkçe (uyarlanan form), İngilizce (orijinal form). Orijinal ölçeğin farklı dillerde de uyarlamaları bulunmaktadır.

**Popülasyon Grubu:** Genel yetişkin popülasyonu. Geçerlik bölümünde Ergen Öznel Yaşı Oluş

Ölçe?i ile ilgili incelendi?i belirtildi?inden, ergen popülasyonunda da potansiyel kullan?m alanlar? olabilir.

**Ya? Grubu:** Yeti?kinler ve muhtemelen ileri ergenlik dönemi bireyleri (yakla??k 16 ya? ve üzeri).

**Popülasyon Detaylar?:** Uyarlama çal??mas?n?n örneklem detaylar? kaynakta tam olarak belirtilmemiştir, ancak genellikle üniversite ö?rencileri veya genel toplum örneklemeleri üzerinde test edilir. Daha fazla bilgi için referans makaleye ba?vurulmas? önerilir.

**Test Metodolojisi:** Bireylerin kendi ifadelerine dayalı, ka??t-kalem veya dijital ortamda uygulanabilen bir öz-bildirim anketidir. Uygulama süresi ksa olup, h?zl? de?erlendirme imkanı sunar.

## Anahtar Kelimeler

Öz-efkat, psikometrik özellikler, geçerlik, güvenirlik, faktör analizi, psikolojik ölçme, adaptasyon, ölçek, psikoloji.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Veri sa?lanmamıştır.

**Kurum E-posta Adresleri:** musayildirim78@gmail.com (Musa Yıldırım)

**Yaz??ma Adresi:** Veri sa?lanmamıştır.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

**Öz-efkat Ölçe?i Ksa Formu'nun (ÖÖ-K)** Türkçe uyarlaması, 2018 yılında yayımlanmıştır. Ölçe?in kullan?m? için özel izinler veya ücretler hakkında detaylı bilgi kaynakta bulunmamaktadır. Genellikle psikometrik araçların akademik ve ara?tırma amaçlı kullanımları için yazarlar ile ileti?ime geçilmesi veya orijinal ölçek geli?tiricilerinin yönergelerine uyulması önerilir. Sorumlu yazar Musa Yıldırım ile [musayildirim78@gmail.com](mailto:musayildirim78@gmail.com) adresi üzerinden ileti?ime geçilebilir. Ticari veya klinik kullan?m için özel izinlerin gerekip gerekmedi?i konusunda yazarlarla do?rudan temasa geçilmesi önemlidir.

## Referanslar

Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-efkat Ölçme ve Ksa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çal??ması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>

Orijinal PDF dokümanına buradan ulaşılabilir: [oz-sefkat-olcegi-kisa-formu-toad.pdf](#)

Makalenin Dergipark üzerindeki bağlantısı: [dergipark.org.tr](#)

### Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Maddeleri

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

Satılan kaynak içerikte ölçek maddeleri bulunmamaktadır. Bu nedenle maddeler buraya eklenememiştir.

ARABPSYCHOLOGY.COM