

Öz-duyarlık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). Öz-duyarlık Ölçeği. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28716>

Özet

Öz-duyarlılık Ölçeği, bireylerin zorluklar, başarısızlıklar veya acı verici deneyimler karşısında kendilerine karşı nefkatli, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergileme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirlik standartlarını karşıladığını ortaya koymuştur. Ölçek, 26 maddeden ve 6 temel alt boyuttan oluşmakta olup, öz-nefkatin hem olumlu (Öz Sevecenlik, Paylaşmaların Bilincinde Olma, Bilinçlilik) hem de olumsuz (Öz Yargılama, İzolasyon, Aşırı Özdeşleşme) yönlerini de değerlendirmektedir.

Anahtar Kelimeler

Öz-duyarlılık, öz-nefkat, **psikometrik** özellikler, uyarlama, **geçerlik**, **güvenirlik**, Likert tipi ölçek.

Yazarlar

Ümit Akın, Ahmet Akın, Ramazan Abacı.

Amaç

Öz-duyarlılık Ölçeği'nin temel amacı, **öz-nefkat** kavramının alt boyutlarını Türkçe konuşan bireylerde geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektir. Bu uyarlama, ölçeğin orijinal yapısının Türk kültürüne uygunluğunu test ederek, klinik psikoloji, eğitim bilimleri ve danışmanlık alanlarında öz-duyarlılık düzeylerini belirlemeye yönelik sağlam bir araç sağlamayı hedeflemiştir.

Ölçek, bireylerin kendi yetersizliklerini ve acıların evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak görme derecelerini, kendilerine karşı sert eleştiriden kaçınma yeteneklerini ve olumsuz duygularla yargılamadan başa çıkma becerilerini nicel olarak değerlendirmeye olanak tanır.

Yapı

Ölçek, Dr. Kristin Neff tarafından tanımlanan **öz-nefkat** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, üç temel ikili bileşenden oluşur ve bu bileşenler ölçekte altı ayrı alt boyut olarak ele alınır:

Öz Sevecenlik (Self-Kindness) ve **Öz Yargılama** (Self-Judgment)

Paylaşmaların Bilincinde Olma (Common Humanity) ve **İzolasyon** (Isolation)

Bilinçlilik (Mindfulness) ve **Aşırı Özdeşleşme** (Over-Identification)

Ölçek, toplam 26 maddeden oluşmakta olup, bu altı boyut üzerinden bireyin kendisini acı, stres ve başarısızlık anlarında nasıl algıladığını ve buna nasıl tepki verdiğini kapsamlı bir şekilde

ortaya koymaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik analizleri, yapısal ve ayırt edici geçerliği destekleyen bulgular sunmuştur. Yapılan analizlerde, ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının 0.48 ile 0.71 arasında sınırlanmış tespit edilmiştir. Bu değerler, her bir maddenin ölçülmek istenen genel yapıyı temsil etmede yeterince güçlü olduğunu göstermektedir.

Ayırt edici geçerliğin incelenmesi amacıyla, toplam puana göre belirlenen %27'lik alt grup (düşük öz-duyarlık) ve üst grup (yüksek öz-duyarlık) ortalamaları arasındaki tüm farkların istatistiksel olarak **anlamlı** olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, Öz-duyarlık Ölçeği'nin yüksek ve düşük seviyedeki bireyleri güvenilir bir şekilde ayırt etme yeteneğine sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. İç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) alt boyutlar için 0.72 ile 0.80 arasında değişmektedir. Bu aralık, ölçeğin maddelerinin birbiriyle tutarlı olduğunu ve aynı psikolojik yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Zaman içindeki kararlılığın belirlemek amacıyla uygulanan **test-tekrar test** güvenirlik katsayıları ise 0.56 ile 0.69 arasında bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar ürettiğini ve zamanla değişmeyen bir özelliği ölçtüğünü desteklemektedir.

Faktör Analizi

Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması sürecinde, orijinal ölçeğin kuramsal yapısını doğrulamak amacıyla **faktör analizi** kullanılmıştır. Bu analizler, ölçeğin toplamda 26 maddeden oluşan ve teorik olarak beklendiği gibi altı alt boyuta ayrılan yapısının Türk örneğinde de korunduğunu göstermiştir.

Altı faktörlü yapı, öz-duyarlığın temel bileşenlerini temsil eden alt boyutların (Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımın Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik ve Akademi Özdeğerleme) birbirinden ayrılabilir ancak birbiriyle ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Bu faktör yapısı, ölçeğin çok boyutlu doğasını desteklemektedir.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptasyon) Ölçeği

Format: 5'li Likert tipi derecelendirme. Yanıt seçenekleri 1'den 5'e kadar deyimekte olup (1= her zaman - 5= hiçbir zaman) şeklinde derecelendirilmiştir.

Language Available: Türkçe

Population Group: Yetkinler ve ergenler (Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir).

Age Group: 18 yaş ve üzeri.

Population Details: Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler.

Test Methodology: Ölçek maddeleri, katılımcıların kendilerine ne sıklıkta öz-duyarlık gösterdiklerini belirtmelerini ister. Puanlama genellikle ters maddeler dikkate alınarak yapılır ve yüksek puanlar, yüksek öz-duyarlık işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, **Likert ölçeği**, psikoloji, **iç tutarlılık**, adaptasyon, psikolojik ölçüm.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut değildir.

Affiliation Email addresses: ahmet.akin@medeniyet.edu.tr (Sorumlu Yazar: Ahmet Akın)

Correspondence Address: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması 2007 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin akademik veya ticari amaçlı kullanımı için sorumlu yazar (Ahmet Akın) ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10. Makalenin orijinal bağlantısı: dergipark.ulakbim.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [oz-duyarlik-olcegi-toad.pdf](#)

Öz-duyarlık Ölçeği Maddeleri

6 alt boyut ve 26 madde

Öz Sevecenlik (5 m)

Öz Yargılama (5 m)

Paylaşımın Bilincinde Olma (4 m)

Çözüm (4 m)

Bilinçlilik (4 m)

Açık Özeleme (4 m)

ARABPSYCHOLOGY.COM