

Öz-duyarlılık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). Öz-duyarlılık Ölçeği. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28718>

Özet

Öz-duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ), Kristin Neff tarafından geliştirilen orijinal Öz-duyarlılık Ölçeği'nin (Self-Compassion Scale - SCS) Türkçeye uyarlanmış formudur. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonlarda geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireyin olumsuz deneyimler karşısında kendine karşı gösterdiği anlayış, şefkat ve kabul düzeyini değerlendiren 6 alt boyuttan ve toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, yapı geçerliliği ve iç tutarlılık analizleri ile desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Öz-duyarlılık, Öz-sevecenlik, Psikometrik, Uyarlama, Likert Ölçeği, Yapı Geçerliliği, Güvenirlik

Yazarlar

Ümran Akın, Ahmet Akın, R. Abacı

Amaç

Öz-duyarlılık Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin zorluklar, başarısızlıklar veya kişisel yetersizlikler karşısında kendilerine gösterdikleri şefkatli yaklaşım, yargılayıcı tutumlar ve deneyimlerini evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak algılama derecelerini ölçmektir. Bu ölçek, öz-duyarlılık kavramının alt boyutlarının psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir biçimde değerlendirmek için tasarlanmıştır.

Uyarlama çalışması, ölçeğin orijinal yapısını koruyarak Türk kültürüne uygunluğunu test etmek ve psikoloji alanındaki araştırmacılara ve klinisyenlere öz-duyarlılık düzeyini belirlemede standart bir araç sunmayı hedeflemiştir.

Yapı

Öz-duyarlılık Ölçeği, Kristin Neff'in teorik modeline dayanarak, öz-duyarlılığın birbirine karşı üç ana bileşen çiftinden oluşan altı boyutunu ölçmektedir. Bu altı boyut, öz-duyarlılığın olumlu ve olumsuz yönlerini temsil eder. Ölçek toplamda 26 maddeden oluşur.

Ölçeği oluşturan altı boyut şunlardır: **Öz-sevecenlik** (kendine karşı nazik olma) ve bunun karşılığı olan **Öz-yargılayıcılık** (kendini sert eleştirme); **Paylaşımın bilincinde olma** (insanın ortak deneyimini kabul etme) ve bunun karşılığı olan **izolasyon** (yalnızlık hissi); son olarak **Bilinçlilik** (deneyimleri yargılamadan fark etme) ve bunun karşılığı olan **Akıl özdeleme**

(duygulara kapılıp gitme). Bu alt faktör, bireyin kendine yönelik nefkatli tutumunun kapsamlı bir profilini sunar.

Geçerlik

Öz-duyarlılık Ölçeği'nin Türkçe adaptasyon çalışmasında geçerlik analizi olarak yapı geçerliliği incelenmiştir. Yapı geçerliliği, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıyı ne kadar iyi ölçtüğünü gösterir.

Yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla hem keşfedici (açımlayıcı) faktör analizi (AFA) hem de doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, orijinal ölçeğin alt faktörlü yapılarının Türk popülasyonunda da korunduğunu göstermiş ve ölçeğin teorik yapılarının destekleyen güçlü kanıtlar sağlamıştır.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa değerleri) .72 ile .80 arasında bulunmuştur, bu da ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında sıralanmıştır. Ayrıca, ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, ölçek maddelerinin genel puanla yeterli düzeyde ilişkili olduğunu ve ölçeğin zamana yayılan tutarlılığa sahip olduğunu desteklemektedir. %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olması da ölçeğin ayırt edicilik gücünü kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Öz-duyarlılık Ölçeği'nin yapı geçerliliğini incelemek üzere iki ana faktör analizi türü uygulanmıştır. İlk olarak, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılarak ölçek maddelerinin faktör yükleri incelenmiş ve alt faktörlü yapının ortaya çıkıp çıkmadığı araştırılmıştır.

İkinci aşamada, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak AFA sonucunda elde edilen veya orijinal ölçekten beklenen alt faktörlü yapının veri setine ne kadar uyum sağladığı test edilmiştir. Bu analizler, ölçeğin Türkiye örnekleminde alt boyutlu teorik yapıya bağlı bir şekilde temsil ettiğini ve istatistiksel olarak kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarılama

Format: Yazılı Anket (Kişisel Bildirim)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Özellikle yetişkin ve üniversite öğrencisi örneklemi üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.)

Yaş Grubu: Yetişkinler

Popülasyon Detayları: Türkiye'de çeşitli üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde uygulanmıştır.

Test Metodolojisi: 5'li Likert tipi derecelendirme (1=hiçbir zaman - 5=her zaman) kullanılarak bireylerin kendilerine yönelik tutumlarını belirtmeleri istenmiştir. Ölçek 6 alt boyutta toplam 26 maddeden oluşur.

Anahtar Kelimeler

Öz-duyarlılık Ölçeği, SCS, Psikolojik Değerlendirme, Faktör Analizi, İç Tutarlılık, Test-Tekrar Test

Yazarlar ve İletişim

Sorumlu Yazar: Ümran Akın

Yazar ORCID Tanımlama: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: uakin@sakarya.edu.tr

Yayın Adresi: Sakarya Üniversitesi (Uyarılma çalışması'nın yapıldığı tarihte farklı bir kurum olabilir, ancak sorumlu yazarın güncel adresi verilmiştir.)

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Şinler ve Kullanım Ücreti: Akademik araştırmalarda kullanım için genellikle referans gösterilmesi beklenir. Ticari kullanım ve büyük ölçekli uygulamalar için yazarla iletişime geçilmesi önerilir.

Testin Orijinal Yılı: Orijinal Öz-duyarlılık Ölçeği (SCS) 2003 yılında geliştirilmiştir.

Uyarılma Çalışması Yılı: 2007

The original PDF can be downloaded here: oz-duyarlilik-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.

Makalenin çevrimiçi bağlantısı: efdergi.hacettepe.edu.tr

Öz-duyarlılık Ölçeği Maddeleri

Ölçek 6 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. Aşağıda alt boyutlar ve örnek maddeler sunulmuştur:

Öz-sevecenlik (5 m) : Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım

Öz-yargılama (5 m) : Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım

Paylaşmaların bilincinde olma (4 m) : Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım

Rezonans (4 m) : Kendimi üzgün hissettiimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm

Bilinçlilik (4 m) : Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım

Açık özdeleme (4 m) : Kendimi kötü hissettiimde kötü olan her şeyi kafamı takar ve onunla meşgul olurum