Ya?ant?lar Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ya?ant?lar Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32996

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Ya?ant?lar Ölçe?i, orijinal olarak geli?tirilmi? bir psikolojik arac?n Türkçe'ye adaptasyonudur. Bu ölçek, özellikle bireylerin **merkezsizle?tirme** becerilerini de?erlendirmek amac?yla uyarlanm??t?r. Merkezsizle?tirme, bireyin dü?ünce ve duygular?n? objektif bir mesafeden gözlemleyebilme, onlar? kendisiyle özde?le?tirmeme yetene?i olarak tan?mlan?r ve özellikle fark?ndal?k (mindfulness) temelli terapilerde merkezi bir rol oynar. Adaptasyon çal??mas?, ölçe?in Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik gibi **psikometrik özelliklerini** titizlikle incelemeyi hedeflemi?tir.

Fatma Zehra Ünlü Kaynakç? taraf?ndan 2018 y?l?nda gerçekle?tirilen bu uyarlama çal??mas?, psikoloji ve ölçme alan?na önemli bir katk? sa?lam??, klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda merkezsizle?tirme becerisinin standart bir araçla ölçülebilmesine olanak tan?m??t?r. Ölçe?in adaptasyon süreci, kültürel ve dilsel e?de?erlili?i sa?lamak için detayl? yöntemler içerir.

Anahtar Kelimeler

Merkezsizle?tirme, Ya?ant?lar Ölçe?i, Uyarlama, Türkçe Form, Psikometrik Özellikler, Fark?ndal?k, Bili?sel De?i?im.

Yazarlar

Fatma Zehra Ünlü Kaynakç?

Amaç

Ya?ant?lar Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin **merkezsizle?tirme** (decentering) becerisinin düzeyini ölçmektir. Bu beceri, ki?inin anl?k deneyimledi?i dü?ünce, duygu ve bedensel duyumlar?, onlar? yarg?lamadan veya onlarla bütünle?meden, bir gözlemci bak?? aç?s?yla ele alma kapasitesini yans?t?r.

Ölçe?in Türkçe formunun uyarlanmas?ndaki spesifik amaç ise, Türkiye'deki ara?t?rmac?lar ve klinisyenler için kültürel olarak geçerli ve güvenilir bir araç sunmakt?r. Bu sayede, fark?ndal?k tabanl? müdahalelerin etkilili?i, klinik popülasyonlarda merkezsizle?tirme becerisinin rolü ve bu yap?n?n di?er psikolojik de?i?kenlerle ili?kisi bilimsel yöntemlerle incelenebilecektir.

Yap?

Ölçek taraf?ndan ölçülen ana psikolojik yap?, **Merkezsizle?tirme**dir. Merkezsizle?tirme, bili?sel kuramlar ve mindfulness (fark?ndal?k) literatüründe önemli bir rol oynar. Bu yap?, bili?sel yeniden çerçeveleme yetene?i ile yak?ndan ili?kilidir ve olumsuz içsel deneyimlere kar?? tepkiselli?i

ARABPSYCHOLOGY.COM

azaltmada kilit bir mekanizma olarak görülür.

Merkezsizle?tirme becerisi yüksek olan bireyler, olumsuz dü?ünce veya duygular ortaya ç?kt???nda bu deneyimleri geçici, zihinsel olaylar olarak görebilirler; bu da onlar?n duygusal düzenleme yeteneklerini art?r?r ve psikopatolojiye kar?? bir tampon görevi görür. Ölçek maddeleri, bu gözlemci bak?? aç?s?n? ne s?kl?kla benimsediklerini yans?tan ifadelerden olu?ur.

Geçerlik

Ya?ant?lar Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyon çal??mas?nda (Ünlü-Kaynakç?, 2018), ölçe?in **geçerlik** çal??malar? detayl? olarak incelenmi?tir. Her ne kadar spesifik istatistiksel de?erler sunulmam?? olsa da, adaptasyon sürecinin temel hedeflerinden biri, ölçe?in teorik olarak ölçmeyi amaçlad??? yap?y? (merkezsizle?tirmeyi) gerçekten ölçtü?ünü kan?tlamakt?r.

Bu kapsamda, yap? geçerli?ini sa?lamak amac?yla muhtemelen faktör analizi teknikleri kullan?lm?? ve ayr?ca ölçe?in bilinen di?er ilgili yap?larla (örne?in, fark?ndal?k, ruminasyon, depresyon) olan ili?kileri incelenerek ölçüt ba?lant?l? geçerlik kan?tlar? sunulmu?tur. Bu çal??malar, Türkçe formun orijinal ölçekle kavramsal ve istatistiksel aç?dan tutarl? oldu?unu göstermeyi amaçlam??t?r.

Güvenirlik

Adaptasyon çal??mas?, Ya?ant?lar Ölçe?i'nin Türkçe formunun **güvenirli?ini** de de?erlendirmi?tir. Güvenirlik, bir ölçüm arac?n?n tutarl?l?k ve kararl?l?k derecesini ifade eder. Tipik olarak, psikometrik adaptasyon çal??malar?nda iç tutarl?l?k güvenilirli?i (Cronbach's Alpha katsay?s?) ve/veya test-tekrar test güvenirli?i yöntemleri kullan?l?r.

Yüksek bir iç tutarl?l?k katsay?s?, ölçekteki tüm maddelerin ayn? temel yap?y? ölçmek için birlikte çal??t???n? gösterir. Ünlü-Kaynakç?'n?n çal??mas?, Ya?ant?lar Ölçe?i'nin Türkçe konu?an popülasyonda tutarl? sonuçlar üretebilmesi için gerekli güvenirlik standartlar?n? kar??lay?p kar??lamad???n? belirlemi?tir.

Faktör Analizi

Ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türkçe örneklemde de korunup korunmad???n? belirlemek amac?yla **Faktör Analizi** uygulanm??t?r. Faktör analizi, ölçek maddeleri aras?ndaki ili?kileri inceleyerek, bu maddelerin hangi temel boyutlar alt?nda topland???n? ortaya koyan bir istatistiksel yöntemdir.

Muhtemelen Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak, ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?n?n (örne?in, tek boyutlu veya çok boyutlu) Türkiye'deki veri setinde ne ölçüde do?ruland??? ara?t?r?lm??t?r. Ba?ar?l? bir faktör yap?s?, adaptasyonun sadece dilsel de?il, ayn?

ARABPSYCHOLOGY.COM

zamanda yap?sal olarak da ba?ar?l? oldu?unu gösterir.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Orijinal ölçe?in format?na ba?l? olarak genellikle Likert tipi derecelendirme (Derecelendirme bilgisi kaynakta yer almamaktad?r, ancak genellikle 4 veya 5'li Likert ölçe?i kullan?l?r).

Language Available: Türkçe

Population Group: Yeti?kinler (Genel popülasyon ve/veya üniversite ö?rencileri).

Age Group: Genellikle 18 ya? ve üzeri.

Population Details: Adaptasyon çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri veya toplum örneklemi üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Methodology: Öz bildirim ölçe?i (Self-report questionnaire).

Anahtar Kelimeler

Merkezsizle?tirme Becerisi, Psikolojik Ölçüm, **Ölçek Uyarlama**, Mindfulness, Bili?sel Esneklik, E?itimde ve Psikolojide Ölçme ve De?erlendirme Dergisi.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: fzunlu@gmail.com

Correspondence Address: Bilinmiyor

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ya?ant?lar Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyon çal??mas? **2018** y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler ve olas? ücretlendirme bilgileri adaptasyonu gerçekle?tiren sorumlu yazar Fatma Zehra Ünlü Kaynakç? ile ileti?ime geçilerek ö?renilmelidir.

Sorumlu Yazar: **Fatma Zehra Ünlü Kaynakç?**.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki adresten indirilebilir: yasantilar-olcegi-toad.pdf

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

Ünlü-Kaynakç?, F. Z. (2018). Merkezsizle?tirme becerisini de?erlendirme: Ya?ant?lar Ölçe?inin Türkçe formunun **psikometrik özellikleri**. *E?itimde ve Psikolojide Ölçme ve De?erlendirme Dergisi, 9*, 150-160.

doi: 10.21031/epod.367560

Ya?ant?lar Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ya?ant?lar Ölçe?i'nin orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi için ilgili bilimsel makaleye (Ünlü-Kaynakç?, 2018) ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM