

Ân? Ya?ama Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Ân? Ya?ama Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=15951>

Özet

An? Ya?ama Ölçe?i, **Özlem Haskan Avc?** taraf?ndan 2016 y?l?nda geli?tirilm? bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, bireylerin mevcut ana odaklanma ve ?imdiki zaman? deneyimleme derecelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 25 maddeden olu?an ölçek, kabul edilebilir psikometrik özelliklere sahiptir ve bu özellikler, Türk kültürüne özgü bağlamda geçerli ve güvenilir bir ölçüm sağlamaktadır. Ölçe?in geli?tirilmesi, faktör analizi ve iç tutarlılık analizleri ile desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler

An? ya?ama, ?imdiki zaman, Fark?ndalık, Psikometri, Ölçek geli?tirme, Likert ölçe?i.

Yazarlar

Özlem Haskan Avc?

Amaç

An? Ya?ama Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin bilinçli olarak deneyimledikleri an?n fark?nda olma, mevcut duygu, düşünce ve olaylara yarg?lamadan dikkat etme düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır. Bu çalışmada, özellikle Türk popülasyonunun kültürel ve dilsel özelliklerine uygun, özgün bir ölçme aracı geli?tirme ihtiyac?ndan do?muştur.

Ölçek, psikoloji ve eğitim bilimleri alanlarında yapılan araştırmalarda, bireylerin genel iyilik hali, stres yönetimi ve psikolojik esneklik gibi kavramlarla "an? ya?ama" arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Yapı

Ölçek, genellikle **mindfulness** (bilinçli fark?ndalık) kavram?nın temel bileşenleriyle örtü?en, "an? ya?ama" (present moment engagement) psikolojik yap?s?n? ölçmektedir. Bu yapı, bireyin geçmi? kayg?larından veya gelecek beklentilerinden ziyade, ?imdiki zamana odaklanma yetene?ini temsil eder.

Ölçülen temel bileşenler arasında, anlık deneyimlere açıklık, yarg?layıcı olmayan kabul ve bilinçli dikkat bulunmaktadır. Ölçek, bu yapıya ilişkin 25 madde üzerinden değerlendirme yaparak, katılımcıların an? ya?ama e?iliminin derecesini belirler.

Geçerlik

Ölçe?in yapısal geçerli?i, **faktör analizi** teknikleri kullanılarak incelenmiştir. Yirmi beş maddeden

olu?an nihai modelin uyumunu belirlemek amac?yla yap?lan analizler sonucunda elde edilen uyum indeksi de?erleri, modelin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu göstermi?tir.

Madde faktör yükleri (item factor loadings) incelendi?inde, bu de?erlerin **0.478** ile **0.827** aras?nda de?i?ti?i tespit edilmi?tir. Bu yüksek faktör yükleri, maddelerin ölçülmek istenen temel yap?y? güçlü bir ?ekilde temsil etti?ini ve ölçe?in yap?sal bütünlü?ünün sa?land???n? kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Än? Ya?ama Ölçe?i'nin güvenilirlik analizlerinde, iç tutarlılık katsay?s? temel al?nm???r. Ölçe?in madde toplam puan?nın iç tutarlılık katsay?s? (genellikle Cronbach's Alpha) **0.89** olarak hesaplanm???r. Bu de?er, ölçe?in yüksek düzeyde iç tutarlılık?a sahip oldu?unu göstermektedir.

Ayr?ca, ölçe?in düzeltilmi? madde toplam puan korelasyon katsay?lar? incelenmi? ve bu de?erlerin **0.31** ile **0.68** aras?nda de?i?ti?i belirlenmi?tir. Bu korelasyon aral??? , her bir maddenin ölçe?in genel puan?na anlamlı katkı sa?lad???n? ve ölçek maddelerinin homojen oldu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? ortaya ç?karmak ve maddelerin hangi faktörler alt?nda topland???n? belirlemek amac?yla aç?mlay?c? faktör analizi uygulanm???r. Analiz s?ras?nda, **varimax eksen döndürme tekni?i** kullan?lm???r.

Bu teknik sayesinde, ölçe?in 25 maddelik modelinin yap?sal uyumu test edilmi? ve elde edilen sonuçlar, ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?n? destekler nitelikte bulunmu?tur. Faktör yükleri ve uyum indeksleri, ölçe?in psikometrik aç?dan sa?lam bir temele oturdu?unu göstermektedir.

Araç

Test Type: Geli?tirme (Developmental) Ölçe?i

Format: 25 madde, 5'li Likert Tipi Derecelendirme

Language Available: Türkçe

Population Group: Yeti?kinler, Üniversite ö?rencileri (Geli?tirme çal???mas? popülasyonu baz al?narak)

Age Group: Belirtilmemi? (Genellikle 18 ya? üstü)

Population Details: Ölçek, Türkiye popülasyonu üzerinde geli?tirilmittir.

Test Methodology: 5'li Likert tipi derecelendirme (1=her zaman - 5=hiçbir zaman). Puanlama yönü, yüksek puan?n an? ya?ama düzeyinin yüksekli?ini ifade edecek ?ekilde düzenlenmelidir.

Anahtar Kelimeler

Özlem Haskan Avc?, Ân? ya?ama, Mindfulness, Psikolojik ölçüm, Geçerlik, Güvenirlik, Varimax döndürme.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: haskan@hacettepe.edu.tr

Correspondence Address: Hacettepe Üniversitesi (Ölçe?in yay?nland??? tarihteki kurum bilgisi baz al?narak)

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçek, akademik bir dergide yay?nlanm?? olup, ticari olmayan akademik ara?t?rmalarda kullan?lmas? için genellikle yazardan izin al?nmas? tavsiye edilir. Sorumlu yazar?n ileti?im bilgileri mevcuttur. Ölçe?in geli?tirildi?i ve yay?nland??? y?I **2016**'d'r.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detayl? bilgileri a?a??daki ba?lant?dan incelenebilir: kefad.ahievran.edu.tr.

The original PDF can be downloaded here: ani-yasama-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Haskan-Avc?, Ö. (2016). Ân? Ya?ama Ölçe?inin geli?tirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi K?r?ehir E?itim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 17(3), 177-192.

Ân? Ya?ama Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t'r. Kullan?m için orijinal makaleye ba?vurulmas? gerekmektedir.