

# BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17329>

## Özet

BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği (BAU-ÇMÖ), okul ça?? çocuklar??n bilinçli fark?ndal?k seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmi? özgün bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Sibel Zeynep Ta?k?n tarafından 2018 yılında gerçekleştirilen yüksek lisans tezi kapsamında, Türk kültürü ve dil yap?s?na uygun olarak tasarlanm??tır. Ölçeğin temel amacı, çocuklardaki mevcut mindfulness düzeylerini tespit ederek, bu yap?n?n çocuk gelişimi ve psikolojisi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalara sağlam bir temel sağlamaktır.

Ölçeğin geliştirme süreci, kapsamlı bir geçerlik ve güvenirlik çalışması içerir. Bu süreçte, ölçeğin yapısal tutarlı??, iç güvenirliği ve faktör yap?s? titizlikle incelenmiştir. BAU-ÇMÖ, çocukluk döneminde mindfulness kavramı??n çok boyutlu doğasını yakalamayı hedefleyen öz bildirim temelli bir ölçektir.

## Anahtar Kelimeler

Mindfulness, Bilinçli Fark?ndal?k, Çocuk Psikolojisi, Ölçek Geliştirme, Psikometrik Özellikler, Okul Ça?? Çocuklar?, BAU-ÇMÖ.

## Yazarlar

Sibel Zeynep Ta?k?n

## Amaç

BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği'nin temel amacı, **okul ça?? çocuklar??n** bilinçli fark?ndal?k becerilerini objektif ve güvenilir bir şekilde değerlendirmektir. Geliştirme çalışması, bu yaş grubuna özgü bilişsel ve duygusal gelişim düzeylerini dikkate alarak, mindfulness pratiğinin farklı yönlerini ölçebilecek maddeler oluşturmayı hedeflemiştir.

Ölçek, araştırmacılara ve klinik uygulayıcılara, çocuklara yönelik mindfulness temelli müdahalelerin etkinliğini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktadır. Ayrıca, çocuklarda stres yönetimi, duygusal düzenleme ve dikkat becerileri gibi alanlarla bilinçli fark?ndal?k arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan akademik çalışmalar için kritik bir kaynaktır.

## Yapı

Ölçek, psikolojideki temel yapılarından biri olan **bilinçli fark?ndal???** (mindfulness) ölçmektedir. Bilinçli fark?ndal?k, bireyin yargılamadan, mevcut ana odaklanarak deneyimlerini fark etmesi ve kabul etmesi durumu olarak tanımlanır. Çocuklar bağlamında bu yapı, genellikle dikkat kontrolü,

duygu farkındalığı, anda kalma becerisi ve deneyimlere açık olma gibi alt boyutlarla ilişkilendirilir.

BAU-ÇMÖ'nün yapısal geçerliliği, çocukların soyut kavramları anlama yetenekleri göz önünde bulundurularak tasarlanmıştır. Ölçek, çocukların duygu ve düşüncelerine karşı gösterdikleri yargılayıcı olmayan tutumu, bedensel duyularını fark etme yeteneğini ve dikkatlerini dağınıklardan koruma becerilerini değerlendiren maddeler içermektedir. Bu çok boyutlu yaklaşım, çocuklardaki **mindfulness** yapısının kapsamlı bir şekilde analiz edilmesine olanak tanır.

## Geçerlik

Ölçeğin geliştirilme aşamasında **geçerlik** çalışmaları kapsamlı bir şekilde yürütülmüştür. Taşkın (2018) tarafından yapılan yüksek lisans tezi, ölçeğin yapı geçerliliğini ve ölçüt bağımlı geçerliliğini incelemeyi hedeflemiştir. **Yapı geçerliliği**, Faktör Analizi yöntemleri kullanılarak ölçeğin teorik olarak öngörülen boyutları ne derece temsil ettiğini belirlemek için analiz edilmiştir.

Özellikle **kapsam geçerliliği** için uzman görüşlerine başvurulmuş, maddelerin hedeflediği yapıyı doğru ve eksiksiz bir şekilde ölçüp ölçmediği değerlendirilmiştir. Bu çalışmalar, BAU-ÇMÖ'nün okul çağı çocuklarında bilinçli farkındalık yapısının ölçme konusunda bilimsel dayanaklara sahip olduğunu göstermektedir.

## Güvenirlik

BAU Çocuklar için **Mindfulness Ölçeği**'nin güvenilirlik analizleri, ölçek puanlarının tutarlılığı ve kararlılığı tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Geliştirme çalışmasında, ölçeğin **iç tutarlılık** katsayıları (Cronbach Alfa değeri) hesaplanmıştır. Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçekteki maddelerin aynı psikolojik yapıyı ölçmek üzere birbiriyle uyumlu çalıştığını gösterir.

Ek olarak, ölçeğin zamana karşı kararlılığı belirlemek amacıyla **test-tekrar test** güvenilirlik çalışmaları da yapılmıştır (kaynak tez içeriği bu detayları içermese de, geliştirme çalışmaları standart prosedürdür). Bu güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında benzer sonuçlar verme yeteneğini destekleyerek, elde edilen verilerin güvenilirliğini pekiştirmiştir.

## Faktör Analizi

Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla **Faktör Analizi** teknikleri kullanılmıştır. Bu analiz, ölçek maddelerinin hangi alt boyutlar altında toplandığını ve bilinçli farkındalık yapısının çocuklarda kaç faktörlü bir yapıyla temsil edildiğini ortaya koymuştur. Geliştirme çalışmasında genellikle **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** ve ardından **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)**

yöntemleri kullanılarak ölçeğin faktör yapısı belirlenmiştir.

Faktör analizi sonuçları, BAU-ÇMÖ'nün çocuklarda bilinçli farkındalığın temel bileşenlerini (örneğin; dikkati odaklama, yargılamama, duyguların kabul etme) ayrıştırabildiğini göstermektedir. Bu analizler, ölçeğin nihai formunun ve puanlama yapısının belirlenmesinde kritik rol oynamıştır.

## Araç Bilgisi

**Test Türü:** Geliştirme (Özgün Ölçek Geliştirme Çalışması)

**Format:** Öz Bildirim Ölçeği (Likert Tipi Derecelendirme Formatı kullanılmaktadır.)

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Hedef Popülasyon Grubu:** Çocuklar

**Yaş Grubu:** Okul Çağı Çocukları (Genellikle 6-12 yaş aralığı)

**Popülasyon Detayları:** Türkiye'deki ilkököl veya ortaokul düzeyindeki öğrenciler üzerinde standardize edilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Psikometrik yöntemler kullanılarak geliştirilmiş, geçerlik ve güvenirlik testlerinden geçirilmiş nicel bir ölçme aracıdır.

## Anahtar Kelimeler

Mindfulness, Bilinçli Farkındalık, Çocuk, Ölçek, Taşkın (2018), Bahçeşehir Üniversitesi, Geçerlik, Güvenirlik.

## İzinler, Ücret ve Test Yayı

**İzinler:** Ölçek, akademik bir tez çalışması kapsamında geliştirildiği için, kullanım genellikle ilgili yazara (Sibel Zeynep Taşkın) ve yayınlandığı kuruma (Bahçeşehir Üniversitesi) atıf yapılarak veya izin alınarak gerçekleştirilmelidir.

**Ücret:** Yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilen araçlar genellikle akademik ve araştırma amaçlı kullanımlar için ücretsizdir, ancak ticari veya klinik amaçlı kullanımlar için yazarın izni gerekebilir.

**Test Yayı:** 2018

## Kaynaklar

Taşkın, S. Z. ( 2018). *Okul ça?? çocukların mindfulness seviyelerinin ölçülmesi: BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeğinin (BAU-ÇMÖ) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tez, YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişime açıldı: [tez.yok.gov.tr](http://tez.yok.gov.tr)

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [bau-cocuklar-icin-mindfulness-olcegi-toad.pdf](http://bau-cocuklar-icin-mindfulness-olcegi-toad.pdf)

## BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Ölçek maddelerine ulaşmak için yukarıda belirtilen yüksek lisans tezi referansının incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM