Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17560

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bu akademik giri?, Bilinçli Fark?ndal?k kavram?n? ölçmek üzere geli?tirilmi? olan ve orijinali ?ngilizce olan Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin (Five Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ) Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çal??mas?na odaklanmaktad?r. Ölçek, bireylerin fark?ndal?k deneyimlerini ölçen be? temel boyutu de?erlendirmektedir. K?nay (2013) taraf?ndan gerçekle?tirilen bu çal??ma, ölçe?in Türk kültürü ve dili için psikometrik aç?dan uygunlu?unu belirlemeyi amaçlam??t?r. Bu çal??ma, ölçe?in Türkiye'deki ara?t?rmac?lar ve klinisyenler taraf?ndan kullan?m?na zemin haz?rlam??t?r.

Anahtar Kelimeler

Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, FFMQ, Bilinçli Fark?ndal?k, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

F. K?nay (Türkçe Uyarlamas?), R.A. Baer, G.T. Smith, J. Hopkins, C. Krietemeyer, J. Toney (Orijinal Ölçek Geli?tiricileri).

Amaç

Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin bilinçli fark?ndal?k düzeylerini ve bu düzeylerin alt?nda yatan farkl? boyutlar? kapsaml? bir ?ekilde ölçmektir. Bu ölçek, bilinçli fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkilili?ini de?erlendirmede ve fark?ndal???n psikolojik yap?larla ili?kisini ara?t?rmada standart bir araç sa?lamaktad?r. K?nay (2013) çal??mas?n?n spesifik amac? ise, ölçe?in Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik analizlerini yaparak, Türk popülasyonunda kullan?ma uygunlu?unu kan?tlamakt?r. Bu uyarlama süreci, dilsel ve kültürel e?de?erli?i sa?lamay? gerektirmi?tir.

Ölçek, bilinçli fark?ndal?k uygulamalar?n?n yayg?nla?mas?yla birlikte, hem klinik hem de deneysel ara?t?rmalarda temel bir ölçüm arac? haline gelmi?tir. Türkçeye uyarlanmas?, bu alandaki yerel ara?t?rmalar?n uluslararas? standartlara uygun bir araçla yap?labilmesine olanak tan?m??t?r.

Yap?sal Özellikler

Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i (FFMQ), bilinçli fark?ndal??? tek bir yap? yerine, be? ayr? ancak ili?kili bile?en olarak ele alan teorik bir model üzerine kurulmu?tur. Bu be? boyut, bireylerin anl?k deneyimlerine nas?l yakla?t?klar?n? ve tepki verdiklerini yans?t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bu be? boyut ?unlard?r:

Gözlemleme (Observing): ?ç ve d?? deneyimlerdeki duyumlar?, dü?ünceleri veya duygular? fark etme.
Tan?mlama (Describing): ?çsel deneyimleri (duygular, dü?ünceler) kelimelerle etiketleme veya adland?rma becerisi.
Bilinçli Hareket Etme (Acting with Awareness): Otomatik pilotta olmak yerine, mevcut aktiviteye dikkatini odaklayarak hareket etme.
Yarg?lamama (Non-Judging of Inner Experience): Dü?ünce ve duygulara yönelik ele?tirel veya yarg?lay?c? bir tutum sergilememe.
Tepki Vermeme (Non-Reactivity to Inner Experience): Ho? olmayan içsel deneyimlere (duygular, dü?ünceler) a??r? tepki vermekten kaç?nma.

Geçerlik

K?nay (2013) taraf?ndan yürütülen Türkçe uyarlama çal??mas? kapsam?nda ölçe?in yap? geçerli?i incelenmi?tir. Yap? geçerli?i, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü belirler. Bu amaçla genellikle do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullan?lm??t?r.

Ölçe?in orijinal be? faktörlü yap?s?n?n Türk örnekleminde de korunup korunmad???, DFA sonuçlar? ile de?erlendirilmi?tir. Geçerlik çal??malar? ayr?ca, ölçe?in di?er ilgili psikolojik yap?larla (örne?in, kayg?, depresyon, ya?am doyumu) korelasyonlar?n?n incelendi?i ölçüt ba??nt?l? geçerlik analizlerini de içermektedir. Bu analizler, Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin beklenen teorik ili?kileri sergiledi?ini göstermi?tir.

Güvenirlik

Türkçe uyarlama sürecinde, ölçe?in farkl? zamanlarda ve farkl? ko?ullar alt?nda tutarl? sonuçlar verip vermedi?ini belirlemek amac?yla çe?itli güvenirlik analizleri yap?lm??t?r. Temel olarak iç tutarl?l?k (Cronbach Alfa katsay?s?) ve test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri kullan?lm??t?r.

?ç tutarl?l?k analizleri, ölçe?in genel puan? ve alt boyutlar?n?n her biri için ayr? ayr? hesaplanm??t?r. Yüksek Cronbach Alfa de?erleri, maddelerin ayn? yap?y? ölçme konusunda tutarl? oldu?unu i?aret eder. Test-tekrar test güvenilirli?i ise, belirli bir zaman aral???ndan sonra ayn? bireylere uygulanan ölçek sonuçlar?n?n korelasyonunu inceleyerek zaman içindeki kararl?l???n? ortaya koymu?tur.

Faktör Analizi

Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin Türkçe formunun yap?sal e?de?erli?ini test etmek için

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör Analizi (hem aç?mlay?c? hem de do?rulay?c?) kullan?lm??t?r. Ölçek, teorik olarak be? farkl? ancak ili?kili alt boyuta sahiptir.

K?nay (2013) çal??mas?nda, verilerin orijinal ölçe?in hipotez edilen be? faktörlü yap?s?n? destekleyip desteklemedi?i incelenmi?tir. Analiz sonuçlar?, uyarlanan ölçe?in orijinal yap?s?na benzer bir faktör yap?s? sergiledi?ini ve faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu göstermi?tir. Bu, ölçe?in Türk kültüründe de bilinçli fark?ndal???n çok boyutlu yap?s?n? korudu?unu teyit etmektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Type:

Uyarlama (Adaptation)

Format:

Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i. Orijinal ölçekte 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullan?lmaktad?r (1 = Hiçbir zaman veya çok nadiren do?ru; 5 = Hemen hemen her zaman veya her zaman do?ru).

Language Available:

Türkçe, ?ngilizce (Orijinal Form) ve birçok di?er dil.

Population Group:

Genel Popülasyon, Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri.

Age Group:

18 ya? ve üzeri yeti?kinler.

Population Details:

K?nay (2013) uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin örneklemi üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Methodology:

ARABPSYCHOLOGY.COM

Öz Bildirim Ölçe?i. Kat?l?mc?lardan, maddeleri okuyarak kendilerine ne kadar uygun oldu?unu belirtmeleri istenmektedir.

Anahtar Kelimeler

FFMQ, Bilinçli Fark?ndal?k, Psikometri, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi, Lisansüstü Tez.

Yazarlar

Author ORCID Identifier:

Bilgi Mevcut De?ildir.

Affiliation Email addresses:

Bilgi Mevcut De?ildir.

Correspondence Address:

?stanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Uyarlama çal??mas? için).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler: Ölçe?in ticari olmayan akademik kullan?mlar? için genellikle orijinal yazar grubundan izin al?nmas? gerekmektedir. Türkçe uyarlamas?n? kullanacak ara?t?rmac?lar, K?nay (2013) tezine ve orijinal FFMQ yazarlar?na at?fta bulunmal?d?r.

Ücret: Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? genellikle ücretsizdir, ancak telif hakk? sahiplerinin politikalar? kontrol edilmelidir.

Test Y?l?: Türkçe uyarlama çal??mas? 2013 y?l?nda tamamlanm??t?r. Orijinal ölçek 2006 y?l?nda yay?mlanm??t?r.

Kaynaklar

K?nay, F. (2013). Be? boyutlu bilinçli fark?ndal?k ölçe?i'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çal??mas? (Yüksek lisans tezi, ?stanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ?stanbul). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi adresinden edinilmi?tir.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, C., & Toney, L. (2006). Using self-report

ARABPSYCHOLOGY.COM

assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.

K?nay (2013) çal??mas?n?n ba?lant?s?: tez.yok.gov.tr

Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Orijinal maddeler için K?nay (2013) yüksek lisans tezine ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM