

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

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17560>

Özet

Bu akademik giri?, Bilinçli Fark?ndal?k kavram?n? ölçmek üzere geli?tirilmis? olan ve orijinali İngilizce olan Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin (Five Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ) Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasına odaklanmaktadır. Ölçek, bireylerin fark?ndal?k deneyimlerini ölçen be? temel boyutu de?erlendirmektedir. K?nay (2013) tarafından gerçekte?tirilen bu çalışmada, ölçe?in Türk kültürü ve dili için psikometrik açıdan uygunlu?unu belirlemeyi amaçlamıştı. Bu çalışmada, ölçe?in Türkiye'deki araştırmacılar ve klinisyenler tarafından kullanıma zemin hazırlanmıştı.

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 Uyarlaması), 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 amacı, bireylerin bilinçli fark?ndal?k düzeylerini ve bu düzeylerin altında yatan farklı boyutları kapsamlı bir şekilde ölçmektir. Bu ölçek, bilinçli fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkilili?ini de?erlendirmede ve fark?ndal???n psikolojik yapılarla ilişkisini araştırmada standart bir araç sağlamaktadır. K?nay (2013) çalışması'nın spesifik amacı ise, ölçe?in Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik analizlerini yaparak, Türk popülasyonunda kullanıma uygunlu?unu kanıtlamaktır. Bu uyarlama süreci, dilsel ve kültürel e?de?erli?i sağlamayı gerektirmiştir.

Ölçek, bilinçli fark?ndal?k uygulamaları'nın yaygınlaşmasıyla birlikte, hem klinik hem de deneysel araştırmalarda temel bir ölçüm aracı haline gelmiştir. Türkçeye uyarlanması, bu alandaki yerel araştırmaların uluslararası standartlara uygun bir araçla yapılabilmesine olanak tanımıştır.

Yapısal Özellikler

Be? Boyutlu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i (FFMQ), bilinçli fark?ndal??? tek bir yapı yerine, be? ayrı ancak ilişkili bileşen olarak ele alan teorik bir model üzerine kurulmuştur. Bu be? boyut, bireylerin anl?k deneyimlerine nasıl yaklaşıyorlar ve tepki verdiklerini yansıtır.

Bu be? boyut ?unlard?:

Gözlemlleme (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 pilota 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 yürütölen 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 farklı zamanlarda ve farklı ko?ullar alt?nda tutarlı sonuçlar verip vermedi?ini belirlemek amacıyla çe?itli güvenirlik analizleri yap?lm??t?r. Temel olarak iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsay?s?) ve test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri kullan?lm??t?r.

?ç tutarlılık 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 tutarlı 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 kararlılı??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

Faktör Analizi (hem aç?mlay?c? hem de do?rulay?c?) kullan?lm??t?r. Ölçek, teorik olarak be? farklı ancak ilişkili 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, İngilizce (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 örneklemini üzerinde gerçekte?irilmittir.

Test Methodology:

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 amaçlı? 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 güvenilirlik 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

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