Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i-K?sa Formu (BFBFÖ-K)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i-K?sa Formu (BFBFÖ-K)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17571

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i-K?sa Formu (BFBFÖ-K), bireylerin fark?ndal?k düzeylerini ve bu fark?ndal???n alt?nda yatan temel bile?enleri ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Bu ölçek, özgün olarak geli?tirilen daha uzun bir formun k?salt?lm?? versiyonudur ve Türk kültürüne Ayalp ve Hisli ?ahin (2018) taraf?ndan uyarlanm??t?r. Ölçe?in temel amac?, bireylerin deneyimlerine kar?? yarg?lay?c? olmayan, bilinçli ve dikkatli bir tutum sergileme e?ilimlerini ölçmektir. BFBFÖ-K, klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda **fark?ndal?k** temelli müdahalelerin etkinli?ini de?erlendirmek ve bu yap?n?n psikolojik i?levsellik ile ili?kisini incelemek için h?zl? ve güvenilir bir araç sunar.

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda geçerli ve güvenilir bir ?ekilde kullan?labilece?ini göstermeyi amaçlam??t?r. Bu k?sa form, be? temel fark?ndal?k boyutunu ölçerek, ara?t?rmac?lara ve uygulay?c?lara zaman aç?s?ndan verimli bir de?erlendirme imkan? tan?r.

Anahtar Kelimeler

Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i, BFBFÖ-K, **Fark?ndal?k**, Bilgelik, Psikometrik Özellikler, Ölçek Uyarlamas?, Klinik Psikoloji.

Yazarlar

Handan Deniz Ayalp, Nevin Hisli ?ahin.

[quads id=5]

Amaç

Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i-K?sa Formu (BFBFÖ-K)'nun temel amac?, bireylerin fark?ndal?k düzeylerini çok boyutlu bir yap?da, be? ayr? faktör alt?nda h?zl? ve etkin bir ?ekilde de?erlendirmektir. Orijinal ölçe?in uzunlu?undan kaynaklanabilecek yorgunluk ve zaman k?s?tlamalar?n? minimize ederek, özellikle geni? örneklemli ara?t?rmalarda veya k?sa süreli klinik de?erlendirmelerde kullan??l?l?k sa?lamakt?r.

Ayalp ve Hisli ?ahin (2018) taraf?ndan gerçekle?tirilen Türkçe uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkiye'deki yeti?kin popülasyonunda kültürel ve dilsel e?de?erli?ini, yap? geçerli?ini ve iç tutarl?l???n? test etmeyi amaçlam??t?r. Bu sayede, **fark?ndal?k** kavram?n?n Türkçe literatürde standart bir araçla ölçülebilmesi hedeflenmi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yap? (Konstrukt)

BFBFÖ-K, fark?ndal??? be? temel bile?enden olu?an çok boyutlu bir yap? olarak ele al?r. Bu be? faktör, genellikle orijinal uzun formdaki (FFMQ) boyutlarla uyumlu olarak kabul edilir ve bireyin deneyimlerine nas?l yakla?t???n? yans?t?r.

Ölçe?in ölçtü?ü **psikolojik yap?**, deneyimlerin yarg?lanmaks?z?n, bilinçli bir ?ekilde fark?na var?lmas? sürecidir. Bu faktörler, bireyin dikkatini mevcut ana odaklama yetene?ini, içsel ve d??sal deneyimleri etiketleme biçimini, tepki vermekten kaç?nma e?ilimini ve yarg?lay?c? olmayan bir tutum sergileme kapasitesini kapsar.

Geçerlik

Ayalp ve Hisli ?ahin (2018) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?ini belirlemek amac?yla do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Çal??ma, orijinal be? faktörlü yap?n?n Türkçe örneklemde de kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdi?ini ortaya koymu?tur.

Kriter geçerli?i kapsam?nda ise BFBFÖ-K puanlar?n?n, depresyon, anksiyete ve stres gibi ilgili psikolojik yap?larla beklenen yönde ili?kiler gösterdi?i bildirilmi?tir. Yüksek fark?ndal?k puanlar?n?n genellikle dü?ük psikopatoloji düzeyleriyle ili?kili olmas?, ölçe?in yap?sal ve e? zamanl? geçerli?ini destekleyen önemli **psikometrik özellikler** olarak sunulmu?tur.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) hesaplanarak yap?lm??t?r. Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in genel iç tutarl?l???n?n kabul edilebilir düzeyde yüksek oldu?u tespit edilmi?tir (Genellikle .80'in üzerinde).

Ayr?ca, alt boyutlar?n iç tutarl?l?k katsay?lar?n?n da yeterli düzeyde oldu?u rapor edilmi?tir, bu da ölçe?in farkl? bile?enlerinin kendi içlerinde tutarl? ölçümler sa?lad???n? göstermektedir. Güvenirlik sonuçlar?, BFBFÖ-K'n?n Türkçe konu?an bireylerin **fark?ndal?k** düzeylerini istikrarl? bir ?ekilde ölçebilme kapasitesine sahip oldu?unu i?aret etmektedir.

Faktör Analizi

BFBFÖ-K'n?n Türkçe adaptasyon sürecinde, ölçe?in yap?sal geçerli?ini test etmek için **do?rulay?c? faktör analizi** (DFA) kullan?lm??t?r. Bu analiz, ölçek maddelerinin, teorik olarak varsay?lan be? faktörlü yap?ya ne ölçüde uydu?unu belirlemek amac?yla yap?lm??t?r.

DFA sonuçlar?, model uyum indekslerinin (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir s?n?rlar

ARABPSYCHOLOGY.COM

içinde oldu?unu ve orijinal ölçek yap?s?n?n Türkçe formda korundu?unu göstermi?tir. Bu be? faktör, fark?ndal???n temel bile?enlerini temsil ederek, ölçe?in çok boyutlu do?as?n? do?rulamaktad?r.

Araç (Enstrüman)

Test Çe?idi: Uyarlama

Format: Öz bildirim (Self-report) ölçe?i.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal Form: ?ngilizce.

Popülasyon Grubu: Genel Yeti?kin Popülasyonu.

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri yeti?kinler.

Popülasyon Detaylar?: Adaptasyon çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri ve/veya genel toplum örneklemi üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Maddeler, bireylerin kendi deneyimlerine yönelik fark?ndal?k ve kabul düzeylerini de?erlendirmelerine dayan?r. Ölçek, Likert tipi derecelendirme kullan?larak puanlan?r.

Derecelendirme: Likert Tipi (Tipik olarak 1=Hiçbir zaman do?ru de?il, 5=Her zaman do?ru gibi 5 veya 6 noktal? bir derecelendirme).

Anahtar Kelimeler

Be? Faktör, **Psikometri**, Faktör Yap?s?, Do?rulay?c? Faktör Analizi, ?ç Tutarl?l?k, Türkçe Uyarlama, Bilinçli Fark?ndal?k.

[quads id=5]

Yazarlar Bilgisi

Sorumlu Yazar: Handan Deniz Ayalp

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

Kurumsal E-posta Adresleri: hdenizayalp@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Makalenin yay?nland??? tarihte yazarlar?n ba?l? oldu?u kurumlara ait adresler kullan?lmal?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler & Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçe adaptasyon çal??mas? 2018 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? için genellikle yazarlarla ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Ticari kullan?m veya geni? ölçekli uygulamalar için izin ve olas? ücretlendirme ko?ullar?, sorumlu yazar (Handan Deniz Ayalp) ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilerek belirlenmelidir.

Makalenin tam metnine a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir: klinikpsikoloji.org. Ayr?ca, ölçe?in orijinal PDF'i buradan indirilebilir: bes-faktorlu-bilgece-farkindalik-olcegi-kisa-formu-bfbfo-k-toad.pdf.

Referanslar

Ayalp, H. D. ve Hisli ?ahin, N. (2018). Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i-K?sa Formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe uyarlamas?. *Klinik Psikoloji Dergisi, 2*(3), 117-127.
Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, N., & Toney, L. (2006). Using the Five Facet Mindfulness Questionnaire to assess mindfulness in clinical and non-clinical samples. *Assessment, 13*(1), 27-45. (Orijinal ölçe?in referans?).

[quads id=5]

Be? Faktörlü Bilgece Fark?ndal?k Ölçe?i-K?sa Formu (BFBFÖ-K) Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri, orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir. (Not: Maddeler kaynakta mevcut olmad???ndan, akademik standartlara uygun bir uyarlama çal??mas?ndaki tipik madde yap?s? varsay?lm??t?r. Gerçek maddeler için referans makaleye ba?vurulmal?d?r.)

BFBFÖ-K, orijinal Be? Faktörlü Fark?ndal?k Ölçe?i (FFMQ) maddelerinin k?salt?lm?? bir setini kullan?r. Bu maddeler be? alt boyutu temsil eder:

Gözlemleme: ?ç ve d?? deneyimleri fark etme ve izleme.
Tan?mlama: Deneyimleri kelimelerle etiketleme.
Bilinçli Hareket Etme: Otomatik pilot yerine mevcut ana odaklanarak eylemde bulunma.
Yarg?lamama: Deneyimleri iyi veya kötü olarak de?erlendirmeme.
Tepki Vermeme: Deneyimleri oldu?u gibi kabul etme ve onlara hemen tepki vermekten kaç?nma.

Örnek Madde Tipi (Temsili Maddeler):

Duygular?m?n fark?na var?r?m ve onlar? etiketlerim.
Dü?üncelerimi yarg?lamadan izlerim.
Yapt???m i?e tamamen odaklan?r?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Hislerimi ele?tirmeden kabul ederim.
Dikkatimi kolayca da??t?r?m. (Ters madde örne?i)

ARABPSYCHOLOGY.COM