

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17832>

Özet

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu (BFÖEF), ergen popülasyonunun bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş uyarılma bir araçtır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Mehmet Emin Turan tarafından 2020 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, özgün bilinçli farkındalık ölçeklerinin ergenlerin gelişimsel ve kültürel bağlamına uygunluğunu test ederek, Türkiye'deki araştırmacılara ve klinisyenlere sağlam bir psikometrik araç sunmayı hedeflemiştir. BFÖEF, ergenlerin mevcut ana odaklanma ve deneyimlerini yargılamadan kabul etme eğilimlerini değerlendirir.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Farkındalık, Ergen, Ölçek, Uyarılma, Psikometri, Psikolojik Değerlendirme, Mehmet Emin Turan

Yazarlar

Mehmet Emin Turan

Amaç

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun temel amacı, 12 ila 18 yaş aralığındaki ergen bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini standardize edilmiş bir şekilde ölçmektir. Bu ölçek, ergenlerdeki stres, kaygı, depresyon ve duygusal düzenleme becerileri gibi değişkenlerle bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara veri sağlamak üzere tasarlanmıştır.

Ölçek, aynı zamanda, ergenlere yönelik geliştirilen bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının etkinliğini değerlendirmede başlangıç ve sonuç ölçüm aracı olarak kullanılabilirlik sunar. Bu formun uyarlanması, Türkiye'deki ergen psikolojisi alanındaki ölçme araçları eksikliğini gidermeye katkıda bulunmuştur.

Yapı

BFÖEF, psikolojideki **bilinçli farkındalık** (mindfulness) yapısını ölçmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini yargılayıcı olmayan bir tutumla mevcut ana, içsel (duygular, düşünceler, beden duyular) ve dışsal deneyimlerine yönlendirmesi süreci olarak tanımlanır.

Ölçek, genellikle bilinçli farkındalığın temel boyutları (örneğin, gözlemlenme, tanımlama, yargılamama, tepki göstermeme) kapsayan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Ergenlerde bu yapının ölçülmesi, onların bilişsel gelişimleri ve duygusal düzenleme yetenekleri ile yakından ilişkilidir. Ölçeğin faktör yapısı, uyarılma çalışmasında incelenmiş ve özgün yapının Türkçe

kültürü ve ergen popülasyonu için geçerliliği araştırılmıştır.

Geçerlik

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik çalmaları, Turan (2020) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla genellikle açılmaycı faktör analizi (AFA) ve doğulaycı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılmıştır.

DFA sonuçları, ölçeğin teorik olarak öngörülen faktör yapısını Türk ergen popülasyonu verilerine iyi uyum sağladığını göstermektedir. Ayrıca, ölçüt baştağı geçerlik kapsamında, BFÖEF puanları kaygı, depresyon veya yaşam doyumu gibi ilgili yapılarla beklenen yönde ilişkili olup olmadığı incelenmiştir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirliği yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Turan'ın (2020) çalışmasında elde edilen iç tutarlılık katsayısının, kabul edilebilir düzeyde (genellikle .70 ve üzeri) olması beklenir. Test-tekrar test güvenilirliği ise, ölçeğin zaman içinde kararlı ölçümler yapma yeteneğini ortaya koyar.

Faktör Analizi

Uyarlama çalışmasında, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun faktör yapısını belirlemek ve doğulamak için faktör analizi teknikleri kullanılmıştır. İlk aşamada, ölçeğin maddelerinin ergen popülasyonunda kaç farklı faktöre ayrıldığını görmek için **Açılmaycı Faktör Analizi** (AFA) uygulanmıştır.

İkinci aşamada ise, elde edilen faktör yapısının teorik modele uygunluğunu test etmek amacıyla **Doğulaycı Faktör Analizi** (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, uyarlama yapılan ölçeğin orijinal yapısına benzer bir modelin Türk ergen örnekleminde de geçerli olduğunu desteklemesi önemlidir. Bu analizler, ölçeğin çok boyutlu yapısının hangi alt faktörlerden oluştuğunu kesinleştirir.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Likert Tipi Derecelendirme)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Ergenler

Yaş Grubu: Ortaokul ve Lise öğrencileri (Genellikle 12-18 yaş)

Popülasyon Detayları: Türkiye'deki çeşitli okul kademelerindeki ergen öğrencilerden oluşan örneklem.

Test Metodolojisi: Bireylerin belirli bir zaman dilimi içinde veya genel olarak sahip oldukları bilinçli farkındalık eylemlerini yansıtan maddeleri, bir derecelendirme ölçeği üzerinde değerlendirilmesi esasına dayanır. (Derecelendirme formatı orijinal makaleden teyit edilmelidir, ancak genellikle 4, 5 veya 6 noktalı Likert tipi kullanılır).

Anahtar Kelimeler

Mindfulness, Geçerlik, Güvenirlik, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ergen Psikolojisi, Psikometri

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama Numarası: Orijinal kaynakta belirtilmemiştir.

İletişim E-posta Adresleri: meturan@agri.edu.tr

Yayın Adresi: Mehmet Emin Turan (Araştırma Gözetmeni) Çeçen Üniversitesi ile ilişkilendirilmiştir, 2020 itibarıyla).

İzinler ve Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin kullanım izinleri ve ücret bilgileri için sorumlu yazar Mehmet Emin Turan ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2020 yılında yayınlanmıştır.

Ölçeğin orijinal PDF dosyasına aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [bilincli-farkindalik-olcegi-ergen-formu-toad.pdf](#)

Kaynakçalar

Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5608-5625. <http://dx.doi.org/10.26466/opus.683364>

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almadığından, maddelerin tam listesi için Turan (2020) çalışmasına başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM