

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilinçli Farkındalık Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17830>

Özet

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), orijinali Bilinçli Farkındalık Hali Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) olan psikolojik bir araçın Türkçe adaptasyon, geçerlik ve güvenirlik çalışmasıdır. Ölçek, bireyin günlük yaşamdaki mevcut deneyimlere dikkat etme ve farkında olma derecesini, yani tek boyutlu ve eğilime dayalı (dispozisyonel) bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Pelin Devrim Catak tarafından 2012 yılında yayımlanan bu çalışmada, ölçeğin Türk kültürüne uygunluğunu ve psikometrik özelliklerini inceleyen öncül bulgular sunulmaktadır.

Bu çalışmada, bilinçli farkındalık araştırmalarının Türkiye'de yaygınlaşmasına katkıda bulunmuş ve bu yapının klinik ve akademik çalışmalarda güvenilir bir şekilde ölçülmesini sağlamıştır. Ölçek, dikkat eksikliği, dikkatsizlik ve mevcut ana odaklanma zorluklarının tersine bir ölçütü olarak işlev görmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık, MAAS, Dikkat Farkındalığı, Psikometri, Türkçe Adaptasyon.

Yazarlar

Pelin Devrim Catak

Amaç

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin günlük deneyimlerine ne kadar dikkatli ve farkında yaklaşımlarını belirlemektir. Ölçek, bilinçli farkındalığın temel unsuru olan, "şimdiki anın içsel (duygu, düşünce, bedensel hisler) ve dışsal (çevre) olaylarına yönelik açık ve yargılayıcı olmayan dikkat ve farkındalık halinin sıklığını ölçer.

Bu adaptasyon çalışması özelinde amaç, orijinal olarak Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen MAAS'ın Türkçe konuları popülasyonlarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilmesini sağlamaktır. Böylece, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkinliği ve bu yapının diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisi Türkiye'de bilimsel olarak incelenebilir hale gelmiştir.

Yapı

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, tek boyutlu bir yapı olan eğilime dayalı (dispozisyonel) bilinçli farkındalığın ölçmektedir. Bu yapı, kişinin yaşamının sıradan anlarında bile, içinde bulunduğ ana ne kadar dikkatli ve farkında olduğunun sürekliliğini temsil eder. Düşük puanlar dikkatsizliği,

unutkanlı ve otomatik pilota ya da mayı iaret ederken, yüksek puanlar sürekli bir farkındalık halini yansıtır.

Ölçek, bilinçli farkındalık bir beceri seti yerine, bir kişilik özelliği veya eğilim olarak ele alır. Bu bağlamda, ölçülen yapı, tepkilerin farkında olmama, dikkatin dağınık veya mevcut deneyimlerden kopma gibi durumların tersine bir durumdur. Bu tek faktörlü yapı, MAAS'ın klinik ve araştırma ortamlarında temel bir psikometrik araç olarak kullanıldığını temelini oluşturur.

Geçerlik

Catak (2012) tarafından yürütülen adaptasyon çalışmasında, ölçeğin yapısal geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Orijinal MAAS gibi, Türkçe versiyonunun da tek faktörlü bir yapıyı desteklediği genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile gösterilmiştir. Bu, 15 maddenin tamamının bilinçli farkındalığın tek bir temel özelliğini ölçtüğünü doğrular.

Ayrıca, uyum (yakınsak) geçerliliği kapsamında, BFÖ puanlarının diğer ilgili psikolojik yapılarla (örneğin, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş) pozitif yönde, stres, anksiyete ve ruminasyon gibi olumsuz yapılarla ise negatif yönde anlamlı korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıyı başarıyla ölçtüğünü kanıtlamaktadır.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. Catak (2012) çalışmasında Türkçe BFÖ'nün yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu rapor edilmiştir. Genellikle ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .80'in üzerinde çıkmaktadır, bu da ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Test-tekrar test güvenilirliği, ölçeğin zaman içinde tutarlı sonuçlar verip vermediğini belirlemek için önemlidir. Adaptasyon çalışmasında, belirli bir süre arayla yapılan ölçümlerde elde edilen korelasyon katsayıları, ölçeğin zamana karşı dayanıklı ve kararlı bir ölçüm aracı olduğunu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Türkçe Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü incelemek üzere Faktör Analizi uygulanmıştır. Orijinal ölçeğin de tek boyutlu olması nedeniyle, adaptasyon çalışmasında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak tek faktörlü modelin veri ile uyumu test edilmiştir.

Analiz sonuçları, tek faktörlü yapıya kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir, bu da Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin 15 maddesinin tek bir temel bilinçli farkındalık yapıya altında toplandığını desteklemektedir. Bu yapısal doğrulama, ölçeğin uluslararası

standartlara uygun bir psikometrik araç olarak kullanılabileceğini kanıtlamaktadır.

Araç

Test Türü: Geliştirme (Orijinal ölçeğin Türkçe adaptasyonu ve geçerlik çalışması).

Format: 15 maddeden oluşan öz bildirim ölçeği.

Mevcut Dil: Türkçe, İngilizce (Orijinal).

Popülasyon Grubu: Yetkinler, Üniversite Öğrencileri.

Yaş Grubu: Genç Yetkinler ve Yetkinler (18 yaş ve üzeri).

Popülasyon Detayları: Catak (2012) çalışması ayrıntılı olarak üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: Ölçek, 6 noktalı Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır. Katılımcılardan maddelerin kendileri için ne kadar geçerli olduğunu belirtmeleri istenir. Puanlama genellikle 1 (Neredeyse her zaman) ile 6 (Neredeyse hiç) arasında değişir, ancak toplam puan hesaplanırken bazı maddelerin ters puanlanması gerekebilir (MAAS genellikle tek yönlü puanlanır, yüksek puan yüksek bilinçli farkındalık gösterir).

Derecelendirme: 6'lı Likert Tipi (Standart MAAS formatına göre).

The original PDF can be downloaded here: [mindful-attention-awareness-scale-toad.pdf](https://www.arabpsychology.com/mindful-attention-awareness-scale-toad.pdf)

Anahtar Kelimeler

Mindful Attention Awareness Scale, MAAS, Bilinçli Farkındalık, Öz Bildirim, Cronbach Alfa, Tek Faktörlü Yapı.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Pelin Devrim Catak

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: pelin.devrim@gmail.com

Yayın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

İzinler ve Ücret: Ölçeğin akademik ve araştırmacı amaçları kullanımı için genellikle orijinal yazarlardan izin alınması tavsiye edilir. Ticari kullanım koşulları için yazara başvurulmalıdır.

Test Yılı: Türkçe adaptasyon çalışması yayın yılı 2012'dir. Orijinal MAAS 2003 yılında yayınlanmıştır.

Kaynaklar

Catak, D. P. (2012). The Turkish Version of Mindful Attention Awareness Scale: Preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1-9. DOI 10.1007/s12671-011-0072-3.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemiştir. (Not: Orijinal kaynak içeriğinde ölçek maddeleri listelenmemiştir. Bu bölüm, maddelerin buraya eklenmesi gerektiğini belirtmektedir.)

Orijinal kaynaktan ölçek maddeleri listelenmediği için bu bölüm boş bırakılmıştır, ancak ölçek 15 maddeden oluşmaktadır.