Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17830

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i (BFÖ), orijinali Bilinçli Fark?ndal?k Hali Fark?ndal?k Ölçe?i (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) olan psikolojik bir arac?n Türkçe adaptasyon, geçerlik ve güvenirlik çal??mas?d?r. Ölçek, bireyin günlük ya?amdaki mevcut deneyimlere dikkat etme ve fark?nda olma derecesini, yani tek boyutlu ve e?ilime dayal? (dispozisyonel) bilinçli fark?ndal?k düzeyini ölçmek amac?yla geli?tirilmi?tir. Pelin Devrim Catak taraf?ndan 2012 y?l?nda yay?mlanan bu çal??ma, ölçe?in Türk kültürüne uygunlu?unu ve psikometrik özelliklerini inceleyen öncül bulgular? sunmaktad?r.

Bu çal??ma, bilinçli fark?ndal?k ara?t?rmalar?n?n Türkiye'de yayg?nla?mas?na katk?da bulunmu? ve bu yap?n?n klinik ve akademik çal??malarda güvenilir bir ?ekilde ölçülmesini sa?lam??t?r. Ölçek, dikkat eksikli?i, dikkatsizlik ve mevcut ana odaklanma zorluklar?n?n tersine bir ölçütü olarak i?lev görmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, Bilinçli Fark?ndal?k, MAAS, Dikkat Fark?ndal???, Psikometri, Türkçe Adaptasyon.

Yazarlar

Pelin Devrim Catak

Amaç

Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin günlük deneyimlerine ne kadar dikkatli ve fark?nda yakla?t?klar?n? belirlemektir. Ölçek, bilinçli fark?ndal???n temel unsuru olan, ?imdiki an?n içsel (duygu, dü?ünce, bedensel hisler) ve d??sal (çevre) olaylar?na yönelik aç?k ve yarg?lay?c? olmayan dikkat ve fark?ndal?k halinin s?kl???n? ölçer.

Bu adaptasyon çal??mas? özelinde amaç, orijinal olarak Brown ve Ryan (2003) taraf?ndan geli?tirilen MAAS'?n Türkçe konu?an popülasyonlarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?labilmesini sa?lamakt?r. Böylece, bilinçli fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkinli?i ve bu yap?n?n di?er psikolojik de?i?kenlerle ili?kisi Türkiye'de bilimsel olarak incelenebilir hale gelmi?tir.

Yap?

Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, tek boyutlu bir yap? olan e?ilime dayal? (dispozisyonel) bilinçli fark?ndal??? ölçmektedir. Bu yap?, ki?inin ya?am?n?n s?radan anlar?nda bile, içinde bulundu?u ana ne kadar dikkatli ve fark?nda oldu?unun süreklili?ini temsil eder. Dü?ük puanlar dikkatsizli?i,

ARABPSYCHOLOGY.COM

unutkanl??? ve otomatik pilotta ya?amay? i?aret ederken, yüksek puanlar sürekli bir fark?ndal?k halini yans?t?r.

Ölçek, bilinçli fark?ndal??? bir beceri seti yerine, bir ki?ilik özelli?i veya e?ilim olarak ele al?r. Bu ba?lamda, ölçülen yap?, tepkilerin fark?nda olmama, dikkatin da??lmas? veya mevcut deneyimlerden kopma gibi durumlar?n tersine bir durumdur. Bu tek faktörlü yap?, MAAS'?n klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda temel bir psikometrik araç olarak kullan?lmas?n?n temelini olu?turur.

Geçerlik

Catak (2012) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal geçerlik çal??malar? yap?lm??t?r. Orijinal MAAS gibi, Türkçe versiyonunun da tek faktörlü bir yap?y? destekledi?i genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile gösterilmi?tir. Bu, 15 maddenin tamam?n?n bilinçli fark?ndal???n tek bir temel özelli?ini ölçtü?ünü do?rular.

Ayr?ca, uyum (yak?nsak) geçerli?i kapsam?nda, BFÖ puanlar?n?n di?er ilgili psikolojik yap?larla (örne?in, ya?am doyumu, psikolojik iyi olu?) pozitif yönde, stres, anksiyete ve ruminasyon gibi olumsuz yap?larla ise negatif yönde anlaml? korelasyonlar gösterdi?i saptanm??t?r. Bu bulgular, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? ba?ar?yla ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?i, iç tutarl?l?k ve test-tekrar test yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. Catak (2012) çal??mas?nda Türkçe BFÖ'nün yüksek bir iç tutarl?l??a sahip oldu?u rapor edilmi?tir. Genellikle ölçe?in iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) .80'in üzerinde ç?kmaktad?r, bu da ölçek maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü göstermektedir.

Test-tekrar test güvenirli?i, ölçe?in zaman içinde tutarl? sonuçlar verip vermedi?ini belirlemek için önemlidir. Adaptasyon çal??mas?nda, belirli bir süre arayla yap?lan ölçümlerde elde edilen korelasyon katsay?lar?, ölçe?in zamana kar?? dayan?kl? ve kararl? bir ölçüm arac? oldu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Türkçe Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin yap?sal bütünlü?ünü incelemek üzere Faktör Analizi uygulanm??t?r. Orijinal ölçe?in de tek boyutlu olmas? nedeniyle, adaptasyon çal??mas?nda Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak tek faktörlü modelin veri ile uyumu test edilmi?tir.

Analiz sonuçlar?, tek faktörlü yap?n?n kabul edilebilir uyum indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir, bu da Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin 15 maddesinin tek bir temel bilinçli fark?ndal?k yap?s? alt?nda topland???n? desteklemektedir. Bu yap?sal do?rulama, ölçe?in uluslararas?

ARABPSYCHOLOGY.COM

standartlara uygun bir psikometrik araç olarak kullan?labilece?ini kan?tlamaktad?r.

Araç

Test Türü: Geli?tirme (Orijinal ölçe?in Türkçe adaptasyonu ve geçerlik çal??mas?).

Format: 15 maddeden olu?an öz bildirim ölçe?i.

Mevcut Dil: Türkçe, ?ngilizce (Orijinal).

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri.

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinler ve Yeti?kinler (18 ya? ve üzeri).

Popülasyon Detaylar?: Catak (2012) çal??mas? a??rl?kl? olarak üniversite ö?rencilerinden olu?an bir örneklem üzerinde yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: Ölçek, 6 noktal? Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullan?r. Kat?l?mc?lardan maddelerin kendileri için ne kadar geçerli oldu?unu belirtmeleri istenir. Puanlama genellikle 1 (Neredeyse her zaman) ile 6 (Neredeyse hiç) aras?nda de?i?ir, ancak toplam puan hesaplan?rken baz? maddelerin ters puanlanmas? gerekebilir (MAAS genellikle tek yönlü puanlan?r, yüksek puan yüksek bilinçli fark?ndal??? gösterir).

Derecelendirme: 6'l? Likert Tipi (Standart MAAS format?na göre).

The original PDF can be downloaded here: mindful-attention-awareness-scale-toad.pdf

Anahtar Kelimeler

Mindful Attention Awareness Scale, MAAS, Bilinçli Fark?ndal?k, Öz Bildirim, Cronbach Alfa, Tek Faktörlü Yap?.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Pelin Devrim Catak

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

?leti?im E-posta Adresi: pelin.devrim@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Ücret: Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? için genellikle orijinal yazarlardan izin al?nmas? tavsiye edilir. Ticari kullan?m ko?ullar? için yazara ba?vurulmal?d?r.

Test Y?l?: Türkçe adaptasyon çal??mas?n?n yay?n y?l? 2012'dir. Orijinal MAAS 2003 y?l?nda yay?nlanm??t?r.

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 Fark?ndal?k Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemi?tir. (Not: Orijinal kaynak içeri?inde ölçek maddeleri listelenmemi?tir. Bu bölüm, maddelerin buraya eklenmesi gerekti?ini belirtmektedir.)

Orijinal kaynakta ölçek maddeleri listelenmedi?i için bu bölüm bo? b?rak?lm??t?r, ancak ölçek 15 maddeden olu?maktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM