

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farklılık Ölçeği-Revize

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farklılık Ölçeği-Revize*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17948>

Özet

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize (CAMS-R), bireylerin hem bilişsel hem de duygusal deneyimlerine yönelik geliştirdikleri bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. 10 maddelik kısa bir öz bildirim aracıdır. Bu ölçek, orijinal İngilizce versiyonunun Pelin D. Catak tarafından 2012 yılında Türkçe diline uyarlanması sonucu kullanıma sunulmuştur. Uyarlama çalışması, ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemek ve Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçüm sağlamak amacıyla yapılmıştır. CAMS-R, dikkat, anlamlı odaklanma, farkındalık ve duygusal kabul olmak üzere dört temel bilinçli farkındalık boyutunu değerlendirir.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize, CAMS-R, Bilinçli Farkındalık, Psikometrik Uyarlama, Doğrulama Faktör Analizi, Geçerlilik, Dikkat, Kabul, Psikometri.

Yazarlar

Pelin D. Catak

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin günlük yaşamda deneyimledikleri bilişsel ve duygusal olaylara karşı gösterdikleri yargılayıcı olmayan, bilinçli odaklanma becerilerini standardize edilmiş ve kısa bir formatta ölçmektir. Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesi olduğundan, bu ölçek özellikle klinik psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarında yapılacak araştırmalar için temel bir araç sağlamaktadır.

Türkçe uyarlama çalışması, CAMS-R'nin kültürel bağlamda geçerliliğini test ederek, Türk popülasyonunda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkililiğini ölçmede kullanılabilecek güvenilir bir enstrüman sunmayı hedeflemiştir. Ölçek, bireyin deneyimlerini ne ölçüde farkında olduğu ve bu deneyimleri ne kadar kabul edebildiği konularına odaklanmaktadır.

Yapı

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize, bilinçli farkındalık çok boyutlu bir yapı olarak ele alınır ve 10 madde ile dört temel yapıyı ölçer. Bu yapılar, bilişsel ve duygusal deneyimlerin anlamlı olarak ve yargılamadan farkında olunması süreçlerini kapsamaktadır.

Ölçeğin alt boyutları ve madde sayıları şunlardır:

Dikkat: Mevcut deneyime odaklanma ve dikkati sürdürme yeteneği (3 madde).

Anlık Odaklanma: Geçmiş veya gelecek yerine şimdiki ana odaklanabilme becerisi (1 madde).

Farkındalık: Duygusal ve bilişsel durumları detaylı ve açık bir şekilde tanımlayabilme (3 madde).

Kabul: Hoş olmayan duygusal acıya veya zorlayıcı deneyimlere tahammül edebilme ve onları yargılamadan kabul etme (3 madde).

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla, Türkçe uyarlama çalışmasında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA, ölçeğin orijinal teorik yapısının (4 faktörlü model) Türk örnekleminde de istatistiksel olarak uygunluğunu göstermiştir. Analiz sonuçları, ölçeğin 10 madde ve 4 faktörden oluşan yapısının geçerli olduğunu teyit etmiştir.

Yapısal geçerlik çalışmaları, ölçekteki 5. maddenin ters madde olarak belirlendiği ve bu durumun, cevaplama setindeki yanlışlıklar önlemeye yardımcı olduğu rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, CAMS-R'nin Türkçe formunun, bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık kavramlarındaki bir şekilde ölçtüğünü desteklemektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık analizi yapılmış ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. İç tutarlılık, ölçekteki maddelerin tutarlı bir şekilde aynı temel yapıyı ölçüp ölçmediğini gösterir.

Türkçe versiyonunun tamamı için elde edilen Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = .77$ olarak rapor edilmiştir. Bu değer, psikometride kabul edilebilir güvenirlik seviyeleri içinde yer almakta olup, CAMS-R'nin Türkçe formunun yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve dolayısıyla tekrarlanan ölçümlerde benzer sonuçlar verecek güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Faktör Analizi

Türkçe uyarlama sürecinde, ölçeğin çok boyutlu yapısını incelemek ve yapısal geçerliğini kanıtlamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, orijinal modelin Türk örneklemine uygun olduğunu göstermiş ve 10 maddenin dört ayrı faktöre ayrıldığını doğrulamıştır. Bu faktörler, bilinçli farkındalığın temel bileşenlerini temsil etmektedir.

Faktörlerin madde dağılımı şöyledir:

Dikkat: 3 madde

Anlık odaklanma: 1 madde

Farkındalık: 3 madde

Kabul: 3 madde

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report)

Mevcut Diller: Türkçe, İngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Yetkinler

Yaş Grubu: Yetkin popülasyonu için uygundur.

Popülasyon Detayları: Türkçe uyarlama çalışması, genellikle üniversite öğrencileri veya genel yetkin örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: 4'lü Likert Tipi Derecelendirme kullanılmaktadır. Katılımcılar maddelere ne kadar katıldıklarını belirtirler. Puanlama sırasında 5. madde ters puanlanmalıdır.

Derecelendirme seçenekleri:

Çoğunlukla Katılmıyorum

Katılmıyorum

Katılıyorum

Çoğunlukla Katılıyorum

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, CAMS-R Türkçe, Psikometrik Özellikler, Yapı Geçerliliği, Cronbach Alfa, Pelin D. Catak, Duygusal Kabul, Bilişsel Farkındalık, Bilinçli Farkındalık.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresi: pcatak@emich.edu

Yazın Adresi: Bilgi mevcut değildir (Pelin D. Catak)

Şinler & Ücret ve Test Yılı

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize'nin Türkçe uyarlaması 2012 yılında

yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı, puanlanması ve telif hakları ile ilgili detaylı bilgi ve izinler için sorumlu yazar Pelin D. Catak ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilmektedir.

İlgili akademik makaleye erişim için kullanılan bağlantı: proxy2.marmara-elibrary.com

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: cognitive-and-affective-mindfulness-scale-revised-cams-r-toad.pdf

Referanslar

Catak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.

Ölçeğin orijinal geliştiricileri: G. W. K. C. L. & B. S. (2006). Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R).

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek 10 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır

Dikkat(3m): Yaptığım işeye odaklanmak benim için kolaydır.

Anlık odaklanma(1m): Şimdiki ana odaklanabilirim.

Farkındalık(3m): O anda nasıl hissettiğimi detaylı olarak tarif edebilirim.

Kabul (3m): Duygusal acıya tahammül edebilirim.