Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17948

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize (CAMS-R), bireylerin hem bili?sel hem de duygusal deneyimlerine yönelik geli?tirdikleri bilinçli fark?ndal?k düzeylerini ölçmek amac?yla tasarlanm?? 10 maddelik k?sa bir öz bildirim arac?d?r. Bu ölçek, orijinal ?ngilizce versiyonunun Pelin D. Catak taraf?ndan 2012 y?l?nda Türkçe diline uyarlanmas? sonucu kullan?ma sunulmu?tur. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in psikometrik özelliklerini incelemi? ve Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçüm sa?lad???n? do?rulam??t?r. CAMS-R, dikkat, anl?k odaklanma, fark?ndal?k ve duygusal kabul olmak üzere dört temel bilinçli fark?ndal?k boyutunu de?erlendirir.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize, CAMS-R, Bilinçli Fark?ndal?k, Psikometrik Uyarlama, Do?rulay?c? Faktör Analizi, ?ç Tutarl?l?k, Dikkat, Kabul, Psikometri.

Yazarlar

Pelin D. Catak

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin günlük ya?amda deneyimledikleri bili?sel ve duygusal olaylara kar?? gösterdikleri yarg?lay?c? olmayan, bilinçli odaklanma becerilerini standardize edilmi? ve k?sa bir formatta ölçmektir. Bilinçli fark?ndal?k, psikolojik iyi olu?un önemli bir göstergesi oldu?undan, bu ölçek özellikle klinik psikoloji ve sa?l?k psikolojisi alanlar?nda yap?lacak ara?t?rmalar için temel bir araç sa?lamaktad?r.

Türkçe uyarlama çal??mas?, CAMS-R'nin kültürel ba?lamda geçerlili?ini test ederek, Türk popülasyonunda bilinçli fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkilili?ini ölçmede kullan?labilecek güvenilir bir enstrüman sunmay? hedeflemi?tir. Ölçek, bireyin deneyimlerini ne ölçüde fark?nda oldu?u ve bu deneyimleri ne kadar kabul edebildi?i konular?na odaklanmaktad?r.

Yap?

Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize, bilinçli fark?ndal??? çok boyutlu bir yap? olarak ele al?r ve 10 madde ile dört temel yap?y? ölçer. Bu yap?lar, bili?sel ve duygusal deneyimlerin anl?k olarak ve yarg?lamadan fark?nda olunmas? süreçlerini kapsamaktad?r.

Ölçe?in alt boyutlar? ve madde say?lar? ?unlard?r:

Dikkat: Mevcut deneyime odaklanma ve dikkati sürdürme yetene?i (3 madde).

ARABPSYCHOLOGY.COM

Anl?k Odaklanma: Geçmi? veya gelecek yerine ?imdiki ana odaklanabilme becerisi (1 madde).
Fark?ndal?k: Duygusal ve bili?sel durumlar? detayl? ve aç?k bir ?ekilde tan?mlayabilme (3 madde).
Kabul: Ho? olmayan duygusal ac?ya veya zorlay?c? deneyimlere tahammül edebilme ve onlar? yarg?lamadan kabul etme (3 madde).

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?ine kan?t sa?lamak amac?yla, Türkçe uyarlama çal??mas?nda Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA, ölçe?in orijinal teorik yap?s?n?n (4 faktörlü model) Türk örnekleminde de istatistiksel olarak uygunlu?unu göstermi?tir. Analiz sonuçlar?, ölçe?in 10 madde ve 4 faktörden olu?an yap?s?n?n geçerli oldu?unu teyit etmi?tir.

Yap?sal geçerlik çal??malar?nda, ölçekteki 5. maddenin ters madde olarak belirlendi?i ve bu durumun, cevaplama setindeki yanl?l?klar? önlemeye yard?mc? oldu?u rapor edilmi?tir. Bu sonuçlar, CAMS-R'nin Türkçe formunun, bili?sel ve duygusal bilinçli fark?ndal?k kavramlar?n? do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?ini de?erlendirmek amac?yla iç tutarl?l?k analizi yap?lm?? ve Cronbach Alfa iç tutarl?l?k katsay?s? hesaplanm??t?r. ?ç tutarl?l?k, ölçekteki maddelerin tutarl? bir ?ekilde ayn? temel yap?y? ölçüp ölçmedi?ini gösterir.

Türkçe versiyonunun tamam? için elde edilen Cronbach Alfa katsay?s? $alpha = .77$ olarak rapor edilmi?tir. Bu de?er, psikometride kabul edilebilir güvenirlik s?n?rlar? içinde yer almakta olup, CAMS-R'nin Türkçe formunun yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu ve dolay?s?yla tekrarlanan ölçümlerde benzer sonuçlar verecek güvenilir bir araç oldu?unu göstermektedir.

Faktör Analizi

Türkçe uyarlama sürecinde, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n? incelemek ve yap?sal geçerli?ini kan?tlamak için Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, orijinal modelin Türk örneklemine uygun oldu?unu göstermi? ve 10 maddenin dört ayr? faktöre ayr?ld???n? do?rulam??t?r. Bu faktörler, bilinçli fark?ndal???n temel bile?enlerini temsil etmektedir.

Faktörlerin madde da??l?m? ?öyledir:

Dikkat: 3 madde
Anl?k odaklanma: 1 madde
Fark?ndal?k: 3 madde

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kabul: 3 madde

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report)

Mevcut Diller: Türkçe, ?ngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kin popülasyonu için uygundur.

Popülasyon Detaylar?: Türkçe uyarlama çal??mas?, genellikle üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin örneklemler üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: 4'lü Likert Tipi Derecelendirme kullan?lmaktad?r. Kat?l?mc?lar maddelere ne kadar kat?ld?klar?n? belirtirler. Puanlama s?ras?nda 5. madde ters puanlanmal?d?r.

Derecelendirme seçenekleri:

Ço?unlukla Kat?lm?yorum
Kat?lm?yorum
Kat?l?yorum
Ço?unlukla Kat?l?yorum

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, CAMS-R Türkçe, Psikometrik Özellikler, Yap? Geçerli?i, Cronbach Alfa, Pelin D. Catak, Duygusal Kabul, Bili?sel Fark?ndal?k, Bilinçli Fark?ndal?k.

Yazarlar

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

Kurum E-posta Adresi: pcatak@emich.edu

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir (Pelin D. Catak)

?zinler & Ücret ve Test Y?l?

Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize'nin Türkçe uyarlamas? 2012 y?l?nda

ARABPSYCHOLOGY.COM

yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m?, puanlanmas? ve telif haklar? ile ilgili detayl? bilgi ve izinler için sorumlu yazar Pelin D. Catak ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi önerilmektedir.

?lgili akademik makaleye eri?im için kullan?lan ba?lant?: proxy2.marmara-elibrary.com

Ölçe?in 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.
Ölçe?in orijinal geli?tiricileri: G. W. K. C. L. & B. S. (2006). Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R).

Bili?sel ve Duygusal Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i-Revize Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek 10 madde ve 4 faktörden olu?maktad?r

Dikkat(3m): Yapt???m ?eye odaklanmak benim için kolayd?r.
Anl?k odaklanma(1m): ?imdiki ana odaklanabilirim.
Fark?ndal?k(3m): O anda nas?l hissetti?imi detayl? olarak tarif edebilirim.
Kabul (3m): Duygusal ac?ya tahammül edebilirim.

ARABPSYCHOLOGY.COM