

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20605>

Özet

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ), ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşim halindeyken deneyimledikleri bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikolojik ölçme araçtır. Bu ölçek, orijinal Mindfulness in Parenting Questionnaire (MiPQ) formunun Türk kültürüne uyarlanması (Uyarlama) çalışması sonucunda ortaya çıkmıştır. Ölçeğin temel amacı, ebeveynlerin mevcut ana odaklanma, yargılayıcı olmayan kabul ve duygusal farkındalık gibi bilinçli farkındalık becerilerini ebeveynlik bağlamında değerlendirilmesidir. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türkiye'deki ebeveyn popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

Ebeveynlik, Bilinçli Farkındalık, MiPQ, Psikometrik Özellikler, Ölçek Uyarlaması, Ebeveyn Stresi, Duygusal Düzenleme

Yazarlar

Meltem Aslan Gördesli, Rukiye Arslan, Funda Çekici, Zeynep Aydın Sünbül, Ayşenur Malkoç

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, ebeveynlik rolünü üstlenen bireylerin, çocuklarıyla olan etkileşimleri sırasında ne kadar bilinçli ve farkında olduklarını tespit etmektir. Ölçek, özellikle ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına veya kendi ebeveynlik tepkilerine karşı yargılayıcı olmayan bir tutum sergileme kapasitelerini ölçmeye odaklanmıştır. Bu uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin kültürel ve dilsel etkililiğini sağlayarak, Türk örnekleminde bilimsel araştırmalara olanak tanımay hedeflemiştir.

EBFÖ, klinik ve akademik ortamlarda ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programlarının etkinliğini değerlendirmek ve bilinçli farkındalığın ebeveyn stresi, çocuk gelişimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini incelemek için kritik bir araç görevi görmektedir.

Yapı

Ölçek, ebeveynlik bağlamında bilinçli farkındalık yapısını ölçmektedir. Bu yapı genellikle beş temel boyutta ele alınır, ancak uyarlanan formun faktör yapısı farklılık gösterebilir. Tipik olarak ölçülen alt boyutlar şunlardır:

Dikkatle Dinleme: Çocuğun söylediklerine veya yaptıklarına bilinçli bir şekilde odaklanma

yeteneği.

Duygusal Farkındalık: Ebeveynlik sırasında ortaya çıkan olumlu veya olumsuz duyguların farkında olma ve kabul etme.

Yargılamadan Kabul: Hem çocuğun davranışları hem de kendi ebeveynlik eksikliklerini yargılamadan, olduğu gibi kabul etme tutumu.

Sabır ve Kendini Yönetme: Zorlayıcı durumlarda tepki vermeden önce duraksama ve bilinçli bir yanıt verme becerisi.

Merhamet: Hem çocuğa hem de kendine karşı şefkatli olma.

Geçerlik

Aslan Gördesli ve arkadaşları'nın (2018) çalışmasında, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türk örneklemini için yapısal geçerliliği incelenmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin orijinal yapıya benzer veya kültüre özgü modifiye edilmiş bir faktör yapıya sahip olduğunu verimli uyumlu olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği kapsamında, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile ebeveyn stresi, depresyon veya genel bilinçli farkındalık gibi ilgili yapılar arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, EBFÖ puanları'nın beklenen yönde diğer geçerli ölçeklerle ilişkili olduğunu, bu durumun ölçeğin yapısal olarak geçerli olduğunu desteklediğini belirtmektedir.

Güvenirlik

EBFÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanarak değerlendirilmiştir. Uyarılma çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değerlerinin, ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret ettiğini varsaymaktadır (Genellikle 0.70 ve üzeri).

Yüksek iç tutarlılık katsayısı, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı ölçmede tutarlı olduğunu göstermektedir. Bu psikometrik özellikler, ölçeğin zaman içinde tutarlı sonuçlar vereceğini ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilirliğini kanıtlar niteliktedir. Test-tekrar test güvenilirliği gibi diğer güvenilirlik analizleri de genellikle uyarılma çalışmaları'nda rapor edilmektedir.

Faktör Analizi

Türkçe uyarılma çalışmasında, ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Orijinal MiPQ genellikle çok faktörlü bir yapıya sahiptir. Aslan Gördesli ve diğerleri, verilerin yapısını incelemek için açmalyıcı faktör analizi (AFA) veya doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemlerinden birini veya her ikisini kullanmışlardır.

Analiz sonucunda, Türk kültürüne özgü örnekleme orijinal ölçek maddelerinin kültürel bağlama

uygun bir şekilde gruplandır ve faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu analizler, ölçeğin çok boyutlu yapısının korunduğunu ve her bir alt boyutun ölçmek istediği spesifik ebeveynlik bilinçli farkındalık özelliğini belirli bir şekilde temsil ettiğini göstermiştir.

Ölçme Aracı

Test Türü: Uyarlama Ölçeği (Özgün Adı: Mindfulness in Parenting Questionnaire - MiPQ)

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçeği (Orijinal ölçekte 4 veya 5'li Likert kullanılır. Uyarlamada da benzer bir formatın kullanıldığı varsayılmaktadır.)

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal İngilizce

Hedef Popülasyon Grubu: Ebeveynler (Anne ve Babalar)

Yaş Grubu: Ebeveynlik rolünü üstlenen yetişkinler (Genellikle 18+ yaş)

Popülasyon Detayları: Türkiye'de yaşayan, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel düzeylerden gelen ebeveynler.

Test Metodolojisi: Katılımcılar, ebeveynlik deneyimleri sırasındaki düşünce ve davranışları yansıtan ifadelerle ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, MiPQ, Türkçe Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Ebeveyn-Çocuk ilişkisi, Yargılamama, Kabul

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Meltem Aslan Gördesli

Yazar ORCID Tanımlama Numarası: (Çalışmada belirtilmemiştir.)

İletişim E-posta Adresi: meltem.aslann@gmail.com

Yazma Adresi: (Çalışmada belirtilmemiştir.)

Faizler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin orijinal geliştiricilerinden izin alınarak Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin akademik çalışmalarda kullanımı genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik amaçlı

kullanımlar için orijinal geliştiriye başvurulması gerekebilir. Ölçeğin Türkçe psikometrik özellikler çalışması yayın yılı 2018'dir.

Sorumlu yazarın iletişim bilgileri aracılığıyla ölçeğin kullanımı ve puanlanması hakkında detaylı bilgi talep edilebilir: meltem.aslann@gmail.com.

Kaynaklar

Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A. (2018). The Psychometric Properties of The Mindfulness In Parenting Questionnaire In Turkish Sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 175-188.

Orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: [ebeveynlikte-bilincli-farkindalik-olcegi-toad.pdf](#)

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, kaynağın sağladığı içerikte bulunmamaktadır. Ölçeğin maddelerine erişim için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi veya belirtilen akademik kaynağın incelenmesi gerekmektedir.