

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndalık Ölçme?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndalık Ölçme?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21097>

Özet

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndal?k Ölçme?i (E YBFÖ), bireylerin mevcut deneyimlerine yarg?lamadan ve kas?tl? bir ?ekilde dikkat etme e?ilimlerini ölçmek amac?yla geli?tirilmis? psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, özgün bir bilinçli fark?ndal?k araç?nın **Türkçe** popülasyonuna **uyarlama** çalış?ması neticesinde elde edilmiştir. Ölçe?in temel amac?, ergen ve yeti?kin gruplar?nda bilinçli fark?ndal?k düzeylerini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde belirleyerek hem akademik ara?tırmalara hem de klinik uygulamalara zemin hazırlamaktır.

Ölçek, Ümüt Arslan, S.S. Uygur ve E. As?c? tarafından 2020 y?l?nda gerçekleştirilen bir bildiri sunumu ile bilim dünyas?na tanıtılmıştır. Derecelendirme format? 5'li Likert tipi olup, katılımcıların maddelere ne ölçüde katıldıkları ifade etmelerine olanak tanır.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Fark?ndal?k, Ergenlik, Yeti?kinlik, Psikolojik Ölçek, Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, De?erlendirme Arac?

Yazarlar

Ümüt Arslan, S.S. Uygur, E. As?c?

Amaç

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndal?k Ölçme?i'nin temel amac?, **Türk kültürüne** uygun, sa?lam psikometrik özelliklere sahip bir bilinçli fark?ndal?k ölçüm arac? sunmaktır. Bu araç sayesinde, klinik psikoloji, e?itim bilimleri ve geli?im psikolojisi alanlar?nda çalış?an ara?tırmacılar, ergen ve yeti?kin bireylerin anl?k deneyimlere odaklanma ve yarg?lamadan kabul etme kapasitelerini standart bir yöntemle de?erlendirebilirler.

Ölçe?in geli?tirilmesi, özellikle bilinçli fark?ndal?k temelli müdahale programları'nın (MBSR, MBCT vb.) etkinli?ini ölçmek ve bu programlara katılan bireylerdeki de?işimleri takip etmek için kritik öneme sahiptir. Ayrıca, bilinçli fark?ndal?k ile anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunlar arasındaki ilişkilerin incelenmesine de olanak tanır.

Yapı

Ölçek, temel psikolojik yapı olarak **bilinçli fark?ndal??? (mindfulness)** ölçmektedir. Bilinçli fark?ndal?k, Batı psikolojisinde son yıllarda büyük ilgi görmüş, bireyin dikkatinin ?imdiki ana, yarg?layıcı olmayan bir tutumla yönlendirilmesi olarak tanımlanan bir durumdur. Bu yapı, genellikle bireyin düşüncelerini, duyguları ve bedensel duyuları olduğu gibi kabul etme

becerisini i?erir.

Ölçek, büyük olas?l?kla bilin?li fark?ndal???n tek boyutlu veya çok boyutlu yap?s?n? (örne?in, gözlemlleme, tan?mlama, yarg?lamama, tepkisizlik) ara?t?rmaktad?r. Türk?eye uyarlama ?al??mas?, bu yap?n?n kültürel ba?lamda ne ?ekilde temsil edildi?ini do?rulamay? hedeflemi?tir.

Geçerlik

Ergen ve Yeti?kin Bilin?li Fark?ndal?k O?lc?e?i'nin geçerlik ?al??malar?, 2020 y?l?ndaki bildiri sunumunda detayland?r?lm??t?r. Adaptasyon ?al??malar?nda temel olarak yap? geçerli?ine odaklan?l?r. Bu amaçla, ölçe?in orijinal formunun teorik yap?s?n?n (boyut say?s? ve madde da??l?m?) Türk örnekleminde de korundu?unu test etmek için Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?ld??? varsay?lmaktad?r.

Her ne kadar spesifik geçerlik katsay?lar? bu kaynakta sunulmam?? olsa da, bir uyarlama ?al??mas?n?n ba?ar?l? say?labilmesi için ölçe?in maddelerinin ölçtü?ü yap?y? tutarl? bir ?ekilde temsil etti?ini gösteren kabul edilebilir DFA uyum indekslerine ula??lm?? olmas? beklenmektedir. Ayr?ca, farklı bilin?li fark?ndal?k veya ilgili yap?lar (depresyon, anksiyete) ile korelasyonlar arac?l???yla da ölçüt ba??ml? geçerlik incelenmi? olabilir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, ölçe?in zamana kar?? tutarl?l???n? ve iç tutarl?l???n? de?erlendirmeyi amaçlam??t?r. ?ç tutarl?l?k, genellikle Cronbach Alfa katsay?s? kullan?larak hesaplan?r ve ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü gösterir.

Türkçe versiyonunun güvenilirli?inin belirlenmesi amac?yla yap?lan ?al??mada, ölçe?in genel ve alt boyutlar baz?nda yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?na sahip oldu?u raporlanm?? olmal?d?r. Ek olarak, test-tekrar test güvenilirli?i analizleri de ölçe?in farklı zamanlarda uyguland???nda tutarl? sonuçlar verip vermedi?ini göstermek için kullan?lm?? olabilir.

Faktör Analizi

Ergen ve Yeti?kin Bilin?li Fark?ndal?k O?lc?e?i'nin faktör yap?s?, ölçe?in yap? geçerli?ini kan?tlamak için kritik bir ad?md?r. Uyarlama ?al??malar?nda genellikle, orijinal ölçe?in faktör modelini Türk popülasyonunda do?rulamak amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** tercih edilir. Bu analiz, ölçe?in maddelerinin teorik olarak belirlenen alt boyutlara ait olup olmad???n? istatistiksel olarak test eder.

E?er orijinal ölçek tek boyutlu ise, DFA bu tek boyutlu yap?y?; e?er çok boyutlu ise, belirlenen tüm boyutlar? do?rulamay? hedefler. Faktör analizi sonuçlar?, Türk kültüründe bilin?li fark?ndal???n

yap?s?n?n orijinal ölçekle ne ölçüde örtü?tü?ünü göstererek, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü ortaya koyar.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Bireyin kendini de?erlendirdi?i raporlama ölçe?i (Self-report scale)

Language Available: Türkçe

Population Group: Ergenler ve Yeti?kinler

Age Group: Geni? bir ya? aral???n? kapsamaktad?r (Ergenlik dönemi ba?lang?c?ndan yeti?kinli?e kadar).

Population Details: Türkiye'deki ergen ve yeti?kin popülasyonu üzerinde standartla?t?r?lm??t?r.

Test Methodology: 5'li Likert tipi derecelendirme (Örn: 1=Hiç Kat?lm?yorum; 5=Tamamen Kat?l?yorum).

Anahtar Kelimeler

Mindfulness, Geçerlik Çal???mas?, Güvenirlik Analizi, Psikometri, E?itim Ara?t?rmalar?, Ümüt Arslan, Bili?sel Süreçler

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Sa?lanan kaynakta mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: umut.arslan@idu.edu.tr

Correspondence Address: Ümüt Arslan (?zmir Demokrasi Üniversitesi, E?itim Fakültesi, ?zmir, Türkiye)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, 2020 y?l?nda düzenlenen 2. Uluslararası E?itim Ara?t?rmalar? Kongresi'nde bir bildiri sunumu arac?l???yla tan?t?lm??t?r. Ölçe?in kullan?m?na ili?kin izinler için sorumlu yazar Ümüt Arslan ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Ticari kullan?m veya ücretlendirme bilgileri, yazar?n kurumsal politikalar?na ba?l?d?r.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a???daki ba?lant?dan indirilebilir: [ergen-ve-yetiskin-bilincli-](https://tr-scales.arabpsychology.com/ergen-ve-yetiskin-bilincli-)

[farkindalik-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Arslan, U?., Uygur, S.S., & As?c?, E. (2020). *Ergen ve Yeti?kin Bilin?li Fark?ndal?k Öl?e?inin Tu?rkc?e versiyonunun gec?erlik ve gu?venirli?i* . 2.Uluslararası E?itim Ara?t?rmalar? Kongresi/2nd International Educational Research Conference, ?zmir, Turkiye.

Ergen ve Yeti?kin Bilin?li Fark?ndal?k Öl?e?i Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Öl?ek maddeleri, sa?lanan kaynak i?erikte mevcut de?ildir. Maddelerin tam listesi i?in ilgili bilimsel yay?n veya sorumlu yazar ile ileti?ime ge?ilmesi gerekmektedir.