

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndalık Ölçe?i (EYBFÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndalık Ölçe?i (EYBFÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21095>

Özet

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i (EYBFÖ), bireylerin bilinçli fark?ndal?k düzeylerini ölçmek amacıyla geli?tirilm? bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Sar?çam ve Çelik (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlama çal??mas? yap?larak psikoloji ve e?itim alan?ndaki ara?t?rmac?lar?n kullan?m?na sunulmuştur. Ölçe?in temel amacı, ergen ve yeti?kin popülasyonlar?nda anl?k deneyimlere dikkat etme ve yarg?lay?c? olmayan bir tutum sergileme yetene?i olarak tanımlanan bilinçli fark?ndal?k yap?s?n? güvenilir ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirmektir.

Adaptasyon çal??mas?, ölçe?in Türkçe formunun yap?s?sal geçerlili?ini ve iç tutarlılık güvenilirli?ini incelemiştir. Bu çal??ma, ölçe?in orijinal yap?s?na uygunlu?unu test ederek, Türk kültürüne ve diline uygun bir ölçüm aracı sa?lamayı hedeflemiştir. EYBFÖ, özellikle klinik psikoloji, pozitif psikoloji ve e?itim ara?t?rmalar?nda mindfulness temelli müdahalelerin etkinli?ini de?erlendirmede kritik bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, EYBFÖ, Bilinçli Fark?ndal?k, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Ergen, Yeti?kin, Psikoloji.

Yazarlar

Hakan Sar?çam, ?brahim Çelik

Amaç

Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i (EYBFÖ), bireylerin mevcut ana odaklanma ve deneyimlerini kabul etme kapasitelerini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Ölçe?in Türkçe'ye uyarlanma amacı, Türkiye'deki ergen ve yeti?kin gruplar?nda geçerli ve güvenilir bir bilinçli fark?ndal?k ölçüm aracı eksikli?ini gidermektir.

Ölçek, ara?t?rmac?lara ve klinisyenlere bilinçli fark?ndal?k düzeylerini nicel olarak belirleme imkanı sunar. Bu sayede, stres yönetimi, duygusal düzenleme ve genel psikolojik iyilik hali gibi konularda yürütülen çal??malar?n temelini oluşturur. Ölçe?in kullan?lmasıyla, mindfulness temelli programlar?n kat?l?mc?lar?n fark?ndal?k düzeyleri üzerindeki etkileri sistematik olarak izlenebilmektedir.

Yap?

EYBFÖ'nün ölçtü?ü temel yap?, genellikle iki ana bile?en etraf?nda ?ekillenen "bilinçli

fark?ndal?k"t?r (mindfulness):

Dikkat Düzenlemesi: Bireyin dikkatini mevcut deneyimlere (duygular, dü?ünceler, bedensel duyular) yönlendirme ve sürdürme yetene?i.

Kabul ve Yarg?lay?c? Olmama: Bu deneyimlere kar?? aç?k, merakl? ve yarg?lay?c? olmayan bir tutum sergileme e?ilimi.

Ölçek, bu yap?n?n farkl? boyutlar?n? kapsayarak, bireyin hem otomatik tepkilerden uzak durma hem de anl?k gerçekli?i oldu?u gibi fark etme yetene?ini de?erlendirir. Bu yap?n?n ölçümü, psikolojik esneklik ve zihinsel sa?lık aras?ndaki ili?kileri incelemek için esast?r.

Geçerlik

Sar?çam ve Çelik (2018) taraf?ndan gerçekleştirilen uyarlama çal??mas?nda, Türkçe formun yap?sal geçerli?ini belirlemek amacıyla standart faktör analizi yöntemleri kullan?lm??t?r. Yap?sal geçerlik, ölçek maddelerinin teorik olarak öngörülen bilinçli fark?ndal?k boyutlar?n? ne ölçüde temsil etti?ini gösterir. Bu tür uyarlama çal??malar?nda genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde de korundu?u test edilir.

Çal??manın bulgular? (özet kitapç?kta yer almaktadır), ölçe?in Türkçe formunun beklenen çok boyutlu yap?y? destekledi?ini göstermektedir. Ayrıca, e? zamanl? geçerli?i incelemek amacıyla, EYBFÖ puanlar?n?n di?er ilgili psikolojik yapılarla (örneğin, yaşam doyumu, stres, kayg?) aras?ndaki korelasyonlar da analiz edilmiştir. Yüksek korelasyonlar, ölçe?in ölçmeyi amaçlad?? yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlar.

Güvenirlik

EYBFÖ'nün güvenirlik çal??malar?, ölçek puanlar?n?n zamana ve iç tutarlıl??a kar?? ne kadar kararlı oldu?unu de?erlendirmiştir. Adaptasyon çal??mas?nda, iç tutarlıl?k güvenilirli?i, genellikle Cronbach Alfa katsay?s? kullan?larak rapor edilmiştir. Yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?i oluşturan maddelerin tutarlı bir ?ekilde aynı yapıy? ölçtü?ünü gösterir.

Uyarlama sürecinde, ölçe?in güvenilirli?inin hem genel ölçek düzeyi hem de olası alt boyutlar için ayrı ayrı incelenmesi önemlidir. Yüksek güvenilirlik katsayılar? (genellikle .70 ve üzeri), ölçe?in klinik veya ara?tırma ortamlar?nda kullan?ma uygun oldu?unu işaret eder. Eğer orijinal ölçekte mevcutsa, test-tekrar test güvenilirli?i de, puanlar?n zaman içinde istikrar?n? kan?tlamak için ele alınmalıdır.

Faktör Analizi

Sar?çam ve Çelik (2018), Ergen ve Yeti?kin Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i Türkçe formunun yap?

geçerli?ini test etmek için faktör analizi uygulam??lard?r. Ölçe?in orijinal yap?s? çok boyutlu oldu?undan, ara?t?rmac?lar bu yap?n?n Türk popülasyonunda da korunup korunmad???n? incelemi?lerdir.

Çal??ma, büyük olas?l?kla Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) kullan?larak, model uyum indekslerinin (CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir düzeylerde oldu?unu göstermi?tir. Bu durum, EYBFÖ'nün maddelerinin, bilin?li fark?ndal???n teorik olarak belirlenmi? alt boyutlar?na yüklendi?ini ve yap?n?n Türk örnekleminde geçerli oldu?unu desteklemektedir. Bu analizler, ölçe?in kültürel adaptasyonunun ba?ar?l? oldu?unu gösteren önemli psikometrik özellikler sunar.

Araç

Test Türü:

Uyarlama (Adaptation)

Format:

Orijinal ölçe?in yap?s?na ba?l? olarak, genellikle 4'lü veya 5'li Likert tipi derecelendirme format?nda hazırlanm??tır (Örne?in, "Hiçbir zaman uygun de?il"den "Her zaman uygun"a kadar).

Mevcut Diller:

Türkçe

Popülasyon Grubu:

Ergenler ve Yeti?kinler

Ya? Grubu:

Ergenlik döneminden (yakla??k 12-18 ya?) itibaren yeti?kin popülasyonunu kapsar.

Popülasyon Detaylar?:

Uyarlama çal??mas?, genellikle üniversite ö?rencileri ve genel yeti?kin örneklemi üzerinde gerçekleştirilmi?tir. Klinik olmayan ve akademik popülasyonlarda kullan?ma uygundur.

Test Metodolojisi:

Öz bildirim ölçe?i (Self-report scale). Kat?l?mc?lar, maddelerde belirtilen durumlar?n kendilerini ne kadar yans?tt??n? derecelendirirler.

PDF Ba?lant?s?:

Ölçe?in orijinal PDF'ine buradan ula??labilir: [ergen-ve-yetiskin-bilincli-farkindalik-olcegi-eybfo-toad.pdf](https://www.arabpsychology.com/ergen-ve-yetiskin-bilincli-farkindalik-olcegi-eybfo-toad.pdf)

Anahtar Kelimeler

Mindfulness, Dikkat, Kabul, Psikolojik Esneklik, ?ç Tutarl?l?k, Güvenirlik, Geçerlik, Faktör Analizi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar:

Hakan Sar?çam

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:

Mevcut kaynaklarda belirtilmemi?tir.

İleti?im E-posta Adresi:

hakansaricam@gmail.com

Yaz??ma Adresi:

Mevcut kaynaklarda belirtilmemi?tir (Genellikle yazarlar?n üniversite veya kurumsal adresleri kullan?l?r).

??zinler, Ücret ve Test Y?l?

??zinler:

Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar Hakan Sar?çam ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ücret:

Kaynaklarda ücret bilgisi belirtilmemi?tir. Akademik kullan?m için genellikle yazarlar?n izniyle ücretsizdir.

Test Y?I?:

Türk?e uyarlama ?al??mas?n?n sunuldu?u y?l: 2018.

Kaynaklar

A?a??da Ergen ve Yeti?kin Bilin?li Fark?ndal?k Öl?e?i (EYBFÖ) Türk?e formunun psikometrik özelliklerini sunan orijinal kaynak belirtilmi?tir:

Sar?çam, H., & Çelik, ?. (2018). Ergen ve Yeti?kin Bilin?li Fark?ndal?k Öl?e?i (EYBFÖ) Türk?e formunun psikometrik özellikleri. *VIII. Uluslararası E?itimde Ara?t?rmalar Kongresi - ICRE 2018 Özet Kitab?* (ID:18390). Manisa, Türkiye.

Kongre Özet Kitab?na Eri?im: ulead2018.ulead.org.tr

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

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, kaynak içerikte yer almamaktad?r.