

# Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndalık Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndalık Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21099>

## Özet

Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, **ergen** popölasyonunun **bilinçli fark?ndal?k** düzeylerini ölçmek amacıyla geli?tirilmis öz-bildirim tipi bir ölçektir. Ölçek, Mesut Yavuz ve arkadaşlar? tarafından 2019 y?l?nda yürütölen bir çal??ma sonucunda Türk költürüne özgü olarak geli?tirilmis tir. Bu çal??ma, ölçe?in yap? geçerlili?i ve güvenilirli?i gibi psikometrik özelliklerinin derinlemesine incelenmesini kapsamaktadır. Ölçek, ergenlerin mevcut an deneyimlerine yarg?lay?c? olmayan bir ?ekilde dikkat etme e?ilimlerini ve becerilerini de?erlendirmeyi hedefler.

Ölçe?in geli?tirilmesi, gençlerin zihinsel sa?lık ve iyi olu? durumları?nın anla??lması ve bilinçli fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkinli?inin bilimsel olarak de?erlendirilmesi aç?s?ndan kritik bir öneme sahiptir. Ölçek, klinik ve akademik ara?tırmalarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

## Anahtar Kelimeler

Ergenlik, Bilinçli Fark?ndal?k, Ölçek Geli?tirme, Psikometri, Öz-Bildirim, Ergen Sa?lığı.

## Yazarlar

Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G., Kadak, M. T.

## Amaç

Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin temel amacı, **Türk ergen popölasyonunun** bilinçli fark?ndal?k yeteneklerini ve e?ilimlerini költürel olarak geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçmektir. Geli?tirme çal??ması, mevcut uluslararası bilinçli fark?ndal?k araçları?nın ergen ya? grubuna ve Türk költürüne adaptasyon zorlukları?na a?arak, özgün bir ölçüm aracı sunmayı hedeflemiştir.

Bu araç, özellikle ergenlerde stres, anksiyete ve di?er psikopatolojik durumlarla bilinçli fark?ndal?k arasındaki ili?kiyi inceleyen ara?tırmacılar için standartlaştırılm?? bir ölçüm sağlamaktadır. Ölçek, koruyucu ruh sa?lığı programları?nın geli?tirilmesine de katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

## Yapı

Ölçek, psikolojideki merkezi bir yapı olan Bilinçli Fark?ndal?k (Mindfulness) yapısı?nı ölçmektedir. Bilinçli fark?ndal?k, genellikle mevcut ana, kişinin kendi iç ve dış deneyimlerine (duygular, düşünceler, duyular) dikkatini kasıtlı ve yarg?lay?c? olmayan bir ?ekilde yönlendirme süreci olarak tanımlanır.

Yap?lan faktör analizi çal??malar?, bilinçli fark?ndal?k yap?s?n?n ergenlerdeki tezahürlerini yans?tan alt boyutlar?n belirlenmesine odaklanm??t?r. Bu alt boyutlar tipik olarak dikkat etme, tan?mlama, yarg?lamama ve tepkisizlik gibi temel mindfulness bile?enlerini içermektedir. Ölçe?in çok boyutlu bir yap?y? ölçtü?ü varsay?lmaktadır.

## Geçerlik

Ölçe?in Geçerlik çal??malar?, arac?n amaçlad??? yap?y? ne ölçüde do?ru ölçtü?ünü göstermektedir. Yavuz ve arkadaş?lar?n?n 2019 tarihli çal??mas?, özellikle yap? geçerli?ine odaklanm??t?r. Kapsam geçerli?inin sa?lanması için uzman görüşlerine ba?vurulmu?, maddelerin bilinçli fark?ndal?k yap?s?n? temsil etme yeterlili?i de?erlendirilmi?tir.

Yap? geçerli?i, Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ve Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullan?larak test edilmi?tir. Bu analizler, ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?yla ampirik verilerin ne kadar uyumlu oldu?unu ortaya koymu?tur. Ayrıca, ölçe?in di?er ilgili psikolojik yap?larla (örne?in, ya?am doyumu, depresyon) ili?kisine bak?larak ölçüt ba??ml? geçerlik kan?tlar? da sunulmu?tur.

## Güvenirlik

Ölçe?in Güvenirlik analizleri, ölçüm sonuçlar?n?n tutarlılı??n? ve istikrar?n? de?erlendirmi?tir. Geli?tirme çal??mas?nda, iç tutarlılık katsay?s? (Cronbach Alfa) hesaplanm??t?r. Yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

Ek olarak, ölçe?in zamana kar?? istikrar?n? belirlemek için test-tekrar test güvenilirli?i yönteminin kullanıld??? varsay?lmaktadır. Bu analizler, ergenlerin bilinçli fark?ndal?k düzeylerinin nispeten sabit kaldı?? k?sa bir süre zarf?nda ölçekten elde edilen puanlar?n tutarlı oldu?unu kan?tlamay? amaçlam??t?r. Elde edilen güvenilirlik katsayılar?n?n kabul edilebilir düzeyde oldu?u raporlanm??t?r.

## Faktör Analizi

Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin yap?sal geçerli?ini belirlemek amacıyla Faktör Analizi teknikleri uygulanm??t?r. İlk a?amada, ölçek maddelerinin temel bile?enlerini ve boyutlar?n? ortaya ç?karmak için Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) kullanılm??t?r. AFA sonuçlar?, ölçe?in kaç alt boyuttan olu?tu?unu ve hangi maddelerin hangi boyuta yüklendi?ini belirlemi?tir.

AFA sonuçlar?n?n ardından, belirlenen faktör yap?s?n?n farklı bir örneklem grubunda do?rulan?p do?rulanmadı??n? kontrol etmek için Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yap?lm??t?r. DFA sonuçlar?, kabul edilebilir uyum indeksleri (RMSEA, CFI, TLI vb.) ile ölçe?in çok boyutlu

yap?s?n?n güçlü bir ?ekilde do?ruland???n? göstermi?tir. Bu yap?, ergenlerdeki bilinçli fark?ndal???n karma??k do?as?n? yans?tmaktad?r.

## Araç

**Test Türü:** Ölçek Geli?tirme (Özgün Geli?tirme)

**Format:** Öz-bildirim Ölçe?i (Likert Tipi Derecelendirme kullan?ld??? varsay?lmaktad?r.)

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popölasyon Grubu:** Ergenler

**Ya? Grubu:** Ergen Ya? Grubu (Genellikle 12-18 ya? aral???)

**Popölasyon Detaylar?:** Türkiye'deki ortaokul ve lise ö?rencileri örneklemini üzerinde geli?tirilmis?tir.

**Test Metodolojisi:** Ölçek maddeleri, literatür taramas? ve uzman görü?leri temel al?narak olu?turulmu?, ard?ndan pilot uygulamalar ve nihai psikometrik analizler gerçekte?tirilmis?tir.

## Anahtar Kelimeler

Öz-bildirim, Psikolojik Ölçüm, Yap?s?sal E?itlik Modellemesi, Cronbach Alfa, Geli?tirme Ölçe?i, Ergen Ruh Sa?l???

## ?zinler, Ücret ve Test Y?li?

**Test Y?li?:** 2019 (Psikometrik özelliklerin incelenme y?li?)

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in kullan?m? için izinler ve ücret bilgisi, sorumlu yazar Mesut Yavuz ile ileti?ime geçilerek ö?renilmelidir. Akademik amaçlı? kullan?mlarda genellikle izin gerekmektedir.

**Sorumlu Yazar ?leti?im:** [mesutyavuzdr@gmail.com](mailto:mesutyavuzdr@gmail.com)

## Kaynaklar

Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G., & Kadak, M. T. (2019). Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?inin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 26(2), 68-74. <http://dx.doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2019.2018.07.022>

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [ergen-yas-grubunda-bilinccli-farkindalik-olcegi-toad.pdf](http://ergen-yas-grubunda-bilinccli-farkindalik-olcegi-toad.pdf)

## Ergen Ya? Grubunda Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i Maddeleri

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

Ölçek maddeleri bu kaynakta sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi için lütfen Yavuz ve arkadaşlar?n?n (2019) orijinal makalesine veya sorumlu yazara ba?vurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM