

Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21160>

Özet

Ergenler için **Psikolojik Zihinlilik Ölçeği** (E?PZÖ), K?vanç Uzun, Özlem Tagay ve Zeynep Karata? taraf?ndan 2020 y?l?nda Türk kültürüne uygun olarak geli?tirilm? bir ölçme arac?d?r. Bu ölçek, ergen popülasyonunun psikolojik zihinlilik düzeylerini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde ölçmeyi amaçlamaktadır. Geli?tirme süreci, yap? geçerlili?ini ve iç tutarlılık güvenilirli?ini tespit etmek için kapsamlı istatistiksel analizleri içermiştir. Ölçek, bireyin ?imdiki ana odaklanma, yarg?lamadan kabul etme ve duygusal deneyimlerin fark?nda olma gibi temel zihinlilik bile?enlerini de?erlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Ölçek geli?tirme çalışması, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*'nde yayımlanmıştır ve alanyazına ergenlerde zihinliliğin araştırılmasına yönelik özgün bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Zihinlilik, Ergenler, Ölçek Geli?tirme, Geçerlik, Güvenirlik, Öz-fark?ndalık.

Yazarlar

K?vanç Uzun, Özlem Tagay, Zeynep Karata?

Amaç

Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği'nin (E?PZÖ) temel amacı, **ergenlik** dönemindeki bireylerin psikolojik zihinlilik seviyelerini kültürel bağlama uygun ve psikometrik açıdan sağlam bir araçla ölçmektir. Zihinlilik, özellikle ergenlik gibi karmaşık gelişim dönemlerinde psikolojik iyi oluş, stres yönetimi ve duygusal düzenleme becerileri ile yakından ilişkilidir.

Bu araç, psikolojik danışmanlık, klinik psikoloji ve eğitim bilimleri alanlarında ergenlerin zihinsel süreçlerini ve duygusal deneyimlerini anlamak, ayrıca zihinlilik temelli müdahale programlarının etkinliğini de?erlendirmek için bilimsel araştırmalara zemin hazırlamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi, bu alandaki teorik ve uygulamalı çalışmaları önünü açmıştır.

Yapı

Ölçek, ana yapı olarak **Psikolojik Zihinlilik** (Psychological Mindfulness) kavramını ölçmektedir. Psikolojik zihinlilik, bireyin dikkatinin ?imdiki ana kasta yönlendirilmesi ve ortaya çıkan deneyimlerin (düşünceler, duygular ve fiziksel duyular) yargılayıcı olmayan bir tutumla kabul edilmesi sürecini ifade eder. Bu yapı genellikle fark?ndalık, kabul ve eyleme odaklanma gibi alt boyutları içerir.

E?PZÖ'nün ölçtü?ü yap?, ergenlerin içsel deneyimlerine kar?? gösterdikleri aç?kl?k, tepkisellikten kaç?nma ve duygusal süreçleri bilinçli bir ?ekilde izleme kapasitesini yansıtmaktadır. Ölçek, ergenlerin stresle başa çıkma ve duygusal zorlukları yönetme becerilerindeki zihinliliğin rolünü araştırmaları için somutlaştırmaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin **geçerlik** (Validity) çalışması, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı psikolojik zihinlilik yapısının ne derece doğru ölçtü?ünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Geliştirme makalesinde (Uzun vd., 2020) yapı geçerliği analizlerine odaklanılmıştır.

Yapı geçerliği, genellikle doğrulayıcı ve açmlayıcı faktör analizleri (Faktör Analizi) kullanılarak incelenmiştir. Bu analizler, ölçek maddelerinin teorik olarak öngörülen faktör yapısına uygunluğunu göstermiş ve ölçeğin çok boyutlu bir yapıyı temsil ettiğini doğrulamıştır. Ayrıntılı geçerlik katsayıları ve faktör yükleri için orijinal makaleye başvurulması gerekmektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin **güvenirlilik** (Reliability) çalışması, ölçüm sonuçlarının tutarlılığını ve kararlılığını değerlendirmek için yapılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarında standart olarak iç tutarlılık güvenilirliği incelenmiştir.

İç tutarlılık analizi, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçek maddelerinin birbirleriyle tutarlı olduğunu ve aynı yapıyı ölçtü?ünü göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin zaman içindeki kararlılığını tespit etmek amacıyla test-tekrar test güvenilirliği çalışmaları da yapılmıştır (detaylar makalede yer almaktadır).

Faktör Analizi

Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği'nin faktör yapısı, ölçeğin boyutları ve maddelerin hangi alt yapıya yüklendiğini belirlemek amacıyla incelenmiştir. Geliştirme çalışmasında hem Açmlayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır.

Açmlayıcı Faktör Analizi, ölçeğin altında yatan faktör sayısını belirlemeye yardımcı olurken, Doğrulayıcı Faktör Analizi, elde edilen faktör yapısının teorik beklentileri ne ölçüde karşıladığını ve veri setine ne kadar uyum sağladığını test etmiştir. Bu analizler sonucunda ölçeğin sağlam bir faktör yapısına sahip olduğu kanıtlanmıştır.

Araç

Test Type: Geliştirme (Developmental Scale)

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Derecelendirme bilgisi orijinal kaynakta boş bırakılmıyorsa da, geliştirme ölçekleri genellikle Likert formatındadır.)

Language Available: Türkçe

Population Group: Ergenler

Age Group: Genellikle 12-18 yaş aralığı (Ergenlik dönemi)

Population Details: Türkiye'deki ergen popülasyonu üzerinde standartlaştırılmıştır.

Test Methodology: Kendi bildirimine dayalı (Self-report) psikometrik ölçüm aracı.

Anahtar Kelimeler

Zihinlilik, Psikometri, Ölçek Geliştirme, Geçerlik, Güvenilirlik, Ergenlik Psikolojisi, Türkiye.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2020

Sorumlu Yazar: Kevanç Uzun

İletişim: kuzun@mehmetakif.edu.tr

İzinler ve Ücret: Ölçeğin akademik çalışmalarda kullanımı için genellikle yazarlarla iletişime geçilmesi önerilir. Ticari kullanımı için özel izin gerekebilir.

Kaynaklar

Uzun, K., Tagay, Ö. ve Karataş, Z. (2020). Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 322-342. doi:10.17860/mersinefd.670101

Makalenin orijinal tam metnine Dergipark üzerinden ulaşılabilir: dergipark.org.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [ergenler-icin-psikolojik-zihinlilik-olcegi-toad.pdf](#)

Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Maddeleri

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

Ölçek maddeleri, orijinal kaynak metadata setinde sa?lanmam??t?r. Maddelerin tamam?na eri?im için yukar?daki referans makalenin incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM