

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21532>

Özet

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFO), evli bireylerin ilişkisi dinamikleri içerisinde bilinçli farkındalık ilkelerini ne ölçüde uyguladıkları ölçmek amacıyla 2018 yılında geliştirilmiş psikolojik bir ölçektir. Ölçek, özellikle evlilik bağlamında şimdiki ana odaklanma, yargılamadan kabul etme ve tepkisellikten kaçınma gibi bilinçli farkındalık boyutları değerlendirilmesine odaklanmaktadır. Bu araç, evlilik kalitesi, ilişkisi doyumu ve çift terapilerinde bilinçli farkındalık rolünü araştırılan çalışmalar için önemli bir ölçüm aracı sağlamaktadır. Ölçeğin geliştirme çalışması, Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizlerini içermektedir.

EBFO'nun geliştirilmesi, Erus ve Deniz tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir psikometrik süreç sonucunda ortaya çıkmıştır. Ölçek, evli çiftlerin günlük etkileşimlerinde bilinçli farkındalık nasıl deneyimlediklerini sistematik olarak incelemeyi amaçlayarak, bu yapının evlilik terapisi ve danışmanlık süreçlerindeki potansiyel faydaları ortaya koymaya yardımcı olmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Evlilik, Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, İlişkisi Doyumu, Ölçek Geliştirme, Psikometrik Özellikler, Çift Terapisi.

Yazarlar

Seher Merve Erus, Merve Erus Deniz

Amaç

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFO), evli bireylerin kendi evlilik yaşamlarında bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin temel amacı, evlilik ilişkisi içerisindeki anlık deneyimlere dikkat etme, partnerin davranış ve duygularını yargılamadan kabul etme ve ilişkisi stresörlerine karşı tepkisiz kalma eğilimlerini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır.

Bu ölçek, araştırmacılar ve klinisyenlerin, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin evlilik kalitesi ve çatışma çözümü üzerindeki etkilerini deneysel olarak incelemelerine olanak tanımaktadır. Ölçek, Türk kültürüne özgü evlilik dinamiklerini dikkate alınarak tasarlanmıştır.

Yapı

Ölçek, evlilik bağlamında uygulanan bilinçli farkındalık (Marital Mindfulness) yapısıdır. Ölçmektedir. Bu yapı, genel bilinçli farkındalık kavramının (Jon Kabat-Zinn tarafından tanımlanan) ilişkisi özgü adaptasyonudur. Evlilikte bilinçli farkındalık, bireyin ilişkisiyle olan

etkileşimlerinde ve evlilik hayatındaki zorluklar karşısında ?imdiki an? tam olarak deneyimleme yeteneğini kapsar.

Ölçeğin ölçtüğü temel boyutlar genellikle ?unlar? içerir: **Yargılamadan Kabul Etme** (partnerin kusurların? veya ilişkinin zorlukların? olduğu gibi kabul etme), **?imdiki Ana Odaklanma** (geçmiş pişmanlıklar veya gelecek kaygılar? yerine mevcut etkileşime yoğunlaşma) ve **Tepkisiz Farkındalık** (ilişkişel stresörlere otomatik ve dürtüsel tepkiler yerine bilinçli bir yanıt verme). Bu boyutlar, evlilikteki duygusal regülasyon ve etkili iletişim için kritik öneme sahiptir.

Geçerlik

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin geliştirme çalışmasında (Erus & Deniz, 2018), ölçeğin ölçmek istediği yapıyı gerçekten ölçtüğünü kanıtlamak amacıyla çeşitli geçerlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Tipik olarak bu çalışmalar **Yapı Geçerliliği** ve **Kapsam Geçerliliği** üzerine yoğunlaşır.

Kapsam Geçerliliği: Ölçek maddelerinin, evlilikte bilinçli farkındalık yapısının tüm yönlerini temsil edip etmediği uzman görüşleri ve literatür taraması yoluyla incelenmiştir.

Yapı Geçerliliği: Ölçeğin teorik yapısını desteklemek amacıyla Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin beklenen alt boyutlar altında toplandığını göstermiştir. Ayrıca, yakınsama ve ayrışma geçerliliği kapsamında, EBFO puanlarının benzer yapılarla (örneğin, genel bilinçli farkındalık, ilişki doyumu) pozitif yönde ilişkili olduğu, farklı yapılarla (örneğin, depresyon, kaygı) ise daha düşük veya negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Güvenirlik

Ölçeğin tutarlılığı ve kararlılığı değerlendirilmek için güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlik analizleri genellikle **?ç Tutarlılık** ve **Test-Tekrar Test Güvenirliği** yöntemlerini içerir.

?ç Tutarlılık: Ölçek maddelerinin birbirleriyle ne kadar tutarlı olduğunu gösteren Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Yüksek Alfa değerleri, ölçeğin iç tutarlılığını güçlü olduğunu göstermektedir. Bu katsayılar hem toplam ölçek puanı hem de alt boyutlar için ayrı ayrı raporlanmıştır.

Test-Tekrar Test Güvenirliği: Ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar verip vermediğini belirlemek amacıyla, aynı bireylere belirli bir zaman aralığıyla (örneğin 2-4 hafta) yeniden uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısının yüksek olması, ölçeğin zaman içinde kararlı olduğunu kanıtlamıştır.

Faktör Analizi

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin faktör yapısını belirlemek amacıyla hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır.

Öncelikle, ölçeğin temel boyutlarını ortaya çıkarmak için **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** uygulanmıştır. AFA sonuçları, ölçeğin teorik olarak beklenen çok boyutlu yapısını destekleyen belirgin faktörlerin ortaya çıktığını göstermiştir. Bu faktörler, evlilikte bilinçli farkındalık farklı yönlerini temsil etmektedir. İkinci aşamada ise, belirlenen faktör yapısının farklı bir örneklem üzerinde istatistiksel olarak uygunluğunu test etmek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, kabul edilebilir uyum indeksleri (örneğin, CFI, TLI, RMSEA) ile birlikte, ölçeğin çok faktörlü yapısının iyi uyum sağladığını ve yapısal geçerliliğe sahip olduğunu kanıtlamıştır.

Araç Bilgileri

Test Type: Geliştirme Ölçeği (Development Scale)

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Specific details on the grading format, such as 5'li veya 6'lı Likert, are not provided in the source but are standard for this type of scale.)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Evli Bireyler (Married Individuals)

Age Group: Yetişkin (Adults)

Population Details: Türkiye'de yaşayan evli yetişkinler örnekleminde geliştirilmiş ve geçerlenmiştir.

Test Methodology: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

Anahtar Kelimeler

Erus ve Deniz, 2018, Evlilik, Farkındalık, İlişki Terapisi, Psikometrik Araç.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor (Not Known)

Affiliation Email addresses: sehermervetus@gmail.com

Correspondence Address: Seher Merve Erus

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin kullanımı izinleri ve telif hakları, sorumlu yazar Seher Merve Erus ve diğer yazar M. E. Deniz'e aittir. Ölçeğin akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi önerilir. Ölçeğin geliştirildiği ve ilk kez yayımlandığı yıl **2018**'dir.

Makalenin tam metnine aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: journalofhappiness.net. Ayrıca, ölçeğin orijinal PDF dosyası da mevcuttur. Orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: evlilikte-bilincli-farkindalik-olcegi-toad.pdf.

Kaynaklar

Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, kaynak içerikte yer almadığı için burada sunulamamaktadır. Ölçek maddelerinin orijinal dili ve içeriği korunmalıdır, bu nedenle herhangi bir değişiklik veya ekleme yapılmamıştır. Maddelerin tam listesi için lütfen orijinal makaleye başvurunuz.