



**SADAB**

**XV. INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL  
RESEARCH AND BEHAVIORAL SCIENCES**

**PROCEEDING BOOK**



**XV. ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR VE  
DAVRANIŐ BİLİMLERİ KONFERANSI**

**BİLDİRİ TAM METİN KİTABI**

2024



**SADAB**

**XV. INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL  
RESEARCH AND BEHAVIORAL SCIENCES**

July 27-28, 2024, Antalya / TURKEY

**Proceeding Book**

**XV. ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR VE  
DAVRANIŐ BİLİMLERİ KONFERANSI**

27-28 Temmuz 2024, Antalya / TÜRKİYE

**Bildiri Tam Metin Kitabı**

**25.08.2024**

## **XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences**

### **SADAB**

International Conference on Social Research and Behavioral Sciences  
Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Sempozyumu

### **Editor / Editör**

**Assoc. Dr. Celal ÇAYIR**

### **ISBN**

**978-605-71623-8-0**

#### **Organizing Institutions / Düzenleyen Kurumlar**

The University of Georgia (Georgia) | Journal of Social Research and Behavioral Sciences

#### **Supporting Institutions / Destekleyen Kurumlar**

The University of Tuzla (Bosnia and Herzegovina) | Calal-Abad State University (Kyrgyzstan) | The University of Georgia (Georgia) | SaintAndrew the First-Called Georgian University (Georgia)

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

### KİŞİLERARASI FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KISA FORMUN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

**Neslihan TOPALOĞLU**

Marmara Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik  
melikeneslihan@gmail.com

**Prof. Dr. Halil EKŞİ**

Marmara Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik  
halileksi@marmara.edu.tr  
ORCID: 0000-0001-7520-4559

**Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Halil DEMİR**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı  
halildemir@yyu.edu.tr  
ORCID: 0000-0002-9397-9232

#### Özet

Bu çalışmanın amacı Pratscher ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasının yapılmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-53 yaşları arasındaki 258 kadın ve 77 erkek toplam 335 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Ölçeğin orijinal İngilizce yapısı, bağımsız uzmanlar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen Türkçe Form farklı dil uzmanları tarafından geri İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen yeni form, ölçeğin orijinal yapısı ile karşılaştırılarak İngilizce ve Türkçe formlar, bağımsız uzmanlar tarafından incelenerek nihai haline getirilmiştir. 13 maddeden oluşan dört alt boyutlu ölçeğin psikometrik özellikleri; doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt geçerliliği ve güvenilirlik katsayısı yöntemleri ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Form Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve Türkiye'de yapılacak çalışmalarda kullanılabileceğini ortaya koyulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Ölçek Uyarlaması, Geçerlik, Güvenirlilik

#### **Adaptation of Interpersonal Awareness Scale Short Form into Turkish: Validity and Reliability Study**

#### **Abstract**

The aim of this study is to adapt the Interpersonal Mindfulness Scale developed by Pratscher et al. (2022) into Turkish and to conduct a reliability and validity study. The study group consisted

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

of 335 volunteer participants, 258 women and 77 men aged between 18 and 53 years. The original English version of the scale was translated into Turkish by independent experts. The Turkish form was translated back into English by different language experts. The new form obtained was compared with the original structure of the scale and the English and Turkish forms were finalized by independent experts. The psychometric properties of the 13-item, four sub-dimensional scale were examined by confirmatory factor analysis, criterion validity and reliability coefficient methods. The results of the analyses revealed that the Turkish version of the Interpersonal Mindfulness Scale Short Form is a valid and reliable measurement tool and can be used in future studies in Turkey.

**Keywords:** Mindfulness, Interpersonal Mindfulness, Scale Adaptation, Validity, Reliability

### 1. Giriş

Mindfulness kavramı farkındalık olarak geçse de özünde bir bilinçli olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Genel anlamıyla bilinçli farkındalık; kasıtlı olarak yargılamadan şimdiki ana odaklanmayı içerir (Kabat-Zinn, 1994). Bir başka deyişle iç ve dış uyaranlar ortaya çıktığında akış içinde yargılayıcı olmadan onları gözlemlemektir (Baer, 2006). Bilinçli farkındalık Budizm kökenli pratiklerden kaynaklansa da Batı toplumunda kendine güçlü bir yer edinmiştir (Kabat-Zinn, 2000, aktaran Baer, 2003). Bilinçli farkındalığın iyi olma hali, öz şefkat (Baer ve Peters, 2012), algılanan strese azalma (Shapiro ve ark., 2005) gibi faydaları olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı iki farklı şekilde ele alınmaktadır; içsel farkındalık ve kişilerarası farkındalık. İçsel farkındalık (intrapersonal mindfulness), bilinçli farkındalığın geleneksel tanımında da yer aldığı gibi, yargılamadan ve tepkisellikten uzak, duygular, düşünceler, bedensel duyumlar ve tüm diğer içsel deneyimlerle birlikte şimdiki ana uyumlanmaktır (Kohlenberg ve ark., 2015). Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğunun da geleneksel olarak görülen içsel farkındalık üzerine yapıldığı görülmektedir (Baysal ve Demirbaş, 2012; Deniz ve ark., 2017; Şahin, 2019; Nam ve Akbay, 2020).

Kişilerarası farkındalık kavramı bireylerin kişilerarası etkileşimlerinde, bilinçli farkındalığın tanımında da geçen, yargılayıcı ve tepkisel olmadan, kendisinin ve diğerlerinin farkında olma halidir (Pratscher ve ark., 2017). Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ilk kez Duncan (2007) tarafından ebeveyn ve çocuk etkileşimi ele alınarak açıklanmıştır (Erus ve Deniz, 2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık, geleneksel olarak görülen içsel farkındalığın içerdiği unsurları da barındırmaktadır (Dekeyser ve ark., 2008). İçsel farkındalığı içeren tüm unsurların var olması (yargısız kabul, duyguların tanımlanması, anda olma) daha az sosyal kaygı ve daha iyi kendini ifade etme ile ilişkilendirilmiştir (Dekeyser ve ark., 2008). Bilinçli farkındalığın bileşenlerinden olan duygusal farkındalık ve özdenetim becerilerinin kişilerarası etkileşimlerin kalitesini arttırdığı ve yakın ilişkilerde memnuniyet artışı sağladığını göstermiştir (Skoranski ve ark., 2019). Bireylerin içsel farkındalık deneyimleri, kişilerarası ilişkilerinde de kendisini göstermektedir ve bunun sonucu olarak insanların içsel farkındalık deneyimleri kişilerarası ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası olarak görülmüştür (Skoranski ve ark., 2019).

İçsel farkındalık araştırmaları daha fazla yapılmış olsa da kişilerarası ilişkilerde incelenen farkındalık araştırmaları da giderek artmaktadır (Carson ve ark., 2004; Erus ve Deniz, 2018; Osmanlı, 2023). Bu araştırmaların genel olarak evlilik ve ebeveynlik üzerine olduğu görülmektedir. Sipahi (2020) bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Sipahi, 2020). Bir başka araştırmada ise evlilik doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (Osmanlı, 2023). Karaağaç (2021) ise hem evlilikte hem de ebeveynlikte bilinçli farkındalığı incelemiş, elde ettiği bulgulara göre çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur.

Kişilerarası farkındalığı ölçmek için ölçekler geliştirilmiş ve geliştirilmektedir. Kişilerarası farkındalığın tanımını ilk kez yapan Duncan (2007) Interpersonal Mindfulness In Parenting Scale (Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği) geliştirmiştir. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfulness in Parenting Questionnaire, MIPQ) ise McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiştir. Frank vd., (2016) ise Mindfulness in Teaching (Öğretmenlikte bilinçli farkındalık) ölçeğini geliştirmiştir. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık (İnterpersonal Mindfulness Scale- IMS) ise Pratscher vd. (2019) tarafından geliştirilmiş, 2022 yılında ise kısa formu yayınlanmıştır (Pratscher vd, 2022).

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı daha önce Pratscher ve arkadaşları tarafından (2019) oluşturulmuş ve Erus ve Tekel (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmış Kişilerarası Bilinçli Farkındalık (İnterpersonal Mindfulness Scale- IMS) ölçeğinin yine Pratscher ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen kısa versiyonu olan Interpersonal Mindfulness Scale-Short Form (Kişilerarası Bilinçli Farkındalık-Kısa Form) ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve literatüre kazandırmaktır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Bilinçli farkındalık kavramı literatürde üzerine çalışılan bir konu olsa da kişilerarası bilinçli farkındalık yeni önem kazanmaktadır. Kişilerarası farkındalık hem kişinin kendi farkındalık seviyesini belirlemeye yararken hem de başkaları ile olan ilişkilerinde ana odaklanma düzeylerini ölçer. Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerde farkındalık kavramının incelenmesi insanların başkaları ile girdiği etkileşimi ve dolayısıyla ilişki kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Kişilerarası Farkındalık Ölçeğinin kısa versiyonunun uyarlanması uygulayıcı ve araştırmacılar adına faydalı olacağı düşünülmektedir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üstü olan 336 erkek ve kadın katılımcılar oluşturmuştur. Araştırma grubunun yaşları 18-60 arasında değişmektedir. Çalışmanın ilk aşamasında uyum geçerliliği için 92 katılımcıdan veri toplanmıştır. Daha sonra ikinci aşamada tüm katılımcılara Kişilerarası Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

*Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR)*: Pratscher ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Interpersonal Mindfulness Scale, 27 madde ve 4 faktörden oluşan bir ölçektir. Presence, Awareness of Self and Others, Nonjudgmental Acceptance, ve Nonreactivity olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçme aracı 5'li Likert tipi (1 = Neredeyse hiçbir zaman,

Seyrek olarak, Bazen, Sıklıkla, 5= Neredeyse Her Zaman) olarak derecelendirilmektedir. İç tutarlılık, test-tekrar test güvenilirliği ve yapı geçerliliği gibi psikometrik özellikleri bulunmuştur. Erus ve Tekel (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .826 olarak belirlenmiştir. Çeşitli analizler sonucu 13 madde ve iki alt boyuttan oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iki alt boyutu anda olmak ve farkındalıktır. "1= Hemen hemen hiçbir zaman", "2=Nadiren", "3= Bazen", "4= Sık sık" ve "5=Hemen hemen her zaman" şeklinde puanlanmaktadır. Puanın yüksek olması bireyin kişilerarası ilişkilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

*Interpersonal Mindfulness Scale-Short Form*: Pratscher ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen İnterpersonal Mindfulness Scale daha sonra gene Pratscher ve arkadaşları (2022) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Mevcut 27 maddelik IMS'nin geçerli ve güvenilir 13 ve 17 maddelik kısa formu elde edilmiştir. İki farklı örneklem grubundan elde edilen veriler sonucunda 13 ve 17 maddelik iki form da geçerlilik ve güvenilirliği sağlamıştır. Bu çalışmada kullanılacak olan 13 maddelik formda Varlık, Kendinin ve Başkalarının Farkında Olma Öğeleri, Yargısız Kabul, Tepkisizlik olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Ölçme aracı 5'li Likert tipi (1 = Neredeyse hiçbir zaman, Seyrek olarak, Bazen, Sıklıkla, 5 = Neredeyse Her Zaman) olarak derecelendirilmektedir.

### 2.3. İşlem

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Form Ölçeğini uyarlama süreci için öncelikle ölçeğin geliştiricilerine e-posta yoluyla ulaşılmış ve gerekli izinler alınmıştır. Onay alındıktan sonra ölçeğin maddelerinin İngilizceden Türkçeye çevirisi için bağımsız 5 farklı uzman kişiye ulaşılmıştır. Bu çeviriler elde edildikten sonra panel çalışması ile iki dile de hâkim 3 psikolojik danışman elde edilen çevirileri değerlendirmiş ve tek bir form haline getirmiştir. Ölçeğin son hali iki dile de hâkim olan 2 kişi tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Ölçeğin geri çeviri hali ve orijinal hali kıyaslanmış ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Elde edilen yeni formun anlam ve dil bilgisi yönünden orijinali ile tutarlı olduğu görülmüştür. Pilot çalışma ile ölçek 15 psikolojik danışmana uygulanmış ve geri dönüt elde edilmiştir. Son olarak ölçek Türkçeye hâkim 2 uzman tarafından kontrol edilmiş ve nihai form elde edilmiştir.

Katılımcılara çevrimiçi platformlar aracılığıyla Google Forms üzerinden ölçek formu yollanmıştır. Ölçüt geçerliliğini sağlamak amacıyla Erus ve Tekel (2020) tarafından Türkçeye kazandırılan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR) ile Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Form (IMS-SF) Türkçe formu 61 kişi tarafından cevaplanmıştır. Yapı geçerliliği analizi için doğrulayıcı faktör analizi AMOS 26 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını sağlamak için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

## 3. Bulgular

### 3.1. Yapı Geçerliliği

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formun orijinal formundaki dört faktörlü yapısını analiz etmek amacıyla birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bu amaç için RMSEA, SRMR, CFI, GFI ve NFI değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen uyum

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Düzey	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df	RMSEA	NFI	GFI	CFI	SRMR
1. Düzey	113,720	59	1,92	0,053	0.92	0.95	0.96	0.05

Tablo 1: *Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Hesaplanan Uyum İndeksleri*

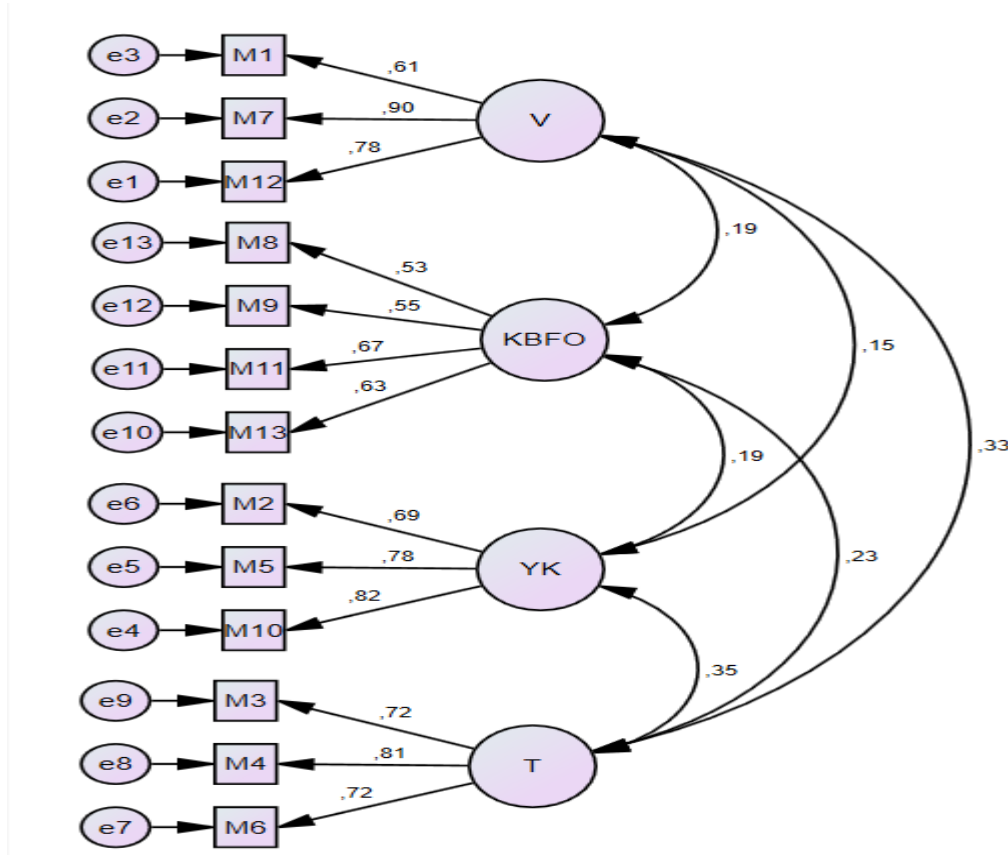
Tablo 1’de görüldüğü üzere, gerçekleştirilen birinci düzey DFA sonrasında dört alt boyutlu ve 13 maddelik Türkçe formunda elde edilen uyum değerleri verilmiştir. Bu uyum değerlerinin uyum parametrelerine uygunluğunun ölçülmesi için Tablo 2’de verilen parametreler göz önüne alınmıştır (Schermelleh-Engel ve ark., 2003).

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Uyum	Edilebilir	Elde Edilen Uyum Değerleri
C2/df	$0 \leq c2 \leq 2df$	$2df \leq c2 \leq 5df$		1,92
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$		0.053
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$		0.05
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.97$		0.96
GFI	$0.90 < GFI < 1.00$	$0.85 < GFI < 0.90$		0.96
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$ $.97 \leq$	$0.90 \leq NFI < 0.95$		0.92

Tablo 2: *DFA’ya İlişkin Uyum İndekslerinin Değerlendirilmesi*

Tablo 2’de belirtildiği üzere uyum indeksleri incelendiğinde yapılan birinci düzey faktör analizine göre Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Kısa Form’un Türkçe formunun iyi uyum ve kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir.  $x^2/df$ , SRMR, CFI ve GFI değerleri iyi uyum değerleri arasındayken, RMSEA ve NFI değerleri kabul edilebilir uyum değerleri arasındadır. Şekil 1’de Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Forma ait birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi diyagramı verilmiştir.



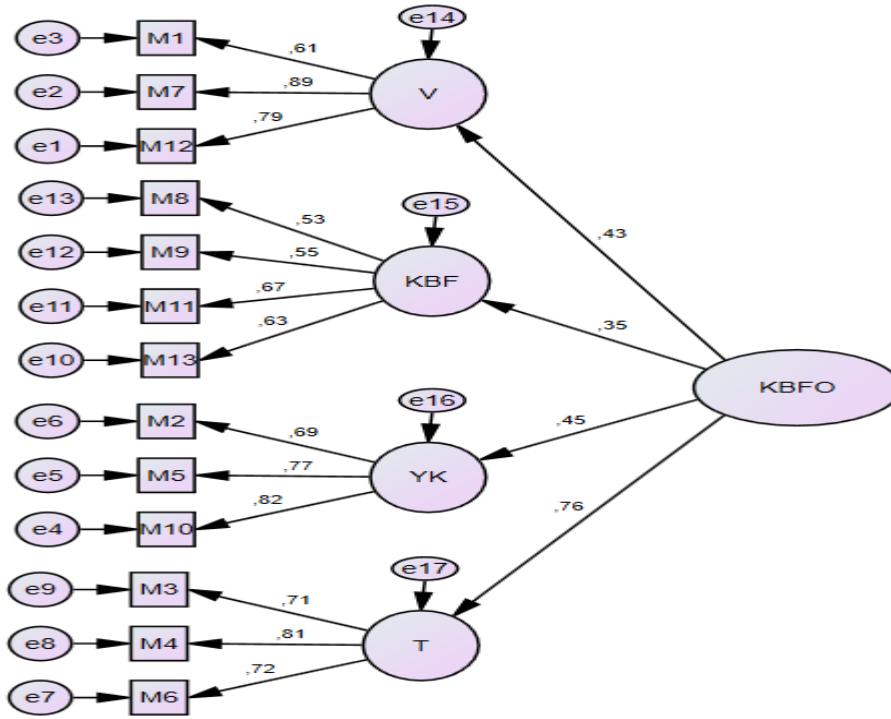


Şekil 1. Birinci Düzey DFA Standart Katsayılar

Düzey	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df	RMSEA	NFI	GFI	CFI	SRMR
2. Düzey	113,720	59	1,92	0,053	0,92	0,95	0,96	0,05

Tablo 3: İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Hesaplanan Uyum İndeksleri

İkinci düzey faktör analizi çok boyutlu yapıların analizinde kullanılan etkili bir yöntemdir (Menteş, 2021). İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi bulguları da Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Kısa Form'un iyi uyum ve kabul edilebilir uyum seviyelerinde olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak, yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin dört boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri Şekil 2'de görüldüğü üzere .53 ile .90 arasında değişmektedir.



Şekil 2. İkinci Düzey DFA Standart Katsayılar

### 3.2. Ölçüt Geçerliliği

Ölçüt geçerliliğini hesaplamak amacıyla Erus ve Tekel (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve uzun form olan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (IMS-TR) kullanılmış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Form ile birlikte uygulanarak 61 kişiden veri toplanmıştır. Ölçüt geçerliliği analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 4'te verilmiştir.

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1-IMS-TR	1					
2-IMS-SF	0,767**	1				
3-Altboyut1	0,455**	0,462**	1			
4-Altboyut2	0,762**	0,698**	0,172**	1		
5-Altboyut3	0,455**	0,684**	0,217**	0,229**	1	
6-Altboyut4	0,379**	0,691**	0,075**	0,228**	0,362**	1

\*\* p < .01

Tablo 4: Ölçüt Geçerliliğine Ait Korelasyon Değerleri

### 3.3.Güvenirlilik

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formunun güvenirliliği için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Türkçe formun Cronbach Alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formunun ve dört alt boyutunun Cronbach Alfa katsayıları Tablo 5'te verilmiştir.

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Değeri
Varlık	3	,80
Kendinin ve Başkalarının Farkında Olma	4	,72
Yargısız Kabul	3	,80
Tepkisizlik	3	,79
Toplam	13	,76

Tablo 5: *Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formu ve Alt Boyutları İçin Cronbach*

#### *Alpha Güvenirlilik Değerleri*

Tablo 5'te görüldüğü üzere Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Kısa Formunun Cronbach Alfa katsayısı ölçeğin tamamının toplam puanı için .76, varlık alt boyutu için .80, kendinin ve başkalarının farkında olma alt boyutu için .72, yargısız kabul alt boyutu için .80, tepkisizlik alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır.

### 4.Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı Pratcher ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen dört boyut ve 13 maddeden oluşan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formunun (IMS-SF) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. KBFÖKF'nin Türkçeye uyarlanması için öncelikle gerekli izinler alındıktan sonra, her iki dile de hâkim olan uzmanlar tarafından çevirisi yapılmış, bu çeviriler bir panel aracılığı ile tek bir form haline getirilmiş ve daha sonra geri çeviri ile mukayese yapılmıştır. İki uzman tarafından Türkçeye uygunluğuna bakıldıktan sonra nihai form elde edilmiştir. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formu 13 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar varlık, kendinin ve başkalarının farkında olma, yargısız kabul ve tepkisizliktir. Çalışmaya 18 yaş üstü 336 katılımcı çevrimiçi anket yoluyla katılmıştır.

Ölçeğin faktör yapısının incelenmesi için birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında elde edilen uyum değerleri, uyum ölçütleri ile mukayese edilmiştir. Elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve dört faktörlü yapının geçerli olduğu görülmüştür. Ölçüt geçerliliği için Erus ve Tekel (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (IMS-TR) kullanılmış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Form ile birlikte uygulanarak 61 kişiden veri toplanarak analiz süreci yürütülmüştür. Güvenirlilik için ise Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin oldukça güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin tamamının toplam puanı için .76, varlık alt boyutu için .80, kendinin ve başkalarının farkında olma alt boyutu için .72, yargısız kabul alt boyutu için .80, tepkisizlik alt boyutu için .79 olarak Cronbach Alfa katsayısı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde güvenirlilik katsayısının .70'ten büyük olması ölçeğin güvenilir olduğunun bir göstergesidir (Kılıç, 2016). Sonuç olarak, 13 madde ve 4 alt boyuttan

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

oluşan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formuna ilişkin elde edilen psikometrik bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak Türkiye’de kullanılabileceğini göstermektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkisel bağlamda birçok faydası olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık aracılığı ile bireyler duygu durumlarını daha iyi tanımlayabilir ve kontrol edebilir; bu da olumsuz duyguların daha iyi yönetilmesini ve ilişki kalitesinin artmasını sağlamaktadır (Wachs ve Cordova, 2007). Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formunun alt boyutlarının da hem içsel hem de ilişkisel bağlamda bilinçli farkındalığı değerlendirdiği göz önüne alındığında literatürde önemli bir yere sahip olacağı öngörülmektedir.

İçsel farkındalığın yanısıra giderek artan kişilerarası farkındalık literatüründe Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formunun araştırmacılar için işlevsel olacağı düşünülmektedir. Literatürde var olan ölçeklerin yanı sıra daha az maddenin yer alması uygulayıcılar ve katılımcılar için kullanışlı ve pratik bir veri toplama aracı sunmaktadır. Ayrıca varlık, kendinin ve başkalarının farkında olma, yargısız kabul ve tepkisizlik alt boyutlarının bilinçli farkındalığa hizmet etmesi ve birbirlerinden ayrışması da ölçeğin kişilerarası bilinçli farkındalık literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yaygın olarak kullanılan bilinçli farkındalık ölçeklerinin kişilerarası ilişkileri ele alacak alt boyutlara sahip olmaması da (Skoranski ve ark., 2019) bu ölçeğin işlevselliğini arttırmaktadır.

Tüm bunların yanısıra, ileride yapılacak çalışmalar için Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formunun daha geniş katılımlı, farklı ve belirgin gruplar ile psikometrik özelliklerinin incelenmesi faydalı olabilir. Buna rağmen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formu kişilerarası bilinçli farkındalık alanında güvenilir bir ölçme aracı olarak görülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda kullanılabilecek olan bu ölçeğin önemli bir ihtiyacı giderebileceği düşünülmektedir.

### Kaynakça

Aytekin, N. A. M., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(31), 4210-4237.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.

Baer, R. A. (2006). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015

Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.

Baysal, Z. E. L. İ. H. A., & Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4).

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

- psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235–1245. doi:10.1016/j.paid.2007.11.018
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of Mindful Parenting among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, Yayınlanmamış Doktora Tezi, The Pennsylvania State University, Pennsylvania
- Erus, S. M., & Deniz, E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Erus, S. M., & Tekel, E. (2020). Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 103-115.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7, 155-163.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life*.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society*.
- Karaağaç, Z. G. (2021). Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- KILIC, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy' s model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.03.003>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8, 232-246.
- N. Menteş, "İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Çok Boyutlu Yoksulluk Üzerine Bir Değerlendirme," in *İktisadi ve İdari Bilimlerde Araştırma ve Değerlendirmeler- I* , Ankara: Gece Kitaplığı, 2021, Pp.147-166.
- Osmanlı, B. S. (2023). Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

## XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences

- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9, 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10, 1044-1061.
- Pratscher, S. D., Oyler, D. L., Bettencourt, B. A., & Medvedev, O. N. (2022). Interpersonal mindfulness scale-short form development using Rasch analyses. *Mindfulness*, 13(8), 2007-2021.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, 12(2), 164.
- Sipahi, T. (2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation).
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2659-2672.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x