Beden Ba?lant? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Beden Ba?lant? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17354

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Beden Ba?lant? Ölçe?i (BBÖ), bireylerin kendi bedensel deneyimlerine yönelik fark?ndal?k, kabul ve genel ba?lant? düzeylerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikolojik ölçektir. Bu ölçe?in Türkçe uyarlamas?, Neslihan Ar?c? Özcan ve Zeynep Ay?e Sünbül taraf?ndan 2020 y?l?nda gerçekle?tirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türk popülasyonunda yüksek düzeyde yap? geçerli?i ve güvenirli?e sahip oldu?unu göstermeyi amaçlam??t?r.

Uyarlama çal??mas?n?n kapsam?, yaln?zca ölçe?in psikometrik özelliklerini incelemekle kalmam??, ayn? zamanda beden ba?lant?s?n?n ki?ileraras? duygu düzenleme, mindfulness ve psikolojik iyi olu? (flourishing) aras?ndaki olas? arac?l?k rolünü de ara?t?rm??t?r. Bu ba?lamda BBÖ, somatik deneyim ve genel zihinsel sa?l?k aras?ndaki ili?kiyi inceleyen ara?t?rmac?lar için de?erli bir araç haline gelmi?tir.

Anahtar Kelimeler

Beden Ba?lant?s?, Beden Alg?s?, Duygusal Fark?ndal?k, Duygu Düzenleme, ?yi Olu?, Mindfulness, Uyarlama, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Neslihan Ar?c? Özcan, Zeynep Ay?e Sünbül

Amaç

Beden Ba?lant? Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin bedensel hislerine, sinyallerine ve içsel deneyimlerine ne ölçüde dikkat ettiklerini ve bu deneyimleri ne kadar kabul edici bir yakla??mla de?erlendirdiklerini belirlemektir. Ölçek, bedensel deneyimle kurulan sa?l?kl? veya sa?l?ks?z ili?kiyi nicel olarak ölçmeye olanak tan?r.

Türkçe uyarlama çal??mas?n?n özel amac? ise, orijinal ?ngilizce formunun (Body Connection Scale) kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türk popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?lmas?n? sa?lamakt?r. Bu sayede, beden odakl? terapi yakla??mlar?n?n ve beden-zihin ili?kisini inceleyen akademik çal??malar?n önü aç?lm??t?r.

Yap?

Ölçek, psikolojik ara?t?rmalarda giderek önem kazanan **Beden Ba?lant?s?** (Body Connection) yap?s?n? ölçmektedir. Bu yap?, genellikle iki temel boyut etraf?nda ?ekillenir: **Bedensel Fark?ndal?k** (Body Awareness) ve **Bedensel Kabul/Sayg?** (Body Acceptance/Respect). Beden

ARABPSYCHOLOGY.COM

ba?lant?s?, bireyin bedensel sinyalleri alg?lama, bu sinyalleri yarg?lamadan kabul etme ve bedeniyle bütünle?mi? hissetme derecesini ifade eder.

Yüksek beden ba?lant?s? skorlar?, bireyin içsel beden sinyallerini daha iyi tan?d???n?, bu sinyallere uygun tepkiler verdi?ini ve bedeniyle olumlu bir ili?ki kurdu?unu gösterir. Dü?ük skorlar ise, bedenden kopukluk, bedensel sinyalleri göz ard? etme veya bedene kar?? olumsuz/yarg?lay?c? bir tutum sergileme e?ilimini yans?t?r.

Geçerlik

Özcan ve Sünbül (2020) taraf?ndan yürütülen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?i titizlikle incelenmi?tir. Yap? geçerli?ini test etmek amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm?? ve bu analizler, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk örnekleminde de korundu?unu ve iyi uyum indeksleri verdi?ini göstermi?tir.

Ölçe?in ölçüt ba??ml? geçerli?i (Convergent Validity) ise, Beden Ba?lant? Ölçe?i puanlar?n?n, teorik olarak ili?kili oldu?u dü?ünülen di?er yap?larla (örne?in, mindfulness, duygusal düzenleme ve iyi olu? ölçekleri) anlaml? pozitif korelasyonlar göstermesiyle desteklenmi?tir. Bu bulgular, BBÖ'nün ölçmeyi amaçlad??? yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Beden Ba?lant? Ölçe?i'nin güvenirlik analizleri, iç tutarl?l?k yöntemi (Cronbach Alfa katsay?s?) kullan?larak gerçekle?tirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?in genelinde ve alt boyutlar?nda yüksek düzeyde iç tutarl?l?k oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu yüksek katsay?lar, ölçek maddelerinin tutarl? bir biçimde ayn? psikolojik yap?y? ölçtü?ünü ve dolay?s?yla BBÖ'nün güvenilir bir araç oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik sonuçlar?, ölçe?in tekrarl? ölçümlerde benzer sonuçlar verme yetene?ine sahip oldu?unu ve ara?t?rma amaçlar? için istikrarl? veriler sa?lad???n? i?aret etmektedir. Bu, ölçe?in hem klinik uygulamalarda hem de akademik ara?t?rmalarda kullan?lmas? için sa?lam bir zemin olu?turmaktad?r.

Faktör Analizi

Türkçe Beden Ba?lant? Ölçe?i'nin faktör yap?s?n?n incelenmesi amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r. Bu analiz, orijinal ölçe?in teorik olarak öngörülen faktör modelinin Türk kültürüne uygunlu?unu test etmi?tir. DFA sonuçlar?, model uyum indekslerinin (CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir s?n?rlar?n içinde veya üzerinde oldu?unu göstermi?tir.

Faktör yap?s?, beden ba?lant?s? kavram?n?n çok boyutlu do?as?n? yans?tmaktad?r. Analizler,

ARABPSYCHOLOGY.COM

ölçe?in maddelerinin, bedensel deneyimle kurulan ili?kiyi temsil eden alt faktörlere net bir ?ekilde yüklendi?ini teyit etmi? ve böylece ölçe?in yap?sal geçerli?i kan?tlanm??t?r.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Orijinal çal??mada belirtilen derecelendirme türü esas al?narak, genellikle 5'li veya 7'li Likert tipi oldu?u varsay?lmaktad?r.)

Mevcut Diller: Türkçe, ?ngilizce (Orijinal Form)

Popülasyon Grubu: Yeti?kin Popülasyonu

Ya? Grubu: Üniversite ö?rencileri ve genel yeti?kin örneklemi (Uyarlama çal??mas? örneklemine dayanarak)

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'de çe?itli üniversitelerde ö?renim gören ö?renciler ve genel yeti?kinler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çal??malar? yap?lm??t?r.

Test Metodolojisi: Öz bildirim ölçe?i

Anahtar Kelimeler

Beden Ba?lant?s?, Öz Bildirim, Psikolojik ?yi Olu?, Zihinsel Sa?l?k, Faktör Analizi, Geçerlik Çal??mas?, Ölçek Geli?tirme.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Neslihan Ar?c? Özcan

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Uyarlama makalesinde belirtilmemi?tir.

?leti?im E-posta Adresi: neslihan.ozcan@medeniyet.edu.tr

Yaz??ma Adresi: ?stanbul Medeniyet Üniversitesi (Uyarlama makalesine göre sorumlu yazar?n ba?l? oldu?u kurum).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? veya bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Test Y?l? (Uyarlama): 2020

Derecelendirme: Uyarlama çal??mas?nda kullan?lan kesin derecelendirme format? belirtilmemi?tir. (Örnek: 1'den 5'e kadar Likert tipi).

PDF Kayna??: Ölçe?in orijinal PDF belgesi ?uradan indirilebilir: beden-baglanti-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Özcan, N. A., & Sünbül, Z. A. (2020). Psychometric properties of a Turkish version of The Body Connection Scale and exploring the mediating role of body connection in interpersonal emotion regulation, mindfulness and flourishing. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00912-z
Makaleye eri?im linki: 0210nr39i-y-https-link-springer-com.proxy2.marmara-elibrary.com

Beden Ba?lant? Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi için yukar?da belirtilen referans makaleye ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM