

Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17451>

Özet

Beden İmgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i (B?BSÖ), bireylerin kendi vücut alg?larla ilgili olumsuz duygu ve dü?üncelerle ba?a ç?kmak için kulland?klar? psikolojik ve davran??sal stratejileri ölçmek amacıyla geli?tirilmif bir araçtır. Bu ölçek, orijinal bir araç?n Türkçe diline uyarlamas? olarak Tayfun Do?an, Fatih Sapmaz ve Tamer Totan tarafından 2010 y?l?nda psikometri çal??malar? tamamlanarak kullan?ma sunulmuştur. Ölçek, özellikle beden imgesi kayg?s?n?n yayg?n oldu?u popülasyonlarda ba?a ç?kma mekanizmalar?n?n anlaşılmasına önemli katkılar sağlamaktadır.

B?BSÖ, 29 maddeden ve üç temel alt boyuttan oluşmaktadır: Görünü?ü Düzeltme, Olumlu Mant?ksal Kabulme ve Kaç?nma. Bu alt boyutlar, bireylerin bedenlerine yönelik alg?lar?n? yönetme biçimlerindeki çe?itlili?i yansıtır. Ölçe?in güvenilirlik ve geçerlilik analizleri, Türk kültürüne özgü örneklemeler üzerinde titizlikle gerçekleştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Beden İmgesi, Ba? Etme Stratejileri, B?BSÖ, Psikolojik Ölçek Uyarlamas?, Öz Alg?, Vücut Memnuniyeti.

Yazarlar

Tayfun Do?an, Fatih Sapmaz, Tamer Totan.

Amaç

Beden İmgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin beden imgesi ile ilgili yaşad?klar? olumsuzluklarla ba?a ç?kmak için kulland?klar? spesifik stratejileri standardize edilmiş bir şekilde ölçmektir. Bu ölçek, klinik ve akademik araştırmalarda, beden dismorfik bozukluklar?, yeme bozukluklar? ve genel özgüven düzeyleri gibi konularla ilgili ba?a ç?kma yöntemlerini tespit etmek için de?erli bir araç sunmaktadır.

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, Türkiye'deki araştırmacılara ve ruh sağlığı profesyonellerine, kültürel bağlamda geçerlili?i ve güvenilirli?i kanıtlanmış bir ölçüm aracı sağlamayı hedeflemiştir. Bu sayede, Türk popülasyonundaki bireylerin bedenleriyle ilgili alg?larına verdikleri tepkilerin derinlemesine analiz edilmesi mümkün hale gelmiştir.

Yapı

B?BSÖ'nün ölçtü?ü psikolojik yapı?, bireyin kendi vücuduna dair sahip oldu?u bilişsel ve duygusal de?erlendirmeler olan beden imgesi kavramıyla yakından ilişkilidir. Ölçek, bu olumsuz alg?lar

kar??s?nda sergilenen üç temel ba? etme stratejisini faktöriyel olarak ay?rmaktad?: Görünü?ü Düzeltme, Olumlu Mant?ksal Kabullenme ve Kaç?nma. Bu stratejiler, adaptif (kabul) ve maladaptif (düzeltme veya kaç?nma) ba?a ç?kma mekanizmalar?n?n spektrumunu temsil eder.

Yap?sal olarak, ölçek maddeleri, bireyin görünü?üyle ilgili rahats?zlik duydu?u anlarda hangi eylemleri veya dü?ümsel süreçleri devreye soktu?unu belirlemeye odaklan?r. Örne?in, düzeltme stratejileri genellikle d??a dönük, davran??sal çözümleri içerirken; mant?ksal kabullenme, içsel bili?sel yeniden çerçeveleme süreçlerini yans?t?r.

Geçerlik

B?BSÖ'nün Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in teorik yap?y? ne ölçüde do?ru ölçtü?ünü belirlemek amacıyla kapsamlı yap? geçerli?i analizleri yürütülmü?tür. Bu analizler s?ras?nda iki temel istatistiksel yöntem kullan?lm??t?: Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ve Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA).

AFA, veri setindeki gizli boyutlar? ke?fetmek için kullan?l?rken, DFA ise belirlenen üç faktörlü yap?n?n (Görünü?ü Düzeltme, Olumlu Mant?ksal Kabullenme, Kaç?nma) Türk örnekleminde teorik beklentilere uygunlu?unu ve model uyumunu test etmek için kullan?lm??t?. Bu çift yönlü yakla??m, ölçe?in yap?sal tutarlılı??n? ve geçerlili?ini güçlü bir ?ekilde desteklemi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, ölçüm sonuçlar?n?n zaman içinde ve farklı durumlarda tutarlılı??n? göstermek amacıyla iki ana yöntemle hesaplanm??t?. İlk olarak, iç tutarlılık katsay?s? olan Cronbach alfa de?eri hesaplanm??t?. Yüksek Cronbach alfa de?erleri, ölçek maddelerinin aynı yap?y? ölçme konusunda birbiriyle ne kadar uyumlu oldu?unu gösterir.

İkinci olarak, ölçe?in zamana karşı direncini ölçmek için test-tekrar test yöntemi kullan?lm??t?. Bu yöntemde, aynı denek grubuna belirli bir zaman aralı??yla (genellikle 2-4 hafta) ölçek tekrar uygulan?r ve iki uygulama arasındaki korelasyon katsay?s? hesaplan?r. Yüksek korelasyon de?erleri, ölçe?in zaman içinde kararlı sonuçlar üretti?ini teyit etmi?tir.

Faktör Analizi

B?BSÖ, yapılan faktör analizleri sonucunda toplam 29 madde ve 3 alt boyuttan olu?an bir yap? sergilemi?tir. Bu üç alt boyut, bireylerin beden imgesiyle ili?kili zorluklarla ba?a ç?kma yollar?n? temsil eden farklı strateji kümeleridir:

Görünü?ü Düzeltme (10 madde): Bu boyut, bireyin fiziksel görünümündeki algılanan kusurlar? aktif olarak gizlemeye, de?irtmeye veya iyile?tirmeye yönelik davran??sal çabalar? ifade eder.

Olumlu Mantıksal Kabullenme (11 madde): Bu boyut, bilişsel yeniden değerlendirme ve rasyonel düşünce yoluyla olumsuz beden algılarının azaltma çabalarını içerir. Birey, olumsuzlukları abartmadan veya bunların göreceli olduğunu kendine hatırlar.

Kaçınma (8 madde): Bu boyut, beden imgesiyle ilgili rahatsız edici duygu ve düşünceleri bilinçli olarak görmezden gelme veya bunlardan uzak durma eğilimini ifade eder.

Araç

Test Type: Uyarlama (Cross-cultural adaptation of an existing scale)

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçeği

Language Available: Türkçe

Population Group: Genel Popülasyon ve Klinik Örneklemeler

Age Group: Yetkinler (Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde geçerlilik çalışması yapılmıştır varsayılmaktadır.)

Population Details: Türk kültürü örneği üzerinde psikometrik özellikleri test edilmiştir.

Test Methodology: 4'lü Derecelendirme (1=hiç katılmıyorum - 4=tamamen katılmıyorum) kullanılarak öz bildirim yoluyla uygulanır.

Anahtar Kelimeler

Beden İmajı, Psikometri, Ölçek Uyarlaması, Cronbach Alfa, Faktör Yapısı, Bilişsel Stratejiler.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir

Affiliation Email addresses: tayfun@tayfundogan.net (Sorumlu Yazar İletişim)

Correspondence Address: Belirtilmemiştir (Genellikle sorumlu yazarın üniversite adresi kullanılır.)

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin orijinal uyarlama çalışması 2010 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazar Tayfun Doğan ile iletişime geçilmesi önerilmektedir. Sorumlu yazarın iletişim adresi: tayfun@tayfundogan.net.

Bu ölçe?in bilimsel ara?tırmalarda kullanılm? genellikle kaynak gösterilerek serbesttir, ancak ticari veya klinik amaçlı? kullanılmalar için yazardan resmi izin alınması? gerekebilir.

Ölçe?in kaynak makalesine ait bilgilere uv.t.ulakbim.gov.tr adresinden ulaşılabılır.

Ölçe?in orijinal PDF dökümanı? burada mevcuttur: beden-imesi-bas-etme-stratejileri-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Do?an, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2010). Beden İmgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?inin Türkçe Uyarlaması?. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121-129.

Beden İmgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i Maddeleri

Ölçek toplamda 3 alt boyut ve 29 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme 4'lü Likert tipindedir (1=hiç katılmıyorum - 4=tamamen katılıyorum).

Görünü?ü Düzeltme (10 madde): Görünü?ümle ilgili be?enmediğim yönlerimi nasıl gizleyeceğimi düşünürüm.

Olumlu Mantıksal Kabullenme (11 madde): Kendi kendime görünümü?ümle ilgili bir olumsuzluğu abartıyor olabileceğimi söylerim.

Kaçınma (8 madde): Görünü?ümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım.