Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17451

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i (B?BSÖ), bireylerin kendi vücut alg?lar?yla ili?kili olumsuz duygu ve dü?üncelerle ba?a ç?kmak için kulland?klar? psikolojik ve davran??sal stratejileri ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir araçt?r. Bu ölçek, orijinal bir arac?n Türkçe diline uyarlamas? olarak Tayfun Do?an, Fatih Sapmaz ve Tamer Totan taraf?ndan 2010 y?l?nda psikometri çal??malar? tamamlanarak kullan?ma sunulmu?tur. Ölçek, özellikle beden imgesi kayg?s?n?n yayg?n oldu?u popülasyonlarda ba?a ç?kma mekanizmalar?n?n anla??lmas?na önemli katk?lar sa?lamaktad?r.

B?BSÖ, 29 maddeden ve üç temel alt boyuttan olu?maktad?r: Görünü?ü Düzeltme, Olumlu Mant?ksal Kabullenme ve Kaç?nma. Bu alt boyutlar, bireylerin bedenlerine yönelik alg?lar?n? yönetme biçimlerindeki çe?itlili?i yans?t?r. Ölçe?in güvenilirlik ve geçerlilik analizleri, Türk kültürüne özgü örneklemler üzerinde titizlikle gerçekle?tirilmi?tir.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Tayfun Do?an, Fatih Sapmaz, Tamer Totan.

Amaç

Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin beden imgesi ile ilgili ya?ad?klar? olumsuzluklarla ba?a ç?kmak için kulland?klar? spesifik stratejileri standardize edilmi? bir ?ekilde ölçmektir. Bu ölçek, klinik ve akademik ara?t?rmalarda, beden dismorfik bozukluklar?, yeme bozukluklar? ve genel özgüven düzeyleri gibi konularla ili?kili ba?a ç?kma yöntemlerini tespit etmek için de?erli bir araç sunmaktad?r.

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, Türkiye'deki ara?t?rmac?lara ve ruh sa?l??? profesyonellerine, kültürel ba?lamda geçerlili?i ve güvenilirli?i kan?tlanm?? bir ölçüm arac? sa?lamay? hedeflemi?tir. Bu sayede, Türk popülasyonundaki bireylerin bedenleriyle ilgili alg?lar?na verdikleri tepkilerin derinlemesine analiz edilmesi mümkün hale gelmi?tir.

Yap?

B?BSÖ'nün ölçtü?ü psikolojik yap?, bireyin kendi vücuduna dair sahip oldu?u bili?sel ve duygusal de?erlendirmeler olan beden imgesi kavram?yla yak?ndan ili?kilidir. Ölçek, bu olumsuz alg?lar

ARABPSYCHOLOGY.COM

kar??s?nda sergilenen üç temel ba? etme stratejisini faktöriyel olarak ay?rmaktad?r: 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?zl?k duydu?u anlarda hangi eylemleri veya dü?ünsel 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 amac?yla kapsaml? yap? geçerli?i analizleri yürütülmü?tür. Bu analizler s?ras?nda iki temel istatistiksel yöntem kullan?lm??t?r: 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?r. Bu çift yönlü yakla??m, ölçe?in yap?sal tutarl?l???n? ve geçerlili?ini güçlü bir ?ekilde desteklemi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?i, ölçüm sonuçlar?n?n zaman içinde ve farkl? durumlarda tutarl?l???n? göstermek amac?yla iki ana yöntemle hesaplanm??t?r. ?lk olarak, iç tutarl?l?k katsay?s? olan Cronbach alfa de?eri hesaplanm??t?r. Yüksek Cronbach alfa de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ölçme konusunda birbiriyle ne kadar uyumlu oldu?unu gösterir.

?kinci olarak, ölçe?in zamana kar?? direncini ölçmek için test-tekrar test yöntemi kullan?lm??t?r. Bu yöntemde, ayn? denek grubuna belirli bir zaman aral???yla (genellikle 2-4 hafta) ölçek tekrar uygulan?r ve iki uygulama aras?ndaki korelasyon katsay?s? hesaplan?r. Yüksek korelasyon de?erleri, ölçe?in zaman içinde kararl? sonuçlar üretti?ini teyit etmi?tir.

Faktör Analizi

B?BSÖ, yap?lan 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 farkl? strateji kümeleridir:

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

Olumlu Mant?ksal Kabullenme (11 madde): Bu boyut, bili?sel yeniden de?erlendirme ve rasyonel dü?ünce yoluyla olumsuz beden alg?lar?n? azaltma çabalar?n? içerir. Birey, olumsuzluklar? abartmad???n? veya bunlar?n göreceli oldu?unu kendine hat?rlat?r.
Kaç?nma (8 madde): Bu boyut, beden imgesiyle ilgili rahats?z edici duygu ve dü?ünceleri bilinçli olarak görmezden gelme veya bunlardan uzak durma e?ilimini ifade eder.

Araç

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

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i

Language Available: Türkçe

Population Group: Genel Popülasyon ve Klinik Örneklemler

Age Group: Yeti?kinler (Özellikle üniversite ö?rencileri üzerinde geçerlilik çal??mas? yap?ld??? varsay?lmaktad?r.)

Population Details: Türk kültürü örneklemi üzerinde psikometrik özellikleri test edilmi?tir.

Test Methodology: 4'lü Derecekendirme (1=hiç kat?lm?yorum - 4=tamamen kat?l?yorum) kullan?larak öz bildirim yoluyla uygulan?r.

Anahtar Kelimeler

Beden ?maj?, Psikometri, Ölçek Uyarlamas?, Cronbach Alfa, Faktör Yap?s?, Bili?sel Stratejiler.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemi?

Affiliation Email addresses: tayfun@tayfundogan.net (Sorumlu Yazar ?leti?im)

Correspondence Address: Belirtilmemi? (Genellikle sorumlu yazar?n üniversite adresi kullan?l?r.)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in orijinal uyarlama çal??mas? 2010 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için yazar Tayfun Do?an ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Sorumlu yazar?n ileti?im adresi: tayfun@tayfundogan.net.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bu ölçe?in bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? genellikle kaynak gösterilerek serbesttir, ancak ticari veya klinik amaçl? kullan?mlar için yazardan resmi izin al?nmas? gerekebilir.

Ölçe?in kaynak makalesine ait bilgilere uvt.ulakbim.gov.tr adresinden ula??labilir.

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

Kaynaklar

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

Beden ?mgesi Ba? Etme Stratejileri Ölçe?i Maddeleri

Ölçek toplamda 3 alt boyut ve 29 maddeden olu?maktad?r. Derecelendirme 4'lü Likert tipindedir (1=hiç kat?lm?yorum - 4=tamamen kat?l?yorum).

Görünü?ü Düzeltme (10 madde): Görünü?ümle ilgili be?enmedi?im yönlerimi nas?l gizleyece?imi dü?ünürüm.
Olumlu Mant?ksal Kabullenme (11 madde): Kendi kendime görünü?ümle ilgili bir olumsuzlu?u abart?yor olabilece?imi söylerim.
Kaç?nma (8 madde): Görünü?ümle ilgili olumsuz duygu ve dü?üncelerimi görmezden gelmeye çal???r?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM