

# Bedeni Be?enme Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bedeni Be?enme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17459>

## Özet

Bedeni Be?enme Ölçe?i (BBÖ), bireylerin kendi bedenlerine yönelik olumlu tutumlar?n? ve be?enme düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlanm?? psikometrik bir araçtır. Anl?, Ak?n, Eker ve Özçelik (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçek, orijinal yapıyı koruyarak tek boyutlu bir model sunmaktadır. 10 maddeden oluşan BBÖ, kişinin bedenine gösterdiği saygı, takdir ve genel kabul düzeyini de?erlendirmek için tasarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı yüksek (.88) bulunması, Türkçe formunun güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

## Anahtar Kelimeler

Bedeni Be?enme, Beden İmajı, Psikometri, Uyarlama, Güvenirlik, Geçerlik, Tek Faktörlü Yapı

## Yazarlar

Gülşah Anl?, Ahmet Ak?n, Hande Eker, Burcu Özçelik

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin kendi bedenlerini pozitif bir bakış açısıyla ne kadar kabul ettiklerini, takdir ettiklerini ve saygı duyduklarını bilimsel yöntemlerle ölçmektir. Geleneksel beden imajı ölçümlerinin genellikle olumsuz yönler (memnuniyetsizlik) odaklanmasını aksine, BBÖ, Bedeni Be?enme kavramının pozitif psikoloji çerçevesindeki boyutunu nicelleştirmeyi hedefler.

Bu araç, özellikle pozitif beden imajı araştırmalarında, yeme bozuklukları, öz saygı ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerin incelenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. BBÖ'nün Türkçe formu, bu alandaki araştırmaların Türkiye bağlamında güvenilir verilerle yürütülmesine olanak tanımaktadır.

## Yapı

Bedeni Be?enme Ölçe?i (BBÖ), psikolojideki Bedeni Be?enme (Body Appreciation) yapısını ölçmektedir. Bu yapı, kişinin bedenini doğal haliyle takdir etmesi, kusurlarını kabul etmesi ve bedeniyle barışık olma halini ifade eder. Yapı, bedeni bir nesne olarak görmek yerine, bir süreç ve kendini ifade etme aracı olarak görme eğilimini kapsar.

BBÖ, teorik olarak tek boyutlu (unidimensional) bir yapıya sahiptir. Bu tek boyut, bireyin genel olarak bedenine karşı geliştirdiği olumlu ve kabul edici tutumu temsil eder. Ölçek, bedeni eleştirmek veya de?iştirmeye çalışmak yerine, ona saygı ve takdir göstermenin önemini vurgulayan maddeler içerir.

## Geçerlik

BBÖ'nün Türkçe formunun yap?sal geçerli?i, Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak incelenmi?tir. Yap?lan analizler sonucunda, ölçe?in orijinal yap?s?na uygun olarak tek boyutlu modelin verilerle iyi bir uyum gösterdi?i tespit edilmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in kuramsal yap?y? ba?ar?yla ölçtü?ünü ve Türk kültürüne uyarlanm?? formunun yap? geçerli?ine sahip oldu?unu kan?tlamaktad?r.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik çal??mas?, iç tutarlılık katsay?s? (Cronbach's Alpha) hesaplanarak gerçekleştirilmi?tir. BBÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsay?s?, kabul edilebilir s?n?rlar?n oldukça üzerinde, \*\*.88\*\* olarak bulunmu?tur.

Bu yüksek güvenilirlik katsay?s?, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ölçmede tutarlı oldu?unu ve bireylerin bedeni be?enme düzeylerini de?erlendirmede güvenilir bir ölçme aracı olarak kullan?labilece?ini göstermektedir. Güvenilirli?in yüksek olmas?, ara?t?rmac?lara ve uygulay?c?lara ölçekten elde edilen sonuçlar?n kararlı oldu?u garantisini vermektedir.

## Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek amacıyla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??tır. Analizler, Bedeni Be?enme Ölçe?i'nin **tek faktörlü** bir yap? sergiledi?ini do?rulam??tır. Bu tek faktörlü model, orijinal ölçe?in teorik yap?s?yla örtü?mekte ve 10 maddenin tamam?n?n ölçülen yap?y? temsil etti?ini desteklemektedir.

DFA sonuçlar?, model uyum indekslerinin (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) tatmin edici düzeylerde oldu?unu göstererek, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünün Türkçe örnekleme de korundu?unu kan?tlam??tır. Ölçek toplamda **10 madde** ve **tek faktörden** olu?maktadır.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Ka??t-Kalem (Self-Report)

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Genel Popülasyon, Üniversite Ö?rencileri

**Ya? Grubu:** Ergenlik sonrası ve Yeti?kinlik

**Popülasyon Detaylar?:** Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas? Türkiye'deki üniversite ö?rencileri üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

**Test Metodolojisi:** Ölçek, 5'li Likert Tipi derecelendirme kullan?r (1= asla - 5= her zaman). Yüksek puanlar, yüksek bedeni be?enme düzeyini ifade eder.

## Anahtar Kelimeler

Ölçek Uyarlamas?, Beden Kabulü, Psikolojik Ölçüm, Likert Ölçe?i, Tek Boyutlu Ölçek, Psikometrik Özellikler

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Ahmet Ak?n

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Bilgi mevcut de?ildir.

**?leti?im E-posta Adresi:** [ahmet.akin@medeniyet.edu.tr](mailto:ahmet.akin@medeniyet.edu.tr)

**Yaz??ma Adresi:** Bilgi mevcut de?ildir.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Bedeni Be?enme Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas? 2015 y?I?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçlı? kullan?m?na ili?kin izinler için sorumlu yazar Ahmet Ak?n ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Ticari kullan?m ve ücret bilgileri, yazarlar?n güncel politikalar?na ba?lıd?r.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? ve DOCX dosyas? a?a??daki ba?lant?lardan indirilebilir:

Orijinal PDF dosyas?: [bedeni-begenme-olcegi-toad.pdf](#)

Orijinal DOCX dosyas?: [bedeni-begenme-olcegi-toad.docx](#)

## Kaynaklar

Anl?, G., Ak?n, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Be?enme Ölçe?i: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505-511. doi: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>

## Bedeni Be?enme Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek 10 madde ve tek faktörden olu?maktadır.

Bedenime sayg? duyar?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM