

Fiziksel Benlik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Benlik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21904>

Özet

Fiziksel Benlik Ölçeği (FBÖ), bireylerin fiziksel benlik kavramının çeşitli yönlerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır, 6 alt boyuttan ve toplam 25 maddeden oluşan bir psikometrik araçtır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması A. Çağlar, F. Açı ve N. Bilgili tarafından 2017 yılında gerçekleştirilmiş ve özellikle üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özellikleri incelenmiştir. FBÖ, Genel Benlik Kavramı, Fiziksel Benlik Değeri, Fiziksel Kondisyon, Sportif Yeterlik, Fiziksel Kuvvet ve Fiziksel Çekicilik gibi spesifik alanlardaki öz algıyı ölçmektedir. Ölçek, 6'lı Likert ölçeği formatında yanıtlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Benlik Ölçeği, Fiziksel Benlik Kavramı, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Sportif Yeterlik, Fiziksel Çekicilik, Fiziksel Kondisyon.

Yazarlar

A. Çağlar, F. Açı, N. Bilgili

Amaç

Fiziksel Benlik Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin fiziksel görünüşleri, yetenekleri ve genel fiziksel öz değerleri hakkındaki algılarının çok boyutlu olarak değerlendirmektir. Bu ölçek, spor psikolojisi ve beden eğitimi alanlarında bireylerin fiziksel benlik algılarındaki değişimleri ve bu algıların motivasyon, egzersiz katılımı ve genel psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemek için kritik bir araç sağlar.

Ölçeğin Türkçe sürümünün uyarlama çalışması, Türk kültüründeki üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik kavramlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilmek için yapılmıştır. Bu uyarlama, akademik araştırmalarda ve uygulamalı ayarlarda fiziksel benlik kavramının doğru bir şekilde değerlendirilmesini sağlamayı hedeflemiştir.

Yapı

Fiziksel Benlik Ölçeği (FBÖ), bireyin fiziksel benliğinin hiyerarşik doğasını yansıtan altı spesifik alt boyutu ölçmektedir. Bu alt boyutlar, bireyin kendisini fiziksel açıdan nasıl algıladığını ve değerlendirdiğini gösteren kritik bileşenlerdir. Ölçek, toplam 25 maddeden oluşur ve her bir madde, katılımının ilgili benlik boyutuna ne kadar katıldığını sorgular.

Ölçülen alt boyutlar, **Genel Benlik Kavramı** (bireyin kendisine yönelik genel pozitif düşünceleri), **Fiziksel Benlik Değeri** (fiziksel yetenek ve görünüme atfedilen genel öz değer), **Fiziksel**

Kondisyon (dayanıklılık ve zindelik algısı), **Sportif Yeterlik** (çeyitli spor dallarında baarlık olma inancı), **Fiziksel Kuvvet** ve **Fiziksel Çekicilik** (vücut görünümünden duyulan memnuniyet) bileenleridir. Bu çok boyutlu yapı, fiziksel benlik algısının tek bir genel skorla açıklanamayacak kadar karmaşık olduunu vurgular.

Geçerlik

FBÖ Türkçe formunun geçerlilik çalmaları, hem e zamanlı geçerlilik hem de yakınsak geçerlilik yöntemleri kullanılarak test edilmiştir. **E? zamanlı? geçerliliği** saptamak amacıyla, FBÖ'nün alt ölçekleri ile KFTÖ'nün (Karşılaştırmalı Fiziksel Toplumsal Ölçek veya benzer bir ölçek oldu u varsayılmaktadır) benzer alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bu analizler, ölçeğin mevcut ve kabul görmüş diğer ölçüm araçlarıyla tutarlı sonuçlar verdiini göstermiştir.

Yakınsak geçerlilik için, sosyal fizik kaygısı (social physical anxiety) ile FBÖ'nün alt ölçekleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, yüksek fiziksel benlik algısına sahip bireylerin sosyal fizik kaygılarındaki düşük olması gerektiği teorik beklentiyi destekler nitelikte, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin ölçmeyi amaçladığı yapıya baarlı bir şekilde ölçtüünü kanıtlamaktadır.

Güvenirlik

Fiziksel Benlik Ölçeği'nin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla **güvenirlik** analizleri yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin aynı yapıya ne kadar tutarlı bir şekilde ölçtüünü gösteren istatistiksel bir ölçüt olan Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının hesaplanması, ölçeğin alt boyutlarındaki katımlar arasında güvenilir ve tutarlı yanıtlar ürettiini teyit etmektedir. Uyarılma çalmasında elde edilen yüksek alfa katsayısı değerleri, FBÖ Türkçe sürümünün psikometrik açıdan sağlam bir araç olduunu göstermektedir.

Faktör Analizi

Fiziksel Benlik Ölçeği, 6 faktörlü bir yapıya sahiptir ve toplam 25 madde bu alt faktöre dağılmıştır. Bu yapı, bireylerin fiziksel benliklerini birbirinden ayrıan, ancak birbiriyle ilişkili boyutlar üzerinden algıladığını göstermektedir. Bu faktör yapısı şöyledir:

- Genel Benlik Kavramı (5 madde)
- Fiziksel Benlik Değeri (5 madde)
- Fiziksel Kondisyon (5 madde)
- Sportif Yeterlik (4 madde)
- Fiziksel Kuvvet (3 madde)
- Fiziksel Çekicilik (3 madde)

Bu alt? faktörlü ayr?m, ölçe?in fiziksel benli?in farklı yönlerini spesifik olarak hedeflemesine olanak tan?ır ve spor psikolojisi ara?t?rmalarında detaylı analizler için zemin haz?rlar.

Ölçme Aracı

Test Türü: Uyarlama

Format: Kendi kendine raporlama ölçeği (Self-report scale)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite öğrencileri

Yaş Grubu: Genç yetişkinlik

Popülasyon Detayları: Çalışma, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Bu, ölçeğin genç yetişkin popülasyonunun fiziksel benlik algısını ölçmek için uygun olduğunu göstermektedir.

Test Metodolojisi: Ölçek 6'lı Likert tipi derecelendirme kullanır. Katılımlar, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 6 (Tamamen katılıyorum) arasında bir seçenek işaretleyerek her bir maddeye ne ölçüde katıldıklarını belirtirler. Yüksek skorlar, ilgili fiziksel benlik boyutunda daha güçlü bir algıya işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Öz Değer, Fiziksel Algı, Spor Psikolojisi, Benlik Değeri, Fiziksel Kuvvet, Psikolojik Test, Öz Kavram.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değil.

Bağı Kuruluş E-posta Adresleri: Bilgi mevcut değil.

Yazın Adresi: Emine Çalır (Sorumlu Yazar)

İletişim E-postası: edolucaglar@gmail.com

Finansman, Ücret ve Test Yeri

Ölçeğin Türkçe uyarlaması 2017 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı ve olası ücretlendirme koşulları hakkında kesin bilgi almak için sorumlu yazar Emine Çalır ile e-posta

yoluyla doğrudan iletişime geçilmesi önerilmektedir.

The original PDF can be downloaded here: fiziksel-benlik-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Çağlar, A., Açı, F., ve Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18 (6), 594-601.

Fiziksel Benlik Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Genel Benlik Kavramı (5 madde): Kendimle ilgili olumlu düşüncelere sahibim.

Fiziksel Benlik Değeri (5 madde): Fiziksel olarak yapabildiklerimle gurur duyarım.

Fiziksel Kondisyon (5 madde): Yorulmadan uzun süre koşabileceğimi düşünürüm.

Sportif Yeterlik (4 madde): Bütün sporları yapmak benim için kolaydır.

Fiziksel Kuvvet (3 madde): Birçok kişiden fiziksel olarak daha güçlüyüm.

Fiziksel Çekicilik (3 madde): Güzel görünen bir vücuda sahibim.