

?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). ?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30083>

Özet

?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i, bireylerin çocukluk döneminde olu?an ve yeti?kinlikte ya?amlar?n? olumsuz etkileyen Erken Dönem Uyumsuz ?emalar ile nas?l ba?a ç?kt?klar?n? ölçmek amac?yla geli?tirilm? bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Jeffrey Young taraf?ndan geli?tirilen ?ema Terapisi kuramsal çerçevesine dayanarak, üç temel ba?a ç?kma stratejisini (teslim olma, kaç?nma ve a??r? telafi) de?erlendirir. Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, Ferhat Bayo?lu ve Belk?s Duy taraf?ndan 2020 y?l?nda gerçekte?tirilmi?tir. Bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türk kültürüne özgü psikometrik özelliklerini, özellikle geçerlik ve güvenirlik düzeylerini incelemeyi hedeflemi?tir.

Anahtar Kelimeler

?ema Terapisi, ?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz ?emalar, Psikometrik Araç, Uyarlama, Teslim Olma, Kaç?nma, A??r? Telafi.

Yazarlar

Ferhat Bayo?lu, Belk?s Duy.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin uyumsuz ?emalar?yla ba?a ç?kmak için kulland?klar? davran??sal, bili?sel ve duygusal tepkileri belirleyen ?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri repertuar?n? sistematik bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu de?erlendirme, klinik uygulamada, bireyin uyumsuz ?emalar?n? sürdüren ve psikopatolojiye katkıda bulunan kal?plar? tanımlamada kritik bir rol oynar.

Türkiye ba?lam?ndaki uyarlama çal??mas? (Bayo?lu & Duy, 2020), orijinal ölçe?in psikometrik yap?s?n?n Türkçe konu?an yeti?kin popülasyonda kültürel ve dilsel aç?dan geçerlili?ini ve güvenilirli?ini kan?tlamay? amaçlam??tır. Bu sayede, ?ema Terapisi alan?nda çal??an profesyonellere standart bir ölçüm arac? sunulmuştur.

Yap? (Konstrukt)

?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i, ?ema Terapi modelinin temel varsay?m?na odaklan?r: erken dönemde olu?an ?emalara tepki olarak geli?en ba?a ç?kma stilleri. Bireyler, ?ema tetiklendi?inde genellikle bu üç temel uyumsuz ba?a ç?kma modundan birini kullan?r:

?emaya Teslim Olma: Bireyin ?eman?n içeri?ini do?ru kabul etti?i ve bu ?emay? peki?tiren davran??lar sergiledi?i durumdur (Örn: Terk edilme ?emas?na sahip birinin sürekli olarak

kendisine kötü davranan partnerler seçmesi).

?emadan Kaç?nma: Bireyin ?eman?n duygusal ac?s?n? hissetmemek için duygusal, bili?sel veya ki?ileraras? düzeyde geri çekildi?i durumdur (Örn: Sosyal izolasyon veya duygusal uyu?ma).

?emay? A??r? Telafi Etme: Bireyin ?eman?n tam tersi gibi davranarak ?emay? inkar etmeye çal??t???, ancak bu çaban?n a??r?ya kaçt??? ve uyumsuz sonuçlar do?urdu?u durumdur (Örn: Ba?ar?s?zl?k ?emas?na kar?? sürekli mükemmeliyetçilik sergilemek).

Geçerlik

?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i'nin Türkçe formunun geçerlik analizleri, Bayo?lu ve Duy (2020) taraf?ndan kapsaml? bir ?ekilde yürütülmü?tür. Çal??mada, ölçe?in teorik yap?s?n? desteklemek amac?yla hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, ölçe?in maddelerinin ölçmek istedikleri üç faktörlü yap?y? (Teslim Olma, Kaç?nma, A??r? Telafi) Türk örnekleminde de ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermi?tir.

Yap? geçerli?ine ek olarak, ölçe?in di?er ilgili psikolojik yap?larla beklenen yönde ili?kiler gösterip göstermedi?i (uyum geçerli?i) de incelenmi?tir. Detayl? istatistiksel bulgular, faktör yükleri ve uyum indeksleri, Bayo?lu ve Duy'un 2020 tarihli bilimsel makalesinde mevcuttur.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarlıl?k katsayılar? (Cronbach Alfa) hesaplanarak de?erlendirilmi?tir. Bayo?lu ve Duy (2020) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in alt boyutlar?n?n tamam? için yüksek düzeyde iç tutarlıl?k de?erleri elde edilmi?tir. Yüksek iç tutarlıl?k, ölçek maddelerinin tutarlı bir ?ekilde ayn? ba?a ç?kma biçimini ölçtü?ünü ve ölçüm hatas?n?n düşük oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik analizleri, ölçe?in klinik ve ara?tırma ortamlar?nda istikrarlı ve tekrarlanabilir sonuçlar üretebilme kapasitesini teyit etmektedir. Spesifik Cronbach Alfa katsayılar?, ölçe?in bilimsel referans?nda ayr?ntılı olarak sunulmu?tur.

Faktör Analizi

?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamas?nda, ölçe?in orijinal yap?s?na sad?k kal?narak üç temel faktörün varlı?? ara?tırılm??t?r. AFA sonuçlar?, ölçe?in maddelerinin bu üç teorik boyuta uygun ?ekilde da??ldı??n? göstermi?tir.

DFA, üç faktörlü yap?n?n model uyumunun kabul edilebilir düzeyde oldu?unu kan?tlam??t?r. Bu bulgular, ölçe?in Türkçe formunun, ?ema Terapisi teorisinin öngördü?ü gibi, Teslim Olma,

Kaç?nma ve A??r? Telafi stratejilerini ba??ms?z ve geçerli bir ?ekilde lt?n do?rulamaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama al??mas? yap?lm??, öz bildirim tipi psikometrik ölçektir.

Format: Genellikle 6 veya 7'li Likert tipi derecelendirme format?nda kullan?l?r (Kesin format detay? referansta belirtilmi?tir).

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal dili (Genellikle ?ngilizce).

Popülasyon Grubu: Klinik ve Klinik Olmayan Yeti?kin Popülasyon.

Ya? Grubu: Yeti?kinler (18 ya? ve zeri).

Popülasyon Detaylar?: Türkçe uyarlama al??mas?, Türkiye'deki e?itli yeti?kin örneklemeleri üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lar?n kendilerini ne kadar iyi tan?mlad???n? belirten ifadeleri belirli bir derecelendirme skolas? zerinde i?aretlemleri istenir. Yüksek puanlar ilgili ba?a ?kma biçiminin yo?un kullan?m?na i?aret eder.

Anahtar Kelimeler

?ema Modlar?, Uyumsuz Ba?a ?kma, Psikoterapi, Bayo?lu, Duy, OPUS Dergisi, Psikoloji, Psikometri.

Yazarlar

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

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: fbayoglu@anadolu.edu.tr (Ferhat Bayo?lu)

Yaz??ma Adresi: Anadolu Üniversitesi, E?itim Fakültesi, E?itim Bilimleri Bölümü, Eski?ehir, Türkiye (Sorumlu Yazar?n tahmini ba?l? bulundu?u kurum).

?zinler, ücret ve Test Y?l?

?ema Ba?a ?kma Biçimleri le?i'nin Türkçe formunun kullan?m? için bilimsel al??malarda, Bayo?lu ve Duy (2020) makalesine uygun at?f yap?lmas? gerekmektedir. Ticari veya geni? lekli klinik kullan?mlar için sorumlu yazar Ferhat Bayo?lu ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi önerilir. Ölçe?in Türkçe geçerlik ve güvenirlik al??mas? **2020** y?l?nda yay?mlanm??t?r.

Ölçe?in orijinal PDF hali a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [sema-basa-cikma-bicimleri-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Bayo?lu, F. ve Duy, B. (2020). ?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çal??ması?. *OPUS-Uluslararası Toplum Ara?t?rmalar? Dergisi*,16(31), 4289-4316. DOI: <http://dx.doi.org/10.26466/opus.805108>

?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, kaynak içerikte do?rudan sa?lanmam??tır. Maddelerin orijinal formu ve derecelendirme detaylar? için Bayo?lu ve Duy (2020) referans?na veya sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.