?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *?ema Ba?a Ç?kma Biçimleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30083

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. 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 gerçekle?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 katk?da bulunan kal?plar? tan?mlamada 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??t?r. Bu sayede, ?ema Terapisi alan?nda çal??an profesyonellere standart bir ölçüm arac? sunulmu?tur.

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

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 tutarl?l?k katsay?lar? (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 tutarl?l?k de?erleri elde edilmi?tir. Yüksek iç tutarl?l?k, ölçek maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? ba?a ç?kma biçimini ölçtü?ünü ve ölçüm hatas?n?n dü?ük oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik analizleri, ölçe?in klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda istikrarl? ve tekrarlanabilir sonuçlar üretebilme kapasitesini teyit etmektedir. Spesifik Cronbach Alfa katsay?lar?, ölçe?in bilimsel referans?nda ayr?nt?l? 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 varl??? ara?t?r?lm??t?r. AFA sonuçlar?, ölçe?in maddelerinin bu üç teorik boyuta uygun ?ekilde da??ld???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,

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaç?nma ve A??r? Telafi stratejilerini ba??ms?z ve geçerli bir ?ekilde ölçtü?ünü do?rulamaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama çal??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 üzeri).

Popülasyon Detaylar?: Türkçe uyarlama çal??mas?, Türkiye'deki çe?itli yeti?kin örneklemleri üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

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

Anahtar Kelimeler

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

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??mas?. *OPUS-Uluslararas? 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??t?r. Maddelerin orijinal formu ve derecelendirme detaylar? için Bayo?lu ve Duy (2020) referans?na veya sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM