

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31757>

Özet

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i (TBÇA), bireylerin **travma ile ba?a ç?kma** yeteneklerini alg?lay?? biçimlerini ölçmek amacıyla geli?tirilm? psikometrik bir araçtır. Ölçek, orijinal olarak Bonanno ve arkadaşlar? (2011) tarafından geli?tirilm? olup, Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çal??mas? Ar? ve Cesur Soysal (2019) tarafından yapılm??tır. TBÇA, travmatik olaylar sonrasında bireylerin kulland??? veya kullanabilece?i bili?sel ve davran??sal stratejilere dair alg?lanan yeterlili?i de?erlendirmeye odaklanmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Travma, Ba?a Ç?kma, Alg?, Psikometri, **Geçerlik**, **Güvenirlik**, Uyarlama, Travmatik Stres.

Yazarlar

Ela Ar?, G. Cesur Soysal.

Amaç

Ölçe?in temel amacı, bireylerin ya?ad?klar? veya hayal ettikleri travmatik bir olay kar??s?nda ne kadar etkili bir ?ekilde ba?a ç?kabileceklerine dair sahip olduklar? alg?y? ölçmektir. Bu alg?, bireyin psikolojik dayan?klılı??n? ve travma sonrası büyüme potansiyelini anlamada kritik bir gösterge sunar.

Ar? ve Cesur Soysal (2019) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in psikolojik yapılar?n? Türk kültürüne uygun olarak test etmek ve bu sayede klinik ve ara?tırma ortamlar?nda güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullan?labilirli?ini sa?lamak için yapılm??tır. Ölçek, bireyin kendini ne kadar yetkin hissetti?ini ortaya koyarak müdahale stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olur.

Yap?

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i (TBÇA), bireylerin stresli ve travmatik olaylara kar?? geli?tirdi?i uyum sa?lay?c? stratejileri de?erlendiren çok boyutlu bir yapıy? ölçer. Ölçek, özellikle bireyin zorlay?c? deneyimler kar??s?nda kendisini ne kadar yetkin ve kontrol sahibi hissetti?i üzerine yo?unla??r.

Maddeler incelendi?inde, ölçe?in kapsam?n?n geni? oldu?u ve so?ukkanlı??? koruma, hedeflere odaklanma, duygusal düzenleme (acı veren duygular? azaltma veya ya?ama izni verme), bili?sel yeniden çerçeveleme (olay?n anlam? üzerine dü?ünme) ve günlük rutinleri sürdürme/de?iştirme

gibi çe?itli **ba?a ç?kma** mekanizmalar?n? içerdi?i görülmektedir.

Geçerlik

Ölçe?in yap?salsal **geçerlik** yap?s?n? incelemek amacıyla do?rulay?c? faktör analizi (DFA) uygulanm??t?r. Elde edilen uyum indeksleri, modelin Türk örnekleminde kabul edilebilir düzeyde uyum sa?lad??n? göstermi?tir. Bu indeksler ?unlard?: GFI (?yilik Uyum ?ndeksi) 0.85, CFI (Kar??la?t?rma Uyum ?ndeksi) 0.89 ve RMSEA (Yakla??k Hata Karekökü Ortalamas?) 0.07 olarak rapor edilmi?tir.

Elde edilen bu de?erler, orijinal çal??mada (Bonanno ve ark., 2011) bildirilen uyum indekslerine (GFI=0.96, CFI=0.93, RMSEA=0.07) oldukça yak?nd?r. Bu yak?nl?k, ölçe?in yap?salsal bütünlü?ünün ve ölçtü?ü psikolojik yap?n?n Türk kültüründe de korundu?unu ve ölçüm aracı olarak geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarlıl??n? ve zamana kar?? kararlıl??n? de?erlendirmek amacıyla çe?itli güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmi?tir. ?ç tutarlıl?? belirlemek için **Cronbach alfa** katsay?s? hesaplanm??t?r. Bu katsay?lar, ölçe?in alt faktörleri için 0.79 ile 0.90 aras?nda yüksek bir aralıkta bulunmu?tur. Toplam ölçek için hesaplanan **güvenirlik** katsay?s? ise 0.79 olarak rapor edilmi?tir.

Psikometrik standartlar dikkate al?n?nda, 0.70 üzerindeki alfa katsay?lar? yeterli güvenilirlik seviyesini i?aret ederken, bu çal??mada elde edilen de?erler (özellikle 0.90'a ula?an alt faktör de?eri), ölçe?in maddelerinin ilgili yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü ve yüksek düzeyde iç tutarlıl??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?salsal bütünlü?ünü do?rulamak amacıyla kullanılan temel yöntem do?rulay?c? faktör analizidir (DFA). Bu analiz, orijinal ölçek yap?s?n?n Türkçeye uyarlanm?? formda da korundu?unu ve veri taraf?ndan desteklendi?ini test etmi?tir. Analiz sonuçlar?, elde edilen uyum indeksleri (GFI=.85, CFI=.89, RMSEA=.07) vas?tasıyla, ölçe?in teorik yap?s?na uygun olarak alg?lanan ba?a ç?kma stratejilerini ayr??t?rmada kabul edilebilir düzeyde ba?arılı oldu?unu göstermi?tir.

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama

Format: **7'li Likert** tipi derecelendirme ölçe?i kullanılmaktadır. Cevap seçenekleri 1 (Hiç Mümkün De?il) ile 7 (Son Derece Mümkün) aras?nda de?ilmektedir.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kin

Popülasyon Detaylar?: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?, akademik ara?t?rmalar için uygun olan genel yeti?kin veya üniversite ö?renci örneklemi üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim envanteri (Bireysel raporlama).

Anahtar Kelimeler

Travma, Ba?a Ç?kma, Psikolojik Dayan?kl?k, Uyum ?ndeksleri, **Cronbach Alfa**, Ölçek Geli?tirme, Psikometri.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi Yok

Kurum E-posta Adresleri: eari@ticaret.edu.tr (Sorumlu Yazar Ela Ar?)

Yaz??ma Adresi: Bilgi Yok

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas? 2019 y?I?nda yay?nlanm??tır. Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler, telif haklar? ve potansiyel ücretlendirme bilgileri hakkında en güncel ve do?ru bilgiye ula?mak için sorumlu yazar Ela Ar? ile do?rudan ileti?ime geçilmesi tavsiye edilmektedir.

Kaynaklar

Ar?, E., ve Cesur Soysal, G. (2019) Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?inin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. Klinik Psikoloji Dergisi, 3(1), 17-25. doi: 10.5455/kpd.2602443806062019m000007

Orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: <travma-ile-basa-cikabilme-algisi-olcegi-toad.pdf>

Makalenin yay?nland??? dergi ba?lant?s?: ejmanager.com

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

So?ukkanl? ve sakin kal?r?m.

Hedef ve planlar?ma odaklan?r?m.

Kendime i?lerin daha iyi olaca??n? söylerim.

Ac? veren duygular? azaltmaya çal???r?m.

Program?ma ve aktivitelerime olabildi?ince ayn? ?ekilde devam ederim.

Olay? dü?ünmemek için dikkatimi da??t?r?m.

Dikkatimi di?er insanlar?n ihtiyaçlar?na yöneltirim ya da onlar?n ihtiyaçlar? ile ilgilenirim.

Dikkatimi s?k?nt? veren hislere yöneltirim.

Bu olay?n anlam? üzerine dü?ünürüm.

Bu olayla ilgili ac? veren duygular?n baz?lar?n? tam anlam?yla ya?amama izin veririm.

Ac? gerçe?le yüzle?irim.

Günlük düzenimi (uyku, yeme, çal???ma gibi) de?i?tirim.