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

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31757

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i (TBÇA), bireylerin **travma ile ba?a ç?kma** yeteneklerini alg?lay?? biçimlerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Ölçek, orijinal olarak Bonanno ve arkada?lar? (2011) taraf?ndan geli?tirilmi? olup, Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çal??mas? Ar? ve Cesur Soysal (2019) taraf?ndan yap?lm??t?r. TBÇA, travmatik olaylar sonras?nda bireylerin kulland??? veya kullanabilece?i bili?sel ve davran??sal stratejilere dair alg?lanan yeterlili?i de?erlendirmeye odaklanmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Ela Ar?, G. Cesur Soysal.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, 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?kl?l???n? ve travma sonras? büyüme potansiyelini anlamada kritik bir gösterge sunar.

Ar? ve Cesur Soysal (2019) taraf?ndan gerçekle?tirilen uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in psikolojik yap?lar?n? Türk kültürüne uygun olarak test etmek ve bu sayede klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?labilirli?ini sa?lamak için yap?lm??t?r. Ölçek, bireyin kendini ne kadar yetkin hissetti?ini ortaya koyarak müdahale stratejilerinin belirlenmesine yard?mc? 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 yap?y? 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?ukkanl?l??? koruma, hedeflere odaklanma, duygusal düzenleme (ac? veren duygular? azaltma veya ya?ama izni verme), bili?sel yeniden çerçeveleme (olay?n anlam? üzerine dü?ünme) ve günlük rutinleri sürdürme/de?i?tirme

ARABPSYCHOLOGY.COM

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

Geçerlik

Ölçe?in yap?sal **geçerlik** yap?s?n? incelemek amac?yla 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?r: GFI (?yilik Uyum ?ndeksi) 0.85, CFI (Kar??la?t?rmal? 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?sal bütünlü?ünün ve ölçtü?ü psikolojik yap?n?n Türk kültüründe de korundu?unu ve ölçüm arac? olarak geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarl?l???n? ve zamana kar?? kararl?l???n? de?erlendirmek amac?yla çe?itli güvenirlik analizleri gerçekle?tirilmi?tir. ?ç tutarl?l??? 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 aral?kta bulunmu?tur. Toplam ölçek için hesaplanan **güvenirlik** katsay?s? ise 0.79 olarak rapor edilmi?tir.

Psikometrik standartlar dikkate al?nd???nda, 0.70 üzerindeki alfa katsay?lar? yeterli güvenirlik 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? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü ve yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü do?rulamak amac?yla kullan?lan 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?tas?yla, ölçe?in teorik yap?s?na uygun olarak alg?lanan ba?a ç?kma stratejilerini ayr??t?rmada kabul edilebilir düzeyde ba?ar?l? oldu?unu göstermi?tir.

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kin

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

Test Metodolojisi: Öz bildirim envanteri (Bireysel raporlama).

Anahtar Kelimeler

Travma, Ba?a Ç?kma, Psikolojik Dayan?kl?l?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?l?

Travma ile Ba?a Ç?kabilme Alg?s? Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas? 2019 y?l?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler, telif haklar? ve potansiyel ücretlendirme bilgileri hakk?nda 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 uyarlanmas?, geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. Klinik Psikoloji Dergisi, 3(1), 17-25. doi: 10.5455/kpd.26024438060620l9m000007

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

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

ARABPSYCHOLOGY.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? gerçekle yüzle?irim.
Günlük düzenimi (uyku, yeme, çal??ma gibi) de?i?tiririm.

ARABPSYCHOLOGY.COM