

Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması¹

The Adaptation of Body Image Flexibility Scale Into Turkish

Sinem ACAR²

Makale Hakkında

Gönd. Tarihi: 25.04.2021
Kabul Tarihi: 02.04.2022
Yayın Tarihi: 01.05.2022

Anahtar Kelimeler

Psikometrik özellikler
Beden imgesi esnekliği
Üniversite öğrencileri

Özet

Beden İmgesi Esnekliği, beden imgesi ile ilgili olumsuz düşüncelerden gerçek anlamda ayrılmak, değerlere adanmış bir şekilde eyleme geçmek ve yaşantısal kaçınma olmaksızın arzulan davranışlarda bulunmak açısından psikolojik esnekliğin tüm temel özelliklerini için içine dâhil eder. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği ise 12 maddeden oluşan ve beden imgesine yönelik kabul ve kararlılık düzeyini ölçümlemeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Bu çalışmanın amacı, Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasıdır. Bu çalışma bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 300 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Öncelikle ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizine göre uyum istatistikleri, orijinal formun faktör yapısının doğrulandığını göstermiştir. İkinci olarak ölçeğin iç tutarlık katsayısı incelenmiştir ve Cronbach alfa katsayısı yüksek bulunmuştur. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısı ise anlamlıdır. Sonuç olarak, Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğinin Türkçe versiyonu Türk örnekleme için iyi geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Psychometric properties
Body image flexibility
University students

Abstract

Body Image Flexibility incorporates all the essential features of psychological flexibility in terms of truly dissociating from negative thoughts about body image, acting with dedication to values, and engaging in desirable behaviors without experiential avoidance. The Body Image Flexibility Scale is a measurement tool that consists of 12 items and aims to measure the level of acceptance and stability towards body image. The purpose of this study is to adapt the Body Image Flexibility Scale to Turkish. This study was conducted with 300 university students from a university in Turkey. In line with the purpose of the study, validity and reliability studies of the scale were conducted. First, confirmatory factor analysis was designed to determine the construct validity of the Body Image Flexibility Scale. According to the factor analysis, the fit statistics showed that the factor structure of the original form was confirmed. Secondly, the internal consistency of the scale was tested and the Cronbach alpha coefficient was found to be high. Test-retest correlation coefficient for the total score is significant. In conclusion, the Turkish version of the Body Image Elasticity Scale is a well valid and reliable scale for the Turkish sample. The findings discussed in the light of the literature.

Atıf için: For Citation

Acar, S. (2022). Beden imgesi esnekliği ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim fakültesi [MSKU Journal of Education]*, 9(1), 212-222. DOI: 10.21666/muefd.927488

Kabul ve Kararlılık Terapisinde (KKT), olumsuz duyguları ve psikolojik sıkıntıları azaltmaya çalışmak yerine anlamlı ve zengin bir hayat yaşamak temel amaçtır. Psikolojik esneklik kavramı ise KKT'nin temel yapı taşıdır ve tüm terapötik müdahaleler psikolojik esnekliği artırmaya yönelik olarak yapılır (Hayes ve diğerleri, 2011). KKT'ye göre psikolojik esneklik, bireylerin şimdiki zamandaki deneyimleriyle temasta olma ve kendi seçtikleri değerleri ile tutarlı şekilde harekete geçmeyi seçme

¹ Bu çalışma yazarın, Prof. Dr. Atılğan Erözkan danışmanlığında yürütülen, doktora tezinden üretilmiştir.

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, sinemacar@mu.edu.tr ORCID: 0000-0002-6098-7949

kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik, çeşitli durumsal zorlanmaları tanımada ve bunlara adapte olmada, kişisel ve sosyal işlevselliği artırabilmek adına gerekli bilişsel ve davranışsal değişimleri gerçekleştirilmede, birey için önemli yaşam değerleri arasında denge kurmada etkin bir rol oynamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Araştırmalar, psikolojik esnekliğin zayıf olması ile olumsuz psikolojik çıktılar ve risk faktörleri arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Masuda ve Tully, 2012). Hatta çeşitli psikolojik sorunların altındaki önemli bir mekanizmanın psikolojik esnekliğin zayıflığı olabileceği ifade edilmektedir. Bu nedenlerle psikolojik esneklik, psikolojik sağlığı anlamada değerli bir bileşendir.

Sandoz ve diğerleri (2013) psikolojik esnekliğinin özgün bir formu olan beden imgesi esnekliği (BİE, body image flexibility) kavramını ortaya koymaktadır. BİE, psikolojik esnekliğin beden memnuniyeti bağlamında ele alınan özgün bir biçimidir. BİE, beden imgesi ile ilgili olumsuz düşüncelerden gerçek anlamda ayrılmak, değerlere adanmış bir şekilde eyleme geçmek ve yaşantısal kaçınma olmaksızın arzulan davranışlarda bulunmak açısından psikolojik esnekliğin tüm temel özelliklerini işin içine dâhil eder. Bu fikirden hareketle BİE kavramı, beden imgesi ile ilgili zorlayıcı olaylara karşı yaşantısal kaçınma olmaksızın açık olma becerisini ve bireyin değerleri doğrultusunda harekete geçebilmesini içerir (Sandoz ve diğerleri, 2013). Daha açık bir ifadeyle BİE, beden imgesi ile ilgili zorlayıcı olaylara ve tecrübelerle yargılama ve savunma olmaksızın tamamıyla açık olma becerisi ve bunun sonucunda diğer yaşam alanlarında değer yönelimli davranışların desteklenmesi olarak tanımlanmaktadır (Sandoz ve diğerleri, 2013).

Örnek olarak, “Çok fazla kilo aldım, korkunç görünüyorum.” gibi düşünceleri olan bir insan psikolojik esnekliği düşük olduğunda düşüncelerini ve duygularını kontrol etmek amacıyla bazı işlevsiz davranışlar sergileyebilir; sosyal planlarını iptal etmek, sürekli giysilerini değiştirerek saatler boyu hazırlanamamak, öğünlerini atlamak gibi. Benzer düşünceleri olan ve psikolojik esnekliği yüksek olan biri ise, bunların düşünce olduğunu fark ederek kişisel değerleri ile tutarsız seçimler yapmama eğilimindedir. Eğer sosyal ilişkileri onun için önemli bir kişisel değer ise, başka insanların içinde bedeniyle ilgili kötü hissetse bile, sosyal planlarını gerçekleştirmeye devam eder. Öte yandan, bu düşünceleri saatlerce düşünmenin bedeninden rahatsız olmasına bir yararı olmadığını bilir ve bedeniyle ilgili rahatsızlıkları gidermek amacıyla işlevselliğine katkı sağlayacak yönde yeterli çabayı gösterir (örneğin kiloluysa sağlıklı beslenmeye çalışması). Bunun yanında, kendi denetimi dışında olan durumlarda (örneğin boy kısalığı) çaba gösterirse bunun işlevsel olmadığını bildiğinden, kabul devreye girer (Sandoz ve diğerleri, 2013). Dolayısıyla bireyin bedensel rahatsızlıkları ile ilgili olarak, denetimi olan konularda harekete geçme becerilerini ve denetimi dışında olan konularda kabul becerilerini ortaya koyma arasında bir denge kurmaya ihtiyacı vardır.

BİE tanımına göre, BİE yüksek olan bireyler bedenleriyle ilgili zorlayıcı düşünceler, duygular, anılar ve beklentiler gibi içsel durumları yargılama olmadan deneyimleme kapasitesine sahiptirler (Wendell, Masuda ve Le, 2012). Bu durumun tam tersi BİE’si düşük olan bireyler için geçerlidir. BİE’si düşük bireylerin yaşantısal kaçınma düzeyleri yüksektir. Bu bireyler genellikle beden imgeleriyle ilgili zorlayıcı düşünceler, duygular ve anılar gibi içsel yaşantıları katlanılmaz bulurlar, bedenleriyle ilgili düşüncelerini kontrol etmek amacıyla çok çeşitli davranışlar sergileyebilir ve kaçınma davranışını benimserler (Sandoz ve diğerleri, 2010). BİE düşük olduğunda yaşanan zorluklar beden imgesi memnuniyetsizliğinden (örneğin birinin burnundan memnun olmaması), beden imgesi bozukluklarına kadar (örneğin birinin burnunun şeklinden dolayı evinden ayrılmakla ilgili yaşadığı yoğun kaygı) uzanabilir (Cash, 2004).

Olumsuz beden imgesi ile depresyon, düşük benlik saygısı, çeşitli kaygı bozuklukları arasındaki doğrusal ilişkilere vurgu yapan çok sayıda betimsel araştırma vardır (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Goldfield ve diğerleri, 2010; Konstanski ve Gullone, 1998; Noles, Cash ve Winstead, 1985; Oktan ve Şahin, 2010). Bu açıdan bakıldığında, beden imgesi esnekliğini ölçümlemek, önemli bir psikolojik değişkenin anlaşılması açısından literatüre katkı sağlayacaktır. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği,

psikolojik esnekliği belirlemek amacıyla taşıyan ölçme araçlarından farklı olarak, spesifik olarak beden ile ilgili düşünce ve duyguların esnekliğini ölçmeyi amaçlar. Bu ölçek, beden görüntüsünü kabulün nasıl teşvik edilebileceğinin incelenmesi açısından önemlidir. Bunun yanında, yeme bozuklukları yaşayan bireylerle ilgili önleyici müdahale edici çalışmalara da katkı sağlar niteliktedir. Türkiye’de özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin çok ciddi bir oranının beden imgelerinden memnun olmadıklarına ve bedenlerini değiştirmek istediklerine yönelik araştırma bulguları vardır

(Uskun ve Şabaplı, 2013). Beden imgesi esnekliğini özel olarak ele alan BİEÖ'nin Türk popülasyonuna uyarlanmasının beden imgesi ile ilgili gerek betimsel, gerek deneysel çalışmalar açısından zenginleştirici olacağı düşünülmektedir. BİEÖ Portekizce'ye (Ferreira ve diğ., 2011), İtalyanca'ya (Rabitti ve diğ., 2010), Farsça'ya (Izaadi ve diğ., 2014) ve Yunanca'ya (Karekla ve diğ., 2019) uyarlanmıştır. Tüm bu fikirlerden hareketle bu araştırma, BİEÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması amacıyla psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla taşımaktadır.

Yöntem

BİEÖ'nün Türkçe'ye Uyarlanması

BİEÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması bu çalışma kapsamında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanabilmesi için öncelikle ölçeği geliştiren yazar olan Emily Sandoz'dan izin alınmıştır. Alınan iznin ardından uyarlama çalışması için gerekli adımlar atılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan çalışmanın araştırmalarda etik ilkelere uygunluğu açısından 15.01.2018 tarihinde etik kurul raporu alınmıştır (Protokol No: 170031, Karar No: 2).

BİEÖ ilk olarak ikisi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve üçü İngilizce Öğretmenliği bölümünde olmak üzere, beş öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan beş çeviri bir arada değerlendirilerek ortak bir form oluşturulmuştur. İngilizce Öğretmenliği bölümünden bir öğretim üyesi tarafından yapılan geri çeviri işleminin ardından elde edilen bilgilere göre yeniden düzenlenmiş olan ölçek, uzman görüşüne tabi tutulmuştur. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden üç, Okul Öncesi Öğretmenliği bir ve Eğitim Programları ve Öğretimi bölümünden bir olmak üzere toplam beş öğretim üyesinin görüşlerine göre ölçme aracına ait maddeler üzerinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Ölçme aracının katılımcılar açısından anlaşılabilirliğin incelenmesi amacıyla 50 kişiden oluşan bir gruba pilot bir uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama neticesinde anlaşılmayan bir madde olduğu tespit edilmiş, o maddede düzeltme yapılmıştır. Yapılan düzeltmenin ardından ölçeğin son şekli altı kişilik küçük bir gruba yeniden uygulanmış, uygulama açısından bir sorun olmadığı gözlenmiştir. Böylece ölçme aracına son şekli verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği (BİEÖ)

Ölçek, Sandoz ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. “(1) Hiç uygun değil ile (7) Tamamen uygun” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7-84 arasında değişmektedir. Ölçeğin tüm maddeleri ters puanlanmaktadır. Böylece ölçekten alınan yüksek puanlar BİE'nin arttığı yönünde yorumlanır.

Ölçeğin orijinal formunun faktör analizi 184 kişilik bir grupla test edilmiş ve ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Orijinal formda yapı geçerliği direkt oblimin rotasyon yöntemiyle analiz edilmiş ve bir faktörün varyansın %54'ünü açıkladığı görülmüştür. Ayrıca rotasyon girmiş tüm maddelerin faktör yükleri .60'ın üzerinde rapor edilmiştir. Ölçeğin ayırt edici geçerlik çalışmaları 234 kişilik ayrı bir grupta test edilmiştir. İç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .80'dir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Benzer ölçekler geçerliği için kullanılan SGKÖ bireylerin sosyal görünüşlerine ilişkin kaygı düzeylerini saptamak amacıyla Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Kesinlikle katılıyorum (5), kesinlikle katılmıyorum (1) şeklinde cevaplanmakta olup, 5'li Likert tipindedir. Birinci madde ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin puan ranjı 16-80'dir. Artan puanlar sosyal görünüş kaygısının yükseldiğini gösterir. Hart ve diğerleri (2008) ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiğini rapor etmiştir ($\chi^2=381.21$, $p<.001$; RMSEA=.056; CFI=.99; TLI=.99) olarak bulunmuştur. SGKÖ'nün orijinalinde Negatif Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu sırasıyla .82 ve .52'dir. Üç farklı örnekleme yapılan iç tutarlık testi sonuçları .94, .95, ve .94 olarak saptanmıştır. Test

tekrar test ölçümleri 100 kişi ile bir ay arayla yapılmış ve .84 olarak saptanmıştır. SGKÖ'nün Türkçe formunun psikometrik özellikleri 340 üniversite öğrencisi ile incelenmiş ve ölçeğin orijinalindeki gibi tek faktörlü yapının olduğu rapor edilmiştir ($\chi^2=143.79$, $p<.01$; RMSEA=.051; NFI=.98; CFI=.99; IFI=.99; RFI=.98; GFI=.93; AGFI=.90). Ayrıca SGKÖ Türkçe formun ODKÖ ile korelasyonu .60'tır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93, bir ay arayla yapılan test tekrar test korelasyonu ise .85'tir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Farklı ölçekler geçerliği için kullanılan ODKÖ ise, Leary (1983) tarafından kişinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmeye ilişkin görüşlerini ölçmek amacıyla taşımaktadır. Ölçeğin adaptasyon çalışmaları Çetin ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir ve Türkçe formu 11 maddeden oluşmaktadır. “(1) Hiç uygun değil ile (5) Tamamen uygun” arasında puanlanmakta olup, 5'li Likert tipindedir. Ölçekte bulunan 8 madde olumsuz değerlendirilmeyle ilgili endişe ve korku ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin 2, 5 ve 9. maddesi ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 11-55 arasındadır ve yüksek puan olumsuz değerlendirilme korku düzeyinin arttığına işaret eder. Ölçeğin Türkçe formunun faktör analizi tek faktörlü ve iki faktörlü yapı için ayrı ayrı test edilmiştir. İki faktörlü yapının daha iyi uyum gösterdiği rapor edilmiştir ($\chi^2=83.48$, $p<.00$; RMSEA=.057; CFI=.98, NFI=.96, GFI=.96, IFI=.98 ve AGFI=.93). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Test yarılama yoluyla ulaşılmış olunan güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçek, Test tekrar test güvenilirlik hesaplaması için 76 kişiye iki hafta ara ile uygulanan güvenilirlik katsayısı .82'dir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

BİEÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini incelemek için kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 63 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında sadece benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması psikiyatrik çalışmalar ile gerçekleştirilmiştir. Psikiyatrik görüşmeler sonucu öğrencilerin Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır ve elde edilen bulgulara göre geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması için bir ay ara ile test-tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılmış ve alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesi'nde farklı programlara devam etmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem seçiminde seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz olmayan uygun örnekleme yönteminde ekonomik ve zaman açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2007).

Tablo 1'de örnekleme yer alan öğrencilerin öğrenim gördükleri programa göre dağılımları sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunun Programlara Göre Dağılımı

Program	Kadın	Erkek	Toplam
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	43 (%14.3)	19 (%6.3)	62 (%20.7)
Türkçe Öğret.	21 (%7)	18 (%6)	39 (%13)
Matematik Öğret.	25 (%8.3)	16 (%5.3)	41 (13.7)
İngilizce Öğret.	16 (%5.3)	12 (%4)	28 (%9.3)
Sınıf Öğret.	37 (12.3)	16 (5.3)	53 (17.7)
Sosyal Bil. Öğret.	30 (%10)	47 (%15.7)	77 (%25.7)
Toplam	172 (%57.3)	128 (%42.7)	300 (%100)

Tablo 1'e göre, örneklemin %57.3'ü kadın, %42.7'si erkektir. Örneklemin %14.3'ü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden %7'si Türkçe Öğretmenliği bölümünden, %8.3'ü Matematik Öğretmenliği bölümünden, %5.3'ü İngilizce Öğretmenliği bölümünden, %12.3'ü Sınıf Öğretmenliği bölümünden ve %10'u Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümündendir. Örnekleme toplam 300 katılımcı yer almaktadır. Örnekleme yer alan katılımcıların BİEÖ'den aldıkları puanlar 23-146 arasında değişmekte olup, alınan puanların ortalaması 65.75 ve standart sapma değeri 28.31'dir. Yaş aralığı 17-25 olan örneklem 300 kişiden oluşmaktadır.

Bulgular

BİEÖ'nün Geçerlik Çalışmaları

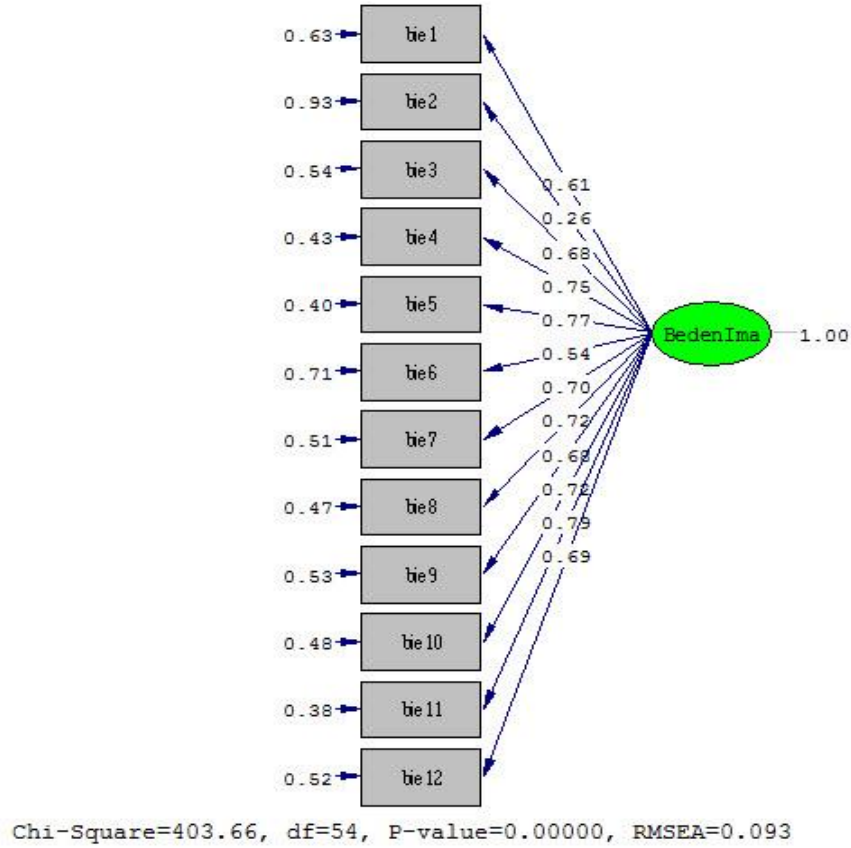
BİEÖ'nün Yapı Geçerliği

Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında sıklıkla doğrulayıcı faktör analizi bir kanıt olarak kullanılmaktadır. BİEÖ'nün yapı geçerliği çalışması için, BİEÖ'nün Türkçe formunun faktör yapısının Sandoz ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali ile benzerlik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla DFA uygulanmıştır. DFA uygulaması, 300 kişilik örneklemden toplanan veriler üzerinden yapılmıştır. DFA, daha önceden belirlenmiş bir yapının, bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığını test etmeyi amaçlamaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

Yapı geçerliği analizlerini yapmadan önce, verilerin temizlenmesi için gerekli işlemler yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Kayıp değerlerin, tüm parametrelerin %5'inin üzerinde olmaması gerektiği ifade edilmektedir. Araştırma verileri bu açıdan incelenmiş ve boş değerlerin belirtilen sınırın üzerinde olmadığı görülmüştür. Bu nedenle boş bırakılan değerlerden kaynaklanan bir veri çıkarma işlemine gidilmemiştir. Bunun yanında uç değerler yanıltıcı sonuçlar çıkmasına neden olabilmektedir. Olası yanılgıları engellemek amacıyla uç değerlerin veri setinden çıkarılması yoluna gidilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu amaçla, tüm parametreler için z puanları elde edilerek ± 3 standart sapma düzeyinde olduğu tespit edilen 16 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. DFA analizi Lisrel programı ile yapılmıştır.

BİEÖ Türkçe formunun faktör yapısını test etmek için Sandoz ve diğerlerinin (2013) belirlediği şekilde tek faktörlü bir yapı test edilmiştir. Bu amaçla, veri seti normal dağıldığından, çoklu olabilirlik tahmin yöntemi (maximum likelihood estimation method) kullanılmıştır. Bir veri setinin modelle iyi uyum gösterdiğini söylemek için normal şartlarda χ^2 değerinin .05 düzeyinde anlamsız çıkması beklenmektedir. Ancak bu değer örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğundan sıklıkla anlamlı çıkmaktadır. Bu nedenle χ^2 değerinin büyük örneklemelerden etkilenmesi nedeniyle, bu etkiyi indirmek amacıyla farklı değerlendirme yöntemleri de kabul görmektedir. Bunlardan biri χ^2 değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilen orandır. χ^2 değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilen oranın 3'ten küçük olması mükemmel, 5'ten küçük olması ise orta düzeyde bir uyuma işaret etmektedir. χ^2 değerlendirmesinin yanında, bir modelin uyum iyiliğinin incelenmesi için kullanılan farklı uyum iyiliği indeksleri de mevcuttur. Bunlardan en sık GFI, NFI, CFI, TLI ve IFI'dır. Bu değerlerin .90'dan büyük olması iyi uyuma işaretidir. RMSEA rapor edilen bir diğer indekstir ve bu değer .08'den küçük olması iyi uyumu göstermektedir (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu nedenle BİEÖ'nün faktör yapısının değerlendirilmesinde belirtilen bu değerlere yer verilmiştir.

Elde edilen veriler üzerinden ölçeğin orijinaliyle benzer bir şekilde tek faktörlü birinci düzey bir yapı test edilmiştir. Elde edilen modele ilişkin uyum iyiliği değerleri ($\chi^2=403.66$; $sd=54$; $\chi^2/sd=2.86$; CFI=.95; TLI=.94; GFI=.91; NFI=.92; IFI=.95; RMSEA=.09) şeklinde olduğundan, modelin iyi uyum gösterdiğini ve tek faktörlü yapının Sandoz ve diğerlerinin (2013) çalışması ile tutarlı bir şekilde doğrulandığını göstermektedir. DFA sonucu elde edilen model Şekil 2'de yer almaktadır.



Şekil 1. BİEÖ DFA

Şekil 1 incelendiğinde, en yüksek faktör yükünün .79, en düşük faktör yükünün ise .53 olduğu görülmektedir.

BİEÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliliği

Beden imgesi kavramının sıklıkla benlik saygısı (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Kostanski ve Gullone, 1998), olumsuz değerlendirilme korkusu (Gilbert ve Meyer, 2005) ve sosyal görünüş kaygısı (Cash, Theriault ve Annis, 2004; Coles ve diğerleri, 2006) ile ilişkili olduğu rapor edilmektedir. Bu nedenle, alanyazından hareketle BİEÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini sınamak amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) (Çetin, Doğan ve Sapmaz, 2010), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) (Doğan, 2010) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) (Rosenberg, 1965) ile birlikte uygulanmasından elde edilen Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Benzer ve farklı ölçekler geçerliliği, SGKÖ ve ODKÖ için 300 kişilik örneklem grubundan farklı 60 kişi, RBSÖ için ise 300 kişilik örneklem grubundan farklı 58 kişi üzerinden toplanan veriler ile değerlendirilmiştir.

ODKÖ, BSÖ ve SGKÖ ile BİEÖ'nün arasındaki ilişkileri gösteren değerlere Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2

BİEÖ ile SGKÖ, ODKÖ ve BSÖ Arasındaki İlişkiler

	SGKÖ (n=60)	ODKÖ (n=60)	RBSÖ (n=58)
BİEÖ toplam	-.50*	-.54*	.43*

* $p < .01$

BİEÖ ile SGKÖ arasında negatif, ODKÖ arasında negatif ve RBSÖ arasında pozitif ilişkiler beklenmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, BİEÖ ile ODKÖ arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı; SGKÖ arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı olduğu anlamlı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, BİEÖ ile SGKÖ ve ODKÖ'nün farklı yapıları ölçtüğü ve bu durumun farklı ölçekler geçerliğine bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir. BİEÖ ile RBSÖ arasındaki korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla, adı geçen ölçeklerin birbiri ile benzer yapıları ölçtüğü ve bu durumun benzer ölçekler geçerliğine kanıt sağlar nitelikte olduğu ifade edilebilir.

BİEÖ'nün Güvenirlik Çalışmaları

BİEÖ'nün Test Tekrar Test Güvenirliği

Uygulama 300 kişilik örneklemden farklı 38 kişi ile yapılmıştır. İlk uygulama yapıldıktan üç hafta sonra aynı gruba ikinci uygulama yapılarak güvenirlik puanları hesaplanmıştır. BİEÖ'nün üç hafta ara ile uygulanan iki uygulamada elde edilen puanlara arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.88$ $p<.01$).

BİEÖ'nün İç Tutarlık Güvenirliği

Güvenirlik çalışmaları kapsamında, DFA yapılan veriler üzerinden BİEÖ'nün iç tutarlık katsayısı belirlenmiştir. Bu amaçla iç tutarlığı belirlemede yaygın olarak kullanılan Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre, 300 kişilik örneklem ile hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .92'dir.

Sonuç olarak, BİEÖ'nin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin bulguları, BİEÖ'nin genç yetişkin örneklemin BİE düzeylerini belirlemek için veri toplamada kullanılabilceğini ortaya koymaktadır.

BİEÖ Türkçe Formu'nun Yorumlanması

Ölçekten alınan puanlar bireylerin BİE düzeylerini belirlemektedir. Ölçekteki tüm maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, BİE düzeyinin arttığı yönünde yorumlanmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Beden imgesi esnekliği, bireylerin bedenleri ile ilgili düşüncelerine mesafe koyabilme becerisi ve beden algısıyla ilgili olumsuz değerlendirmelerine rağmen, değerleri doğrultusunda harekete geçebilme kapasitesini ifade etmektedir. Beden imgesi esnekliği ile birçok psikolojik değişken arasında ilişki olduğu düşünüldüğünde, bu kavramı ölçümlemeye yarayan BİEÖ'nin uyarlanması literatüre bir katkı niteliğindedir. Türkçe'ye uyarlanan BİEÖ'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi sonucu elde edilen bulgulara göre, ölçeğin Türkçe formu Türk örnekleminin beden imgesi esnekliği düzeyini belirlemek açısından geçerli ve güvenilir bir ölçektir. BİEÖ, beden imgesini anlamaya yönelik olarak yapılacak olan betimsel ve deneysel çalışmalarda kullanılabilir.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında öncelikle yapı geçerliği incelenmiştir. Ölçeğin orijinaline uygun olarak tek faktörlü bir yapı test edilmiştir. Tek faktörlü yapı Sandoz ve diğerlerinin (2013) çalışması ile tutarlılık göstermektedir. Ölçeğin Yunanca uyarlaması (Karekla ve diğ., 2019), İtalyanca uyarlaması (Rabitti ve diğ., 2010), Farsça uyarlaması (Izaadi ve diğ., 2014) ve Portekizce (Ferreira ve diğ., 2011) uyarlaması da tek faktörlü bir yapı test etmiş ve bu araştırma ile benzer sonuçlar elde etmiştir. Farklı kültür ve dillerde tek faktörlü bir yapının elde edilmesi, ölçeğin geçerliliği açısından güçlendirici bir etkiye sahiptir.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında ikinci olarak benzer ve farklı ölçekler geçerliği incelenmiştir. Beden imgesi esnekliği ile ilişkili olabilecek yapılar alan yazından faydalanılarak belirlenmiş ve bu yapılar ile BİEÖ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. BİEÖ ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde, olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki çıkmıştır. Bu durumda, beden imgesi esnekliği arttıkça sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düşüş göstermektedir. Bu durumda bu ölçekler farklı yapıları ölçmektedir. Öte yandan, beden imgesi esnekliği arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Bu iki ölçeğin yapısı ise benzerlik

göstermektedir. Bu sonuçlar benzer ve farklı ölçekler geçerliği açısından kanıt niteliğindedir. Literatürde yapılan diğer uyarlama çalışmalarına bakıldığında, BİEÖ'nün Yunanca uyarlamasında ölçeğin yeme bozuklukları ile ilişkisi (Karekla ve diğ., 2019); İtalyanca uyarlamasında iyi oluş, depresyon ve kaygı ölçekleri ile ilişkisi (Rabitti ve diğ., 2010), Farsça uyarlamasının depresyon, kaygı ve stres ile ilişkisi (Izaadi ve diğ., 2014), Portekizce uyarlamasında kaygı, stres ve sosyal karşılaştırma ile ilişkisi (Ferreira ve diğ., 2011) incelenmiştir. Tüm araştırmalarda ilişkiler beklenen yönde çıkmış ve bu sonuçlar ölçek geçerliği açısından rapor edilmiştir.

BİEÖ'nün Türkçe uyarlaması için güvenilirlik çalışmaları kapsamında test tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Farklı zamanlarda yapılan iki uygulama arasında .88 düzeyinde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin güvenilirliği açısından destek sağlamaktadır. Ölçeğin İtalyanca uyarlamasında bu sonuç .66 (Rabitti ve diğ., 2010), Farsça uyarlamasında .72 (Izaadi ve diğ., 2014), Portekizce uyarlamasında .82 olarak saptanmıştır. Güvenirlik çalışmalarında son olarak BİEÖ'nin iç tutarlık katsayısı incelenmiş ve .92 olarak belirlenmiştir ve bu sonuç ölçeğin güvenilirliği açısından destek sağlamaktadır.

Bu çalışmalardan çıkarılabilecek sonuçların sınırlılıkları vardır. Birincisi, örneklem üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Elde edilen bulguların genellenebilirliği, BİEÖ'nün farklı yaş ve psikiyatrik özellikteki gruplara uygulanarak doğrulanmasına bağlıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ölçme aracının klinik örneklem ve farklı yaş grupları için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütülebilir. İkinci olarak, tüm veriler eş zamanlı öz bildirim yoluyla toplanmıştır. Bu bulguların geçerliliği, veri toplama esnasında müdahale olmaksızın önemli ölçüde değişme eğiliminde olmadığı varsayımına dayanmaktadır.

Kaynakça

- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1-5. DOI: 10.1016/s1740-1445(03)00011-1
- Cash, T. F., Theriault, J. & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 89-103. DOI: 10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Clay, D., Vignoles, V. L. & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence, 15*(4), 451-477. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x
- Coles, M. E., Phillips, K. A., Menard, W., Pagano, M. E., Fay, C., Weisberg, R. B. vd. (2006). Body dysmorphic disorder and social phobia: cross-sectional and prospective data. *Depression and Anxiety, 23*, 26-33. DOI: 10.1002/da.20132
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 35*(156). Erişim adresi <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/539/26>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Self-esteem in adolescents*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*(39). Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/viewFile/5000048388/5000045709>
- Ferreira, C., Pinto-Couveia, J. & Duarte, C. (2011). The validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the moderator effect of acceptance on disordered eating. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 11*, 327-345.

- Gilbert, N. & Meyer, C. (2005). Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 307-312. DOI: 10.1002/eat.20105
- Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M. F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health*, 80(4), 186-192. doi: 10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. DOI: 10.1177/1073191107306673
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Herrera, R. S., DelCampo, R. L. & Ames, M. H. (1993). A serial approach for translating family science instrumentation. *Family Relations*, 357-360. DOI: 10.2307/585567
- Koushiou, M., Nikolaou, P., Mavraki, E. Z. & Karekla, M. (2020). Validation of the Greek Version of the Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *The European Journal of Counselling Psychology*, 8(1), 93-107.
- Izaadi, A., Karimi, J. & Rahmani, M. (2014). Psychometric analysis of Persian version of Body Image Flexibility Questionnaire (BI-AAQ) among university students. *Journal of Hayat*, 19(3), 56-69.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kostanski, M. & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(02), 255-262. DOI: 10.1017/s0021963097001807
- Noles, S. W., Cash, T. F., & Winstead, B. A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(1), 88-94. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3980834>
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 1-12. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Vesile_Oktan/publication/45267981_Examination_of_the_relationship_between_the_body_image_and_selfesteem_of_female_adolescentlinks00b7d52321d09df2bc000000.pdf
- Rabitti, E., Manduchi, K., Miselli, G., Presti, G. ve Moderato, P. (2010, June). *The validation of the Italian version of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire*. Paper presented at the annual meeting for the Association for Contextual Behavioral Science. Reno, NV, USA.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Measures package*, 61. DOI: 10.1037/t01038-000
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39-48.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S., (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. 6. Baskı. Baloğlu, M. (Çev. ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 12(5), 519-528. Erişim adresi <http://www.ejmanager.com/mnstemps/1/1-1343135122.pdf>
- Wendell, J. W., Masuda, A. & Le, J. K. (2012). The role of body image flexibility in the relationship between disordered eating cognitions and disordered eating symptoms among non-clinical college students. *Eating Behaviors*, 13(3), 240-245. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2012.03.00

Expended Abstract

Introduction

The concept of psychological flexibility is based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and all therapeutic interventions are made to increase psychological flexibility (Hayes et al., 2011). According to ACT, psychological flexibility is defined as the capacity of individuals to be in contact with their experiences in the present and to choose to act in a consistent manner with their chosen values.

Body Image Flexibility Scale (BIFS), unlike measurement tools that aim to determine psychological flexibility, specifically aims to measure the flexibility of thoughts and emotions related to the body. This scale is important in examining how the acceptance of body image can be encouraged. In addition, it also contributes to preventive intervention studies on individuals with eating disorders. BIFS adapted into Portuguese (Ferreira et.al., 2011), Italian (Rabitti et.al., 2010), Persian (Izaadi et.al., 2014) and Greek (Karekla et.al., 2019). This research aims to examine the psychometric properties of the BIF in order to adapt it to Turkish.

Methodology

Body Image Flexibility Scale, Social Appearance Anxiety Scale, Fear of Negative Evaluation Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale were used as data collection instruments. The sample of the study were students at a university in Turkey in the spring semester of the 2016-2017 academic year. In the selection of the sample, the non-random sampling method was used (Büyüköztürk, 2007).

Within the aim of the study, in order to get evidence about the construct validity of the scale, item analysis was conducted. In order to examine construct validity, confirmatory factor analysis was conducted.

Findings

Validity Studies of Body Image Flexibility Scale

A first-order structure with one factor, in accordance with the original of the scale, was tested on the data obtained. Goodness of fit values for the tested model ($\chi^2 = 403.66$; $sd = 54$; $\chi^2 / sd = 2.86$; CFI = .95; TLI = .94; GFI = .91; NFI = .92; IFI = .95; RMSEA = .09) shows that the present data set fits well with the tested model and that the single-factor structure has been consistently confirmed by the study of Sandoz et al. (2013).

Criterion validity of the scale was tested with Fear of Negative Evaluation Scale (Gilbert & Meyer, 2005), Social Appearance Anxiety Scale (Cash et.al., 2005) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1965). The correlation between Social Appearance Anxiety Scale and Body Image Flexibility Scale is positive, Fear of Negative Evaluation Scale and Body Image Flexibility Scale is positive, Rosenberg self-esteem scale and Body image flexibility scale is negative. These results are evidence for the validity of Body Image Flexibility Scale.

Reliability studies of the Body Image Flexibility Scale

The reliability scores were calculated by administering the second round to the same group three weeks after the first one. There is a positive, high and significant relationship between the first and last test scores of the ICEQ ($r = .88$ $p < .01$).

Cronbach alpha coefficient, which is widely used to determine internal consistency, was calculated and it is .92.

Discussion

According to the findings obtained as a result of examining the psychometric properties of the PBSS, which was adapted to Turkish, the Turkish form of the scale is consented as a valid and reliable measurement tool in terms of determining the body image flexibility level of the Turkish sample.

Within the scope of validity studies of the scale, the construct validity was examined first. A single factor structure was tested in accordance with the original of the scale. The single factor structure is consistent with the study of Sandoz et al. (2013). Greek adaptation of the scale (Karekla et.al., 2019), Italian version (Rabitti et.al., 2010), Persian adaptation (Izaadi et.al. 2014) and Portuguese (Ferreira et.al. 2011) tested a single factorial structure and obtained similar results with this research.

*Çalışma için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan çalışmanın araştırmalarda etik ilkelere uygunluğu açısından 15.01.2018 tarihinde etik kurul raporu alınmıştır (Protokol No: 170031, Karar No: 2).