Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31196

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i (SBÇÖ), Ay?e Sibel Türküm taraf?ndan 2002 y?l?nda geli?tirilmi?, bireylerin stresli durumlarla ba?a ç?kmak için kulland?klar? stratejileri ölçmeyi amaçlayan psikometrik bir araçt?r. Ölçek, 23 maddeden ve üç farkl? alt boyuttan olu?maktad?r. Bu alt boyutlar; Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma ?eklinde yap?land?r?lm??t?r. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme kullan?larak yan?tlanmaktad?r (1= Hiç uygun de?il, 5= Tamamen uygun). Yap?lan geli?tirme çal??malar?, ölçe?in psikolojik dan??ma ve rehberlik alan?nda kullan?lan geçerli ve güvenilir bir araç oldu?unu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Stresle Ba?a Ç?kma, Ba?a Ç?kma Stratejileri, Psikometrik Ölçek, Sosyal Destek, Geçerlik, Güvenirlik, Geli?tirme Ölçe?i

Yazarlar

Ay?e Sibel Türküm

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin ya?ad?klar? stres faktörlerine kar?? gösterdikleri davran??sal ve bili?sel tepkileri sistematik bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu de?erlendirme, ki?ilerin stresle mücadele ederken hangi stratejileri (aktif, pasif veya sosyal odakl?) daha s?k kulland???n? belirlemeye yard?mc? olur.

Geli?tirme çal??mas?, Türkiye ba?lam?nda geçerli ve güvenilir bir Stresle Ba?a Ç?kma arac?n?n literatüre kazand?r?lmas?n? hedeflemi?tir. Elde edilen veriler, bireysel dan??manl?k süreçlerinde ve e?itim programlar?nda stres yönetimi stratejilerinin belirlenmesi ve geli?tirilmesi için temel olu?turmaktad?r.

Yap?

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i, bireyin stres kar??s?ndaki tepkilerini ölçen üç ana psikolojik yap? etraf?nda ?ekillenmi?tir. Bu yap?lar, toplam 23 maddede toplanm??t?r ve bireylerin stresle ba?a ç?kma yakla??mlar?ndaki çe?itlili?i yans?tmaktad?r.

Ölçekteki üç alt boyut ?unlard?r:

Sosyal Destek Arama: Bireyin stresle ba?a ç?kmak için çevresinden duygusal veya somut yard?m aray???n? ifade eden maddelerden olu?ur. (8 madde)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Soruna Yönelme: Stresin kayna??n? aktif olarak çözmeye odaklanan, planlama ve do?rudan eylem içeren stratejileri ölçer. (7 madde)
Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma: Stresörden uzakla?ma, inkar etme veya dikkati ba?ka yöne çekme gibi pasif veya duygusal odakl? kaç?nma stratejilerini ölçer. (8 madde)

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, ölçe?in teorik olarak varsay?lan üç boyutlu yap?s?n? desteklemek amac?yla gerçekle?tirilmi?tir. Yap? geçerli?ini belirlemek için uygulanan varimax dönü?ümlü Temel Bile?enler Analizi yöntemi sonucunda elde edilen uyum indeksi de?erleri, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sa?lad???n? göstermi?tir.

Yap?lan analizlerde, ölçek maddelerinin faktör yükleri geni? bir aral?kta, **.38** ile **.82** aras?nda de?i?mektedir. Bu yüksek faktör yükleri, maddelerin ilgili olduklar? faktörleri güçlü bir ?ekilde temsil etti?ini ve ölçe?in yap?sal geçerli?inin yüksek oldu?unu i?aret etmektedir.

Güvenirlik

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i'nin iç tutarl?l?k güvenirlik katsay?lar?, ölçe?in tutarl? ölçümler yapt???n? ortaya koymu?tur. Ölçe?in alt boyutlar?na ili?kin iç tutarl?l?k (Cronbach Alfa) katsay?lar? **.65** ile **.85** aras?nda de?i?mektedir, bu da alt boyutlar?n genel olarak kabul edilebilir ile iyi düzeyde tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Ölçe?in tamam?n?n toplam puan? için hesaplanan iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) **.78** olarak belirlenmi?tir. Ayr?ca, ölçe?in düzeltilmi? madde toplam puan korelasyon katsay?lar?n?n **.34** ile **.61** aras?nda de?i?ti?i gözlenmi?tir. Bu de?erler, her bir maddenin ölçe?in ölçtü?ü genel yap?yla anlaml? düzeyde ili?kili oldu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in geli?tirilme sürecinde, veri yap?s?n? ve boyutlulu?unu incelemek amac?yla varimax dönü?ümü kullan?larak Temel Bile?enler Analizi uygulanm??t?r. Bu analiz, stresle ba?a ç?kma davran??lar?n?n birbirinden ayr??an üç temel faktör alt?nda topland???n? do?rulam??t?r.

Analiz sonuçlar?, Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma boyutlar?n?n birbirinden ba??ms?z ve anlaml? yap?lar oldu?unu göstermi?tir. Faktör yap?s?n?n uyumu ve maddelerin faktör yükleri, ölçe?in stresle ba?a ç?kma teorisine uygun bir ?ekilde yap?land?r?ld???n? kan?tlamaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Geli?tirme Ölçe?i (Öz Bildirim)

Format: Ka??t ve Kalem Testi

Kullan?labilir Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Örneklem detaylar? makalede yer almaktad?r)

Ya? Grubu: Yeti?kinler

Popülasyon Detaylar?: Orijinal çal??ma, Türkiye'deki üniversite ö?rencileri ve yeti?kinler üzerinde yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: 5'li Likert Tipi Derecelendirme (1= Hiç uygun de?il - 5= Tamamen uygun)

Anahtar Kelimeler

Ba?a Ç?kma, Stres Yönetimi, Psikolojik Dan??ma, Faktör Yükleri, ?ç Tutarl?l?k, Madde Analizi

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilinmiyor

Kurumsal E-posta Adresleri: asturkum@anadolu.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Anadolu Üniversitesi (Yazar?n 2002 y?l?ndaki kurum bilgisi)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, Ay?e Sibel Türküm taraf?ndan 2002 y?l?nda geli?tirilmi?tir. Kullan?m izinleri ve telif haklar?, sorumlu yazar Ay?e Sibel Türküm ve yay?nc? kurum (Türk Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Dergisi) taraf?ndan belirlenmektedir. Akademik amaçl? kullan?mlar için yazar ile ileti?ime geçilmesi tavsiye edilir. Ölçe?in geli?tirilme y?l? **2002**'dir.

Referanslar

Türküm, A.S. (2002). Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?inin geli?tirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çal??malar?. *Türk Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Dergisi, 2*(18), 25-33.

Makalenin orijinal ba?lant?s? için: pdrdergisi.org

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF dosyas?na buradan ula??labilir: stresle-basa-cikma-olcegi-toad.pdf

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemi?tir.

Ölçek toplam 3 alt boyut ve 23 maddeden olu?maktad?r:

Sosyal Destek Arama (8 madde)
Soruna Yönelme (7 madde)
Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma (8 madde)

ARABPSYCHOLOGY.COM