

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31196>

Özet

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i (SBÇÖ), Ay?e Sibel Türküm taraf?ndan 2002 y?l?nda geli?tirilm?, bireylerin stresli durumlarla ba?a ç?kmak için kulland?klar? stratejileri ölçmeyi amaçlayan psikometrik bir araçtır. Ölçek, 23 maddeden ve üç farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma ?eklinde yapılandırılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılarak yapılandırılmıştır (1= Hiç uygun değil, 5= Tamamen uygun). Yapılan geliştirme çalışmaları, ölçeğin psikolojik danışma ve rehberlik alanında kullanılan geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Stresle Ba?a Ç?kma, Ba?a Ç?kma Stratejileri, Psikometrik Ölçek, Sosyal Destek, Geçerlik, Güvenirlilik, Geliştirme Ölçe?i

Yazarlar

Ay?e Sibel Türküm

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin yaşadıkları stres faktörlerine karşı gösterdikleri davranışsal ve bilişsel tepkileri sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu değerlendirme, kişilerin stresle mücadele ederken hangi stratejileri (aktif, pasif veya sosyal odaklı) daha sık kullandıklarını belirlemeye yardımcı olur.

Geliştirme çalışması, Türkiye bağlamında geçerli ve güvenilir bir Stresle Ba?a Ç?kma aracının literatüre kazandırılması hedeflenmiştir. Elde edilen veriler, bireysel danışmanlık süreçlerinde ve eğitim programlarında stres yönetimi stratejilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi için temel olmaktadır.

Yapı

Stresle Ba?a Ç?kma Ölçe?i, bireyin stres karşısındaki tepkilerini ölçen üç ana psikolojik yapı etrafında geliştirilmiştir. Bu yapılar, toplam 23 maddede toplanmıştır ve bireylerin stresle ba?a ç?kma yaklaşımlarındaki çeşitliliği yansıtmaktadır.

Ölçekteki üç alt boyut şunlardır:

Sosyal Destek Arama: Bireyin stresle ba?a ç?kmak için çevresinden duygusal veya somut yardım arayışını ifade eden maddelerden oluşur. (8 madde)

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 odaklı kaç?nma stratejilerini ölçer. (8 madde)

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, ölçe?in teorik olarak varsayılan üç boyutlu yap?s?n? desteklemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yap? geçerliliğini belirlemek için uygulanan varimax dönüşümlü Temel Bile?enler Analizi yöntemi sonucunda elde edilen uyum indeksi de?erleri, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sağlad??n? göstermiştir.

Yapılan analizlerde, ölçek maddelerinin faktör yükleri geni? bir aralıkta, **.38** ile **.82** arasında de?mektedir. Bu yüksek faktör yükleri, maddelerin ilgili oldukları faktörleri güçlü bir şekilde temsil ettiğini ve ölçe?in yap?sal geçerliliğinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Güvenirlik

Stresle Ba?aa Ç?kma Ölçe?i'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, ölçe?in tutarlı ölçümler yapt??n? ortaya koymuştur. Ölçe?in alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayıları **.65** ile **.85** arasında de?mektedir, bu da alt boyutların genel olarak kabul edilebilir ile iyi düzeyde tutarlılıkta sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçe?in tamamının toplam puanı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) **.78** olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçe?in düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayılarının **.34** ile **.61** arasında de?tiği gözlenmiştir. Bu de?erler, her bir maddenin ölçe?in ölçtüğü genel yapıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in geliştirilme sürecinde, veri yap?s?n? ve boyutluluğunu incelemek amacıyla varimax dönüşümü kullanılarak Temel Bile?enler Analizi uygulanmıştır. Bu analiz, stresle ba?aa ç?kma davranışlarının birbirinden ayrı?an üç temel faktör altında topland??n? doğrulamıştır.

Analiz sonuçları, Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma boyutlarının birbirinden bağımsız ve anlamlı yapılar olduğunu göstermiştir. Faktör yap?s?n?n uyumu ve maddelerin faktör yükleri, ölçe?in stresle ba?aa ç?kma teorisine uygun bir şekilde yapılandırıldığını kanıtlamaktadır.

Ölçek Bilgileri

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

Format: Ka??t ve Kalem Testi

Kullan?labilir Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Örnekleme 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?aa Ç?kma, Stres Yönetimi, Psikolojik Dan??ma, Faktör Yükleri, ?ç Tutarlılık, 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?tirilmifitir. Kullan?m izinleri ve telif haklar?, sorumlu yazar Ay?e Sibel Türküm ve yay?ncu kurum (Türk Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Dergisi) taraf?ndan belirlenmektedir. Akademik amaçla? 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?aa 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

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?maktadır:

Sosyal Destek Arama (8 madde)

Soruna Yönelme (7 madde)

Sorunla U?ra?maktan Kaç?nma (8 madde)

ARABPSYCHOLOGY.COM