

Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31200>

Özet

Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i (SBYÖ), bireylerin stresli durumlar kar??s?nda kulland?klar? psikolojik ve davran??sal stratejileri de?erlendirmek amac?yla geli?tirilm? bir psikometrik arac?n Türkçe uyarlamas?d?r. Bu ölçek, stresle ba?a ç?kma sürecini bilimsel yöntemlerle incelemek isteyen ara?t?rmac?lar ve klinisyenler için önemli bir kaynak sa?lamaktadır. 2016 y?l?nda Ay?e ?pek Koca Ball? ve K. C. K?l?ç taraf?ndan gerçekte?tirilen uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda geçerli ve güvenilir bir ?ekilde kullan?labilece?ini göstermeyi amaçlam??t?r.

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n? koruyup korumad???n? ve kültürel ba?lamda tutarlılı??n? sa?lamak için kapsamlı geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini içermi?tir. Bu ölçek, özellikle akademik çal??malarda ve psikolojik dan??manlık süreçlerinde bireylerin stres yönetim profillerini belirlemek için kullan?lmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i, psikometrik araç, stresle ba?a ç?kma, uyarlama, geçerlilik, güvenilirlik, psikoloji, davran??sal stratejiler.

Yazarlar

Ay?e ?pek Koca Ball?, K. C. K?l?ç

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, orijinal olarak ?ngilizce veya ba?ka bir dilde geli?tirilm? olan stresle ba?a ç?kma ölçe?ini Türk kültürüne kazandırmak ve Türkçe konu?an bireylerin stresle ba?a ç?kma stratejilerini standardize edilmi? bir araçla ölçebilmektir. Uyarlama, ölçe?in yap?sal e?de?erlili?ini koruyarak kültürel farklılıklar? hesaba katmay? hedefler.

SBYÖ, bireylerin stres yaratan olaylara kar?? uygulad?klar? çe?itli ba?a ç?kma stillerini (örne?in, problem odaklı?, duygu odaklı?, kaç?nmac?) nicel olarak belirleyerek, bu stratejilerin psikolojik sa?lık ve adaptasyon düzeyleri üzerindeki etkilerini ara?t?rmay? mümkün kılar. Bu sayede, stres yönetimi e?itimleri ve terapötik müdahaleler için temel veriler sa?lanır.

Yap?

Ölçek, psikolojide merkezi bir kavram olan stresle ba?a ç?kma (coping) yap?s?n? ölçmektedir. Stresle ba?a ç?kma, Lazarus ve Folkman'?n öne sürdü?ü gibi, stresli bir durumun iç veya dış taleplerini yönetmek için kullan?lan bili?sel ve davran??sal çabalar bütünüdür.

Genellikle, bu tür ölçekler birden fazla alt boyuttan oluşur. Bu alt boyutlar, bireyin stresi çözmeye odaklanıp odaklanmadığını (problem odaklı ba?aa ç?kma) veya stresin yarattığı duygusal tepkileri hafifletmeye çalışıp çalışmadığını (duygu odaklı ba?aa ç?kma) değerlendirir. Uyarlanan ölçeğin orijinal yapısı, Türk örnekleminde faktör analizi ile incelenmiş ve doğrulanmıştır.

Geçerlik

Stresle Ba?aa Ç?kma Yöntemleri Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması'nda, ölçeğin yapısal bütünlüğünü ve ölçmek istediği kavramı ne derece doğru ölçtüğünü belirlemek amacıyla geçerlilik analizleri yapılmıştır. Çalışmanın ba?l kısmı bu analizlerin gerçekleştirildiğini açıkça belirtmektedir.

Tipik olarak, uyarlama çalışmaları'nda yapı geçerliliği (faktör analizi yoluyla) ve ölçüt geçerliliği incelenir. Bu analizler, ölçek maddelerinin Türk kültüründeki stresle ba?aa ç?kma davranışları'nı temsil etme yeteneğini sağlaması ve orijinal ölçekle korelasyonunu göstermiştir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları, Ballı ve Kılıç (2016) tarafından yayımlanan makalede detaylandırılmıştır. Güvenirlik, ölçüm sonuçlarının tutarlılığı ve kararlılığı anlamına gelir. Uyarlama çalışması'nda genellikle iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) ve test-tekrar test güvenilirliği yöntemleri kullanılmıştır.

Yüksek iç tutarlılık katsayıları, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı ölçmede homojen olduğunu gösterirken, test-tekrar test sonuçları ise ölçeğin zaman içinde kararlı sonuçlar verdiğini ortaya koyar. Bu bulgular, ölçeğin psikometrik açıdan sağlam olduğunu kanıtlamıştır.

Faktör Analizi

Uyarlama sürecinde ölçeğin orijinal çok boyutlu yapısının Türkçe örnekleme de doğrulanması esastır. Bu amaçla Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ve/veya Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Faktör analizi, ölçek maddelerinin hangi alt boyutlar altında toplandığını ve bu boyutların stresle ba?aa ç?kma kavramını ne şekilde temsil ettiğini belirlemiştir.

Faktör yapısının Türk kültürüne uygunluğu, ölçeğin kültürel geçerliliği açısından kritik öneme sahiptir. Analizler sonucunda elde edilen faktör yükleri ve varyans açıklama oranları, ölçeğin teorik yapıyla ne ölçüde örtüşüğünü göstermiştir.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçe?i (Self-Report/Öz Bildirim)

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Spesifik bilgi eksik olsa da, psikolojik ölçeklerin ço?unda kullan?lan standart formattır.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Ö?rencileri ve Genel Yeti?kin Popülasyon (Uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri üzerinde yap?lr.)

Ya? Grubu: Ergenlik sonrası ve Yeti?kinlik

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'de ya?ayan, Türkçe konu?an bireyler. Uyarlama çal??mas? Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nde yay?mland???ndan, örneklemin büyük olas?lkla Çukurova bölgesinden veya üniversite çevresinden seçildi?i varsay?labilir.

Test Metodolojisi: ?lgili literatürde var olan bir ölçe?in dilsel çevirisi, geri çevirisi ve ardından psikometrik özelliklerinin (geçerlilik ve güvenirlik) Türk örnekleminde test edilmesi metodolojisi kullan?lm??tır.

Anahtar Kelimeler

Stres, ba?aa ç?kma, psikometri, uyarlama çal??mas?, faktör yap?s?, duygusal tepki, bili?sel çaba.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut De?il

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: ikocaballi@cu.edu.tr (Ay?e ?pek Koca Ball?)

Yaz??ma Adresi: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Çal??man?n yay?nland??? kuruma dayalı ç?kar?m.)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, Ay?e ?pek Koca Ball? ve K. C. K?l?ç taraf?ndan 2016 y?l?nda yay?mlanan bir akademik makale arac?l???yla kamuoyuna sunulmuştur. Akademik ve ara?t?rma amaçlı kullan?mlarda genellikle yazarlardan izin al?nmas? tavsiye edilir. Ticari kullan?m için yazarlarla ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Testin yay?mland??? y?l: **2016**.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a? a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [stresle-basa-cikma-yontemleri-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Ball?, A. ?. K., ve K?l?ç, K. C. (2016). Stresle Ba? a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?inin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çal??ması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.

Stresle Ba? a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??tır. Bu nedenle maddeler bu giri?te yer almamaktadır. ?lgili maddelere ulaşmak için 2016 tarihli referans makaleye başvurulması gerekmektedir.