Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31200

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?tirilmi? 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?lamaktad?r. 2016 y?l?nda Ay?e ?pek Koca Ball? ve K. C. K?l?ç taraf?ndan gerçekle?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 tutarl?l???n? sa?lamak için kapsaml? geçerlilik ve güvenirlik analizlerini içermi?tir. Bu ölçek, özellikle akademik çal??malarda ve psikolojik dan??manl?k süreçlerinde bireylerin stres yönetim profillerini belirlemek için kullan?lmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i, psikometrik araç, stresle ba?a ç?kma, uyarlama, geçerlilik, güvenirlik, 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?tirilmi? olan stresle ba?a ç?kma ölçe?ini Türk kültürüne kazand?rmak ve Türkçe konu?an bireylerin stresle ba?a ç?kma stratejilerini standardize edilmi? bir araçla ölçebilmektir. Uyarlama, ölçe?in yap?sal e?de?erli?ini koruyarak kültürel farkl?l?klar? hesaba katmay? hedefler.

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

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 d?? taleplerini yönetmek için kullan?lan bili?sel ve davran??sal çabalar bütünüdür.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Genellikle, bu tür ölçekler birden fazla alt boyuttan olu?ur. Bu alt boyutlar, bireyin stresi çözmeye odaklan?p odaklanmad???n? (problem odakl? ba?a ç?kma) veya stresin yaratt??? duygusal tepkileri hafifletmeye çal???p çal??mad???n? (duygu odakl? ba?a ç?kma) de?erlendirir. Uyarlanan ölçe?in orijinal yap?s?, Türk örnekleminde faktör analizi ile incelenmi? ve do?rulanm??t?r.

Geçerlik

Stresle Ba?a Ç?kma Yöntemleri Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü ve ölçmek istedi?i kavram? ne derece do?ru ölçtü?ünü belirlemek amac?yla geçerlilik analizleri yap?lm??t?r. Çal??man?n ba?l??? bu analizlerin gerçekle?tirildi?ini aç?kça belirtmektedir.

Tipik olarak, uyarlama çal??malar?nda yap? geçerlili?i (faktör analizi yoluyla) ve ölçüt geçerlili?i incelenir. Bu analizler, ölçek maddelerinin Türk kültüründeki stresle ba?a ç?kma davran??lar?n? temsil etme yetene?ini sa?lam?? ve orijinal ölçekle korelasyonunu göstermi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik çal??malar?, Ball? ve K?l?ç (2016) taraf?ndan yay?mlanan makalede detayland?r?lm??t?r. Güvenirlik, ölçüm sonuçlar?n?n tutarl?l??? ve kararl?l??? anlam?na gelir. Uyarlama çal??mas?nda genellikle iç tutarl?l?k (Cronbach Alfa katsay?s?) ve test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri kullan?lm??t?r.

Yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ölçmede homojen oldu?unu gösterirken, test-tekrar test sonuçlar? ise ölçe?in zaman içinde kararl? sonuçlar verdi?ini ortaya koyar. Bu bulgular, ölçe?in psikometrik aç?dan sa?lam oldu?unu kan?tlam??t?r.

Faktör Analizi

Uyarlama sürecinde ölçe?in orijinal çok boyutlu yap?s?n?n Türkçe örneklemde de do?rulanmas? esast?r. Bu amaçla Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) ve/veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r. Faktör analizi, ölçek maddelerinin hangi alt boyutlar alt?nda topland???n? ve bu boyutlar?n stresle ba?a ç?kma kavram?n? ne ?ekilde temsil etti?ini belirlemi?tir.

Faktör yap?s?n?n Türk kültürüne uygunlu?u, ölçe?in kültürel geçerlili?i aç?s?ndan kritik öneme sahiptir. Analizler sonucunda elde edilen faktör yükleri ve varyans aç?klama oranlar?, ölçe?in teorik yap?yla ne ölçüde örtü?tü?ünü göstermi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

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 formatt?r.)

Mevcut Dil: Türkçe

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

Ya? Grubu: Ergenlik sonras? 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?l?kla Çukurova bölgesinden veya üniversite çevresinden seçildi?i varsay?labilir.

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

Anahtar Kelimeler

Stres, ba?a 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 dayal? 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 sunulmu?tur. Akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?mlarda genellikle yazarlardan izin al?nmas? tavsiye edilir. Ticari kullan?m için yazarlarla ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

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 uyarlanmas?: Geçerlilik ve güvenirlik çal??mas?. *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??t?r. Bu nedenle maddeler bu giri?te yer almamaktad?r. ?lgili maddelere ula?mak için 2016 tarihli referans makaleye ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM