Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31202

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i (SBTÖ), bireylerin stresli durumlarla kar??la?t?klar?nda kulland?klar? çe?itli psikolojik ve davran??sal ba?a ç?kma stratejilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir araçt?r. Bu ölçek, Nesrin H. ?ahin ve A. Durak taraf?ndan üniversite ö?rencileri popülasyonuna uyarlanm??t?r. Ölçek, toplam 30 maddeden olu?makta ve bireylerin stres kar??s?ndaki tepkilerini be? temel alt boyutta de?erlendirmektedir. Bu alt boyutlar; ?yimser Yakla??m, Kendine Güvenli Yakla??m, Çaresiz Yakla??m, Boyun E?ici Yakla??m ve Sosyal Deste?e Ba?vurma stratejilerini kapsamaktad?r. Ölçe?in uyarlama çal??mas?, Türk Psikoloji Dergisi'nde yay?mlanarak akademik alana kazand?r?lm??t?r.

Anahtar Kelimeler

Stresle ba?a ç?kma, psikometrik ölçek, uyarlama, üniversite ö?rencileri, ba?a ç?kma stratejileri, güvenirlik, geçerlik, psikoloji

Yazarlar

Nesrin H. ?ahin, A. Durak

Amaç

Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin ya?ad?klar? stres faktörlerine kar?? gösterdikleri farkl? ba?a ç?kma stillerini sistematik olarak belirlemektir. Ölçek, özellikle üniversite ö?rencileri örnekleminde kullan?ma uygun hale getirilmi? olup, bu genç yeti?kin grubun stres yönetimi mekanizmalar?n? akademik ara?t?rmalar ve klinik uygulamalar için ölçmeyi hedefler.

Bu uyarlama çal??mas? sayesinde, Türkiye'deki ö?renciler aras?nda yayg?n olarak görülen ba?a ç?kma davran??lar?n?n profili ç?kar?labilir ve bu profiller do?rultusunda önleyici veya destekleyici psikososyal müdahaleler geli?tirilebilir.

Yap?

Ölçek, bireyin stres yaratan durumlar? nas?l de?erlendirdi?i ve bunlara nas?l tepki verdi?i üzerine kurulu bili?sel ve davran??sal mekanizmalar? kapsayan ba?a ç?kma yap?s?n? ölçmektedir. Ölçek, stresle ba?a ç?kma tarzlar?n? be? temel ve birbirinden ba??ms?z alt boyuta ay?rmaktad?r. Bu ayr?m, ba?a ç?kma davran??lar?n?n tek boyutlu de?il, çok yönlü oldu?unu vurgular.

Ölçe?in ölçtü?ü be? temel alt boyut ?unlard?r:

ARABPSYCHOLOGY.COM

?yimser Yakla??m: Stresörlere olumlu bir bak?? aç?s?yla yakla?ma ve durumu yeniden çerçeveleme e?ilimi.
Kendine Güvenli Yakla??m: Kendi yeteneklerine güvenerek aktif problem çözme çabas? gösterme.
Çaresiz Yakla??m: Stresörler kar??s?nda kontrol kayb? hissetme, pasifle?me ve mücadeleden kaç?nma.
Boyun E?ici Yakla??m: Stres kayna??na veya duruma kar?? edilgen kalma, kabullenme ve durumu de?i?tirmeye çal??mama.
Sosyal Deste?e Ba?vurma: Stresle ba?a ç?kmak için arkada?, aile veya di?er sosyal a?lardan yard?m arama.

Geçerlik

Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i'nin Türkçeye uyarlanmas? sürecinde, ölçe?in yap?sal geçerli?i için Faktör Analizi yöntemlerinin kullan?ld??? varsay?lmaktad?r. Orijinal çal??mada, ölçe?in 5 alt boyutlu yap?s?n?n Türk kültüründeki üniversite ö?rencilerinde de korundu?u gösterilmi?tir.

Detayl? yap? geçerli?i, kapsam geçerli?i ve ölçüt ba??ml? geçerlik sonuçlar? için okuyucular?n ?ahin ve Durak (1995) taraf?ndan yay?mlanan orijinal makaleye ba?vurmalar? önerilir. Bu tür uyarlama çal??malar?nda genellikle orijinal ölçekle yüksek düzeyde korelasyon gösteren e? zamanl? geçerlik kan?tlar? sunulur.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarl?l???, farkl? alt ölçekler için hesaplanan güvenirlik katsay?lar? (muhtemelen Cronbach Alfa katsay?s?) ile incelenmi?tir. Elde edilen de?erler, alt ölçeklerin farkl? düzeylerde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik katsay?lar? (alpha de?erleri) alt ölçeklere göre ?u aral?klarda de?i?mektedir:

?yimser Yakla??m alt ölçe?i için güvenirlik katsay?s?: .49 ile .68 aras?nda de?i?mektedir.
Kendine Güvenli Yakla??m alt ölçe?i için güvenirlik katsay?s?: .62 ile .80 aras?nda de?i?mektedir.
Çaresiz Yakla??m alt ölçe?i için güvenirlik katsay?s?: .64 ile .73 aras?nda de?i?mektedir.
Boyun E?ici Yakla??m alt ölçe?i için güvenirlik katsay?s?: .47 ile .72 aras?nda de?i?mektedir.
Sosyal Deste?e Ba?vurma alt ölçe?i için güvenirlik katsay?s?: .45 ile .47 aras?nda de?i?mektedir.

Bu de?erler, özellikle Kendine Güvenli Yakla??m alt ölçe?inin yüksek bir iç tutarl?l??a sahip oldu?unu, Sosyal Deste?e Ba?vurma ve Boyun E?ici Yakla??m alt ölçeklerinin ise daha dü?ük güvenirlik de?erleri gösterdi?ini i?aret etmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör Analizi

Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i, 5 temel alt boyuttan olu?maktad?r. Bu yap?, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türkçe uyarlamas?nda da korundu?unu gösteren bir Faktör Analizi sonucudur. Uyarlama çal??mas?nda, maddelerin beklenen faktörlere yüklendi?i ve bu be? faktörün stresle ba?a ç?kma davran???n?n farkl? yönlerini temsil etti?i belirlenmi?tir.

Faktör yükleri ve model uyum indeksleri gibi detayl? Faktör Analizi sonuçlar?, uyarlama makalesinde ayr?nt?l? olarak sunulmu?tur. Bu analizler, ölçe?in yap?sal geçerli?inin psikometrik standartlara uygun oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Ö?rencileri

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinlik (Tipik olarak 18-25 ya? aras?)

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'deki çe?itli üniversitelerde ö?renim gören ö?renciler üzerinde standardize edilmi?tir.

Test Metodolojisi: Ölçek, toplam 30 maddeden olu?maktad?r. Cevaplar muhtemelen bir Likert Ölçe?i format?nda derecelendirilmektedir (Derecelendirme format? kaynakta belirtilmemi?tir, ancak psikometrik ölçekler için tipik olarak Likert kullan?l?r).

Anahtar Kelimeler

Stres, ba?a ç?kma, adaptasyon, psikolojik ölçüm, faktör yap?s?, güvenirlik, iyimserlik, sosyal destek

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: sahin.nesrin@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 1995 (Uyarlama y?l?).

?zinler ve Ücret: Ölçek akademik bir dergide yay?mland??? için, akademik ara?t?rmalarda kullan?m? genellikle yazarlara referans verilerek ücretsizdir. Ticari veya büyük ölçekli uygulamalar için yazar Nesrin H. ?ahin ile ileti?ime geçilmesi tavsiye edilir.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: stresle-basacikma-tarzlari-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

?ahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle ba?a ç?kma tarzlar? ölçe?i: Üniversite ö?rencileri için uyarlanmas?. *Türk Psikoloji Dergisi*, *10*(34), 56-73.

Makalenin orijinal ba?lant?s?: turkpsikolojidergisi.com

Stresle Ba?aç?kma Tarzlar? Ölçe?i Maddeleri

Ölçek, toplamda 30 madde ve 5 alt boyuttan olu?maktad?r. Alt boyutlar ve madde say?lar? a?a??daki gibidir:

?yimser Yakla??m
Kendine Güvenli Yakla??m
Çaresiz Yakla??m
Boyun e?ici Yakla??m
Sosyal Deste?e Ba?vurma

(Not: Ölçek maddelerinin tam metni kaynakta sa?lanmam??t?r, ancak alt boyutlar ve madde say?s? belirtilmi?tir.)

ARABPSYCHOLOGY.COM