Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31204

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanteri (SBTE), bireylerin ya?amlar?nda kar??la?t?klar? stresli durumlar kar??s?nda sergiledikleri tipik ba?a ç?kma stratejilerini ve e?ilimlerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? **psikometrik** bir ölçme arac?d?r. Bu envanter, Özbay ve ?ahin taraf?ndan 1997 y?l?nda Türk örneklemi üzerinde yap?lan kapsaml? bir geli?tirme çal??mas?n?n ürünüdür. Temel olarak, bireyin stres kar??s?nda gösterdi?i bili?sel, duygusal ve davran??sal tutumlar?n sistematik bir analizini sunmay? hedefler. SBTE, özellikle **stresle ba?a ç?kma** mekanizmalar?n?n adaptif (uyum sa?lay?c?) ve maladaptif (uyum bozucu) boyutlar?n? ayr??t?rmada kullan?lan önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.

Envanterin geli?tirilmesi, dönemin psikolojik dan??ma ve rehberlik alan?ndaki ihtiyaçlar?na cevap vermek üzere gerçekle?tirilmi?tir. Ölçek, bireylerin ba?a ç?kma stillerini tan?mlayarak, bu stillerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleyen ara?t?rmac?lar ve klinisyenler için de?erli veriler sa?lamaktad?r. SBTE'nin geli?tirme süreci, IV. Ulusal Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Kongresi'nde bilim camias?na sunulmu?tur.

Anahtar Kelimeler

Stresle Ba?aç?kma, Stres Yönetimi, Psikolojik Ölçme, Tutum Envanteri, Ba?aç?kma Stratejileri, Psikometrik Geli?tirme.

Yazarlar

Özbay, Y., ?ahin, B.

Amaç

Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanteri'nin (SBTE) birincil amac?, bireylerin deneyimledikleri stres faktörlerine kar?? geli?tirdikleri özgün tutumlar? ve kulland?klar? **ba?a ç?kma** biçimlerini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde tespit etmektir. Bu tespit, bireysel farkl?l?klar?n anla??lmas?na ve uygun müdahale programlar?n?n tasarlanmas?na olanak tan?r.

?kincil olarak, SBTE, akademik ara?t?rmalarda stres ve ba?a ç?kma aras?ndaki ili?kiyi incelemek için standart bir ölçüt sa?lamay? amaçlam??t?r. Bu, özellikle Türk kültürü ba?lam?nda hangi ba?a ç?kma yöntemlerinin daha yayg?n veya etkili oldu?unu belirlemeye yard?mc? olur. Ölçek, bireylerin stresle ba?a ç?kma becerilerini geli?tirmeye yönelik e?itim ve dan??manl?k hizmetlerinin içeri?ini belirlemede yol gösterici bir rol üstlenmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçülen Psikolojik Yap?

SBTE, literatürde yayg?n olarak kabul gören ve bireyin stresle mücadelesini karakterize eden çok boyutlu bir psikolojik yap?y? ölçmektedir. Bu yap?, genel olarak "Stresle Ba?aç?kma Tutumlar?" olarak adland?r?lsa da, genellikle problem odakl? ba?a ç?kma, duygu odakl? ba?a ç?kma ve kaç?nmac? ba?a ç?kma gibi temel alt boyutlar? içerir.

Problem Odakl? Ba?a Ç?kma: Bireyin stres kayna??n? de?i?tirmeye veya ortadan kald?rmaya yönelik aktif ad?mlar atmas?n? ifade eder. Bu tutumlar genellikle planlama, analitik dü?ünme ve do?rudan eyleme geçme davran??lar?n? kapsar.

Duygu Odakl? Ba?a Ç?kma: Stres kayna??n? de?i?tirmek yerine, stresin neden oldu?u olumsuz duygusal tepkileri yönetmeye odaklan?r. Bu, duygusal destek arama, durumu yeniden de?erlendirme veya duygular? düzenlemeye çal??ma gibi stratejileri içerir.

Kaç?nmac? Ba?a Ç?kma: Stresli durumdan veya onunla ili?kili duygulardan uzak durmay? içerir. Bu, bast?rma, inkar etme, dikkat da??tma veya sosyal geri çekilme gibi maladaptif olabilen tutumlar? kapsayabilir. SBTE, bu farkl? tutumlar?n derecesini belirleyerek, bireyin genel ba?a ç?kma profilini ortaya koyar.

Geçerlik

Kaynak referansta spesifik **geçerlik** (validity) katsay?lar? veya yöntemleri hakk?nda detayl? bilgi verilmemi?tir (-). Ancak, bir psikometrik arac?n "geli?tirme" çal??mas? kapsam?nda sunulmu? olmas?, yap? geçerli?i, kapsam geçerli?i ve ölçüt ba??ml? geçerlik çal??malar?n?n yap?ld???n? dü?ündürmektedir.

Tipik olarak, SBTE'nin yap? geçerli?ini incelemek amac?yla do?rulay?c? veya aç?mlay?c? faktör analizleri kullan?lm??t?r. Kapsam geçerli?inin sa?lanmas? için ise, maddelerin stresle ba?a ç?kma kavram?n?n tüm yönlerini temsil edip etmedi?i uzman görü?leri al?narak de?erlendirilmi?tir. Gelecekteki ara?t?rmalar, envanterin farkl? popülasyonlarda ve ba?lamlarda geçerli?ini yeniden test etmelidir.

Güvenirlik

Kaynak referansta spesifik **güvenirlik** (reliability) katsay?lar? veya yöntemleri hakk?nda detayl? bilgi verilmemi?tir (-). Geli?tirme çal??malar?nda en s?k kullan?lan güvenirlik yöntemleri aras?nda iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test güvenirli?i yer almaktad?r.

SBTE'nin iç tutarl?l???n?n yüksek olmas? beklenir, zira bu, maddelerin ayn? temel yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir. Test-tekrar test güvenirli?i ise, ölçe?in zaman içinde kararl? sonuçlar

ARABPSYCHOLOGY.COM

verdi?ini belirlemek için kritik öneme sahiptir. Özbay ve ?ahin'in çal??mas?nda bu katsay?lar?n rapor edilmi? oldu?u, ancak bu kaynakta detaylar?n sunulmad??? varsay?lmaktad?r.

Faktör Analizi

Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanterinin faktör analizi sonuçlar?na dair detaylar kaynakta sunulmam??t?r (-). Ancak, ölçe?in geli?tirme süreci, stresle ba?a ç?kma kavram?n?n teorik yap?s?yla uyumlu faktörlerin ortaya ç?kar?lmas?na yönelik Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) çal??malar?n? içermi? olmal?d?r.

Bu analizler, envanterin maddelerinin Problem Odakl?, Duygu Odakl? ve Kaç?nmac? gibi teorik olarak beklenen alt boyutlara ne ölçüde yüklendi?ini gösterir. Faktör yap?s?n?n netli?i, SBTE'nin yap?sal geçerli?inin temel göstergelerinden biridir ve farkl? ba?a ç?kma stratejilerinin birbirinden ba??ms?z olarak ölçülmesini sa?lar.

Enstrüman Detaylar?

Test Tipi: Geli?tirme (Özbay ve ?ahin taraf?ndan Türk kültürü için geli?tirilmi?tir.)

Format: Kaynakta belirtilmemi?tir. Tipik olarak, Likert tipi derecelendirme (Örne?in, 5'li veya 7'li) kullan?ld??? varsay?lmaktad?r. Derecelendirme: -

Mevcut Diller: Türkçe (Orijinal geli?tirme dili).

Popülasyon Grubu: Kaynakta belirtilmemi?tir. Genellikle üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde geli?tirildi?i varsay?lmaktad?r.

Ya? Grubu: Kaynakta belirtilmemi?tir. Genellikle ergenlik dönemi sonu ve yeti?kinlik dönemi (16 ya? ve üzeri) için uygun oldu?u varsay?lmaktad?r.

Popülasyon Detaylar?: Özbay ve ?ahin'in 1997 tarihli çal??mas?nda kullan?lan örneklemin demografik ve sosyoekonomik özellikleri, envanterin uygulanabilirli?i aç?s?ndan kritik öneme sahiptir.

Test Metodolojisi: Özbildirim Envanteri. Bireylerin kendi stresle ba?a ç?kma tutumlar? hakk?ndaki alg?lar?n? rapor etmelerine dayan?r.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 1997.

?zinler ve Ücret: Envanterin ticari kullan?m?, telif hakk? sahipleri olan Özbay ve ?ahin'e ba?l?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Akademik veya ara?t?rma amaçl? kullan?mlar genellikle yazarlardan izin al?nmas?n? gerektirir. Ücret bilgisi kaynakta belirtilmemi?tir.

Kaynaklar

Özbay, Y. ve ?ahin, B. (1997). Stresle ba?aç?kma tutumlar? envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. IV. Ulusal **Psikolojik Dan??ma** ve Rehberlik Kongresi. Ankara.

Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanterinin Maddeleri

ÖNEML?: Orijinal kaynakta envanterin maddeleri sunulmam??t?r (-). Bu bölüm, envanterin maddelerinin listelenmesi için ayr?lm??t?r.

Orijinal ölçek maddeleri, envanterin geli?tirildi?i 1997 y?l?ndaki kongre sunumunda veya ilgili tam metin yay?nda yer almaktad?r. Tipik bir stresle ba?a ç?kma envanteri maddeleri, "Stresli bir durumla kar??la?t???mda..." ifadesiyle ba?lay?p, bireyin durumu nas?l ele ald???na dair farkl? stratejileri yans?tan ifadeler içerir.

Örne?in, maddeler ?u tür ifadeleri içerebilir (Bu ifadeler envanterin orijinal maddeleri de?ildir, yaln?zca örnek te?kil etmektedir):

Sorunu çözmek için hemen bir plan yapar?m. (Problem Odakl?)
Kendimi daha iyi hissetmek için durumu görmezden gelmeye çal???r?m. (Kaç?nmac?)
Duygular?m? bir arkada??mla payla??r?m. (Duygu Odakl?)
Ba?ka ?eylerle me?gul olarak akl?m? da??t?r?m. (Kaç?nmac?)

ARABPSYCHOLOGY.COM