

# Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanteri

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanteri*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31204>

## 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 amacıyla geli?tirilmif **psikometrik** bir ölçme aracıdır. Bu envanter, Özbay ve ?ahin tarafından 1997 yılında Türk örneklemini üzerinde yapılan kapsamlı bir geli?tirme çal??mas?nın 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 kullanılan önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.

Envanterin geli?tirilmesi, dönemin psikolojik dan??ma ve rehberlik alan?ndaki ihtiyaçlar?na cevap vermek üzere gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin ba?a ç?kma stillerini tanımlayarak, bu stillerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleyen ara?t?rmacılar ve klinisyenler için de?erli veriler sa?lamaktadır. SBTE'nin geli?tirme süreci, IV. Ulusal Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Kongresi'nde bilim camias?na sunulmuştur.

## 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 amacı, bireylerin deneyimledikleri stres faktörlerine kar?? geli?tirdikleri özgün tutumlar? ve kulland?klar? **ba?a ç?kma** biçimlerini güvenilir ve geçerli bir şekilde tespit etmektir. Bu tespit, bireysel farklılıklar?n anlaşılmasına ve uygun müdahale programlar?n?n tasarlanmasına olanak tanır.

İkincil olarak, SBTE, akademik ara?t?rmalarda stres ve ba?a ç?kma arasındaki ilişkiyi incelemek için standart bir ölçüt sa?lamay? amaçlanmıştır. Bu, özellikle Türk kültürü bağlamında hangi ba?a ç?kma yöntemlerinin daha yaygın veya etkili olduğunu belirlemeye yardımcı olur. Ölçek, bireylerin stresle ba?a ç?kma becerilerini geli?tirmeye yönelik eğitim ve dan??manlık hizmetlerinin içeri?ini belirlemede yol gösterici bir rol üstlenmektedir.

## Ölçülen Psikolojik Yap?

SBTE, literatürde yaygın olarak kabul gören ve bireyin stresle mücadelesini karakterize eden çok boyutlu bir psikolojik yapıyı ölçmektedir. Bu yapı, genel olarak "Stresle Ba?aç?kma Tutumlar?" olarak adlandırılır. İsa da, genellikle problem odaklı ba?a ç?kma, duygu odaklı ba?a ç?kma ve kaç?nmac? ba?a ç?kma gibi temel alt boyutlar? içerir.

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

**Duygu Odaklı Ba?a Ç?kma:** Stres kayna??n? de?i?tirmek yerine, stresin neden oldu?u olumsuz duygusal tepkileri yönetmeye odaklanır. 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 durmayı içerir. Bu, bastırma, inkar etme, dikkat da??tma veya sosyal geri çekilme gibi maladaptif olabilen tutumlar? kapsayabilir. SBTE, bu farklı tutumlar?n derecesini belirleyerek, bireyin genel ba?a ç?kma profilini ortaya koyar.

## Geçerlik

Kaynak referansta spesifik **geçerlik** (validity) katsayılar? veya yöntemleri hakkında detaylı bilgi verilmemiştir (-). Ancak, bir psikometrik aracın "geliştirme" çal??ması kapsamında sunulmuş olması, yapı geçerliliği, kapsam geçerliliği ve ölçüt ba??mlı geçerlik çal??malar?n?n yapıldı??n? düşündürmektedir.

Tipik olarak, SBTE'nin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla do?rulayıcı veya aç?mlayıcı faktör analizleri kullanılmı??tır. Kapsam geçerliliğinin sağlanması için ise, maddelerin stresle ba?a ç?kma kavram?n?n tüm yönlerini temsil edip etmediği uzman görüşleri alınarak de?erlendirilmiştir. Gelecekteki araştırmalar, envanterin farklı popülasyonlarda ve bağlamlarda geçerliliğini yeniden test etmelidir.

## Güvenirlik

Kaynak referansta spesifik **güvenirlik** (reliability) katsayılar? veya yöntemleri hakkında detaylı bilgi verilmemiştir (-). Geliştirme çal??malar?nda en sık kullanılan güvenilirlik yöntemleri arasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test güvenilirliği yer almaktadır.

SBTE'nin iç tutarlılığı yüksek olması beklenir, zira bu, maddelerin aynı temel yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir. Test-tekrar test güvenilirliği ise, ölçüğün zaman içinde kararlı sonuçlar

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

## Enstrüman Detaylar?

**Test Tipi:** Geli?tirme (Özbay ve ?ahin tarafından Türk kültürü için geli?tirilmittir.)

**Format:** Kaynakta belirtilmemiştir. 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 belirtilmemiştir. Genellikle üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde geli?tirildi?i varsay?lmaktad?r.

**Ya? Grubu:** Kaynakta belirtilmemiştir. 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?I?

**Test Y?I?:** 1997.

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

Akademik veya ara?t?rma amaçlı? kullan?mlar genellikle yazarlardan izin al?nmas?n? gerektirir. Ücret bilgisi kaynakta belirtilmemiştir.

## Kaynaklar

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

## Stresle Ba?aç?kma Tutumlar? Envanterinin Maddeleri

**ÖNEML?:** Orijinal kaynakta envanterin maddeleri sunulmamıştır (-). Bu bölüm, envanterin maddelerinin listelenmesi için ayrılmıştır.

Orijinal ölçek maddeleri, envanterin geliştirildiği 1997 yılındaki kongre sunumunda veya ilgili tam metin yay?nda yer almaktadır. 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 farklı stratejileri yansıtan ifadeler içerir.

Örneğin, maddeler şu tür ifadeleri içerebilir (Bu ifadeler envanterin orijinal maddeleri değildir, yalnızca örnek teşkil etmektedir):

Sorunu çözmek için hemen bir plan yaparım. (Problem Odaklı?)

Kendimi daha iyi hissetmek için durumu görmezden gelmeye çal??rım. (Kaç?nmac?)

Duygularım? bir arkada??mla payla??rım. (Duygu Odaklı?)

Ba?ka ?eylerle me?gul olarak aklıma da??t?rım. (Kaç?nmac?)