

# Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri K?sa Formu (SDBÇE-21)

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri K?sa Formu (SDBÇE-21)*.  
Turkish Psychological Scales. Retrieved from  
<https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31209>

## Özet

**Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri K?sa Formu (SDBÇE-21)**, bireylerin stresli olaylar kar??s?nda kulland?klar? farkl? ba?a ç?kma stratejilerini ölçmek amacıyla geli?tirilmif? psikometrik bir araçtır. Bu envanter, orijinal Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri'nin (CISS) k?salt?lm?? ve Türkçe popülasyonuna uyarlanm?? versiyonudur. Ölçek, üç temel boyutta bireylerin e?ilimlerini de?erlendirir: **Çözüme Dönük Ba?a Ç?kma**, **Duygusal Ba?a Ç?kma** ve **Kaç?nmac? Ba?a Ç?kma**. Boysan (2012) taraf?ndan gerçekleştirilen uyarlama çal??mas?, ölçe?in klinik d??? Türk örnekleminde orijinal üç faktörlü yap?s?n?n geçerlili?ini ve yüksek düzeyde iç tutarlıl???n? kan?tlam??tır.

SDBÇE-21, psikoloji ve nöroloji bilimleri alanında, özellikle stres yönetimi, ki?ilik özellikleri ve psikopatoloji ara?t?rmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. K?sa form olması, hem klinik hem de ara?tırma ortamlarında hızlı ve etkin veri toplamaya olanak tan?maktadır.

## Anahtar Kelimeler

Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri, SDBÇE-21, Ba?a Ç?kma Stratejileri, Duygusal Ba?a Ç?kma, Çözüme Dönük Ba?a Ç?kma, Kaç?nmac? Ba?a Ç?kma, Psikometri, Do?rulay?c? Faktör Analizi, Geçerlik, Güvenilirlik.

## Yazarlar

Adaptasyon Yazar?: Boysan, M.

## Amaç

Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri K?sa Formu'nun (SDBÇE-21) temel amacı, bireylerin günlük yaşamda kar??la?t?klar? stres verici olaylara verdikleri tepkileri sistematik bir ?ekilde de?erlendirmektir. Ölçek, özellikle bireyin stresle ba?a ç?karken hangi stratejilere (problem çözme odaklı, duygu odaklı veya kaç?nma odaklı) daha fazla yöneldi?ini belirlemeyi hedefler.

Bu uyarlama çal??mas?n?n özel amacı ise, orijinal ölçe?in psikometrik özelliklerinin Türk kültürü ve klinik d??? örneklemine uygunlu?unu s?namak ve geçerli, güvenilir bir k?sa form olu?turmaktır. K?sa form, ara?tırmacılara ve klinisyenlere zaman tasarrufu sağlayarak, ba?a ç?kma mekanizmalar?n? hızlıca ölçme imkanı sunar.

## Yapı

SDBÇE-21, bireylerin stresle ba?a ç?kma stillerini ölçen üç boyutlu bir psikolojik yapı üzerine

kurulmu?tur. Bu üç faktör, stres kar??s?nda gösterilen davran??sal ve bili?sel tepkilerin ana kategorilerini temsil eder.

**Çöz?me Dönük Ba?a Ç?kma:** Stres kayna??n? do?rudan ele almayı, durumu de?irtmeye veya çözmeye yönelik aktif ad?mlar atmayı içerir.

**Duygusal Ba?a Ç?kma:** Stresin yol açt??? olumsuz duygusal sonuçlara odaklanmayı, bu duygular? azaltmayı veya ifade etmeyi amaçlayan stratejileri kapsar (örn., öfke, hayal k?r?kl???).

**Kaç?nmac? Ba?a Ç?kma:** Stresli durumdan uzakla?mayı, konuyu göz ard? etmeyi veya dikkat da??t?c? aktivitelere yönelmeyi içeren pasif veya dolayl? stratejilerdir.

## Geçerlik

SDBÇE-21'in Türk örnekleminde yap?sal **geçerlik** analizi, Boysan (2012) taraf?ndan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak gerçekleştirilmi?tir. DFA sonuçlar?, ölçenin orijinal üç faktörlü yap?s?n?n Türk popülasyonunda da geçerli oldu?unu göstermi?tir. Elde edilen uyum indeksleri, modelin veri ile iyi bir uyum sergiledi?ini i?aret etmektedir.

Ba?l?ca uyum indeksleri ?unlard?r: Hatan?n Ortalama Karesinin Yak?nl??? (RMSEA) 0.07; Kar??la?t?rmal? Uyum Endeksi (CFI) 0.91; Artan Uyum ?ndeksi (IFI) 0.91; Normla?t?r?lmam?? Uyum Endeksi (NNFI) 0.90; ve Standardize Edilmi? Art?klar?n Ortalamalar?n?n Karesi (SMRS) 0.08. Bu de?erler, psikometrik standartlara göre kabul edilebilir düzeydedir. Ayr?ca, ölçüt ba??nt?l? **geçerlik** ba?lam?nda, pozitif duygulan?m?n çözüme dönük ba?a ç?kma ( $r = 0.36$ ) ile ve negatif duygulan?m?n duygusal ba?a ç?kma ( $r = 0.44$ ) ile orta düzeyde ili?kili oldu?u saptanm??t?r.

## Güvenilirlik

Envanterin **güvenilirlik** düzeyi, iç tutarl?l?k (Cronbach Alfa) ve 15 günlük test-tekrar test korelasyonlar? ile de?erlendirilmi?tir. ?ç tutarl?l?k katsay?lar?, alt ölçeklerin yeterli düzeyde homojen oldu?unu göstermektedir.

Alt ölçekler için hesaplanan iç tutarl?l?k ( $\alpha$ ) de?erleri ?öyledir:

Çöz?me Dönük Ba?a Ç?kma:  $\alpha = 0.72$

Duygusal Ba?a Ç?kma:  $\alpha = 0.77$

Kaç?nmac? Ba?a Ç?kma:  $\alpha = 0.74$

15 günlük aral?klarla uygulanan test-tekrar test korelasyonlar? da ölçenin zamana kar?? kararlıl???n? desteklemektedir: Çöz?me Dönük Ba?a Ç?kma için  $r = 0.79$ , Duygusal Ba?a Ç?kma için  $r = 0.75$  ve Kaç?nmac? Ba?a Ç?kma için  $r = 0.66$  olarak bulunmu?tur. Bu korelasyonlar, ölçenin

tutarlı sonuçlar ürettiğini kanıtlamaktadır.

## Faktör Analizi

SDBÇE-21'in yapısal geçerliliği, orijinal ölçeğin teorik yapısını test etmek amacıyla **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** kullanılarak incelenmiştir. DFA, ölçeğin üç faktörlü yapısını (Çözüme Dönük, Duyusal ve Kaçınmac? Ba?a Ç?kma) doğrulamıştır.

Analiz sonuçları, üç faktörlü modelin kabul edilebilir uyum indeksleri sunduğunu göstermiştir (RMSEA= 0.07, CFI= 0.91). Bu bulgular, 21 maddenin her birinin beklendiği gibi kendi alt faktörüne yüklendiğini ve ölçeğin Türk örneğinde yapısal bütünlüğünü koruduğunu teyit etmektedir. Bu yapı, bireyin stres kar??sındaki tepkilerini üç temel ve birbirinden ayrı?an strateji bağlamında incelemesi açısından önemlidir.

## Araç Bilgileri

**Test Çe?idi:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Öz Bildirim Envanteri (Self-Report Inventory)

**Derecelendirme:** 5'li **Likert Ölçeği** (1= hiçbir zaman - 5= her zaman)

**Maddeler:** 21 Madde

**Diller:** Türkçe (Uyarlama Dili)

**Popülasyon Grubu:** Klinik d??? Türk örneklemi

**Ya? Grubu:** Yeti?kinler

**Popülasyon Detayları:** Boysan (2012) çalışması, üniversite öğrencileri ve genel toplumdan oluşan klinik d??? yeti?kin bireyler üzerinde yapılmıştır.

**Test Metodolojisi:** Psikometrik ölçüm, bireylerin stresli durumlarla kar??laştıklarında ne şekilde belirli ba?a ç?kma davranışları sergilediklerini değerlendirmeye dayanır.

## Anahtar Kelimeler

Stres Yönetimi, Psikolojik Yapı, Likert Ölçeği, Cronbach Alfa, Test-Tekrar Test Güvenilirliği, Adaptasyon, Psikopatoloji, DFA, Türk Örneklemi.

## Yazarlar

**Adaptasyon Yazar?:** Boysan, M.

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Bilinmiyor

**Kurum E-posta Adresleri:** Bilinmiyor

**Yaz??ma Adresi:** Makale referanslar?ndan takip edilebilir.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

**Test Y?I? (Uyarlama):** 2012

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in ticari kullan?m?, telif hakk? ve izin ko?ullar? orijinal yazar (Boysan) ve yay?nc? taraf?ndan belirlenmektedir. Akademik kullan?m için genellikle referans gösterilmesi yeterlidir.

Makalenin tam metnine a?a??daki ba?lant?lar arac?l???yla eri?ilebilir. Orijinal PDF dosyas? burada yer almaktad?: [stresli-durumlarla-basa-cikma-envanteri-kisa-formunun-sdbce-21-toad.pdf](#).

## Referanslar

Boysan, M. (2012). Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri K?sa Formu'nun (SDBÇE-21) Klinik d??? Türk örnekleminde geçerlili?i. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(2), 101-107.

Makale Linki: [journaldatabase.info](#)

## Stresli Durumlarla Ba?a Ç?kma Envanteri K?sa Formu (SDBÇE-21) Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?itirilmemelidir.

Çözüme dönük ba?a ç?kma

Duygusal ba?a ç?kma

Kaç?nmac? ba?a ç?kma