

# Zorbalıklarla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zorbalıklarla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33634>

## Özet

Zorbalıklarla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, bireylerin zorbalık durumlarıyla karşılaşmalarında kullandıkları çeşitli davranışsal ve bilişsel başa çıkma yöntemlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Şmail Seçer tarafından 2015 yılında gerçekleştirilen kapsamlı bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ortaya çıkmıştır. Ölçek, toplam 27 maddeden ve zorbalığa verilen tepkileri sınıflandıran altı farklı boyuttan oluşmaktadır. Bu yapıyla, eğitim ve psikoloji alanındaki araştırmacılar için zorbalıkla mücadele ve önleyici rehberlik hizmetlerinin etkinliğini değerlendirmede önemli bir rol oynamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Zorbalık, Başa Çıkma Stratejileri, Psikometrik Ölçek, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi, Sosyal Destek, Ergenlik.

## Yazarlar

Şmail Seçer

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin maruz kaldıkları zorbalık olayları karşısında gösterdikleri adaptif veya maladaptif davranışsal ve bilişsel tepkileri sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu değerlendirme, zorbalık mağdurlarının kullandıkları stratejilerin türünü ve yoğunluğunu belirleyerek, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında hedef odaklı müdahale programlarının geliştirilmesine bilimsel zemin hazırlamaktadır.

Ölçek, zorbalıkla başa çıkma sürecini sadece tek bir skorla değil, altı farklı boyutta analiz ederek, bireysel farklılıkların ve kullanılan stratejilerin çeşitliliğinin anlaşılmasına olanak tanır. Böylece araştırmacılar, zorbalıkla ilgili risk ve koruyucu faktörleri daha detaylı inceleyebilirler.

## Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Zorbalıklarla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, zorbalık durumlarına verilen tepkileri ölçen altı farklı psikolojik yapı etrafında şekillenmiştir. Bu yapılar, bireyin durumu kabullenme, aktif olarak çözmeye çalışma veya kaçınma eğilimlerini yansıtır ve toplam 27 madde ile ölçülür.

**Çaresizlik:** Bireyin zorbalık karşısında kendini güçsüz, umutsuz ve yetersiz hissetme derecesini ifade eder. (3 madde)

**Yardıma Arama:** Bireyin zorbalıkla başa çıkmak için öğretmen, okul yönetimi veya uzmanlar gibi

resmi kaynaklardan aktif olarak destek isteme eğilimi. (5 madde)

**Sosyal Destek:** Bireyin aile, arkadaş veya yakın çevresinden duygusal ve pratik sosyal destek alma kapasitesi ve bu desteği kullanma stratejisi. (7 madde)

**Kaçınma:** Bireyin zorbalık durumundan fiziksel veya psikolojik olarak uzaklaşma, görmezden gelme, yok sayma gibi edilgen başa çıkma stratejileri. (3 madde)

**Direnme:** Bireyin zorbalığa karşı koyma, itiraz etme, kendini savunma veya durumu değiştirmeye yönelik aktif, yapıcı stratejileri. (5 madde)

**Yımsarlık:** Bireyin zorbalık durumunun üstesinden gelebileceğine, durumun geçici olduğuna ve olumlu bir sonuca ulaşacağına dair beslediği pozitif beklentilere sahip olma derecesi. (4 madde)

## Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliği, hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullanılarak kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu analizler, ölçeğin teorik beklentilerle uyumlu, alt boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir.

Yapısal analizler sonucunda elde edilen alt faktörlü model, zorbalıklarla başa çıkma stratejilerine ilişkin toplam varyansın % 55,19'unu açıklamaktadır. Bu oran, ölçeğin yapısal açıklayıcılığının yüksek düzeyde olduğunu işaret eder. Ayrıca, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) bulguları, model uyum indekslerinin (fit indices) iyi düzeyde olduğunu ve ölçeğin kuramsal yapıyı başarıyla temsil ettiğini kanıtlamıştır.

## Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlik çalmaları, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) hesaplanarak raporlanmıştır. Genel olarak ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için hesaplanan toplam iç tutarlılık katsayısı **.84** olarak belirlenmiştir. Bu değer, ölçeğin maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları da başlıca olarak yüksek değerler sergilemektedir. Bu durum, her bir alt boyutun kendi özel yapısını güvenilir bir şekilde ölçme yeteneğini desteklemektedir:

Sosyal Destek: .85

Direnme: .85

Kaçınma: .84

Toplam Ölçek: .84

Çaresizlik: .83

Yımsarlık: .82

Yardım Arama: .81

## Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısı, 27 maddelik veri seti üzerinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile belirlenmiş ve ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. AFA sonuçları, ölçeğin altı temel faktör altında toplandığını ve bu faktörlerin ölçülen yapıyı temsil etmede yeterli olduğunu göstermiştir.

Faktör analizi sonuçlarına göre, altı boyutlu yapı, zorbalıkla başa çıkma stratejilerine ait toplam varyansın % 55,19'unu açıklamaktadır. Bu yapı, 7 maddelik Sosyal Destek boyutundan 3 maddelik Çaresizlik ve Kaçınma boyutlarına kadar farklı stratejileri kapsamaktadır. DFA sonuçları, bu altı faktörlü modelin yapısal olarak kabul edilebilir ve güçlü bir model uyumuna sahip olduğunu doğrulamıştır.

## Ölçme Aracı

**Test Türü:** Geliştirme (Özgün bir ölçek çalışmasıdır)

**Format:** 27 maddeden oluşan, altı faktörlü bir kişisel değerlendirme ölçüdür. Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiş olup, genellikle Likert tipi ölçekleme kullanılmış varsayılmaktadır.

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Öğrenciler ve ergenler (Eğitim ortamlarındaki zorbalık çalışmaları kapsamında)

**Yaş Grubu:** Genellikle ortaokul ve lise öğrencileri (Ergenlik dönemi)

**Popülasyon Detayları:** Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Türkiye'deki öğrenci örneklemi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Bireylerin zorbalık karışımındaki düşünce ve davranışları değerlendirilen **öz-bildirim** (self-report) yöntemiyle uygulanır.

## Anahtar Kelimeler

Öz-bildirim, Psikometri, Başa Çıkma, Çaresizlik, Kaçınma, Direnme, Yımsarlık, Eğitim Psikolojisi.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Mevcut Değil

**Başı Kurulu E-posta Adresleri:** [ismail.secer@atauni.edu.tr](mailto:ismail.secer@atauni.edu.tr)

**Yazma Adresi:** Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum, Türkiye  
(Çalışmanın kaynağına dayanarak)

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, İsmail Seçer tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin akademik ve araştırmaya amaçlı kullanımlarında, orijinal kaynağına uygun atıf yapılması ve sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi beklenmektedir. Ticari uygulamalar için yazarın resmi izni gereklidir.

Testin orijinal makalesine DergiPark üzerinden erişim sağlanabilir: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

## Kaynaklar

Seçer, İ. (2015). Zorbalıklarla başa çıkma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 85-105.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [zorbalkiklarla-basa-cikma-stratejileri-olcegi-toad.pdf](http://zorbalkiklarla-basa-cikma-stratejileri-olcegi-toad.pdf)

## Zorbalıklarla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek 27 madde ve altı boyuttan oluşmaktadır:

Çaresizlik (3m)

Yardım arama (5m)

Sosyal destek (7m)

Kaçınma (3m)

Direnme (5m)

Yalnızlık (4m)