

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları*

A. Sibel Türküm**

ÖZET

Bu çalışmada, Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak beşli Likert tipinde Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) geliştirmek amaçlanmıştır. 498 üniversite öğrencisinden veri toplanarak gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonuçları, 23 maddeli SBÖ'nin toplam varyansın % 41.7'sini açıklayan üç faktörünün bulunduğunu, ölçek bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının .78, alt ölçekler için ise .85, .80 ve .65 olduğunu, alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34 olduğunu, on hafta ara ile testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının .85 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliği umutsuzluk, problem çözme, denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçen araçlar kullanılarak test edilmiştir. Araştırma bulguları gelecekte yapılabilecek araştırma ve uygulamalar bağlamında tartışılmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Stresle başa çıkma, Stresle Başa Çıkma Ölçeği.

SUMMARY: *The Development of Coping with Stress Scale: Validity and Reliability Studies*

The purpose of the present study is to develop 5-point Likert scale of "Coping with Stress based on Folkman and Lazarus' model. Data were collected from 498 undergraduate students. The results of reliability and validity analyses showed that there were three factors explaining 41.7 % of total variance of the scale, which was composed, of 23 items. The internal consistency coefficient for the scale was found .78. The internal consistency coefficients for the subscales were .85, .80 and .60. Item-total correlation coefficients of the subscales were .61, .48 and .34. Test-retest correlation coefficient was measured by using various scales.

KEY WORDS: *Coping with stress, Coping With Stress Scale.*

GİRİŞ

Stresle başa çıkma; bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Modelinde başa çıkma çabaları, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki grup altında toplanmıştır. Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırmaya veya onun etkisini azaltmaya yönelik etkinlikleri içerir (Lazarus, 1991). Stresle başa çıkmada benimsenen bir başka yaklaşım tarzı olan duygu odaklı başa çıkma, kişinin kendisi için stres yaratıcı olan uyarıcı ile mücadele etmek yerine, bu uyarıcının etkisini azaltmak için durumun gerçekliğini yadsıma, sorundan uzak durma ve yaşadığı olumsuz duyguları paylaşma gibi etkinlikleri içerir (Lazarus, 1993).

Batı literatüründe stresle başa çıkma örüntüsünü ölçme amacıyla geliştirilmiş çok sayıda ölçeğin bulunmasına karşın, günümüzde kullanılan başa çıkma ölçeklerinin büyük bir kısmının psikometrik özellikleri ile ilgili kuşku vardır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1990). Alanda kullanılan ölçeklerin hedeflenen boyutu ölçmesine fırsat verecek örneklem üzerinde hazırlanmış olmaları, yanlış anlamlara gelebilecek ifadeler içermeleri, bazı maddelerdeki belirsizlikler, teorik bir temele dayanmaktansa, görgül olarak hazırlanmış olmaları en belirgin sınırlıklar olarak tartışılmaktadır (Carver ve diğ., 1989; Coyne ve Gottlieb, 1996; Oakland ve Ostell, 1996). Alanda sıklıkla kullanılan ve sınırlılıkları

*1-3 Eylül 1999 tarihleri arasında Trabzon'da yapılan VIII. Eğitim Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Yrd. Doç., Dr. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Eskişehir.

Not: Bu araştırma, Anadolu Üniversitesi Araştırma Fonu tarafından desteklenmiştir.

gündeme gelen araçların revizyonlarında doğrulayıcı (confirmatory) faktör analizi yöntemini kullanmak yerine, açıklayıcı (explanatory) analiz yönteminin kullanılıyor olması da eleştirilmektedir (Oakland ve Ostell, 1996).

Folkman ve Lazarus'un stresi, stresle başa çıkmayı açıklayan modelleri ve bu modele dayalı olarak geliştirmiş oldukları Başa Çıkma Yolları Kontrol Listesi ile Başa Çıkma Yolları Envanteri, uzun yıllar birçok araştırmada kullanılmış ve çok sayıda başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesine temel oluşturulmuştur (Amirkhan, 1990; Carver, ve diğ., 1989; Oakland ve Ostell, 1996; Watson, Wilson ve Sinha, 1998). Ancak gerek Folkman ve Lazarus'un ölçeklerine, gerekse Başa Çıkma Yolları Envanterinin türevi olan diğer ölçeklere uygulanan faktör analizleri, araçların psikometrik sorunlarının varlığını yansıtmaktadır (Coyne ve Gottlieb, 1996; Oakland ve Ostell, 1996). Ülkemizde sıklıkla kullanılan başa çıkma ölçekleri Folkman ve Lazarus'un geliştirdiği, Şahin ve Durak'ın (1995) kısaltarak uyarladıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Amirkhan'ın geliştirdiği ve Aysan'ın (1994) Türkçeye uyarladığı Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'dir. Stresle başa çıkma üzerine çalışan kimi araştırmada da stresle başa çıkma biçimlerinden biri olarak öğrenilmiş güçlülüğü ölçen ölçeğin de (Dağ, 1991a) kullanıldığı gözlemlenmektedir.

Stresle başa çıkma biçimi ve tarzlarının geliştirilmesinde kişilerin içinde buldukları çevrenin kültürel öğelerin etkileri olabileceği düşünülebilir. Bir kültürde geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir aracı başka bir kültüre uyarlanmasının bazı avantajlarından söz edilerek, uyarlanmanın daha çabuk ve ucuz olduğu belirtilmektedir (Savaşır, 1995). Bu bakışa göre, bir ölçeğin geliştirilmesi için gereken bilgi birikimi ve teknik uzmanlık; testi uyarlamayı, geliştirmekten daha kolay kılmaktadır. Ancak, ölçülen yapının kültürel özelliklerinden etkilenen yanlarının olması, araştırmacıları içinde yaşadıkları topluma özgü özellikleri içeren araçlar geliştirmeye yöneltmektedir. Bu araştırma, böylesi bir düşüncenin ve gereksinimin sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Literatürde karşılaşılan ölçekler,

geliştirilme süreçleri, karşılaşılan psikometrik sorunlar ve öneriler ışığında, stresle başa çıkma eğilimlerini ölçen özgün bir araç geliştirilmesi bu çalışmanın amacı olmuştur.

YÖNTEM

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında izlenen yönteme ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma, 1998-1999 bahar döneminde, Anadolu Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, Fen ve İletişim Bilimleri Fakültelerinde okuyan ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden 498 öğrenciden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Veri grubunun % 17.5'u Fen ve Edebiyat Fakülteleri, % 66.5'u Eğitim ve %13.5'u İletişim Bilimleri Fakültesi öğrencisidir. Öğrencilerin % 64.9'u kız, % 35.1'i erkek olup, yaş ortalaması 21.6'dır.

Veri Toplama Araçları

Stresle Başa Çıkma ölçeğini geliştirme çalışması için ölçeğin yanı sıra dört ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ), Problem Çözme Envanteri (PÇE) dir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus'un geliştirdiği, Şahin ve Durak'ın (1995) kısaltarak Türkçeye uyarladığı ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan faktör analizi beş alt ölçeğin varlığını yansıtmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliği ve ayırt edici geçerliliği; Stres Belirtileri Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, İş Doyumu Ölçeği, A-Tipi Kişilik Ölçeği, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri ve Yalnızlık Envanteri kullanılarak incelenmiştir. Bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçekten

alınan puanın yüksekliği, ölçekte yer alan başa çıkma yollarının yoğun olarak kullanıldığını yansıtmaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck, Lester ve Trexler'in geliştirdiği, Seber (1991) ve Durak'ın (1993) Türkçeye uyarladığı ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları psikiyatrik hastalık tanısı almışlar ve normallerden toplanan veriler üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlık katsayısı .86, test yarılama yöntemiyle güvenilirlik katsayısı .85 ve testin tekrarı yöntemiyle güvenilirlik katsayısı .74 hesaplanmıştır (Akt. Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin geçerliği Beck Depresyon Envanteri ölçüt alınarak hasta ve normal gruplarda ayrı ayrı ve karşılaştırmalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bulunan korelasyon katsayıları .69, .71, .68 ölçeğin geçerliliğine kanıt olarak değerlendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin umutsuzluğunun yüksekliğini göstermektedir.

İç - Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ)

Rotter'in geliştirdiği Dağ'ın (1991b) Türkçeye uyarladığı ölçek altısı dolgu, toplam 29 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık katsayısı .71 ve test-tekrar test güvenilirliği .83 ile belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, faktör analizi uygulanarak yapı geçerliği ve Rosenbaum'un öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanılarak ölçüt geçerliği yöntemi kullanılmış, -.29'luk anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, dış kontrol odağı inancının yüksekliğini göstermektedir.

Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Heppner ve Petersen'in geliştirdiği, Şahin, Şahin ve Heppner'in (1993) Türkçeye uyarladığı ölçek üçü dolgu, toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlık katsayısı .88 ve test yarılama yöntemiyle güvenilirlik katsayısı .81 hesaplanmıştır (Akt. Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin geçerliği Beck

Depresyon Envanteri ölçüt alınarak gerçekleştirilmiştir. Bulunan korelasyon katsayıları .33, .45'dir. Ölçeğin yapı geçerliği, Beck Depresyon Envanteri ve PÇE'den alınan puanlara göre uç gruplar karıştırılarak incelenmiştir. Diskriminant analize göre ölçeğin, disforik olan ve olmayan grupları %94 ve %55, anksiyeteli olan ve olmayan grupları ise %90 ve %80 oranlarında doğru olarak sınıflandırabildiği ortaya çıkmıştır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, kişinin problem çözme becerileri açısından kendini yetersiz algıladığını göstermektedir.

İşlem Yolu

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilme süreci şu aşamalardan oluşmuştur: İlk olarak ilgili literatür taranarak; stresle başa çıkma konusunda kuramsal yaklaşımlar ve bu yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilmiş ölçekler, ölçeklerin geliştirilme süreçleri, ölçeklerin kullanıldığı araştırmalar ve kullanılan ölçeklere ilişkin psikometrik eleştiriler hakkında bilgi toplanmıştır. Ölçek geliştirme makalesinin sınırlığı içinde burada yer verilemeyen çalışmalar derlenerek, kitaba dönüştürülmüştür (Türküm, 1999). Ulaşılan kaynaklardan yola çıkarak, stresle başa çıkma yolları sınıflandırılmış ve her bir kategori altında yer alan maddeler yazılarak madde havuzu oluşturulmuştur. Maddeler düz cümleler biçiminde düzenlenmiş, kalıp halinde tepki verme eğilimini azaltmak için ölçekte olumlu ve olumsuz ifadeler yer verilmiştir. Ölçek beşli likert tipi ölçek formunda hazırlanmıştır. Seçenekler; "tamamen uygun"=5, "oldukça uygun"=4, "kararsızım"=3, "biraz uygun"=2 "hiç uygun değil"=1 biçiminde ve puan ağırlıkları alacak biçimde belirlenmiş Yanıtlayıcının her bir maddede yer alan durumun kendini ne derece anlattığını belirleyen seçeneklerden sadece birini işaretlemesi istenmiştir. Bundan sonraki aşamada ölçeğin taslağı hakkında, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman üç hakemin görüşü alınmış, öneriler doğrultusunda taslak, ön deneme formu taslağına dönüştürülmüştür. Ön deneme formu taslağı, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinden eğitim psikolojisi, öğrenme psikolojisi, araştırma

teknikleri ve bireyi tanıma teknikleri dersleri almış olan 40 öğrenciye uygulanmış, aracın anlaşılabilirliği açısından görüşleri alınarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Gelen öneriler doğrultusunda yapılan son düzenlemelerin ardından 36 maddeden oluşan ölçeğin ön deneme formu hazırlanmış ve uygulama aşamasına geçilmiştir. Ölçek formu, araştırmaya gönüllü olarak katılan 521 kişilik öğrenci grubuna uygulanmıştır. Eksik işaretleme yapılan 23 ölçek işlem dışı tutularak 498 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Veriler kişisel bilgiler ve kullanılan veri toplama araçlarının puanları kodlanarak SPSS (Statistical Package Program for Social Sciences) paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin çözümünde, faktör analizi, korelasyon analizleri ve t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması için elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları

Ölçek yapı geçerliği için ilk olarak iki aşamada faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizinde varimax dönüşümlü temel bileşenler analizi yöntemi (principal components analysis with a varimax rotation) kullanılmıştır. İlk aşamada toplam varyansın % 58'ini açıklayan özdeğeri 1'in üzerinde olan beş faktör bulunmuştur. Scree Test uygulanarak grafik eğrisinin eğiminde gerçekleşen ilk ani değişikliğe kadar olan faktörlerin benimsenmesi önerilmektedir (Kline, 1994). Uygulanan Scree Teste göre ilk aşamada ortaya çıkan faktörlerin üç faktöre indirgenebileceği görülmüştür. Maddelerin faktörlere dağılımları, faktör yükleri, her bir faktörün iç tutarlık katsayıları, madde-toplam korelasyonları ve her bir maddenin söz konusu değerlere katkıları incelenmiştir. Bu değerlendirmelerin sonucunda, maddelerin ölçekte kalması için bir faktörde en az

.35 faktör yükü ile görünmesi ve aynı madde bir diğer faktörde görünüyorsa .20'nin üstünde görünmemesi ölçütü benimsenmiştir. Bu ölçüte dayalı olarak yapılan ayıklamada, 13 madde ölçek dışı tutulmuştur.

Tablo 1 - Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Yapısı

Madde No	FAKTÖRLER		
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
2	.70		
5	.57		
6	.68		
7	.47		
10	.68		
13	.51		
17	.69		
24	.60		
4		.73	
15		.64	
18		.63	
25		.77	
26		.82	
29		.61	
34		.82	
1			.63
3			.60
33			.65
22			.39
23			.41
27			.56
31			.38
16			.52
Faktörlerin Değişime Katkısı	19.4	13.0	9.3

Maddelerin Scree Test bulgularına dayalı olarak veriler varimax dönüşümü kullanılarak üç faktörlü çözüme zorlandığında 23 maddenin toplam varyansın % 41.7'sini açıkladığı görülmüştür. Bulunan değer literatürde kabul edilebilir bir değerdir. Faktör analizinde faktör yüklerinin toplam varyansı açıklama yüzdesinin 40'ın üzerinde olması kabul edilebilir bulunmaktadır (Kline, 1994). Tablo 1'de görüldüğü gibi, birinci faktör yükü .63 ile .82 arasında değişen yedi maddeden oluşup, sosyal destek aramayı içeren başa

çıkma ifadelerinden oluşmaktadır. İkinci faktör, toplam varyansın % 13.0'ını açıklayan ve faktör yükü .47 ile .70 arasında değişen sekiz maddeden oluşmakta ve sorun üzerinde odaklaşmaya yönelik başa çıkma ifadelerinden oluşmaktadır. Üçüncü faktör ise toplam varyansın % 9.3'ünü açıklamakta ve faktör yükü .38 ile .65 arasında değişen, sorunla uğraşmaktan uzak durmayı içeren başa çıkma ifadelerinin olduğu sekiz maddeden oluşmaktadır. Ortaya çıkan üç faktör sırasıyla, "Sosyal Destek Arama", "Soruna Yönelme" ve "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" olarak isimlendirilmiştir.

Araştırmada, kız ve erkek üniversite öğrencilerinden elde edilen verilen ayrı ayrı faktör analizine tabi tutulmuş ve maddelerin faktörlere dağılımının aynı olduğu gözlenmiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına dayalı olarak 23 maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin (SBÖ) diğer geçerlik çalışmalarına geçilmiştir.

den aldıkları puanlar açısından t-testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de görüldüğü gibi kız ve erkek üniversite öğrencileri, SBÖ'nin bütününden ve "Sosyal Destek Arama" ile "Soruna Yönelme" alt ölçeklerinden aldıkları puanlar açısından farklılaşmaktadırlar. Puanların aritmetik ortalamaları arasındaki farklar incelendiğinde, kızların puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Başta çıkma ölçeklerinin geliştirilmesine ilişkin raporlarda geliştirilen ölçeklerin benzer ölçekler geçerliğini sınamada, başka başa çıkma ölçeklerinin yanı sıra, ölçüt geçerliği çalışmalarında denetim odağı, kaygı, depresyon, A-Tipi kişiliği ölçen çeşitli ölçekler kullanılmaktadır (Amirkhan, 1990; Carver, diğ., 1989; Endler ve Parker, 1990; Stone ve Neale, 1984). Bu araştırmada da benzer bir yol izlenerek, ölçeğin benzer

Tablo 2 - Kız ve Erkek Öğrencilerin SBÖ ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet Grupları				t
	Kızlar (n=323)		Erkekler (n=175)		
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	
SBÖ	79.63	11.10	74.09	12.26	4.20***
Sosyal Destek Arama	27.35	5.65	24.55	6.67	4.50***
Soruna Yönelme	31.00	5.30	29.95	5.80	2.22**
Sorunla Uğraş. Kaçınma	21.30	5.63	20.55	5.71	1.35

*p<.05 ***p<.0001

Stresle başa çıkma literatüründe ölçek geliştirme çalışmalarında kadın ve erkeklerin kullandıkları başa çıkma stilleri / stratejileri / yolları açısından karşılaştırıldıkları görülmektedir. Bu karşılaştırmalarda, kadınların duygular odaklı başa çıkma ve özellikle de sosyal destek aramaya erkeklerden daha fazla başvurdukları saptanmıştır (Amirkhan, 1990; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1990; Stone ve Neale, 1984). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilme sürecinde de benzer bir yol izlenerek, kız ve erkek üniversite öğrencileri ölçek bütününden ve alt ölçekler-

ölçekler geçerliğini incelemek için geliştirilen SBÖ ile birlikte Stresle Başa Çıkma Tarzları (SBTÖ), ölçüt geçerliği için de İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Problem Çözme Envanteri (PÇÖ) kullanılmıştır. Ölçüt geçerliği için bu araçları seçme nedeni; kişilerin içten denetimlilik, umut düzeylerinin yüksekliği ve problem çözme becerilerini olumlu algılama düzeyleri gibi özellikleri ile stresle başa çıkma yollarını seçme tarzları arasında olumlu ilişkiye işaret eden kuramsal temel ve araştırma bulgularıdır (Amirkhan, 1990; Carver, Scheier

ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1990; Stone ve Neale, 1984). Araştırmanın bu aşamasında SBÖ ile, söz konusu araçlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır ve sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Güvenilirlik Çalışmaları

SBÖ’nin güvenilirliği, ölçek bütününe ve alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının hesaplanması ve testin

Tablo 3 - SBÖ ile Çeşitli Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekler	n	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Sosyal Destek Arama	Soruna Yönelme	Sor. Uğr. Kaçınma
BUÖ	100	-.32**	-.06	-.25*	.31**
PÇE	100	-.31	.12	-.64***	-.14
RİDKÖ	100	.06	.23*	-.12	-.23*
SBTÖ	97	.43 ***	.41***	.33**	.12

*p<.05 **p<.001 ***p<.0001

SBÖ= Stresle Başa Çıkma Ölçeği, BUÖ= Umutsuzluk Ölçeği, PÇE=Problem Çözme Envanteri, RİDKÖ=İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, SBTÖ=Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Tablo 3’de görüldüğü gibi geliştirilen SBÖ’nin umutsuzluğu ölçeği BUÖ ile ($r=-.32$, $p<.001$) ve problem çözme becerileri açısından kişilerin kendilerini yetersiz algılamalarını yansıtan PÇE ile ($r=-.31$, $p<.001$) anlamlı ve ters yönlü bir ilişki içinde olduğu gözlenirken, literatürden farklı olarak denetim odağını ölçeği RİDKÖ’nin bütünü ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. SBÖ ile diğer başa çıkma ölçeği olan SBTÖ arasında bulunan korelasyon değeri ($r=.43$, $p<.0001$), beklenildiği gibi SBÖ’nin diğer ölçeklerle olan korelasyonlarından yüksek bulunmuştur. Geliştirilen SBÖ’nin alt ölçeklerinin diğer ölçeklerle ilişkileri incelendiğinde BUÖ ile “Soruna Yönelme” arasında ($r=-.25$, $p<.05$) negatif yönde, “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt ölçeği ile ise ($r=.31$, $p<.001$) pozitif yönde ilişki gözlenmiştir. PÇE ile “Soruna Yönelme” alt ölçeği arasında ($r=-.64$, $p<.0001$) iki başa çıkma ölçeği arasında olan ilişkiden daha yüksek düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. RİDKÖ ile “Sosyal Destek Arama” alt ölçeği arasında ($r=.23$, $p<.05$) pozitif yönde, “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt ölçeği ile ise ($r=-.23$, $p<.05$) negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

tekrarı yöntemlerinden oluşmaktadır. SBÖ’nin alt ölçeklerinin aritmetik ortalamaları, iç tutarlılık katsayıları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4 - SBÖ’nün Alt Ölçeklerinin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Ölçekler	\bar{X}	İçtutarlılık Katsayısı
Sosyal Destek Arama	22.60	.85
Soruna Yönelme	26.81	.80
Sorunla Uğraş. Kaçınma	18.39	.65

Ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle bulunan iç tutarlık katsayısı .78 olup, Tablo 4’de görüldüğü gibi “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65’dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .61, .48 ve .34’dür.

Yaygın olarak kullanılan başa çıkma ölçeklerinin geliştirilme süreçleri incelendiğinde, cevaplayıcıların işaretlemelerini anımsamalarını engellemek amacıyla,

testin tekrarı yönteminin, ölçeğin sekiz-on hafta arayla iki kez uygulanması biçiminde uygulandığı görülmektedir (Amirkhan, 1990; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1990). İki uygulama arasındaki sürenin uzunluğunun anımsamayı büyük ölçüde önleme avantajının yanında, ulaşılabilecek korelasyon katsayılarının düşük çıkabileceğinin bilincinde bu uygulamanın yapıldığı belirtilmektedir (Amirkhan, 1990). Bu araştırmada da testin tekrarı yöntemi 10 hafta aralıyla gerçekleştirilmiştir. 110 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere dayalı olarak ölçek bütünü için bulunan korelasyon katsayısı ($r=.85$)'dir. Alt ölçekler için korelasyon katsayıları; Sosyal Destek Arama için ($r=.68$), Soruna Yönelme için ($r=.71$), Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma için ($r=.67$) olarak bulunmuştur.

Gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucu ölçekte kalmasına karar verilen 23 maddenin 20 maddesi olumlu yönden, üç maddesi (10, 17, 20 numaralı maddeler) ise ters yönden puanlanmaktadır. Ölçeğin bütününden 23-115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma alt ölçeğinden 1-40, Soruna Yönelme alt ölçeğinden 1-40 ve Sosyal Destek Arama alt ölçeğinden ise 1-35 arasında puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır.

TARTIŞMA

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilme çalışmalarını içeren bu araştırma var olan ölçekler, yaşanan sorunlar, getirilen eleştiriler ve önerilerin ışığında gerçekleştirilmiştir. Literatürde başa çıkma ölçeklerinde, kaçınma başlığı altında yer alan ve kişilere haz veren etkinliklere yönelme eylemlerini içeren başa çıkma ifadelerine özellikle yer verilmesi yönündeki öneriler (Amirkhan, 1990; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Oakland ve Ostell, 1996; Watson ve diğ., 1998) dikkate alınmış ve ölçek geliştirilirken bu türden maddeler yazılmıştır. Ancak faktör analizinde, "Sıkıntılı hissettiğimde sevdiğim yiyecekleri daha çok yerim",

"Sıkıntılı olduğumda daha çok ilaç kullanırım", "Bunaldığımda daha çok uyurum" gibi haz almaya kaçınmacılığı içeren maddeler birden fazla faktörde görülmüş oldukları için ölçek dışı tutulmuştur. Kaçınmacı başa çıkma yaklaşımlarını içeren ve "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" olarak isimlendirilen alt ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonlarının çok düşük olması, Carver ve diğerlerinin (1989) Başa Çıkma Ölçeğini geliştirme çalışmalarında ve Aysan'ın (1994) uyarladığı Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinde de karşılaşılan bir durumdur. Bu alt ölçekle ölçülen eğilimin self report ölçeklerde yer verilmeden önce işlevi ve kullanılması ile ilgili bilgilerin, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği veya açık uçlu sorular ile toplanarak irdelenmesi yerinde olacaktır.

Aracın faktör analizi sonuçları başa çıkma davranışlarının "Sosyal Destek Arama", "Soruna Yönelme" ve "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" biçiminde üç faktörde toplandığını göstermektedir. Kız ve erkek öğrencilerin SBÖ'den aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, ölçek bütününde, "Sosyal Destek Arama" ve "Soruna Yönelme" alt ölçeklerinde kızlar lehine anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Başa çıkma literatüründe cinsiyetler arası karşılaştırmalar kadınların sosyal destek arama türünden başa çıkma yollarını erkeklere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir (Amirkhan, 1990; Carver ve diğ., 1989; Stone ve Neale, 1984). Folkman ve Lazarus'un ve daha sonra birçok bilim adamının geliştirmiş oldukları başa çıkma ölçeklerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelirle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Akt. Amirkhan, 1990). Şahin ve Durak'ın (1995) çalışmaları ile Aysan'ın (1994) çalışmasında da ortaya çıkan bu fark, literatürle tutarlı görünmektedir. Nitekim psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olma ve yardım alma açısından da (Stromer, Bigs ve Mc Intryre, 1984, Tata ve Leong, 1994, Türküm, 1997 gibi) cinsiyetler arası karşılaştırmalar, kadınlar lehine anlamlı farklılıkları yansıtmaktadır. Stres yaratan soruna eğilme biçimindeki başa çıkma yollarını kullanma açısından ortaya çıkan fark ise dikkat çekicidir. Batı literatüründe gerek ölçek geliştirme gerekse ilişkiisel araştırma çalışmalarında

erkeklerin sorun odaklı başa çıkmayı kadınlardan daha çok kullandıklarına ilişkin bulgulara rastlanmaktadır. Sunulan SBÖ’de kızlar lehine bulunan bu fark; kültürel etmenlerden etkilenmiş olabileceği gibi, veri grubunun üniversite öğrencileri olmalarından da kaynaklanmış olabilir. Farkın daha geniş ve farklı eğitim düzeylerindeki örneklerle irdelenmesinde yarar görülmektedir.

SBÖ’nin güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin bütünü ve üç alt ölçek için bulunan iç tutarlık katsayılarının kabul edilebilir ölçülerde olduğu görülmektedir. Ulaşılan değerler yabancı literatürde kullanılan birçok başa çıkma ölçeği ile benzer bulunmuştur (Amirkan, 1990; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Oakland ve Ostell, 1996; Watson ve diğ., 1998). SBÖ’nin 10 hafta arayla testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon değerinin, literatürdeki diğer stresle başa çıkma ölçekleriyle (Amirkan, 1990; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Oakland ve Ostell, 1996; Watson ve diğ., 1998) benzerlik gösterdiği gözlenmiştir. Ancak daha kısa zaman aralıklı tekrar ölçümler yapılarak ölçeğin güvenilirliğine ilişkin ek kanıtların araştırılması planlanmaktadır.

SBÖ’nin ölçüt geçerliği çalışmalarında; üniversite öğrencilerine geliştirilen araçla birlikte başa çıkmayı, umutsuzluğu, denetim odağını ve problem çözme örüntülerini ölçen ölçekler uygulanarak ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışma başa çıkma literatüründe Amirkan’ın (1990), Carver ve diğerlerinin, (1989), Endler ve Parker’ın (1990), Stone ve Neale’ın (1984) çalışmaları temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

Beklenen; SBÖ’den alınan puanlarla, çeşitli kişilik özelliklerini ölçen araçlardan alınan puanlar arasında anlamlı ilişkilerin olması, ancak bir başka başa çıkma ölçeğiyle saptanan ilişkilerden daha yüksek düzeyde olmasıdır. SBÖ ile birlikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Umutsuzluk Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri uygulanarak yapılan karşılaştırmalar, büyük ölçüde beklenen yönde bulunmuştur. Araştırma bulguları, SBÖ’nin kullanılan ölçek-

lerle anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. SBÖ’nin bir başka stresle başa çıkma ölçeği olan SBTÖ ile korelasyonunun, umutsuzluğu ölçen BUÖ, denetim odağını ölçen RIDKOÖ ve problem çözüme eğilimini ölçen PÇE ile olan korelasyonlarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeklerden SBTÖ ile pozitif yöndeki ilişki ile, umutsuzluğu ve problem çözüme konusunda kişinin kendini yetersiz algılamasını yansıtan PÇE ile negatif yöndeki ilişkiler beklentiler doğrultusundadır. SBÖ ile denetim odağını ölçen RIDKOÖ’nin bütünü arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, SBÖ’nin “Sosyal Destek Arama” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt ölçekleri ile zayıf ama beklenen yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Oysa literatürde bu iki değişkenin anlamlı ilişkilerini (Carver ve diğ., 1989) yansıtan bulgulara rastlanmaktadır. İncelenen örüntülerin kültürden etkilenen yönleri olabileceği dikkate alınarak, farklı örneklerde ve farklı araçlar kullanarak, denetim odağı ve başa çıkma ilişkisinin incelenmesi yerinde olacaktır. Bu çalışmada sunulan çeşitli ölçeklerle SBÖ’nin ilişkilerini yansıtan araştırma bulguları, geliştirilen aracın ölçüt geçerliğinin bir kanıtı olarak yorumlanmıştır.

Geliştirilen SBÖ’nin geçerliğini sınaama amacıyla; uç grupların karşılaştırılmasını içeren ayırt edici geçerlik çalışmaları planlanmaktadır.

Gerek betimsel, gerekse deneysel çalışmalarda SBÖ kullanıldığında, ölçek bütününden alınan tek bir puanın yanında, Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma, Soruna Yönelme ve Sosyal Destek Arama alt ölçeğinden alınan puanların da dikkate alınması, kişilerin kullandıkları stresle başa çıkma yolları hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlayacaktır.

Sunulan bu çalışmalara dayalı olarak geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmektedir. Ancak dikkat çeken psikometrik bir sorunu olmamakla birlikte, bu aracın tüm başa çıkma tepkilerini içermediği dikkate alınmalı, ölçeğin psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde araştırıldığı unutulmamalıdır.

Yetişkinlerin başa çıkma davranışlarını ölçmede kullanılmadan önce, benzer geçerlik ve güvenilirlik araştırmalarının sözü edilen gelişim dönemini örnekleyen gruplarla gerçekleştirilmesi yerinde olacaktır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin (Şahin ve Durak, 1995) uyarlama çalışmalarında yetişkin örneklemden toplanan verilerin analizinde sosyal destek aramayı içeren başa çıkma maddeleri işlememiştir. Oysa geliştirilen SBÖ'nin "Sosyal Destek Arama" alt ölçeği en yüksek faktör yükü almıştır. Ülkemizde bundan sonraki çalışmalarda, gereksinimler gözönüne alınarak, başa çıkma literatüründe de kanıtlanmış özgün ve uyarlama başa çıkma ölçeklerinden maddeler seçilerek daha güçlü psikometrik özellikleri olan yeni stresle başa çıkma ölçekleri geliştirme yolu izlenebilir.

KAYNAKLAR

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Aysan, F. (1994). Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. **I. Eğitim Bilimleri Kongresi**, Çukurova Üniversitesi, Adana: 1158-1169.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Coyne, J. C. ve Gottlieb, B. H. (1996). The mismeasure of coping by checklists. *Journal of Personality*, 64(4), 959-991.
- Dag, İ. (1991a). Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2(4), 269-274.
- Dag, İ. (1991b). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. **Psikoloji Dergisi**, 7(26), 10-16.
- Endler, N. A. ve Parker, D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58(5), 844-854.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54(3), 466-475.
- Kline, P. (1994). *An Easy Guide to Factor Analysis*. UK: Routledge.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of emotion. **American Psychologist**, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Oakland, S., ve Osteli, A. (1996). Measuring Coping: A review and critique. **Human Relations**, 49(2), 133-155.
- Savaşır, İ. (1995). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve bazı çözüm yolları. **Psikoloji Dergisi**, 9(33), 27-32.
- Savaşır, İ. ve Şahin, N. H., (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. **Türk Psikologlar Derneği Yayınları**, Yayın no: 9; Ankara.
- Stone, A. A. ve Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary

- results. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46(4), 892-906.
- Strohmer, D. C., Biggs, D. A. ve Mc Intyre, W. F. (1984). Social comparison information and judgements about depression and seeking counseling. **Journal of Counseling Psychology**, 31(4), 591-594.
- Şahin, N., Şahin, N. H. ve Heppner, P. P.(1993). Psychometric properties of the Problem Solving Inventory in a group of Turkish university students. **Cognitive Therapy and Resarch**, 17(4), 379-396.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. **Psikoloji Dergisi**, 10(34), 56-73.
- Tata, S. P. ve Leong, F. T. L. (1994). Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. **Journal of Counseling Psychology**, 41(3), 280-287.
- Türküm, A. S. (1999). Stresle başa çıkma ve iyimserlik. **T. C. Anadolu Üniversitesi Yayınları**, Yayın No: 1098; Eskişehir.
- Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. **Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 10(2), 205-220.
- Watson, D. C.; Willson, L. R. ve Sinha, B. K. (1998) Assessing the dimensional structure of coping: A cross-cultural comparison. **International Journal of Stress Management**, 5 (1), 77-81.