

Stresle Başetme Stratejileri Ölçeği (SBSÖ): Eleştirel Bir Değerlendirme*

Zeynep Deniz Yöndem**

ÖZET

Stresle Başetme Stratejileri Ölçeği (Siva 1988) genel ya da belirgin bir stresli durumda bireylerin kullandığı bilişsel ve davranışsal bazı stratejileri belirlemeye yönelik bir ölçektir. Orjinali Ways of Coping Checklist olarak geçen ve yurt dışında yapılan çalışmalarda oldukça yaygın olarak kullanılan ölçek, ülkemizde henüz yeni yeni bazı araştırmalarda kullanılmaktadır. Bu çalışmada SBSÖ'nin geçerlik çalışması, alt ölçeklerin adlandırılması, maddelerin ifadelendirilmesi ve puanlanmasına ilişkin bazı sorunlar belirlenmiş ve belirlenen sorunlara yönelik bir takım öneriler sunulmuştur. Burada stresle başetme ile ilgili yapılacak araştırmalarda kullanılacak ölçeğin seçiminin oldukça önemli olduğu, özel olarak ise bu ölçeğin kullanımında dikkatli olunması gerçeğinin vurgulanması amaçlanmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: *Stresle başetme, ölçek.*

SUMMARY: *Scale of Coping With Stress: A Critical Evaluation*

Coping with Stress Questionnaire (Siva 1988) is a scale which is utilized to determine some cognitive and behavioral strategies a person uses in a general or certain stressfull situation. The scale, originally named as Ways of Coping Checklist which is widely administered in research studies in the World, is resently being utilized in some studies in our country. In this study, some problems and concerns related to the establishment of the validity of the scale, naming the subscales, the statement and coding of the items are determined. Some recommendations concerning these problems are also discussed. The goal of this article is to emphasize the importance of the selection of an appropriate scale for researches on stress.

KEY WORDS: *Coping with stress, scale.*

GİRİŞ

Stresle Başetme

Başetme kavramı teori ve araştırma literatüründe iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Hayvanlarla yapılan deneysel çalışmalarla başetme, psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları azaltmak amacıyla hoş olmayan çevresel koşulları kontrol etmede kullanılan öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanmıştır. Psikoanalitik ego psikolojisinde ise başetme, stresi azaltma ya da problem çözmeye yönelik kullanılan gerçekçi, esnek düşünce ve davranışlar olarak tanımlanmıştır. Bu iki model arasındaki en önemli fark, psikoanalitik ego psikolojisinin davranışlarla birlikte, hatta davranışlardan çok bilişlere, düşüncelere önem vermesidir. Ego süreçleri başetme, savunma ve parçalanma olarak sınıflandırılmıştır (Folkman ve Lazarus 1991). Lazarus (1976) başetmeyi, dışsal ve içsel talepleri ya da bunlar arasındaki çatışmayı kontrol etmeye yönelik, kişinin kaynaklarını genişletici ya da sınırlandırıcı davranışsal ve bilişsel çabalar olarak tanımlamaktadır. Başetmenin genel olarak algılanan tehdidi ya da problemi hafifletme amacının olduğunu, başetme tepkilerinin ise doğrudan eylemler ve hafifletici eylemler olarak iki grupta ele alınabileceğini ileri sürmektedir. Doğrudan eylemler, problem odaklı başetme olarak da geçmekte ve kişinin stres yaratan tehditle davranışsal olarak ilgilenmesi ya da sorunlu ilişkisini değiştirerek mücadele etmesini içermektedir. Hafifletici eylemler ise duygu odaklı başetme olarak geçmekte ve stresten kaynaklanan rahatsızlığı duygusal olarak azaltma ya da duyguların kontrol etmeyi içermektedir. Bu bakımdan kişi yapıcı-yararlı bir şeyler yapabileceğini hissettiğinde problem odaklı başetmeyi,

*IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Bolu.

strese katlanılması gerektiğini hissettiğinde ise duygu odaklı başetmeyi daha ağırlıklı olarak kullanacaktır. Problem odaklı başetme gibi duygu odaklı başetmenin de bireyin psikolojik olarak zarar görmesini engelleyici bir rolü bulunmaktadır.

Başetmenin Değerlendirilmesi

Başetmenin nasıl sınıflandırılıp değerlendirileceği konusunda bu alanda çalışan araştırmacılar arasında bir takım görüş ve yaklaşım farklılıkları bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar stresli olarak değerlendirebilecek belirgin bir durumda bireylerin kullandığı başetme stratejileri üzerinde çalışırken, bazıları da genel olarak stresli durumlarla bireylerin nasıl başettikleri ya da başetmenin başka değişkenlerle ilişkisi üzerinde çalışmışlardır. Cohen (1991) araştırmacıların amacına ve araştırmanın yapısına göre başetmenin bir eğilim (disposition), bir kişilik özelliği (trait) ya da stres nedenine göre değişebilen (episodik) bir durum olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Başetme eğilimleri, bireylerin farklı stresli durumlarla etkileşimlerinde başetmenin herhangi bir türünü kullanma yönelimlerini ifade eder. Bu yaklaşım başetme davranışlarında bir tutarlılık olduğunu varsaydığı için zaman zaman eleştirilmiştir. Yapılan bazı araştırmalarda da gerçek başetme davranışı ile başetme eğilimi arasında düşük bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde bireylerin belirli bir stresli durumun bütün aşamalarında aynı başetme stratejisini kullandıkları varsayımı da tam olarak kanıtlanamamıştır. Bu nedenle başetme eğilimi belirli bir şekilde yönelimden çok sağlık üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri açısından anlamlı olabilir.

Araştırmalarda kullanılacak başetme ölçeğinin seçimi, ölçekteki alt boyutlara göre değil, araştırmanın teorik olarak önemli bulunduğu boyuta ve araştırmanın amacına göre değişir. Yurt dışında bu konuda yapılan çalışmalarda başetmeyi değerlendiren ölçme araçları farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Hangi sınıflandırmanın daha çok kullanışlı olduğu ya da daha çok

genellenebildiğine ilişkin kesin bir kanıt bulunmamaktadır (Cohen 1987).

Yapılan çalışmalarda oldukça yaygın olarak kullanılan Stresle Başetme Stratejileri Ölçeği (Ways of Coping Questionnaire) stresli bir durumda kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejilerin yer aldığı 68 maddelik bir ölçektir. Bu ölçeğin henüz her araştırma için geçerli standart bir puanlamasının yolu bulunmamaktadır. Bazı araştırmacılar ölçeği sadece problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki alt boyuta göre değerlendirirken bazıları ise birçok farklı sınıflandırma ile başetme stratejilerini değerlendirmektedir (Cohen 1991). Folkman ve arkadaşlarının (1986) yaptıkları kapsamlı çalışmalarda ölçeğe ilişkin sekiz alt boyut belirlenmiştir. Bu alt boyutlar; yüzleşme, uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma, planlı problem çözme ve olumlu değerlendirme olarak belirlenmiştir. Bazı araştırmacılar bu ölçeğe üzerinde çalıştıkları duruma göre spesifik bazı maddeler eklerken, bazıları ise bazı maddeleri çıkarmıştır. Ölçeğin seçimi üzerinde çalışılan duruma, genelleme düzeyine, araştırmacının amacına ve araştırmacının test ettiği durumda başetmenin tutarlılığına göre değişebilmektedir.

Ülkemizde de bu ölçeğin farklı versiyonları son zamanlarda bazı çalışmalarda (Aysan 1988; Uçman 1990; Siva 1991; Şahin 1994; Yöndem 1998) kullanılmıştır. Aysan (1988) ve Şahin (1994)'in uyarlama çalışmasını yaptıkları ölçekler gerek madde sayıları gerek alt boyutların adlandırılması yönünden bazı farklılıklar göstermektedir. Burada bu ölçeklerden farklı olarak Siva (1988) tarafından uyarlanan ve başka bazı araştırmacıların (Uçman 1990; Siva 1991; Yöndem 1998) farklı çalışmalarda kullandıkları Stresle Başetme Stratejileri Ölçeği üzerinde durulmuştur.

Stresle Başetme Stratejileri Ölçeği (SBSÖ)

Siva (1991)'nin yaptığı uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkçe çevirisinin orijinalindeki maddeler ve alt ölçekler ile tam benzerlik göstermesi aranmamıştır.

Ölçeğe toplumumuzda yaygın bir başetme yolu olarak kullanılan "kadercilik" yeni bir alt ölçek olarak eklenmiştir. Bu ölçek planlı davranma, kadercilik, duygu kontrolü, gizleme-saklama, kabullenme, büyüme-olgunlaşma ve çaresizlik-yardım arama olmak üzere yedi alt ölçekten ve toplam 74 maddeden oluşmaktadır. SBSÖ alt ölçeklere göre puan vermekte ancak ölçekten toplam puan elde edilememektedir. Ayrıca alt ölçeklerdeki madde sayıları bir alt ölçekten diğerine farklılık gösterdiğinden alt ölçekler birbirlerine göre karşılaştırılmamaktadır.

Aynı ölçeğin kullanıldığı bir çalışmada (Uçman 1990) planlı davranış, ruh hali kontrolü, büyüme-olgunlaşma, kendini verme, kadercilik, batıl inanç ve düşünce ve çaresizlik olarak sekiz alt ölçeğin sıralandığı ve alt ölçeklerin adlandırılmasına ilişkin bir takım farklılıklar olduğu görülmüştür. Siva'nın çalışmasına bakıldığında bazı alt ölçeklerde isim değişiklikleri bulunsa da Kendini Verme, Batıl İnanç ve Düşünce alt ölçeklerinin ayrı bir alt ölçek olarak geçmediği, kadercilik ve batıl inançların ikisini birlikte ele alınarak "kadercilik" olarak adlandırıldığı, çaresizlik alt ölçeğinin ise "çaresizlik-yardım arama" olarak ele alındığı gözlenmektedir. Aynı kişinin yaptığı uyarlama çalışmasına dayanarak, aynı ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda ölçeğe ilişkin bu tür farklı açıklamalar ölçeği kullanma durumunda kalan araştırmacılar açısından bir karmaşaya neden olmaktadır. Söz konusu ölçeğin farklı bir uyarlama, farklı bir geçerlik ya da güvenilirlik çalışması yapıldıysa çalışmalarda bu durum açıklıkla ifade edilmelidir. Ancak ölçeğin daha önce yapılmış geçerlik ve güvenilirlik çalışması dikkate alınmıyorsa, ölçekteki alt boyutları bir çalışmadan diğerine farklılık göstermeden kullanılması, uyarlama çalışmasına sadık kalınması daha doğru bir yaklaşım olabilir. Aynı zamanda stresle başetme stratejilerini belirlemede kullanılacak bir ölçek olarak bilinen ve kullanılan bu ölçeğin geçerlik çalışması, uygulama, değerlendirme ve yorumlanmasına ilişkin bir takım güçlükler bulunmaktadır. Aşağıda bu güçlüklerden bazıları sıralanmıştır.

1. Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerlik çalışması faktör analizi yöntemi ile (Siva 1991) yapılmıştır. Ancak yapılan faktör analizinde ölçekte yer alan maddelerin, alt boyutlara göre tam olarak ayrılmadığı gözlenmiştir. Maddelerden bir çoğunun bir kaç alt boyutta birlikte yer aldığı dikkati çekmektedir. Yine güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin bütününe ilişkin iç tutarlılık katsayısı iki farklı çalışmada .80 (Siva 1991) ve .91 (Uçman 1991) olarak hesaplanmıştır. Oysa ölçeğin tek başına stresle etkili ya da etkisiz başetme gibi bir boyutu ölçmediği, her alt ölçeğin farklı başetme stratejilerini ölçtüğü gerçeği dikkate alınrsa ölçeğin bütününe ilişkin güvenilirlik puanına değil, alt ölçeklerin ayrı ayrı güvenilirlik katsayılarına bakılması daha doğru bir yaklaşım olabilir. Alt ölçeklerin iç tutarlılığına bakıldığında güvenilirlik katsayılarının .84 ile .32 arasında değiştiği (Yöndem 1998) gözlenmiştir.

2. Ölçekte alt ölçeklere göre puanlama yapılırsa da alt ölçeklerdeki madde sayılarına ilişkin bazı güçlükler bulunmaktadır. Bazı alt ölçekler 16, 17 maddeden oluşurken gizleme-saklama alt ölçeği 4 maddeden oluşmaktadır. Diğer alt ölçeklerle karşılaştırıldığında bu alt ölçekteki madde sayısı oldukça düşüktür. Alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarına bakıldığında bu boyutun diğer alt ölçeklere göre güvenilirlik katsayısının da oldukça düşük olduğu (.32) gözlenmektedir (Yöntem 1998).

3. Çaresizlik-Yardım arama stratejisinin ikisinin birlikte ele alınması yorumlamada önemli bir takım güçlükler neden olmaktadır. Çaresizlik depresif duygu durumlarından birisi olarak genelde olumsuz bir strateji olarak ele alınırken, yardım arama stresle başetmede olumlu bir strateji olarak ele alınmaktadır. Bu iki ters yönlü stratejinin ikisinin birlikte alınması araştırma sonuçlarının yorumlanmasını oldukça güçleştirmektedir. Bu stratejinin tam olarak çaresizlik stratejisini mi yardım arama stratejisini mi ölçtüğü ayrt edilememektedir.

4. Ölçeğin uygulanma aşamasında bazı maddelerin dil bakımından anlaşılmasına ilişkin güçlükler yaşanmaktadır. Örnek; “yaşamla ilgili yeni bir inanç geliştirmeye çalışırım” maddesi.

5. Ölçekte kendini suçlama ve kaçma-kaçınmaya yönelik bazı maddeler bulunduğu halde bu stratejileri belirlemek için alt ölçek bulunmamaktadır. Örnek; “sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm”, “benim suçum ne diye düşünürüm”, “sıkıntılı olduğumda her zamankinden fazla uyurum” maddeleridir.

6. Daha önce geçerlik çalışmasında belirtildiği gibi ölçekteki bazı maddeler birkaç alt ölçekte yer almaktadır. Bu durum, maddelerin ayırt edicilik gücünün yeterli olmadığını gösterir ve bu tür maddeler çıkarılabilir.

7. Maddelerin bir kısmı adlandırılan alt ölçeklerle ters bir anlam içeriğine sahip olduğu halde hepsi aynı doğrultuda puanlanmaktadır. Bu tür maddeler ters yönde puanlanmalıdır. Örnek; Gizleme-saklama alt ölçeğinde geçen “bir sıkıntıyı olduğunu kimsenin bilmesini istemem” ve “içimde tutmaktansa paylaşmayı tercih ederim” maddeleri aynı şekilde puanlanmaktadır. Oysa ikisi ters yönde maddelerdir.

SONUÇ

Stresle başetme stratejilerini belirlemeye yönelik araştırmalarda ölçek seçiminde daha önce belirtildiği gibi alt ölçeklerin adlandırılmasına göre değil araştırmanın amacına ve ölçülmek istenen özelliği gerçekten ölçüp ölçmediğini gösteren geçerlik çalışmasına önem verilmesi gerçeği tekrar vurgulanabilir. Özellikle SBSÖ'nin kullanımında, yukarıda maddeler halinde sıralanan bir takım güçlükler dikkate alınmalıdır. Söz konusu ölçeğin, öncelikle geçerlik çalışmasının, daha büyük örneklem grupları üzerinde tekrar test edilmesi gerekir. Bununla birlikte maddelerin ifadelendirilmesi, alt ölçeklerin adlandırılması, ölçeğin puanlanması ve değerlendirilmesi gibi yönlerden uzman görüşüne de

başvurularak ölçeğin tekrar gözden geçirilmesi gerekir. Ancak bu şekilde bir takım düzenlemelerle, ülkemizde son zamanlarda çok yaygınlaşan stresle başetme stratejilerinin belirlenmesinde kullanılabilecek bir ölçek olarak yararlanılabilir.

KAYNAKLAR

- Aysan, F. (1988) Lise öğrencilerinde stresle başa çıkma. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Cohen, F. (1987). Measurement of coping. **Stress and Health: Issues in Research Methodology** (Edt. KASL, S.V. ve C.L. Cooper). John Wiley ve Sons Ltd. 283-305.
- _____ (1991). Measurement and coping. **Stress and Coping: An Anthology** (3. Baskı). Edt. Monat A. Ve R. S. Lazarus). Newyork: Colombia University Press. 228-244
- Folkman, S. ve ark. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**. 50 (3): 571-579.
- Folkman, S.; R. S. LAZARUS. (1991). Coping and emotions. **Stres and Coping: An Anthology** (3. Baskı). (Edt. Monat A. Ve R. S. Lazarus). Newyork: Colombia University Press. 207-227.
- Lazarus, R. S. (1976). Stres and adjustment. **Patterns of Adjustment** (3. Baskı). McGraw-Hill Book Company.
- Siva, N. A. (1991). İnfertilitede stresle başetme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi

(Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara:
Hacettepe niversitesi.

şahin, N. H. (1994). **Stresle Başa ıkma**. Türk
Psikologlar Derneđi Yayınları: 2. Ankara:
zyurt Matbaası.

Uçman, P. (1990). Ülkemizde alışan ve çalışmayan
kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik
rahatsızlıklar. **Psikoloji Dergisi**. 7(24): 58-
75.

Yöndem, Z. D. (1998). Hükümlü kadınların stresle
başetme stratejilerinin bazı deđiřkenler
açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış
doktora tezi). Ankara: Hacettepe niversite-
si.