

## YAKIN İLİŞKİLERDE ÇOK BOYUTLU BAŞAÇIKMA ÖLÇEĞİ: GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI\*

Ayda Büyüksahin\*\* Nur Taluy Bilecen\*\*\*

### Özet

Bu çalışmanın amacı, Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu BaşaÇıkma Ölçeği'nin (YİÇBBÖ) üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesidir. YİÇBBÖ 827 üniversite öğrencisine uygulanmış ve ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla Stresle BaşaÇıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. YİÇBBÖ'nin yapı geçerliğini sınamak amacıyla equamax eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, ilişkiye odaklanma, olumsuz ve edilgen başaÇıkma, dışsal destek arama, olumlu ve etkin başaÇıkma, alkol-ilaç kullanımı, kendini destekleme, geri çekilme, inkar/erteleme, dine tutunma ve mizah olmak üzere on faktörlü bir yapı elde edilmiştir. YİÇBBÖ alt ölçekleri ile SBTÖ alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları -.56 ile .62 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .57 ile .94; test tekrar test güvenilirlik katsayıları .43 ile .95 arasında değişmektedir. Bulgular, yakın ilişkilerde stresli olaylar karşısında erkeklerin ilişkiye odaklanma, alkol ilaç kullanma ve olumlu-etkin başa çıkma puanlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar daha fazla olumsuz ve edilgen başa çıkma, dışsal destek arama, geriçekilme ve dine tutunma başa çıkma tarzını kullandıklarını ifade etmişlerdir. Analizler, YİÇBBÖ'nin Türk üniversite öğrencileri

\* Bu makale aşağıda belirtilen kongrede sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Büyüksahin, A., Gökler, I., Bilecen, N. (2006). Romantik İlişkilerde Başa Çıkma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Sözel bildiri). XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi. Eylül 2006. Ankara

\*\* Yrd.Doç.Dr., Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

\*\*\* Uzm.Psk., Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir.

**Anahtar sözcükler:** Yakın ilişkiler, Yakın ilişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği, stresle başaçıkma, geçerlilik, güvenirlik

### **Abstract**

#### ***The Multidimensional Intimate Coping Questionare: A Study of Validity and Reliability***

*The purpose of this study was to investigate the validity and reliability of The Multidimensional Intimate Coping Questionare for university students. YİÇBBÖ was administrated to 827 university students and Ways of Coping Inventory (SBTÖ) was used for the criterion validity. In order to determine the construct validity of YİÇBBÖ, factor analysis was conducted by using principal compenents analysis with equamax rotation. Analysis resulted in ten factors namely focusing on relationship, negative and passive coping, seeking external support, positive and active coping, alcohol and drug use, self bolstering, withdrawal, religious coping and humor coping. The correlation coefficents of the YİÇBBÖ subscales with SBTÖ subscales between -.56 and .61. The Cronbach's alphas for these subscales range between .57 and .94. Also, test retest reliability for these subscales range between .43 and .95. Results showed that when faced with stressful events, males had higher scores on focusing on relationship and positive and active coping than females. However, females reported greater negative and passive coping, seeking external support, withdrawal, religious coping than males did. Analysis was demonstrated that YİÇBBÖ has satisfactory level of validity and reliability on Turkish university students.*

**Key words:** close relationship, The Multidimensional Intimate Coping Questionare, coping with stress, validity, reliability.

## **I.Giriş**

Çiftler zaman zaman yakın ilişkilerinde mutsuz, sıkıntılı dönemler yaşayabilirler ya da stresli yaşam olaylarıyla karşılaşabilirler. Bazı çalışmalarda şüphecilik, ilişkinin bitmesi, maddi istekler, uyum sorunları, gelecekteki belirsizlik, yakınlık/dürüstlük yoksunluğu, evle ilgili sorunlar, kişisel sorunlar ve hayal kırıklıkları, evlilik sorumluluğu, akademik problemler, geçmiş dönemdeki birliktelikler (bağlanmalar), eşin sorunları, aile üyelerinin sorunları, yeterince kıskanılmama ve günlük yaşanan sorunların yakın ilişkilerde sıklıkla deneyimlenen stres verici olaylar olduğuna işaret edilmektedir (Snell ve ark. 2002). Bu gibi durumlarda, bireyler hem ilişkilerini hem de psikolojik olarak kendilerini korumak amacıyla çeşitli başaçıkma tarzlarını kullanırlar (Pollina ve Snell, 1999).

Lazarus (2006) başa çıkma tarzlarının çok önemli olduğunu ve ilişkinin geleceğini yordadığını ifade etmiştir. Ek olarak, literatürde olumlu başa çıkma tarzlarının, ilişki doyumunu arttırdığı (Bowman, 1990), kaçınmacı başa çıkma tarzı gibi olumsuz başa çıkma tarzlarının ise, ilişki doyumunu azalttığını (Guinta ve Compas 1993) ortaya koyan araştırma bulguları da vardır.

Tüm bunlardan anlaşılacağı gibi, yakın ilişkilerde stresli olaylarla başa çıkma tarzları ilişkilerin sürdürülmesi ve anlaşılmasında önemli rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı da Pollina ve Snell (1999) tarafından geliştirilen ve bireylerin yakın ilişkilerinde karşılaştıkları zorlayıcı ya da stresli olaylara nasıl tepki verdiklerini ayrıntılı olarak ölçen Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği'nin (YİÇBBÖ) (The Multidimensional Intimate Coping Questionnaire) Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlilik düzeyini belirlemektir.

Özgün ölçek, *olumlu yeniden yorumlama ve büyüme, etkin başa çıkma, planlama, duygusal açıdan sosyal destek arama, başkalarının görüşünü alma, soruna odaklanabilmek için diğer etkinlikleri kenara bırakma, dine tutunma, kabullenme, zihinden uzaklaştırma, duygulara odaklanma ve duygu dışavurumu, davranışsal pes etme, inkar, temkinli başa çıkma, alkol-ilaç kullanımı, mizah, dileme yoluyla başa çıkma, öz eleştiri/kendini suçlama, sosyal içe çekilme, kendini destekleme, sorundan kaçınma, hedef yönelimli başa çıkma, duygusal tepki verme, kendini ilişkiye adanma, sosyal ilişkiler yoluyla başa çıkma, sevgi/ilgi göstererek başa çıkma* olmak üzere 25 alt ölçeği kapsamaktadır. Ölçek, her bir alt ölçekte 4 madde olmak üzere toplam 100 maddeden oluşmaktadır. Her alt ölçek beş dereceli (1= hiçbir zaman 2= çok ender, 3= bazen, 4= sıklıkla, 5= her zaman) Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Özgün ölçeğin, geçerlik ve güvenirlilik çalışması üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının, .44 ile .93 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla equamax eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmış, maddelerin ölçmeyi amaçladığı faktörler altında yer aldığı görülmüştür. Her bir alt ölçek için ayrı ayrı toplam puan alınmıştır.

Literatür incelendiğinde bu ölçek kullanılarak yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu az sayıdaki çalışmaların birinde, Pollina ve Snell (1999) yakın ilişkilerde karşılaşılan zorlayıcı durumlarda, dine tutunma, dışsal destek arama, duygu dışavurumu başa çıkma tarzlarının cinsiyet ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak, çalışmada cinsiyet açısından ne tür farklılıklar olduğu belirtilmemiştir. Sonuç olarak, literatürde

yakın ilişkilerde stresli olaylara nasıl tepki verildiğini ölçen YİÇBBÖ kullanılarak, yapılan çalışmaların yok denilebilecek kadar az olduğu dikkati çekmektedir.

YİÇBBÖ'nin Türkçe uyarlama çalışmasının yapılabilmesi için öncelikle Snell'den izin alınmıştır. Daha sonra, ölçek iyi derecede İngilizce bilen birbirlerinden bağımsız iki sosyal psikolog ve bir klinik psikolog tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra çevrilen tüm maddeler ve özgün form, beş öğretim elemanına verilmiş, uygun ve uygun olmayan maddeleri saptamaları, varsa önerilerini belirtmeleri istenmiştir. Çoğunluğun yanıtları temel alınarak ölçeğin Türkçe versiyonu oluşturulmuştur.

## **2.Yöntem**

### **2.1.Örneklem**

Çalışmaya 473 (%57) kadın, 354 (% 43) erkek olmak üzere toplam 827 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.15'dir (S= 3.21). Katılımcıların 513'ü (%62) uygulama sırasında romantik ilişkilerinin olduğunu, 314'ü (%38) ise, geçmişte romantik ilişki deneyimlerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Devam eden ilişki süresi ortalama 15.48 aydır (S= 25.02).

### **2.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak amacıyla Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği (YİÇBBÖ) ve ölçüt geçerliliğini saptamak amacıyla Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcılara cinsiyet, yaş gibi demografik özelliklerinin yanı sıra, ilişki süresi gibi romantik ilişkilerle ilgili sorular sorulmuştur.

**2.2.1. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği –SBTÖ (Ways of Coping Inventory)** Bu ölçek, Folkman ve Lazarus'un "Basaçıkma Yolları Envanteri"nden Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanmıştır. SBTÖ stresli durumlarda insanların başvurduğu basaçıkma yöntemlerini 4'lü Likert tipi bir derecelendirme ile ölçmektedir. Ölçek beş faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, "iyimser yaklaşım", "kendine güvenli yaklaşım", "çaresiz yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" ve "sosyal desteğe başvurma" olarak isimlendirilmiştir. Alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları .47 ile -.80 arasında değişmektedir.





insanları sokmaya çalışırım.										
*94. Ailemin ve arkadaşlarımlın neler olup bittiğini öğrenmelerine olanak vermem.			.53							.38
11. Üzülürüm ve duygularımı dışavururum.			.31							.24
86. Yođun duygusal sıkıntı içinde olduğumu hissedirim ve bu duyguları çok fazla dışavururum.			.43							.41
61. Duygularımı serbest bırakırım.			.20							.19
2. Stresli yaşantılar sonucunda bir birey olarak olgunlaşmaya çalışırım				.37						.32
27. Yaşananları daha olumlu görebilmek için, farklı bir açıdan bakmayı denerim.				.40						.43
52. Yaşanarlarda iyi birşeyler bulmaya çalışırım.				.33						.45
77. Stresli yaşantılardan bir şeyler öğrenirim.				.43						.45
3. Tüm çabamı soruna ilişkin birşeyler yapmaya yönlendiririm.				.36						.31
28. Sorundan kurtulabilmek için çaba gösteririm.				.39						.47
53. Sorundan kurtulmak için doğrudan harekete geçerim.				.29						.27
78. Ne yapılması gerekiyorsa adım adım yaparım.				.62						.64
4. Bir eylem planı yaparım.				.31						.24
29. Ne yapacağıma yönelik bir yol belirlemeye çalışırım.				.55						.54
54. Sorunu en iyi nasıl ele alabileceğim üzerinde düşünürüm.				.62						.63
79. Ne tür adımlar atacağım üzerinde ayrıntılı olarak düşünürüm.				.64						.61
57. Bu durumu çözmek için çabalarırken, beni bölülebilecek diğer şeyleri önlemeye çalışırım.				.44						.44
22. Bir tepki vermeden önce sorunun ne olduğunu anlamaya çalışırım				.45						.37
82. Dikkatimi dağıtacak her türlü düşünce ve etkinikten kendimi uzak tutarım				.33						.32
32. Bu sorunla uğraşmaya odaklanılır ve gerekirse diğer şeylere biraz ara veririm.				.26						.26
14. Bir şeyler yapmak için kendimi doğru zamanın gelmesini beklemeye zorlarım				.33						.25
39. Çok erken davranarak işlerin daha kötüye gitmesine neden olmak istemem.				.32						.27

64. Kendimi çok hızlı karar vermekten alıkoyarım.				.38							.31
47. Önceliklerimi belirlerim.				.41							.39
15. Kendimi iyi hissetmek için alkol ya da ilaç kullanırım.					.83						.84
40. Alkol alarak ya da ilaç kullanarak bir süre için kendimi kaybetmeye çalışırım.					.86						.85
65. Bunun üzerinde daha az düşünmek için alkol ya da ilaç alırım.					.86						.88
90. Bu durumun üstesinden gelebilmek için alkol ya da ilaç kullanırım.					.84						.84
20. Durumla başedebileceğim konusunda kendi kendime güvence veririm.						.41					.48
45. Bu durumla başa çıkabileceğime ilişkin kendime güvence veririm.						.43					.45
70. Kendime, bu sorunla başa çıkabileceğimi söyleyerek, kendime olan güvenimi güçlendiririm.						.39					.38
95. Kendime olumlu şeyler söyleyerek, öz-güvenimi korurum.						.73					.67
71. Bunun beni meşgul etmesine izin vermem, üzerinde çok fazla düşünmeyi reddederim.						.35					.28
96. Bunu düşünerek çok fazla zaman geçirmeyi istemem.						.61					.40
97. Olanları düşünür ve hatalarımdan birşeyler öğrenirim.						.66					.44
100. Sosyal yaşama / etkinliklere her zamankinden daha fazla zaman ayırırım (birlikte olduğum kişi dışındaki insanlarla).						.49					.33
9. "Artık olan oldu" fikrine kendimi alıştırmaya çalışırım.							.56				.52
34. Bunun olduğunu ve artık değiştirilemeyeceğini kabullenirim.							.59				.59
59. Bunun olduğu gerçeğini kabullenirim.							.53				.35
84. Bununla yaşamayı öğrenirim.							.55				.44
10. Bu durumu düşünmemek için işime ya da diğer etkinliklere yönelirim.							.33				.30
35. Bunun dışında şeylerle ilgili hayal kurarım.							.41				.42
85. Bu durumu daha az düşünmek için sinemaya gider ya da televizyon izlerim.							.32				.30
12. Bu sorunla başedemeyeceğimi kabul ederim ve çabalamayı bırakırım.							.41				.47
37. İyi bir çözüm yolu bulabilmek için çabalamaktan vazgeçerim.							.33				.43
62. İstedikimi elde etmeye çabalamaktan vazgeçerim.							.40				.47



vazgeçerim.											
87. Sorunu çözmek için harcadığım çabayı azaltırım.							.33				.42
21. Durumla ilgili bir şey yapmaktan veya düşünmekten kaçırım.							.36				.37
*72. Durumu anlamak için çaba harcarım.							.49				.14
92. Kendi kendime eđer yeterince uzun beklersem her şeyin yoluna gireceđini söylerim.							.24				.27
13. Kendi kendime "bu gerçek deđil" derim.							.50				.40
38. Bunun olduğuna inanmayı reddederim.							.51				.41
63. Sanki bu gerçekten olmamış gibi davranırım.							.64				.53
88. Böyle bir şey hiç olmamış gibi davranırım.							.53				.49
46. Tüm olanları unutmaya çalışırım.							.45				.30
7. Bu duruma odaklanabilmek için diğer etkinlikleri bir kenara bırakırım.							.32				.19
89. Durum elverene kadar bir şeyler yapmayı ertelerim.							.33				.17
8. Tanrıya sığınırım.								.83			.78
33. Tanrı'dan yardım dilerim.								.73			.62
58. Dinimde teselli bulmaya çalışırım.								.87			.81
83. Her zamankinden daha fazla dua ederim.								.85			.77
16. Bu duruma gülerim.									.59		.48
41. Olaylarla ilgili espriler yaparım.									.73		.67
66. Bu durumla etrafta dalga geçerim.									.76		.76
91. Bu durumla alay ederim.									.75		.74
<b>Açıklanan Varyans</b>	5.51	5.46	5.21	4.92	4.10	4.05	4.01	3.86	3.79	3.72	
<b>Özdeđer</b>	9.87	8.76	6.40	4.28	4.02	3.10	2.34	2.14	1.94	1.81	

Tablo 1’de görüldüğü gibi faktörlerden birincisi varyansın %5.51’inden, ikincisi % 5.46’sından, üçüncüsü % 5.21’inden, dördüncüsü % 4.92’sinden, beşincisi %4.10’undan, altıncısı % 4.05’inden, yedincisi % 4.01’inden, sekizincisi % 3.86’sından, dokuzuncusu % 3.79’undan ve onuncusu % 3.72’sinden sorumludur. Faktörlerin tümü birden toplam varyansın % 44.65’ini açıklamaktadır. Bu çalışmada alt faktörler sırasıyla *ilişkiye odaklanma* (8 madde), *olumsuz ve edilgen başaçıkma* (16 madde), *dışsal destek arama* (15 madde), *olumlu ve etkin başaçıkma* (20 madde), *alkol-ilaç kullanımı* (4 madde), *kendini destekleme* (8 madde), *geri çekilme* (14 madde), *inkar/erteleme* (7 madde), *dine tutunma* (4 madde) ve *mizah* (4 madde) olarak adlandırılmıştır. Ölçek toplam 100 maddeden oluşmaktadır ve ölçekteki iki maddenin ters kodlanması gerekmektedir (Tablo 1).

YİÇBBÖ’nün ölçüt geçerlik düzeyini belirlemek amacıyla ise, YİÇBBÖ’nün alt ölçeklerinden elde edilen toplam puanları ile SBTÖ’nün alt ölçeklerinden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Bu ilişkiler aşağıdaki Tablo 2’de verilmektedir.

**Tablo 2.** YİÇBBÖ Alt Ölçekleri ve SBTÖ Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

N=827	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım	Boyuneğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
<b>İlişkiye Odaklanma</b>	.21*	.15*	.05	.04	.10*
<b>Olumsuz ve Edilgen Başaçıkma</b>	-.16*	-.22*	.62*	.29*	.11*
<b>Dışsal Destek Arama</b>	.09*	.03	.18*	.11*	.56*
<b>Olumlu ve Etkin Başaçıkma</b>	.35*	.25*	-.04	-.06	.06
<b>Alkol İlaç Kullanımı</b>	-.06	-.09*	.11*	.04	-.02
<b>Kendini Destekleme</b>	.41*	.39*	-.21*	-.05	.11*
<b>Gerçekilme</b>	-.07*	.09*	.21*	-.38*	.08*
<b>İnkâr/Erteleme</b>	-.08*	.07*	.21*	.25*	-.05
<b>Dine Tutunma</b>	-.02	-.02	.19*	.28*	.07*
<b>Mizah</b>	.02	.10*	-.03	.07*	.04

\*p<.05

Tablo-2'de görüldüğü gibi, ilişkiye odaklanma ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında anlamlı ve olumlu ilişkiler vardır. Olumsuz ve edilgen başaçıkma ile, çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım, boyuneğici yaklaşım ve sosyal destek arama arasında olumlu ilişkiler gözlenirken, sözü edilen değişken ile kendine güvenli ve iyimser yaklaşım arasında ise olumsuz ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca, dışsal destek arama ile iyimser yaklaşım alt ölçeği haricindeki tüm diğer alt ölçekler arasında olumlu ilişkiler vardır. Beklenildiği gibi, olumlu ve etkin başa çıkma ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasındaki ilişkiler de anlamlı ve olumludur. Yine beklenildiği gibi, alkol-ilaç kullanımı, çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım ile olumlu ilişki gösterirken, iyimser yaklaşımla olumsuz ilişki göstermiştir. Ayrıca, kendini desteklemenin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek ile ilişkileri olumlu iken, çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyuneğici yaklaşım ile ilişkileri olumsuzdur. Geriçekilme de kendine güvenli yaklaşım ile olumsuz ilişki gösterirken, diğer tüm alt ölçeklerle olumlu ilişkiler göstermiştir. Ek olarak, inkar/erteleme ile kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama arasında olumsuz ilişkiler gözlenmiştir. Aynı değişken ile iyimser yaklaşım, çaresiz /kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyuneğici yaklaşım arasında ise olumlu ilişkiler bulunmuştur. Dine tutunma ile çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım, boyuneğici yaklaşım ve sosyal destek arama arasında olumlu ilişkiler vardır. Son olarak, mizah ile iyimser yaklaşım ve boyuneğici yaklaşım arasında olumlu ilişkiler gözlenmiştir.

### 3.2. Güvenirliğe İlişkin Bulgular

YİÇBBÖ'nün alt ölçeklerinin güvenirliliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test güvenirliliğine bakılmıştır (Tablo 3). Test tekrar test güvenirliliği için ölçek 83 katılımcıya 15 gün arayla tekrar uygulanmıştır. Tablo 3'de görüldüğü gibi YİÇBBÖ'nün alt ölçeklerinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .57 ile .94; test tekrar test güvenirlilik katsayıları da .43 ile .95 arasında değişmektedir.

**Tablo.3** Yakın İlişkilerde Çok boyutlu Başaçıkma Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

Alt Faktörler	Cronbach Alpha	Test tekrar test güvenilirliği
İlişkiye Odaklanma	.88	.73
Olumsuz ve Edilgen Başaçıkma	.86	.74
Dışsal Destek Arama	.81	.85
Olumlu ve Etkin Başaçıkma	.81	.84
Alkol İlaç Kullanımı	.94	.92
Kendini Destekleme	.73	.43
Gerçekilme	.74	.75
İnkâr/Erteleme	.57	.63
Dine Tutunma	.87	.95
Mizah	.83	.85

### Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması

Kadınların ve erkeklerin YİÇBBÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar açısından farklılık gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla t test uygulanmıştır. Tablo 4’ de kadınların ve erkeklerin YİÇBBÖ alt ölçeklerinden aldıkları ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.** YİÇBBÖ Alt Ölçeklerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

	Kadın (N=473)		Erkek (N=354)		t
	X	S	X	S	
İlişkiye Odaklanma	27.78	6.13	28.90	5.96	-3.73*
Olumsuz ve Edilgen Başaçıkma	48.93	9.25	46.70	9.45	3.69*
Dışsal Destek Arama	50.34	10.20	47.43	10.50	6.47*
Olumlu ve Etkin Başaçıkma	67.01	9.33	68.87	9.49	-3.28*
Alkol İlaç Kullanımı	5.72	3.24	6.37	3.62	-5.14*
Kendini Destekleme	27.97	5.14	27.56	4.95	2.52
Gerçekilme	38.92	7.58	37.49	6.82	3.89*
İnkâr/Erteleme	16.68	3.71	16.82	4.08	-.82
Dine Tutunma	13.46	5.62	12.23	5.15	2.67*
Mizah	9.72	3.96	9.61	3.44	1.22

\* p&lt;.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 4 'de görüldüğü gibi, kadınlar ve erkekler “mizah”, “inkar/erteleme” ve “kendini destekleme” dışındaki tüm alt boyutlarda farklılaşmaktadır. Buna göre, yakın ilişkilerde stresli ya da zorlayıcı olaylar karşısında erkeklerin kadınlara göre daha fazla ilişkiye odaklandıkları, alkol ilaç kullandıkları ve olumlu-etkin başa çıkma tarzlarını kullandıkları gözlenmiştir (sırasıyla,  $t = -3.73, p < .05$ ;  $-5.14, p < .05$ ;  $t = -3.28, p < .05$ ). Buna karşılık, erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların daha fazla olumsuz ve edilgen başa çıkma ( $t = 3.69, p < .05$ ), dışsal destek arama ( $t = 6.47, p < .05$ ), geriçekilme ( $t = 3.89, p < .05$ ) ve dine tutunma ( $t = 2.67, p < .05$ ) başa çıkma tarzını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4. Tartışma

Bu çalışma, Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerlilik ve güvenirliliğini sınamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması önemli olabileceği düşünülmüştür, çünkü son yıllarda pek çok evlilik öncesi ilişki ve evlilik sonlanmakta ya da sorunlu bir biçimde devam etmektedir. Bu durum da insanların yakın ilişkilerinde (romantik/duygusal ilişkiler) karşılaştıkları zorlayıcı ya da stresli olaylara nasıl tepki verdikleri ve bu olaylarla nasıl başa çıktıklarının ele alınmasının önemini daha da artırmıştır. Bu nedenle, çalışmada Pollina ve Snell'in (1999) Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması, böylelikle hem araştırmacıların kullanımına hem de klinik uygulamalara sunulması amaçlanmıştır. Ayrıca, ülkemizde Stres Durumlarında Başedebilme Ölçeği (Kaymakçıoğlu 2001) ve Stresle Başaçıkma Tarzları Envanteri (Şahin ve Durak, 1995) gibi başaçıkma tarzlarını ölçen ölçekler bulunmasına karşın, doğrudan yakın ilişkilerde stres verici olaylarla nasıl başa çıktığını ele alan bir ölçeğe rastlanılmamıştır. Bu nedenle, çalışmanın bu eksikliği gidermede katkısı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada ilk olarak, ölçeğin yapı geçerliliğini inceleyebilmek amacıyla equamax eksen döndürme yöntemi uygulanarak faktör yapısı incelenmiştir. Maddelerin yorumlanabilme durumu temel alınarak, ölçek 10 faktör altında toplanmıştır. Bu faktörler de toplam varyansın % 45'ini açıklamaktadır. Aynı faktöre giren maddeler arasındaki korelasyon incelendiğinde, bu maddelerin birbiriyle yüksek korelasyon göstermesi, aynı faktör altında toplanabileceklerine işaret etmektedir. Bu nedenle, özgün çalışmada yer alan “kendini ilişkiye adama” ve “sevgi/ilgi göstererek başaçıkma” alt ölçekleri, bu çalışmada tek bir faktör altında toplanmış ve “*ilişkiye odaklanma*” olarak adlandırılmıştır. Benzer olarak, “dileme yoluyla başaçıkma”, “öz eleştiri/kendini suçlama”, “sosyal içecekilme”, “duygusal tepki verme”, “zihinden uzaklaştırma”, “duygulara odaklanma” ve “duygu

dışavurumu” alt ölçeklerinin bazı maddeleri, bu çalışmada “*olumsuz ve edilgen başaçıkma*” adı altında ele alınmıştır. “Duygusal açıdan sosyal destek arama”, “başkalarının görüşünü alma”, “duygulara odaklanma” ve “duygu dışavurumu”, “sosyal ilişkiler yoluyla başaçıkma” alt ölçeklerinin bazı maddeleri, bu çalışmada “*dışsal destek arama*” olarak isimlendirilmiştir. Özgün çalışmada, “olumlu yeniden yorumlama ve büyüme”, “etkin başaçıkma”, “planlama”, “soruna odaklanabilmek için diğer etkinlikleri kenara bırakma”, “hedef yönelimli başaçıkma”, “temkinli başaçıkma” ayrı alt ölçekler olarak ele alınırken, çalışmada “*olumlu ve etkin başa çıkma*” olarak adlandırılmıştır. “Kendini destekleme”, “sorundan kaçınma”, “hedef yönelimli başaçıkma” adı altında yer alan özgün ölçekteki alt ölçekler bu çalışmada “*kendini destekleme*” olarak isimlendirilmiştir. Yine özgün ölçekte, “kabullenme”, “zihinden uzaklaştırma” ve “davranışsal pes etme” olarak yer alan alt ölçekler bu çalışmada “*geriçekilme*” adı altında yer almıştır. Ayrıca, özgün ölçekte yer alan “inkar”, “sorundan kaçınma” ve “temkinli başaçıkma” alt ölçekleri, “*inkar/erteleme*” adı altında birleştirilmiştir. Ek olarak, bu çalışmada özgün ölçekle uyumlu olarak “*dine tutunma*”, “*alkol-ilaç kullanımı*” ve “*mizah*” ayrı alt ölçekler olarak sunulmuştur.

Ölçeğin ölçüt geçerliliğini saptamak amacıyla ise, YİCBBÖ alt ölçekleri ile SBTÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu değerlerin -.56 ile .62 arasında değiştiği ortaya konulmuştur. YİCBBÖ ve SBTÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu ilişkilerin beklentilerle tutarlı olduğu gözlenmiştir. Örneğin, olumsuz ve edilgen başaçıkma ile çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım arasında olumlu ve anlamlı (.62) bir ilişki gözlenmiştir. Yine, beklentilerle tutarlı olarak, olumlu ve etkin başaçıkma ile kendine güvenli yaklaşım (.35) ve iyimser yaklaşım (.25) arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular ise, Cronbach Alpha iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarıyla incelenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının .57 ile .94 arasında değiştiği bulunmuş olup, bu katsayıların özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (.44 ile .93 arasında) ile tutarlı olduğu gözlenmiştir. Ek olarak, bu çalışmadan elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayılarının (.43 ile .95 arasında) yüksek olduğu saptanmıştır.

YİCBBÖ alt ölçeklerinin cinsiyet yönünden yapılan karşılaştırmalar sonucunda, hemen hemen tüm alt boyutlarda kadınlarla erkeklerin farklılaştığı saptanmıştır. Tablo 4’de görüldüğü gibi, kadınlar ve erkekler mizah ve inkar/erteleme haricindeki tüm alt boyutlarda farklılaşmaktadır. Buna göre, erkeklerin kadınlardan daha fazla ilişkiye odaklandıkları, alkol ilaç kullandıkları ve olumlu-etkin başa çıkma yöntemleri kullandıkları gözlenmiştir. Erkeklerin stresli durumlarda daha fazla ilişkiye

odaklanmaları, yani her zamankinden daha fazla eşlerine sevgi ve ilgi göstermeleri, ilişkiyi kaybetme korkularından kaynaklanıyor olabilir. Ülkemizde daha önce üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma (Büyükşahin, 2006) erkeklerin ilişkilerini kaybetme korkuları arttıkça, ilişkiye bağlanım ve ilişkilerinin geleceğine yönelik plan yapma düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur. Bilecen (2007) tarafından yapılan bir diğer çalışma da erkeklerin kadınlara oranla ilişkiye daha çok odaklandıklarını göstermiştir. Ek olarak, bu çalışmada hem beklentilerle hem de daha önce yapılmış çalışmalarla (Bilecen, 2007; Ögel ve ark. 2006) tutarlı olarak erkeklerin, kadınlarla karşılaştırıldığında, sorunlar karşısında daha fazla alkol-ilaç kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, çalışma erkeklerin yakın ilişkilerindeki stresli olaylar karşısında kadınlardan daha fazla olumlu-etkin başa çıkma tarzını; kadınların da erkeklerden daha fazla olumsuz ve edilgen başa çıkma tarzını kullandıklarını ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bazı çalışmalarda (Büyükşahin, 2001, Yılmaz, 1993) erkeklerin kadınlara göre daha fazla olumlu baş etme tarzlarını kullandıklarını ortaya koymuştur. Tamres, Janicki ve Helgeson'nun (2002) bir meta analiz çalışmasında işaret ettikleri gibi, kadınlar erkeklere göre stresli yaşam olaylarını daha tehdit edici algılıyor olabilirler. Ek olarak, çalışmada erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların daha fazla dışsal destek aradıkları, kendini destekleme, geriçekieme ve dine tutunma başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Beklenildiği gibi, bu çalışmada daha önceki çalışmalarla (Bilecen, 2007; Büyükşahin, 2001, Şahin ve Durak, 1995) tutarlı olarak, kadınlar stresli olaylarla baş ederken, daha fazla dışsal destek aramaktadır. Ek olarak, bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu olarak, Büyükşahin (süreçte), kadınların romantik ilişkilerinde zorlayıcı ya da stresli olaylarla karşılaştıklarında erkeklere göre daha fazla kendini destekleme ve dine tutunma başa çıkma tarzlarını kullandıkları saptanmıştır. Daha önce gerçekleştirilen bazı çalışmalarda (Dağ, 1991; Dönmez, 1987), kadınların erkeklere göre yakın ilişkilerde şansın belirleyici olduğuna ve yakın ilişkilerin kader/kısmet işi olduğuna inandıklarını ortaya koymuşlardır. Bir başka deyişle, bu bulgulardan ışığında, dine tutunmanın kadınlar arasında daha yaygın başa çıkma tarzı olduğu akla gelebilir.

Sonuç olarak, çalışmadan elde edilen bulgular, Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde karşılaştıkları stresli durumlarla başa çıkma tarzlarını ölçmede geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bu çalışma sadece üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, daha sonraki çalışmalarda ölçeğin psikometrik özelliklerinin farklı örneklemeler üzerinde de incelenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**

- BİLECEN, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stress ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme* Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- BOWMAN, M. L (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 463- 474.
- BÜYÜKŞAHİN, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. A.Ü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.
- BÜYÜKŞAHİN, A (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. A.Ü: Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara.
- BÜYÜKŞAHİN, A (in review). Impact of self monitoring and gender on coping strategies in intimate relationships among Turkish university students.
- DAĞ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin (RİDKOÖ) Üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 10-16.
- DÖNMEZ, A. (1987). Bazı kişilerarası ilişki durumlarını algılama ve değiştirme isteğinde cinsiyet farkı. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20,143-158.
- GUINTA, C. T., Compas, B.E. (1993). Coping in marital dyads: Patterns and associations with psychological symptoms. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 1011–1017.
- KAYMAKÇIOĞLU, Ç. (2001). Effects of perceived stress and social support, expectancies and coping style on depression and anxiety. Boğaziçi Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- LAZARUS, R.S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46.
- LAZARUS, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer, New York.
- ÖGEL, K., Çorapçıoğlu, A., Sır, A. ve ark. (2004). Dokuz ilde ilk ve ortaöğretim öğrencilerinde tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15,112-118.



- PEARLIN L.L., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- POLLINA, L.K, Snell, W.E Jr (1999) Coping in intimate relationships: Development of the multidimensional intimate coping questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 133-144.
- SNELL, W.E. Jr, Seby, R.A, Bouchard JL ve ark. (2002) Stressful experiences in intimate relationships. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications. WEB: <http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/intimate/intimate.htm>.
- ŞAHİN, N.H., Durak, A. (1995). Stresle Başaçıkma Tarzları Öleđi: niversite đrencileri için Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10: 56-73
- TAMRES, L., Janicki, D, Helgeson ,V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6: 2-30.
- YILMAZ, N.E. (1993). Üniversite đrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başaçıkma. H..: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.