

BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ'NİN UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI*

Şerife TERZİ**

Öz

Bu çalışmada, Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırma 2002-2003 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 150 öğrenci (84 kız, 66 erkek) üzerinde yapılmıştır. Ölçek 15 maddeli 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise Bilişsel Değerlendirme Ölçeği ile Sıfat Tarama Listesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Birincil Değerlendirme için $r = .81$; İkincil Değerlendirme için $r = .89$). Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach-alpha katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanmış, test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı birincil değerlendirme için .90, ikincil değerlendirme için .87; test-tekrar test güvenirlik katsayısı birincil değerlendirme için $r = .82$, ikincil değerlendirme için $r = .89$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .27 ile .55 arasında bulunmuştur. Analizler sonucunda, Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna karar verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Stres, stresle başa çıkma, bilişsel değerlendirme ölçeği.

Abstract

This study investigates the reliability and validity of the Turkish adaptation of "Cognitive Appraisal Scale". The sample consisted of 150 (84 girls, 66 boys) undergraduates from Gazi Faculty of Education, Gazi University, Ankara. Scale used in the research was a 15-item Likert-type revised "Cognitive Appraisal Scale" with 5-point response format. Two methods were used to determine validity of scale. The construct validity of Cognitive Appraisal Scale was examined by factor analysis. To test concurrent the validity, correlations between scores on Cognitive Appraisal Scale and "Adjective Checklist" were calculated. There was a significant relationship between scores on the two scales ($r = .81$ for Primary Appraisal Scale, $r = .89$ for Secondary Appraisal Scale). In order to calculate the reliability of the scale, Cronbach-alpha, item-total correlations and test-retest methods were used. Cronbach alpha coefficient of the scale was found .90 for Primary Appraisal Scale and .87 for Secondary Appraisal Scale; test-retest correlation coefficient was $r = .82$ for Primary Appraisal Scale, $r = .89$ for Secondary Appraisal Scale. Item-total correlations coefficients were .27 through .55. Considering reliability and validity study results, it can be concluded that Cognitive Appraisal Scale is a valid and reliable instrument.

Keywords: Stres, coping with stress, cognitive appraisal scale.

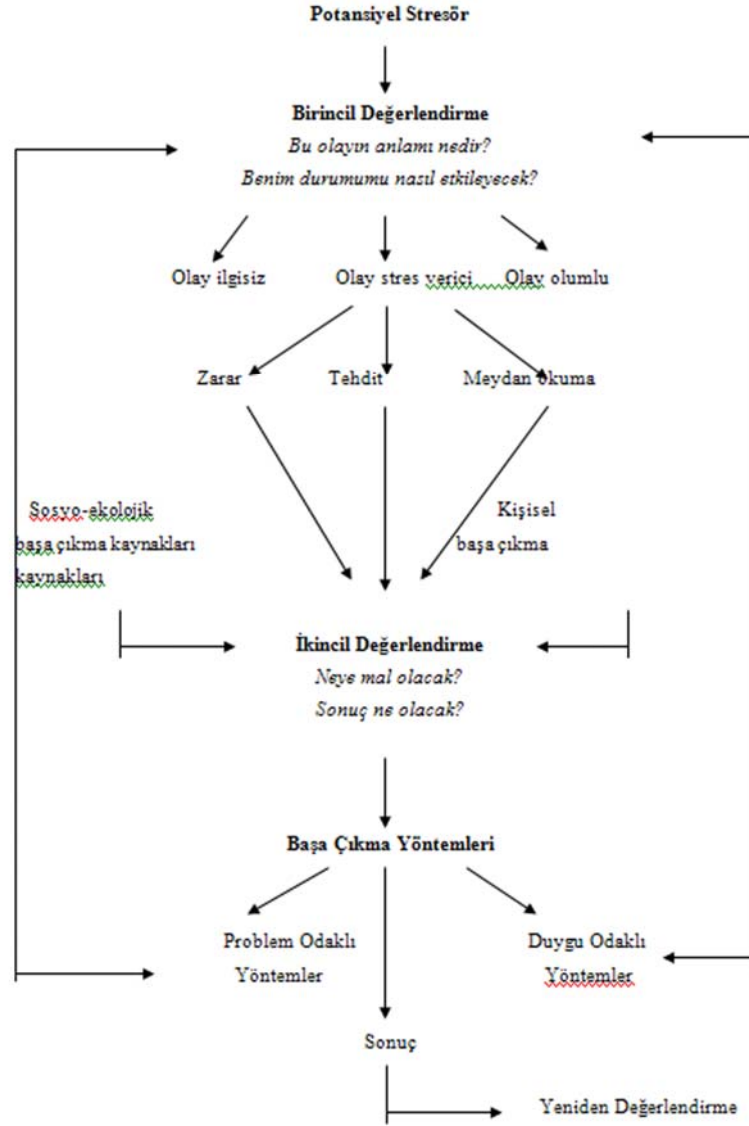
*Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Hasan Bacanlı danışmanlığında yürütülen doktora tezinin bir parçasıdır.

Yazışma adresi: **Yard. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, serifegazi.edu.tr

Günlük yaşamda hemen herkesin kullandığı bir kavram olan stres aynı zamanda birçoklarının da yaşadığı psikolojik bir durumdur. Stres terimi “sıkıntı” ya da “zorluk” anlamına gelen eski Fransızcadaki “Estrece” kelimesinden gelmektedir. Ancak büyük bir ihtimalle sözcük Latince’deki “çekip germek” anlamına gelen “stringere” sözcüğünden gelmektedir (Graham, 1999). Bir başka varsayıma göre stres kavramının kökeni, Latince “estrectia” fiilinden türetilmiştir. Sözlüklerde fiil olarak baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, yük, zarar ve zor karşılığı olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1988).

Stres, yoğunluğuna veya yaşayan kişinin yoğunluğu algılayış biçimine bağlı olarak insan üzerinde bıraktığı fiziksel, düşünsel, duygusal anlamda kısa ve uzun dönemli olumsuz etkileri nedeniyle üzerinde fazla çalışılan konulardan birisidir. Stres kavramına günümüze değin birbirinden farklı tanımlamalar getirilmiştir. Bu çalışmada stresin tanımlarından insan-çevre etkileşimini vurgulayan bilişsel tanım ele alınmıştır. Buna göre stres, *“birey – çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan taleplerdir”* (Folkman ve diğerleri, 1986). Stresle başa çıkma ise *“kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci”* olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu tanımda dört ana kavram bulunmaktadır. Bu kavramlardan birincisi, başa çıkmanın bir süreç veya birey ile çevresi arasındaki süregelen karmaşık bir etkileşim olmasıdır. İkincisi, başa çıkmanın yok etme yerine yönetim ile ilişkili olarak görülmesidir; strese gerçekçi bir bakış açısıyla bakılmakta ve her problemin üstesinden gelinemeyebileceği öngörülmektedir. Üçüncü kavram, bu tanımın değerlendirme kavramını içermesidir. Bir durum stres yaratan olarak değerlendiriliyorsa kişi için stres yaratan olmaktadır. Son olarak başa çıkma, bir çaba gösterme olup potansiyel stres verici durumu yönetmeye ilişkin bilişsel ve davranışsal çabaları içermektedir.

Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak incelendiğinde, bireyin stres kaynağına ilişkin değerlendirmeler yaptığı görülmektedir ve başa çıkma süreci bilişsel değerlendirme ile başlamaktadır.



Şekil 1

Stres ve Başa Çıkma Süreci Modeli (Beresford, 1994).

Bilişsel değerlendirme, birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki tür değerlendirmeden oluşur. Birincil değerlendirme, stresli durumun birey için ne anlama geldiğinin değerlendirildiği aşamadır. Bir başka deyişle, birincil değerlendirme kişi için stres verici durumun etkisi ve önemiyle ilgili bir seri biliş anlamına gelmektedir. Bu aşamada stresli durum birey tarafından zarar / kayıp, tehlike ve meydan okuma biçiminde değerlendirilebilmektedir (Dewe ve Alvin, 1999; Gardner ve Fletcher, 2006). Zarar / kayıp değerlendirmesinde kişi bir zedelenmeyle karşı karşıyadır (bir organın kaybedilmesi ya da sakatlanması, bir arkadaşlığın bitmesi v.b.). Tehlike durumunda ise birey zarar veya kayıp tehlikesi olasılığını değerlendirmektedir. Stres kaynağını meydan okuma olarak değerlendiren bireylerde ise olayın üstesinden gelme, kazanç ve gelişme beklentileri vardır (Wrzesniewski ve Wlodarczyk, 2001). Zarar / kayıp ve tehlike değerlendirmesi yapan bireyler, öfke; korku veya gücenme gibi olumsuz duygular yaşarlarken, stresi meydan okuyucu olarak değerlendiren bireyler ise heyecan ve heves gibi olumlu duygular yaşamaktadırlar (Folkman, 1984).

İkincil değerlendirme ise bireyin algıladığı tehditle ilgili neler yapabileceğine ilişkin sahip olduğu potansiyel kaynakları değerlendirdiği süreçtir (Carver, Scheir ve Weintraum, 1989). İkincil değerlendirmede birey, yarara ilişkin olasılıkları yükseltmek, zararı önlemek veya üstesinden gelmek için yapılabilecek bir şeyler olup olmadığını belirlemek için var olan kaynakları ve durumları değerlendirir. Lazarus (1991), ikincil değerlendirmenin üç ögesinden söz etmektedir. Bunlar: (a) kişinin kendisine veya başkalarına yönelttiği suçlama veya güven, (b) başa çıkma potansiyeli ve (c) geleceğe ilişkin beklentileridir. Bir durumla karşılaştığında kişi, bu öğeleri kullanarak değerlendirme yapar. İkincil değerlendirmede birey, stres durumu karşısındaki başa çıkma kaynaklarını değerlendirmektedir. Folkman (1984), fiziksel kaynaklar (bireyin sağlığı, enerjisi, dayanma gücü), sosyal kaynaklar (bireysel ve sosyal ilişkiler, duygusal destek), psikolojik kaynaklar (ümit, problem çözme becerisi, benlik saygısı) ve materyaller (para, alet-araçlar) olmak üzere dört başa çıkma kaynağı belirlemiştir.

Stresli durumun birtakım özellikleri bilişsel değerlendirmeyi güçlü bir şekilde etkilemektedir. Bunlardan biri stresli durumun kontrol edilebilir olması ve tahmin edilebilirliğidir. Tahmin edilebilirlik , stresli durumları azaltan durumları fark etme olarak tanımlanır. Kontrol edilebilirlik ise bireye sıkıntıların üstesinden gelme amacı ile çeşitli etkinlikleri gerçekleştirmesinde yardımcı olur. Eğer çevresel durumları kontrol etmede sorun yaşanır ise olumsuz duygular oluşmakta ve birey tarafından içinde bulunulan durum tehdit edici olarak algılanmaktadır

(Wrzesniewski ve Wlodarczyk, 2001). Bireylerin durumları değerlendirmelerini etkileyen önemli bir diğer faktör kişiliktir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre karşılaşılan bir durumun stresli olarak algılanması ya da algılanmaması bireyin kişiliğine dayanmaktadır. İyimserlik, denetim odağı, psikolojik dayanıklılık, özsaygı ve kişinin problem çözme becerisi gibi kişilik özellikleri hem karşılaşılan durumun stresli olarak algılanmasını ya da algılanmamasını, hem de karşılaşılan duruma uyum sağlamayı kolaylaştıran ya da zorlaştıran stratejilerin kullanımını belirtmektedir.

Özetle birincil değerlendirmede kişinin karşılaştığı durumu ayrıntıları ile incelemesi ve durumun o an için ve gelecekte ortaya çıkabilecek sonuçlarını netleştirme çabası baskındır. Kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili eylem planı yapması bir sonraki basamakta yani ikincil değerlendirmede gerçekleşmektedir. Bu ayrım yapıldıktan sonraki aşama eylem aşamasıdır. Yani kişilerin stres yaratan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri, bir başka deyişle başa çıkma stratejileridir (Türküm, 1999).

Stres ve başa çıkmanın bilişsel teorisinde, bilişsel değerlendirmeler yalnızca olayın hangi düzeyde stres yarattığını değil aynı zamanda hangi başa çıkma yolunun kullanılacağına da en önemli belirleyicisidir (Chung, Langenbuecher, Labouvie, Pandina, ve Moos, 2001; Franks ve Roesch, 2006). Bu nedenle her iki değerlendirme aşamasından sonra birey başa çıkma davranışlarını ya da stratejilerini uygulamaya başlar. Lazarus ve Folman'a (1984) göre başa çıkma stratejileri iki ana faktörde toplanabilir. Bunlar:

Problem odaklı başa çıkma: Tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme ve sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır.

Duygu odaklı başa çıkma: Stres durumunun yarattığı olumsuz duyguların kontrol altına alınıp olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik davranışları kapsar. Duygu odaklı başa çıkma başlığı altında, kaçma-kaçınma, inkâr, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi eğilimler yer alır.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin stresi bilişsel değerlendirme düzeylerini belirlemek üzere Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Cognitive Appraisal Scale'yi Türkçe'ye uyarlamaktır.

Yöntem

Bu bölümde çalışma grubu, ölçeğin uyarlanması ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları süreci açıklanmıştır.

Çalışma Grubu

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Kimya Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği lisans programlarında okuyan 84'ü kız, 66'sı erkek toplam 150 öğrenciden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir.

BDÖ'nin Türkçeye Çevrilmesi

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmasında ilk olarak ölçek İngilizce ve Türkçeyi iyi bilen bir kişi, ayrıca Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman ve İngilizceyi iyi bilen bir kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe düzenlemesi için İngilizce Öğretmenliği lisans programında bir öğretim üyesinden ölçekte yer alan maddelerin yeniden İngilizceye çevrilmesi istenmiştir. Bu işlem sonucunda orijinali ile Türkçe çevirisi uygun bulunan 15 maddelik Türkçe çeviri formu hazırlanmıştır. Çeviri çalışması tamamlanan ölçek Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği lisans programında okuyan 54 öğrenciye uygulanmış, ölçeğin anlaşılabilirliği açısından görüşleri alınarak gerekli olan düzeltmeler yapılmış ve ölçek uygulamaya hazır hâle getirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin benzer ölçekler geçerliği için araştırmacı tarafından "Sıfat Tarama Listesi" oluşturulmuştur. Bunun için ilk olarak literatür taranmış, birincil ve ikincil değerlendirme ile ilgili kuramsal yaklaşımlar incelenmiştir. Ulaşılan kaynaklardan yola çıkarak, stresi değerlendirme biçimleri

sınıflandırılmış ve her kategori altında yer alan sıfatlar oluşturulmuştur. Daha sonra sıfat tarama listesi taslağı hakkında Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında sekiz uzman kişinin görüşleri alınmış ve öneriler doğrultusunda Sıfat Tarama Listesi'nin son hâli oluşturulmuştur.

İşlem

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği ve Sıfat Tarama Listesi, araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere doğal sınıf ortamında, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı ve yapılan uygulamayla ilgili bilgiler verilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri toplama işlemi bitirildikten sonra elde edilen veriler uygun istatistiksel işlemleri yapmak üzere hazır hâle getirilmiştir. Verilerin analizi SPSS kullanılarak yapılmıştır.

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamındaki faktör analizi çalışması temel bileşenler analizi yöntemi ile ölçeğin ayırt edici geçerliğini tespit etmek için alt-üst % 27'lik grup karşılaştırması yapılmıştır. Benzer ölçekler geçerliği için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarını belirlemek üzere Cronbach-alpha, madde toplam korelasyonları ve test-tekrar test yöntemi ile Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular

Aşağıda Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin geçerliği birkaç yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi çalışması yapılmıştır. İkinci olarak ölçeğin ayırt ediciliğini tespit etmek amacıyla alt ve üst % 27'lik grup karşılaştırması yapılmıştır. Üçüncü olarak da Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Sıfat Tarama Listesi ile benzer ölçekler geçerliği belirlenmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemede, aynı yapıyı ya da niteliği ölçen değişkenleri biraraya toplayarak ölçmeyi ve az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinde ise Temel Bileşenler Analizi (Principle Component Analysis) yöntemi kullanılmıştır. Faktör analizi sonuçlarını değerlendirmede temel ölçüt faktör yükleridir. Faktör yüklerinin yüksek olması, değişkenin söz konusu faktör altında yer alabileceğinin bir göstergesi olarak görülür. Bu çalışmada bir maddenin bir faktörde gösterilebilmesi için en az .40'lık faktör yüküne sahip olması gerekli görülmüştür. Bununla birlikte madde seçiminde maddelerin buldukları faktördeki yük değerleri ile diğer faktörlerdeki yük değerleri arasındaki farkın .10 ve daha yukarı olmasına dikkat edilmiştir. Yapılan ilk faktör analizinde, ölçeğin birincil değerlendirme kısmında yer alan maddelerin üç faktörde, ikincil değerlendirme kısmında yer alan maddelerin ise tek faktörde toplandığı görülmüştür. Ayrıca faktör yükü .40'dan düşük olan 12. madde ölçekten çıkarılmıştır. Söz konusu madde ölçekten çıkarıldıktan sonra diğer maddeler üzerinde tekrar faktör analizi yapılmıştır.

Ölçekteki diğer maddelerin ortak varyansları ve faktör yükleri Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1

12. Madde Çıkarıldıktan Sonra Birincil Değerlendirme Kısmında Yer Alan Maddelerin Ortak Varyansları ve Faktör Yükleri

Madde No	Faktör Ortak Varyansı	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
11	.768	.739		
7	.711	.713		
10	.473	.670		
13	.592	.657		
8	.491	.611		
9	.418	.593		
1	.667		.754	
2	.696		.736	
4	.709		.734	
5	.641			.731
3	.477			.517
6	.459			.497

Tablo 2

İkincil Değerlendirme Kısmında Yer Alan Maddelerin Ortak Varyansları ve Faktör Yükleri

Madde No	Faktör Ortak Varyansı	Faktör 1
1	.714	-.845
2	.714	.845

Diğer yandan, ölçeğin ayırt edici geçerlik çalışmasında, alt-üst %27'lik grup karşılaştırılması yapılmıştır. Elde edilen t testi değerlerinin 4.487 ile 9.304 arasında değiştiği ve tüm maddelerin .000 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayırt edici geçerlik çalışmasından elde edilen t değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Birincil ve İkincil Değerlendirme Ölçeği Maddelerinin t Değerleri ve Manidarlık Düzeyleri

Madde	%27 üst-%27 alt Arasındaki Fark	Manidarlık Düzeyi (p değeri)
1	4.487	.000
2	6.060	.000
3	6.357	.000
4	6.680	.000
5	5.429	.000
6	6.582	.000
7	9.304	.000
8	6.642	.000
9	7.057	.000
10	5.924	.000
11	9.094	.000
12	5.605	.000
13	6.834	.000
1	4.356	.000
2	2.957	.000

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği ile Sıfat Tarama Listesi, 150 kişilik gruba aynı oturumda art arda uygulanmış ve öğrencilerin her iki ölçekten aldığı puanlar arasındaki korelasyon Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. Elde edilen puanlara göre Birincil Değerlendirme Ölçeği ile Sıfat Tarama Listesi toplam puanları arasındaki korelasyon .81; İkincil Değerlendirme Ölçeği ile Sıfat Tarama Listesi toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin güvenirligi üç yöntemle saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak ele alınan 14 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanmak suretiyle Cronbach-alpha güvenirligi hesaplanmıştır ve buna göre Birincil Değerlendirme Ölçeği'nin Cronbach-alpha güvenirlilik katsayısı .90, İkincil Değerlendirme Ölçeği'nin Cronbach-alpha güvenirlilik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

İkinci olarak Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin 14 maddesine ilişkin madde analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

BDÖ'den Elde Edilen Madde Analizi Sonuçları

Madde	Madde-Toplam Korelasyonları
1	.2722
2	.2882
3	.3843
4	.3762
5	.2884
6	.3530
7	.5352
8	.4226
9	.4324
10	.5047
11	.5515
13	.4643
1	.4272
2	.4272

Üçüncü olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçek üç hafta arayla iki kez uygulanmış ve Pearson korelasyon katsayısı birincil değerlendirme ölçeği için .82, ikincil değerlendirme ölçeği için .89 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin stresi bilişsel değerlendirme düzeylerini belirlemeye yönelik Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin (Cognitive Appraisal Scale) Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin geçerliği, faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve benzer ölçekler geçerliği ile belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin çok boyutlu olduğu görülmüştür. Ayırt edici geçerlik çalışması sonucunda ölçekte yer alan 14 maddenin alt grupla üst grubu birbirinden anlamlı düzeyde ayırt ettiği görülmüştür. Benzer ölçekler geçerliği çalışması sonucunda ise ölçeğin geçerli olduğu sonucuna varılmıştır. Bu üç geçerlik çalışmasından elde edilen sonuçlar, araştırma literatüründe önerilen ve kabul edilebilir aralıklar arasında bulunmaktadır (Büyüköztürk, 2002). Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına bakıldığında ise Cronbach-alpha, madde toplam korelasyonu katsayıları ile test-tekrar test yöntemiyle elde edilen korelasyon katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular, Türkçeye uyarlanan 14 maddelik ölçeğin üniversite öğrencilerinin stresi bilişsel değerlendirme düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmek amacıyla kullanılabilmesini göstermektedir. Cevaplama sistemi her ifade için “ (0) Hiç uygun değil” ve “ (4) Tamamen uygun” arasında 5'li Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları 0 ile 4 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 56'dır.

Yapılan çalışmalar sonucu Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ancak yaşanan stresi bilişsel değerlendirme psikolojik yardım almada önemli bir kavram olduğu için, bilişsel değerlendirme ölçeğinin, farklı örneklem grupları üzerinde cinsiyet değişkeni de dikkate alınarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Beresford, B. A. (1994). Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(1), 171-209.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chung, T., Langenbucher, J., Labouvie, E., Pandina, R. J. Moos, R. H.(2001). Changes in alcoholic patient's coping responses predict 12 month treatment outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 99(1), 92-100.
- Dewe, P., Avlin, H. (1999). Exploring the relationship between primary appraisal and coping using a work setting. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(3).
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, v:46, 939-952.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Franks, H. M., Roesch, S. C. (2006). Appraisal and coping in people living with cancer: a meta analysis. *Psycho-Oncology*, v:15, 1027-1037.
- Gardner, D., Fletcher, R. (2006). Positive and negative outcomes of occupational stress. *New Zealand Journal of Psychology*, 35 (2), 92-98.
- Graham, H. (1999). *Stresi kendi yararınıza kullanın*. (Çev. M. Sağlam ve T. Tezcan). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Türküm, S. A. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 1098.
- Wlodarczyk, D., Wrzesniewski, K. (2001). The role of cognitive appraisal in coping with stress after myocardial infarction: selected theoretical and methodological issues. *Polish Psychological Bulletin*, 109-114.

Summary

ADAPTATION OF COGNITIVE APPRAISAL SCALE: STUDIES ON ITS RELIABILITY AND VALIDITY*

Şerife TERZİ**

Today stress is perceived as an interdisciplinary field covering many areas of inquiry that examine phenomena on the multiple levels of essence. Because of the range of its use, there is no single definition of stress. Stress is conceptualized as a relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and as endangering well-being (Folkman et al., 1986). Lazarus and Folkman (1984) argue that cognitive appraisals and coping are pivotal in our understanding of stress. Coping refers to the person's cognitive and behavioral efforts to manage the internal and external demands of the person-environment transaction that is appraised as taxing or exceeding the person's resources (Lazarus and Folkman, 1984). The process of coping begins with cognitive appraisal.

Cognitive appraisal is a process through which the person evaluates whether a particular encounter with the environment is relevant to his or her well-being and, if so, in what way (Lazarus, 1993). There are two kinds of cognitive appraisal: appraisals are either primary, when the person evaluates the implications of the stressor, or secondary, when the evaluation entails what can be done to deal with the situation. In primary appraisal, the person evaluates whether he or she has anything stake in this encounter. Primary appraisal helps the individual to determine the personal meaning of a given situation (Wrzesniewski ve Włodarczyk, 2001). In order to determine the magnitude of an event or situation using primary appraisal, an individual focuses on one of three perceptions: harm or loss, threat, or challenge. Harm or loss is the belief that one has endured a physical or emotional loss with the

*Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Hasan Bacanlı danışmanlığında yürütülen doktora tezinin bir parçasıdır.

Address for correspondence: ** Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, serifegazi.edu.tr

temporal nature of the loss in the past. Threat is an anticipation of future harm or loss. Lastly, challenge is marked by positive events that have a risk of future negative outcomes that are laced with mastery (of event) and risk (from the challenge) (Lazarus ve Folkman, 1984). In secondary appraisal the person evaluates what, if anything, can be done to overcome or prevent harm or to improve the prospects for benefit. In secondary appraisal, coping resources, which include physical, social, psychological, and material assets, are evaluated with respect to the demands of the situation (Folkman, 1984). Of the many characteristics of the situation which strongly affect cognitive appraisal, controllability and predictability have drawn particular attention. Predictability, discriminating and understanding an event reduces the event's stressfulness. Controllability helps a person to engage in various activities with the purpose of overcoming the trouble (Wrzesniewski ve Wlodarczyk, 2001).

After the acute event has been appraised by the individual, a behavior called *coping* ensues. Coping as a process involves some form of thought, action or feeling that is used, modified or eliminated to deal with an event that elicits some form of psychological stress (Lazarus & Folkman, 1984). Coping is an interaction between the person's internal resources and external environmental demands. An individual employs coping strategies in one of two ways, by *problem-focused coping*, which is actively or behaviorally altering the external person–environment relationship, or *emotion-focused coping*, which is altering the personal or internal meaning or relationships. For instance, problem-focused, task-oriented, engagement and approach coping categories represent strategies such as problem solving and seeking social support, which are characterized as active and usually inferred as adaptive ways of dealing with a stressor. On the other hand, emotion-focused, emotion-oriented, disengagement and avoidance coping strategies (e.g., denial or distancing) draw attention away from the stressor (Lazarus and Folkman, 1984).

Method

The purpose of this study is to adapt “Cognitive Appraisal Scale” development by Lazarus and Folkman (1984) to Turkish by analyzing its reliability and validity. The sample consisted of 150 university students from the Gazi Faculty of Education, Gazi University.

The SPSS software program was used to analyze the data. The validity of the Cognitive Appraisal Scale was tested by the principle component analysis of factor

analysis procedures. To test concurrent validity, correlations between scores on Cognitive Appraisal Scale and "Adjective Checklist" were calculated. In order to determine the reliability coefficients of the scale, Cronbach-alpha, item-total correlations and test-retest Pearson correlation coefficients were calculated.

Results

Two methods were used to determine validity of the Cognitive Appraisal Scale. First, factor analysis was conducted. Then, the concurrent validity of the Cognitive Appraisal Scale was tested with the "Adjective Checklist". In the factor analysis study, the shared variance of factors on each variable ranged from .418 to .768. In order to test the discriminating validity of Cognitive Appraisal Scale, upper and lower 27 percentile scores were compared with "t" test. This comparison revealed significant differences at .01 level. To test concurrent validity, correlations between scores on Cognitive Appraisal Scale and Adjective Checklist were calculated. There was a significant relationship between scores on the two scales ($r = .81$ for Primary Appraisal Scale, $r = .89$ for Secondary Appraisal Scale).

In order to calculate the reliability of the Cognitive Appraisal Scale, Cronbach-alpha, item-total correlations and test-retest methods were used. Cronbach alpha coefficient of the scale was found .90 for Primary Appraisal Scale and .87 for Secondary Appraisal Scale. The items of the Cognitive Appraisal Scale were examined in terms of the degree of their influence on the reliability of the scale. Also, the adjusted item-total correlations were examined. These values ranged from .27 to .55. For test-retest reliability the scale was administered to 150 undergraduate students twice in two weeks. The Pearson correlation coefficient was $r = .82$ for Primary Appraisal Scale, $r = .89$ for Secondary Appraisal Scale.

Conclusion

Based on the results of this study, it is safe to conclude that the Cognitive Appraisal Scale possesses satisfactory psychometric properties as a measure of cognitive appraisal of stress for college students. The Cognitive Appraisal Scale is a 14 item Likert type scale showing the agreement on each item. Participants are asked to indicate on a scale ranging from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree) how much they agree or disagree with each statements. Although the results of this study revealed sufficient psychometric properties for this sample, further studies with different samples and age groups must be done.