

BAŞ ETME YOLLARI ÖLÇEĞİ (BEYÖ)

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizi yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Orijinal formu Ways of Coping Questionnaire (WCQ) olan ölçek Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ilk ölçek 68 sorudan oluşmaktadır. Cevaplandırılırken, 2'li (evet/hayır) sistem kullanılmaktadır. Folkman ve Lazarus (1985) ölçeği geliştirirken üniversiteli öğrencilerle çalışmıştır. Yapılan faktör analizinde ölçeğin, problem odaklı baş etme, hüsnükuruntu, soğukluk, sosyal destek arama, olumluya vurgu, kendini suçlama, gerilim azaltma, içedönüklük olmak üzere 8 faktöre sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin, cronbach alpha değerleri 0.56 ile 0.85 arasında değişmektedir. Ölçek daha sonra Parker, Endler ve Bagby tarafından 1993 yılında 66 soruya indirilmiştir.

Baş etme yolları ölçeğinin Türkçe standardizasyonunu Siva tarafından 1991 yılında yapmıştır. Siva ölçeğe 8 soru daha eklemiş ve toplamda ölçek 74 sorudan oluşmuştur. Ölçeği genişletmiş; 2 alt faktör daha eklemiştir, bunlar inanç ve kaderciliktir. İç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Karancı ve arkadaşları ise 1999 Marmara depreminde, depremzedeler ile yaptıkları çalışmada, ölçeği 42 soruya indirmişlerdir. Ölçeğin uyarlamasında, depremzedelerin psikolojik stres uyarısıyla başa çıkarken hangi yolları kullandıklarını değerlendirmek amaçlanmaktadır. Ölçeğin, iç tutarlılık katsayısını belirlemek amacıyla yapılan cronbach alpha değeri 0.39 ve 0.78 arasında olmaktadır. Ölçeğin faktör

analizi ile belirlenen alt boyutları; problem çözme, kadercilik, sosyal destek arama ve çaresizlik olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin puanlaması, alt faktörlerle ilgili soruların toplanması şeklinde olmaktadır. Ölçeğin toplam değerlendirmesi yoktur; sadece alt boyutları değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması baş etme becerilerinin yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin 31. maddesi ters maddedir. Ters madde yeniden kodlandıktan sonra tüm değerler yeniden toplanmalıdır.

Yetişkin ve ergenlerin stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktıklarını ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek, stresli yaşam olaylarında, bilişsel ve davranışsal başa çıkma yollarını değerlendirmektedir. Bir öz bildirim ölçeğidir. 31 maddeden oluşan beşli Likert tipinde puanlaması bulunan ölçek "hiçbir zaman kullanmıyorum" (0) seçeneğinden "her zaman kullanıyorum" (4) seçeneğine giden metrik bir ölçümü içerir. Ölçekten alınan puanlar, 0-124 arasında değişmektedir.

Başetme Yolları Ölçeği Soruları

Aşağıda, stresli durumlar karşısında kişilerin davranış, düşünce ve tutumlarını belirten bazı cümleler verilmiştir. Lütfen, her cümleyi dikkatle okuyunuz. Yaşamınızda karşılaştığınız sorunlarla başa çıkmak için, bu cümlelerde anlatılanları ne sıklıkla kullandığınızı size uygun gelen rakamı daire içine alınız. Hiçbir cümleyi cevapsız bırakmamaya çalışınız. Her cümle ile ilgili yalnız bir cevap kategorisini işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Bir sıkıntımdan kaçmam için kimsenin bilmesini istemem					
Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim					
Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım					
"Allah'ın takdiri buymuş" diye kendi kendimi teselli ederim					
Sıkıntımdan kaçmak için değişik işlerle uğraşırım					
Bu deritten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm					
Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım					
Sıkıntımdan uzaklaşmak için yürüyüşe çıkarım ya da egzersiz yaparım					
"Hep benim yüzümden oldu" diye kendimi suçlarım					
"Her işte bir hayır vardır" diye düşünürüm					

İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem					
Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımla fikrini alırım					
"Bu benim suçum" diye kendimi eleştiririm					
Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim					
Sıkıntımdan uzaklaşmak için değişik yerlere (alışverişe, kahvehaneye vb.) giderim					
Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım					
Öneri almak için ailedeki bireylerle konuşurum					
Problemin çözümü için adak adarım					
Sıkıntımdan kaçmak için vermem gereken kararı ertelemeye çalışırım					
Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım					
Problemi adım adım çözmeye çalışırım					
Problemin çözümü için hocaya okunurum					
Dua ederek Allah'tan yardım dilerim					
Sıkıntımdan kaçınmak için her zamankinden daha fazla yerim ya da içerim					
Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım					
Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm					
Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım					
Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için çalışırım					
Duygularımı kimseyle paylaşmam, kendime saklarım					
Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm					
Sorunun nedenleri hakkında kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım					