

STRESLE BAŞ ETME YOLLARI ÖLÇEĞİ

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 işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Folkman ve Lazarus tarafından Ways of Coping Inventory ismi ile geliştirilen ölçeği Türkçeye Şahin ve Durak, 1995 yılından kısaltarak uyarlamışlardır. Ölçeğin alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları; kendine güvenli yaklaşım için 0.62 ile 0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64 ile 0.73, iyimser yaklaşım için 0.49 ile 0.68, boyun eğici yaklaşım için 0.47 ile 0.72 ve sosyal destek arama için 0.45 ile 0.47 arasında belirlenmiştir.

Ölçek; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. 30 maddeden oluşan ölçekteki maddelerin değerlendirilmesi 0-3 arasında yapılmakta, 1. ve 9. maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekte, kendine güvenli yaklaşım (7 madde), iyimser yaklaşım (5 madde), çaresiz yaklaşım (8 madde), boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve sosyal desteğe başvurma (4 madde) olmak üzere toplam 5 boyut bulunmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanın yüksek olması, bireyin o yaklaşımı daha fazla kullandığına işaret etmektedir. Alt ölçeklere ilişkin madde numaraları ve içerikleri aşağıda yer almaktadır.

Kendine güvenli yaklaşım: Yedi maddeden (8, 10, 14, 16, 20, 23, 25, 26) oluşan bu faktör, problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme; çözümde planlı ve temkinli olma; durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çabaları vurgulayan bir faktör olup iç tutarlılığı 0.80'dir.

İyimser yaklaşım: Beş maddeden (2, 4, 6, 12, 18) oluşan bu faktör, olaylara daha hoş görümlü ve iyimser bakmayı, sorunları daha sakin ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi yansıtan hem probleme hem de duygulara yönelik bir faktör olup iç tutarlılığı 0.68'dir.

Kendine güvensiz yaklaşım: Sekiz maddeden (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28) oluşan bu faktör; olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmeye değil, duygulara ve başka kaynaklara dayandırmayı ifade eden bir faktör olup iç tutarlılığı 0.73'tür.

Boyun eğici yaklaşım: Altı maddeden (5, 13, 15, 17, 21, 24) oluşan bu faktör; kadercil bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetmeyi ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı vurgulayan bir faktör olup iç tutarlılığı 0.70'dir.

Sosyal destek arama yaklaşımı: Dört maddeden (1, 9, 29, 30) oluşan bu faktör; Sorunları başkaları ile paylaşmak ve çözüm için başkalarından yardım istemek gibi sosyal destek aramanın probleme ve duygulara yönelik iki alt boyutunu içeren bir faktör olup iç tutarlılığı 0.47'dir.

Ölçeğin değerlendirmesinde; kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Soruları

Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA:	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1.Kimsenin bilmesini istemem				
2.İyimser olamaya çalışırım.				
3.Bir mucize olmasını beklerim.				
4.Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8.Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele gücünü kendimde bulurum.				
11.Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12.Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13.İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14.Mutlaka bir yol bulacağıma inanırım.				
15.Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeni başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine				

inanırım.				
18. Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.				
25. Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak olumlu yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı düşünürüm.				
27. Benim suçum ne diye düşünürüm.				
28. Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır.				