

## STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Ayşe İpek KOCA BALLI<sup>1</sup>

Kemal Can KILIÇ<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Moos (1993) tarafından geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Çalışmada Çukurova Bölgesi'nde faaliyet gösteren 535 kadın girişimcinin oluşturduğu katılımcılardan veri toplanmıştır. Toplanan veriler ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere açıklayıcı faktör analizinde (AFA) kullanılmıştır. AFA sonuçları, toplam varyansın %71.95'ini açıklayan ve beş faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. AFA'dan elde edilen madde-faktör yapısının doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiştir. Buna göre ölçeğin beş faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür. ( $X^2 /sd=3,61$ ). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uyum indekslerine bakıldığında RMSEA= 0,070; SRMR= 0,048; GFI= 0,90; NFI= 0,913; TLI= 0,924; CFI= 0,935 ve IFI= 0,935 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığına sahip olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak Duygusal Tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması için yapılan AFA ve DFA sonucunda ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Stresle başa çıkma ölçeği, güvenilirlik, geçerlilik

### ABSTRACT

Purpose of this study is to adapt Coping Response Inventory into Turkish, determine validity and reliability of the scale developed by Moos (1993). The sample composed of 535 women entrepreneur in Çukurova Area. The collected data was subjected to explanatory factor analysis (EFA) to reveal the factor structure of the scale. EFA indicated five-factor structure and explained %71.95 of the total variance. Item-factor structure obtained from the EFA has been tested for compliance with a model by confirmatory factor analysis (CFA). Based on this, three-factor structure of the Emotional Reactivity Scale has been validated. ( $X^2 / df = 3,61$ ). When looked at fit indices of Confirmatory Factor Analysis (CFA) RMSEA= 0,070; SRMR= 0,048; GFI= 0,90; NFI= 0,913; TLI= 0,924; CFI= 0,935 and IFI= 0,935 are found. The coefficient of the total internal consistency is found 0,935; problem solving subscale is 0,91; positive reappraisal subscale is 0,91; logical analysis subscale is 0,91; seeking professional support subscale is 0,80 and environment support subscale is found 0,73 in the scale which is made to determine reliability of the scale and it is found that scale has internal consistency. As a result of the EFA and CFA applied for adaptation of Emotional

<sup>1</sup> Yrd.Doç.Dr.Çukurova Üniversitesi Kozan İ.F., İşletme Bölümü, ikocaballi@cu.edu.tr

<sup>2</sup> Doç.Dr., Çukurova Üniversitesi İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, kcan@cu.edu.tr

Reactivity scale to the Turkish, it can be said that the scale is a reliable and valid measurement tool.

**Key Words:** Coping response inventory, reliability, validity.

### Giriş

Günümüz toplumlarında özellikle küreselleşme ve iktisadi alandaki liberalleşme, yoğun iletişim ağları ve artan iş yükleri bireyin yıpranmasına ve kendisini baskı altında hissetmesine neden olmaktadır. Bu anlamda stres “modern toplumun hastalığı” olarak ifade edilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998, s.185). Değişimin modern dünyanın kaçınılmaz bir parçası olduğunu düşündüğümüzde, değişime uyum çabası sonucu ortaya çıkan stresten tamamen kurtulmanın mümkün olamayacağı açıktır. Her ne kadar stresten tamamen kurtulmasak da yol açtığı olumsuz sonuçlardan mümkün olduğunca kaçınmak, yani strese başa çıkmanın yollarını ortaya koymak da insan hayatının kalitesi artırmak açısından gereklidir. Bu anlamda strese başa çıkmak, stresi ortadan kaldırmak değil, stresi olumlu bir düzeyde tutabilmeyi öğrenmek olarak ifade edilebilmektedir (Doğan ve Eser, 2013, s.31). Başa çıkma teorisi ilk kez 1984 yılında geliştiren Lazarus ve Folkman’a göre başa çıkma “kişinin problem çözme yeterliliğini zorlayan veya aşan dışsal ve içsel ihtiyaçlarını yönlendirmede benimsediği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır” (Lazarus ve Folkman, 1984, s.141).

Literatürde birçok farklı başa çıkma yönteminden bahsedilmektedir (Lazarus, 1966; Moos ve Billings, 1982; Lazarus ve Folkman, 1984; Holahan ve Moos, 1987; Steptoe, 1991; Moos, 1993). Bu yöntemlerden birisi de Moos tarafından geliştirilen ve başa çıkma stratejilerini, sağlık ve refah ile anlık yaşam krizleri arasında arabuluculuk yapan bir olgu olarak ele alan etkileşimci modeldir. Bu model çift yönlü olmakla birlikte değişkenlerden geri bildirim sağlamaktadır. Moos başa çıkmanın boyutları üzerine olan farklı perspektifleri bütünleştirmek için çaba harcamış ve başa çıkmanın odak ve metodunu vurgulayan çok boyutlu bir model geliştirmiştir. Başa çıkmaya odaklanma, probleme doğru bireyin yönelmesi anlamına gelirken; metod, bireyin stresi gidermek için bilişsel ya da davranışsal olarak harekete geçmesidir. Odak perspektifi altında bireyler problemleri çözmek ve stres yaratan duruma adapte olma için aktif çaba harcamaktadırlar (yaklaşma) ya da problemden kaçınmayı ve çatışma ile ortaya çıkan duyguyu yönetmeyi denemektedirler (kaçınma). Metod perspektifi altında ise insanlar, stresten kaçınmak veya yaklaşmak için bilişsel veya davranışsal faaliyetleri kullanabilmektedirler. Bu iki boyutun (odak ve yöntemi) kombinasyonu sonucu dört farklı tepki kategorisi oluşmaktadır (Kirchner, Fornis, Muñoz ve Pereda, 2008, s.902). Aşağıdaki her iki grubun ilk iki tepkisi bilişsel, diğer iki tepkisi ise davranışsal tepkilerdir (Moos, 1993, s.16):

#### 1. Yaklaşma Başa Çıkma Stratejileri

- Mantıksal Analiz: Strese yaratan durum ve sonuçlarını anlamak ve zihinsel açıdan hazırlanmak için bilişsel girişimlerde bulunmak,
- Pozitif Yeniden Değerlendirme: Durumu realitesini kabul ederek problemin pozitif yollarla yeniden yapılandırması için bilişsel girişimlerde bulunmak,

- Rehberlik ve Destek Arama: Bilgi, rehberlik, ya da destek almak için davranışsal girişimlerde bulunmak,
- Problem Çözme: Direkt olarak problemle ilgili olarak harekete geçmek için davranışsal girişimlerde bulunmaktır.

## **2. Kaçınma Başa Çıkma Stratejileri**

- Bilişsel Kaçınma: Bir problem hakkında gerçekçi düşünmeye önlemek için bilişsel girişimlerde bulunmak,
- Kabul veya istifa: Problemin yarattığı durumu kabul ederek, uygun harekette bulunmak için bilişsel girişimlerde bulunmak,
- Alternatif Ödüller Yaratma: Faaliyetlerin ikamesi içinde yer almak ve yeni memnuniyet kaynakları yaratmak için davranışsal girişimlerde bulunmak,
- Duygusal Boşalma: Olumsuz duyguları ifade ederek gerginliği azaltmak için davranışsal girişimlerde bulunmaktır.

Türkçe yazında stresle başa çıkma konusunda genellikle Folkman ve Lazarus (1980) ile Carver, Scheir ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen başa çıkma ölçekleri kullanılmıştır. Bilişsel ve davranışsal tepkilerin bir arada bulunduğu Moos (1993) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasının başa çıkma konusu ile ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ**

### **1.1. Örneklem**

Çukurova Bölgesi'nde faaliyet gösteren kadın girişimciler çalışmanın evreni olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında 773 kadın girişimciye anket uygulanmış, ancak bunlardan 535 tanesi araştırma kapsamında kullanıma uygun bulunmuş ve analize tabi tutulmuştur. Ankete katılan kadın girişimcilerin % 32,2'sinin ilköğretim, % 37'sinin lise, % 24,1'inin önlisans/lisans, % 6,7'sinin lisans üstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların %15,5'i 18-28 yaş arası grupta, %48,4'ü en büyük grup olan 29-38 yaş arası grupta, %27,1'i 39-48 yaş arası grupta, son olarak da %9'u ise 48 yaş ve üzeri olan grupta yer almaktadır. Kadın girişimcilerin medeni durumlarına baktığımızda %75'inin evli, %25'inin ise bekar olduğu görülmektedir. Çalışmada Çukurova Bölgesi kapsamında ele alınan Adana, Mersin, Hatay ve Osmaniye illerinde elde edilen veriler ele alındığında; katılımcıların % 51,6'sının Adana, % 22,4'ünün Mersin, % 21,9'unun Hatay, % 4,1'inin ise Osmaniye'de faaliyet gösteren işletmelere sahip oldukları görülmektedir.

### **1.2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği**

Stresle başa çıkma yöntemlerinin ölçülmesinde, Moos (1993) tarafından geliştirilen ve yetişkinlere özel olarak hazırlanmış olan başa çıkma yöntemleri ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçek kaçınma ve yaklaşma tepkileri olmak üzere iki bölümden ve toplamda sekiz boyuttan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında yalnızca ölçeğin bir bölümü (yaklaşma tepkileri) ve dört boyutu (mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme) kullanılmıştır. Moos (1993) ölçeğini geçerlilik ve güvenilirliklerini kadınlar ve erkekler üzerinde ayrı ayrı test etmiştir. Başa

çıkma ölçeğinin kadınlar üzerinde yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alpha kat sayıları; mantıksal analiz boyutu için 0,64; pozitif değerlendirme boyutu için 0,71; rehberlik ve destek arama boyutu için 0,60; problem çözme boyutu için ise 0,63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin erkekler üzerinde yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alpha kat sayıları ise; mantıksal analiz boyutu için 0,67; pozitif değerlendirme boyutu için 0,74; rehberlik ve destek arama boyutu için 0,61; problem çözme boyutu için ise 0,68 şeklinde hesaplanmıştır. 24 ifadeden oluşan ölçek 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve cevap seçenekleri; 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçek maddeleri ve boyutları Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Ölçek Maddeleri	Boyutlar
Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	<b>Mantıksal analiz</b>
Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	
Söylediklerimde ve yaptıklarımda aklımı izlerim.	
Olaylardan ders almaya çalışırım.	
Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	
İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	
Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	<b>Pozitif değerlendirme</b>
Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	
Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	
Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	
Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	<b>Destek arama</b>
Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	
Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	
Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	
Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	
Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	
Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	<b>Problem çözme</b>
Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	
Bir plan yapar ve onu izlerim.	
Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	
Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	
Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	
Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	<b>Problem çözme</b>
Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	

Kaynak: Moos, 1993

### 1.3. Çeviri Çalışması

Araştırmada Moos (1993) tarafından geliştirilen ve yetişkinlere özel olarak hazırlanmış olan başa çıkma ölçeği ele alınmıştır. Orijinal ölçek kaçınma ve yaklaşma tepkileri olmak üzere iki bölümden ve toplamda sekiz boyuttan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında yalnızca ölçeğin bir bölümü (yaklaşma tepkileri) ve dört boyutu (mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme) kullanılmıştır. Orijinal dili İngilizce olan ölçeğin Türkçeleştirilmesinde, İngilizce'den Türkçe'ye tercüme ve Türkçe'den İngilizce'ye tercüme yöntemi kullanılmıştır. Ölçek İngilizceyi çok iyi bilen daha önce yurt dışında bulunmuş üç bağımsız kişi tarafından orijinal dilden (İngilizce) hedef dile (Türkçe) çevrilmiştir. Sonrasında Türkçe formlardaki ifadeler karşılaştırılarak değerlendirilmiş, anlaşılabilirlik açısından en uygun ifadeler seçilmiş ve tek bir Türkçe form oluşturulmuştur. Türkçeye çevrilen ölçek maddeleri ana dili Türkçe olan, uzun yıllardır yurtdışında yaşayan ve gerek günlük gerek akademik İngilizceye son derecede hakim birine gönderilerek yeniden İngilizceye çevrilmesi istenmiştir. Yeniden İngilizceye çevrilen maddeler orijinali ile karşılaştırılıp uygunluğu kontrol edilmiş ve ölçeğe son hali verilmiştir.

### 1.4. Verilerin Analizi

Ölçek uygulaması ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış, ölçme aracının yapı geçerliğinin olup olmadığı açıklayıcı faktör analizi ile tespit edilmiştir. Bunun yanında açıklayıcı faktör analizine göre yapılandırılan ölçeğin doğrulanmasında doğrulayıcı faktör analizinden (DFA) yararlanılmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirlik katsayısını bulmak için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

## 2. BULGULAR

### 2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi

Çukurova Bölgesi'nde faaliyet gösteren kadın girişimcilerin, stresle başa çıkma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan ve toplam 24 maddeden oluşan stresle başa çıkma ölçeği; mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır (Moos, 1993). Literatürde 4 boyutla ifade edilen stresle başa çıkma ölçeğinin araştırma kapsamında da şimdiye kadar bilinen yapı ile uyumlu olup olmadığını anlayabilmek için açıklayıcı faktör analizi ile yapı geçerliği kontrol edilmiştir.

Stresle başa çıkma ölçek verilerinin faktör analizine uygunluğu KMO örneklem yeterliliği ve Barlett küresellik testi ile incelenmiştir. KMO değeri 0,925 olup, Barlett testi sonuçları da istatistik olarak anlamlı çıkmıştır ( $\chi^2= 7982.444$  ve  $p<0.0001$ ). Her iki test sonucuna bakıldığında, stresle başa çıkma ölçeğine ilişkin verilere faktör analizi yapılmasının uygun olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin faktör yapısı belirlenirken faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi, döndürme yöntemi olarak ise dik döndürme yöntemlerinden maksimum değişkenlik (varimax) yöntemi seçilmiştir. Analiz sonucunda 24 ölçek maddesi, ortak varyans ve faktör yükleri açısından değerlendirilmiştir. Ölçek maddelerinde; 0,50 ortak varyans (en düşük: 0,536 – en yüksek: 0,829 ve 0,30 faktör yükü (en düşük: 0,628 – en yüksek: 0,899) kabul düzeyinin altında kalan maddeye

rastlanmamıştır. Ancak 19. ve 23. maddeler, birden fazla faktöre aynı anda boyutlanması, bir başka deyişle binişik olması nedeniyle ölçekten çıkartılmıştır.

Faktör analizinde, ölçek toplanabilirlik özelliğinin bozulmaması için, maddeler arası korelasyon katsayılarının negatif olmaması ve 0,25 değerinden büyük olması gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin maddeleri arası korelasyon katsayılarının 0,25'den büyük olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Yükleri

	Eş Kökenlilik	Faktör Yükü	Öz değer	Açıklanan Varyans %	Ortalama
<b>I. Faktör: Problem çözme</b>			9,936	45,165	3,91
s16.Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	,764	,810			
s20. Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	,764	,793			
s12.Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	,756	,768			
s8.Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	,700	,738			
s24. Sorunları çözerken acele etmeden yavaş ilerlerim.	,622	,729			
s21.İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	,536	,669			
<b>II. Faktör: Pozitif değerlendirme</b>			2,115	9,612	3,85
s18.Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	,725	,791			
s14.Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	,706	,736			
s6.Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	,700	,733			
s10.Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	,706	,724			
s22.Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	,650	,722			
s2.Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	,660	,715			
<b>III. Faktör: Mantıksal analiz</b>			1,556	7,075	3,82
s9.Söylediklerimde ve yaptıklarım da aklımla izlerim.	,735	,768			
s5.Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	,776	,767			
s13.Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	,741	,761			
S17.Olaylardan ders almaya çalışırım.	,736	,704			
s1.Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	,630	,670			
s4.Bir plan yapar ve onu izlerim.	,634	,628			
<b>IV. Faktör: Profesyonel destek arama</b>			1,195	5,430	3,13
s11.Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...)	,829	,905			
s15.Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	,819	,899			
<b>V. Faktör: Çevre desteği arama</b>			1,027	4,670	3,74
s7.Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	,828	,852			
s3.Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	,813	,811			

Faktör çıkarma metodu: Temel bileşenler analizi; Döndürme metodu: Varimax  
 Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: % 92,5  
 Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 7982.444 p<0,0001  
 Açıklanan toplam varyans: % 71,952; Ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısı: 0,928  
 Yanıt Seçenekleri: 1; 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman

Yapılan analizler sonucunda Tablo 2’de görüldüğü gibi ölçek maddelerinin, orijinal ölçekten farklı olarak beş faktörde toplandığı bulgulanmıştır. Çıkarılması gereken maddeler çıkarıldıktan sonra kalan 22 madde ve öz değeri 1’in üzerinde olan beş faktör toplam varyansın % 71,95’ini açıklamaktadır. Birinci faktör 6 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %45,17’sini açıklamaktadır. Birinci faktör olan *problem çözme* faktörü sırasıyla, “sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm”, “kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım”, “ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım”, “yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım”, “sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim”, “insanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım” alt maddelerinden oluşmaktadır.

İkinci faktör olan *pozitif değerlendirme*; varyansın % 9,61’ini açıklamakta; “kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim”, “benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm”, “hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm”, “yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm”, “olayların iyi tarafını görmeye çalışırım” ve “kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim” alt maddelerinden oluşmaktadır.

Üçüncü faktör olan *mantıksal analiz* varyansın % 7,08’ini açıklamaktadır. Bu faktörün alt maddeleri sırasıyla “söylediklerimde ve yaptıklarımdaya aklıma izlerim”, “sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım”, “olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım”, “olaylardan ders almaya çalışırım”, “sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm” ve “bir plan yapar ve onu izlerim” şeklinde sıralanmaktadır.

Dördüncü faktör olan *profesyonel destek arama* faktörü, varyansın % 5,43’ünü açıklamaktadır. Bu faktörün alt maddeleri sırasıyla, “sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...)” ve “benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım” şeklinde sıralanmaktadır.

Diğer bir boyut olan *çevre desteği arama* faktörü ölçeğin beşinci ve son faktörünü oluşturmaktadır. Bu faktör, varyansın % 4,67’sini açıklamaktadır. Bu faktörün alt maddeleri sırasıyla, “sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum”, “sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum” şeklinde sıralanmaktadır.

## 2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

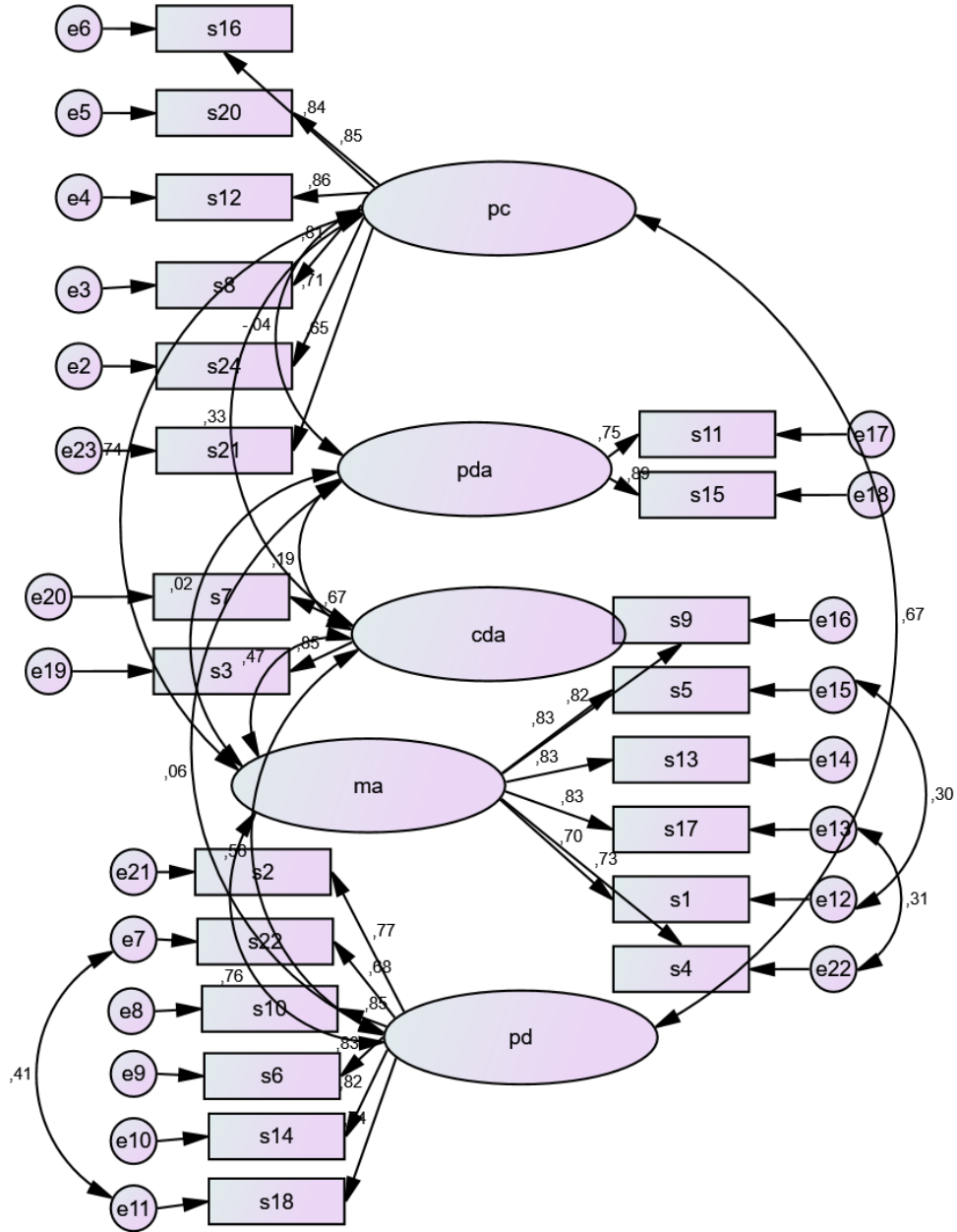
Açıklayıcı faktör analizinin ardından, en yüksek olabilirlik kestirim yöntemi ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup, Şekil 1’de görüldüğü gibi elde edilen standardize edilmiş regresyon katsayılarının 0,65 ile 0,89 arasında değişen değerler aldığı ortaya konulmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını geçerli kabul edebilmek için modele ait uyum iyiliği indekslerinin yeterlilik göstermesi gerekmektedir. GFI, NFI, CFI, IFI, TLI 0,90’dan büyük değerlerde olması yeterli düzeyde uyumun olduğunu göstermektedir. SRMR ve RMSEA değerlerinin ise 0,05’ten küçük olmasının iyi uyumu, 0,10’un altında olması ise kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ise 5’in altında olmasının iyi uyumu gösterdiği belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Şimşek, 2007; Kline, 2005; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2007; Marsh and Hocevar, 1988; Marsh, Balla & McDonald, 1988). Doğrulayıcı faktör analizi için uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının (706,



948/196= 3,607) 5'in altında yeterli düzeyde bir değere sahip olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA= 0,070; SRMR= 0,048; GFI= 0,90; NFI= 0,913; TLI= 0,924; CFI= 0,935 ve IFI= 0,935 olarak bulunmuştur. Tablo 3'te detaylı olarak yer almakta olan bu uyum iyiliği değerleri modelin iyi uyum sağladığını göstermektedir. Bu durum ölçeğin beş faktörlü yapısının doğrulandığını ortaya koymaktadır. Üç boyutlu modele ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise Şekil 1'de görülmektedir.

**Tablo 3.** Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyumuna İlişkin Değerler

<b>CMIN/DF= <math>\chi^2/df</math></b> (Ki-Kare Değeri/Serbestlik Derecesi)	3,607
<b>CFI</b> (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	0,93
<b>TLI</b> (Tucker-Lewis İndeksi)	0,92
<b>IFI</b> (Artırmalı Uyum İndeksi)	0,93
<b>NFI</b> (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)	0,91
<b>GFI</b> (Uyum İyiliği İndeksi)	0,90
<b>RMSEA</b> (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)	0,070
<b>SRMR</b> (Standardize Edilmiş Kalıntıların Karekökü)	0,048



Şekil 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi

### 2.3. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçeğin güvenirliliğinin belirlenmesi için Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin, Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı 0,93 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Alt faktörlere göre güvenirlilik katsayıları aşağıda verilmiştir:

**Tablo 4.** Güvenirlilik Analizi

<b>Faktörler</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
Problem Çözme	0,91
Pozitif Değerlendirme	0,91
Mantıksal Analiz	0,91
Profesyonel Destek Arama	0,80
Çevre Desteği Arama	0,73

### 3. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Moos (1993) tarafından geliştirilen Strese Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir. Bu doğrultuda Çukurova Bölgesinde faaliyet gösteren 435 kadın girişimciden elde edilmiş olan veri kullanılarak açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucu ölçek maddelerinin, orijinal ölçekten farklı olarak beş faktörde toplandığı bulgulanmıştır. Çıkarılması gereken maddeler çıkarıldıktan sonra kalan 22 madde ve öz değeri 1'in üzerinde olan beş faktör toplam varyansın % 71,95'ini açıklamaktadır. Birinci faktör olan *problem çözme* faktörü toplam varyansın %45,17'sini, ikinci faktör olan *pozitif değerlendirme*; varyansın % 9,61'ini, üçüncü faktör olan *mantıksal analiz* varyansın % 7,08'ini, dördüncü faktör olan *profesyonel destek arama* faktörü, varyansın % 5,43'ünü ve son olarak beşinci faktör *çevre desteği arama* faktörü, varyansın % 4,67'sini açıklamaktadır.

Ortaya çıkan yapının doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum indeksleri incelenmiştir. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının  $(706,948/196= 3,607)$  yeterli düzeyde bir değere sahip olduğu görülmekle birlikte diğer uyum indekslerinin de ölçeğin beş faktörlü yapısının doğrulandığını ortaya koymaktadır (RMSEA= 0,070; SRMR= 0,048; GFI= 0,90; NFI= 0,913; TLI= 0,924; CFI= 0,935 ve IFI= 0,935).

Güvenirlilik katsayısı 0,93 olarak hesaplanan ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları problem çözme boyutu için 0,91; pozitif değerlendirme boyutu için 0,91; mantıksal analiz boyutu için 0,91; profesyonel destek arama boyutu için 0,80; çevre desteği arama boyutu için ise 0,73 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç olarak Moos (1993) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin olarak elde edilen bulgular, ölçeğin Türkiye'de kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçeğin başa çıkma konusu ile ilgili araştırma yapmak isteyen uzmanlar tarafından kullanılabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Carver C. S., Scheier M. F. & Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personel Social Psycholgy*, 56, 267-28.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Doğan, E. & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges, UMYOS Özel Sayı*.
- Folkman S. & Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping
- Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D. & Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the Spanish version of the coping responses inventory-adult form. *Psicothema*, 20 (4), 902-909.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equations modeling*. New York: Guilford.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York: Springer.
- Marsh, H. W. & Hocevar, D. (1988). A new more powerful approach to multitrait-ultimethod analyses: Application of second-order confirmatory factor analysis. *Journal of Applied Psychology*, 73, 107-117.
- Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R.P.(1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103, 391-410.
- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual* (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources.
- Moos, R., & Billings, A. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Macmillan.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. (1998). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Alfa/Aktüel Kitapevleri.
- Stephoe, A. (1991). Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. In C. L. Cooper ve R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 205-233). Chichester: Wiley.
- strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şimsek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.