



Abdullah Nuri DİCLE¹

Kurtman ERSANLI²

**BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİNİN
TÜRKÇEYE UYARLAMA GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI**

Özet

Bu araştırmada Başa ıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirliliğinin incelenmesi amaçlanmıŐtır. Başa ıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlilik çalıŐmalarına 58 üniversite öğrencisi ve 1688 üniversite personeli üzerinde yapılmıştır. Carver, Scheier ve Weintraub tarafından 1989 yılında 15 alt boyut 60 madde olarak geliştirilen ölçek Zuckerman ve Gagne tarafından 2003 yılında Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza isimli 5 faktör ve 40 madde olarak revizyon edilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenirliliği Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve testin tekrarı yöntemleriyle yapılmıştır. Geçerliliği ise kapsam geçerliliği ve dil geçerliliği ile bulunmuştur. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi de yapılmıştır. Elde edilen bulgular, Başa ıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkiye'de yaŐayan kiŐiler üzerinde geçerli ve güvenilir olarak kabul edilebilir düzeyde olduğunu ve 5 faktör, 32 madde olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Başa ıkma, Tutum Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirlilik.

**TURKISH STANDARDIZATION and the VALIDITY and RELIABILITY
STUDIES of the COPE**

Abstract

The aim of this study was to Turkish standardization and the reliability and validity studies of the COPE. Turkish standardization and the reliability and validity studies of the COPE on 58 undergraduate students and 1688 university employees were done. The COPE developed by Carver, Scheier and Weintraub (1989). The COPE was consist of 15 subscale, 60 items of which values are evaluted according to 4

¹ Yrd. Do. Dr., Sinop Üniversitesi, EĞitim Fakültesi, EĞitim Bilimleri Bölümü, andicle@gmail.com

² Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, EĞitim Fakültesi, EĞitim Bilimleri Bölümü, kersanli@hotmail.com

point Likert-type scale. The COPE was revised by modifying by Zuckerman and Gagne (2003). R-COPE was consist of 5 subscale (self-help, approach, accommodation, avoidance, and self-punishment), 40 items of which values are evaluated according to 4 point Likert-type scale. For reliability, Cronbach Alpha internal consistency and test-retest; and for validity, content validity and language validity were utilized. Confirmatory factor analysis was also performed. Findings show that this questionnaire can be used acceptable level of validity and reliability for people living in Turkey. And R-COPE Turkish Version can be used of 5 subscale (self-help, approach, accommodation, avoidance, and self-punishment), 32 items of which values are evaluated according to 4 point Likert-type scale.

Key Words: COPE, attitude scale, validity and reliability

GİRİŞ

Yoğun bir stres yaşandığında herkes büyük ölçüde endişelenir. O zaman bu stres ile baş etmeye yardım edecek mantıklı bir öneri ve nazik bir gülümseme sunan birisinin olması iyi bir durumdur. Ancak, ne yazık ki, böyle bir kişi her zaman mevcut olmayabilir. İnsanlar bir başkasından yardım almadan kendi kendine başa çıkmak zorunda kalabilirler (Dacey ve Fiore, 2006: 163).

Stres verici olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma tutumlarını kullanmak evrensel bir davranıştır. Başa çıkma, bireylerin stresli bir durum veya durumlar karşısında kendi içinden veya çevresinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için oluşturdukları bilişsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanır (Folkman, 1984: 839-852; Folkman ve Moskowitz, 2004: 746). Başa çıkma kavramı ile ilgili farklı tanımlar yapılmıştır. Bunlardan bazıları şu şekildedir. Başa çıkma, duygusal olayların etkisinin mücadelesi için veya anksiyete ve travmanın stresle bilinçli bir mücadelesi için bireyin yeteneklerinin tümüdür (Kissinger, 2006: 4). Başa çıkma, kişilik yapıları ve bireydeki mevcut kaynakları değerlendirerek, stres faktörlerinin çevrenin kaynaklarına ve taleplerine duyarlı olmasını sağlayan, çok boyutlu bir süreçtir (Struthers ve diğerleri, 1995: 1). Başa çıkma, stresin verdiği zararları ortadan kaldırabilme ve stresi gelişme yolunda bir araç olarak kullanmaktır (Baltaş ve Baltaş, 1998: 175). Başa çıkma, stres veren durum ve koşullarda duygu, biliş, davranış ve fizyolojiyi bilinçli irade çabaları ile değiştirebilmektir (Compas ve diğerleri, 2001: 87-127).

Baş çıkma yolları ile ilgili bir model geliştiren Folkman ve Lazarus başa çıkma tutumlarını iki kategoride tanımlamışlardır. Bunlar;

- **Problem odaklı başa çıkma,**
- **Duygu odaklı başa çıkma.**

Problem odaklı başa çıkma yaklaşımı, stres kaynağının insan-çevre ilişkilerinin değişim ya da yönetimine yönelerek tehdit edici durumu ortadan kaldırmaya ve etkisini azaltmaya yönelik etkinliklere sahiptir ve durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, serinkanlı bilinç çabalarını içerir. Değişmek için bilgi alma ve problem çözme becerileri kullanılır. Duygu odaklı başa çıkma yaklaşımı ise stres duygusunun düzenlenmesi olup stres duygusu ile mücadele etmek yerine bunun etkisini azaltmak için gerçekten kaçma, negatif duyguları paylaşma etkinliklerine sahiptir ve genellikle uzlaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama,

kabullenme gibi yaklaşımları içerir. Olumsuz duyguları kontrol altına alıp azaltarak, olumlu bir yöne odaklama söz konusudur (Folkman ve Lazarus, 1980: 223-224; Lazarus ve Delongis, 1983: 249-250; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 267-283; Sayar, 2005: 15-16; Yavaş, 2006: 15; Fazlıoğlu, 2008: 14).

Diğer bir önemli nokta da duygu odaklı başa çıkmanın ve problem odaklı başa çıkmanın iki bağımsız başa çıkma türüymüş gibi ele alınmasıdır. Her iki başa çıkma türünün işlevlerine de bakılmalıdır. Aşırı stres durumlarında bu iki başa çıkma türü aslında birbirinin tamamlayıcısıdır. Her iki başa çıkma türü normal olarak toplam başa çıkma sürecinin bileşenleridir. Her iki başa çıkma türünü birbirinden ayırmak ve onları ayrı ayrı düşünmek, aralarında rekabet yaratmak, çalışan başa çıkmayı bozabilir. Her iki başa çıkma türü de tutarlı bir birim halinde birlikte işleyen süreçlerin bir parçasıdır (Lazarus, 2006: 9-46).

Aktif başa çıkma kapsamında problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stres etkeninin çözüm yollarını belirleyebilmek veya olumsuz etkilerini değiştirebilmek için stres etkeninin ilk gelişim evrelerinde daha sıklıkla kullanılır. Problem odaklı başa çıkma, olumsuz etkileri değiştirmek için karmaşık dil ve bilişsel beceriler gerektiren duygu odaklı başa çıkmadan daha önce gelişir (Hartley ve Maclean, 2008: 109-127).

Bu iki kategoriye üçüncü bir kategori ekleyenler de vardır. Bu stresin hoş olmayan duygusal sonuçlarını değiştirme çabalarını içerir. **Dolaylı başa çıkma** olarak adlandırılan bu yaklaşıma, anksiyeteyi düzenlemek için gülümsemek örnek verilebilir (Yavaş, 2006: 15). Cox ve Ferguson'a (1991: 7-30) göre geleneksel olarak tanımlanmış problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmaya ek olarak iki boyut daha göz önüne alınmıştır. Bunlardan biri **yeniden değerlendirme**, diğeri de **kaçınmadır**. Parker ve Endler (1992)'de başa çıkmayı 3 temel boyutta ele almıştır. Bu boyutlar **görev odaklı**, **duygu odaklı** ve **kaçınma odaklı başa çıkma** olarak ifade edilmiştir (Ingledeu ve McDonagh, 1998: 195-213; Fazlıoğlu, 2008: 14).

Baş çıkma yöntemleri sağlık davranışı olarak da sıklıkla ele alınmaktadır. Ingledeu ve McDonagh (1998: 195) **genel sağlığı iyileştirici** ve **genel sağlığı kötüleştirici** davranışlar üzerine odaklanmıştır.

Billings ve Moos, başa çıkma stratejilerini aşağıdaki gibi sınıflamıştır:

- **Aktif davranışsal stratejiler:** Problemlerle doğrudan mücadeleye yönelik açık davranışlar.

- **Aktif bilişsel stratejiler:** Stresli durumun değerlendirilmesine yönelik çabalar.

- **Kaçınma stratejileri:** Daha fazla yemek yemek ya da daha fazla sigara içmek gibi davranışlarla gerilimi azaltmaya ya da sorundan kaçmaya yönelik çabalar (1981: 139-157; Lüle, 2008: 41).

Baş çıkmanın birçok yolu vardır. Problem çözme, destek arayışı, kaçma davranışı, uzun uzun düşünme, olumlu yeniden yapılanma, oyalama, müzakere, doğrudan eyleme katılma, sosyal geri çekilme ve çaresizlik kabul gören başa çıkma davranışlarından bazılarıdır (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007: 119-144).

Baş çıkma becerileri kişinin aktif bir şekilde ilgisini çekip çekmemesine bağlı olarak iki kategoriye ayrılır. Bu kategoriler:

• Kişi mücadele edebilecek bir durumdaysa olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında gözlem yaparak konu ile ilgili bilgi toplayabilir, çözüm yolları bulmak için olasılıklar geliştirebilir veya destek arayışında bulunabilir.

• Kişi mücadele edebilecek bir durumda değilse bulunduğu ortamdan dikkatini dağıtmak için uzaklaşır veya inkar gibi farklı yolları deneyerek gerçeklerden kaçma, kaçınma gibi başa çıkma yöntemlerini kullanır (Kissinger, 2006: 5).

Kissinger (2006: 6-7) bireylerin kişisel kaynaklarını, onların dayanıklılık, başa çıkma ve uyum sağlama durumlarını göz önüne alarak 8 kategoride değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Bu kategoriler bireylerin:

- Doğuştan sahip olduğu zekası,
- Bilgi ve becerileri,
- Kişilik özellikleri,
- Fiziksel, ruhsal ve duygusal dayanırlıkları,
- Hakimiyet duygusu (Hayat şartlarında sürekli bir denetim olduğuna inanır gibi),
- Özsaygı düzeyi,
- Tutarlılık duygusu,
- Etnik kimliği ve kültürel yapısı

şeklinde ifade edilmiştir. Bireyin bir kriz durumu ile karşı karşıya kalması durumunda veya bireyin dışardan bir yardım alması sonrasında kendisine yardım gerekip gerekmediği yukarıdaki 8 maddelik kontrol listesi kullanılarak bulunabilir.

Baş çıkma, duygu sürecinin ayrılmaz bir özelliğidir. Henüz duygu teorilerinin çoğu, genellikle ima etmiş olsalar bile bazı zorluklarla yüz yüze gelindiğinde başa çıkmadan hiç bahsetmemekte hatta vurgulamamaktadır. İhmal etme kesinlikle bir terminoloji meselesi değildir ancak başa çıkma programlı psikolojiden ortaya çıkmış olup yakın zamanın bir ürünüdür (Lazarus ve Folkman, 1987: 141-169; Lazarus, 2006: 9-46).

Baş çıkma hem daha fazla hem de daha az duygusal düzenleme yapılabilir. Bir yandan başa çıkma öz denetimin yalnızca bir alt basamağını ifade eder ki bu da stresli koşullar altında gerçekleşmektedir (Compas ve diğerleri, 2001: 87-127). Diğer yandan başa çıkma duyguların düzenlenmesinden daha fazlasını içerir. İnsanlar stres ile karşı karşıya kaldıklarında yalnızca duygusal bir yaşantı, yüz ifadesi ve fizyolojik reaksiyonlarla girişimde bulunmazlar. Aynı zamanda sosyal ve fiziksel çevrelerinden gelen tepkileri, dikkatlerini, zihinsel ve motor davranışlarını koordine ederler (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007: 119-144).

Baş çıkma tekniklerinin farklı yapıları vardır. Yapıları gereği bir stresör için çalışırken bir başka stresör için iyi çalışmayabilir. Stres ve değişimde başa çıkma için kullanılan stratejiler bazı noktalara odaklanmış olabilir. Bunlar, bazı şekillerde soruna yönelmek (“Bu durumda olmamalıyım”, “Ben bu durumu değiştirebilirim”), veya sorunla ilgili düşünme biçimlerini değiştirebilmek (“Bu oldukça heyecan verici”) ya da toleransı ve kabulü öğrenmek (“Bu stresli bir durum ama ben kendi stres düzeyimi rahatlıkla yöneterek stresle baş edebilirim”)tir. Stresin

etkileri başarılı bir yaklaşımla ele alınır. Bu yaklaşımın öğeleri aşağıda verilmiştir (Grant, 2006: 27-29).

- **Gevşeme Teknikleri**
- **Oyun ve Aktif Dinlenme**
- **Pozitif Dokunma**
- **Nefes Kontrolü**
- **Hayal.**

Bu araştırmanın amacı, Carver, Scheier ve Weintraub tarafından 1989 yılında 15 alt boyut 60 madde olarak geliştirilen COPE ölçeği Zuckerman ve Gagne tarafından 2003 (169-204) yılında Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza isimli 5 faktör ve 40 madde olarak revizyon edilmiş Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğini (COPE-R) Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın, örnekleme, ölçme aracı ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Örneklem

Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin geçerlik çalışmasında, kapsam geçerliliği için ölçek hem ölçeğin yazıldığı dili hem de Türkçeyi çok iyi bilen birbirinden bağımsız 5 ayrı kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman, yurt dışında yaşamış ve İngilizceye hakim, birbirinden bağımsız 5 ayrı kişiye orijinal diline geri çevirisi yaptırılmış, dil geçerliliği için 2011 – 2012 Öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı 4. Sınıfında öğrenim görmekte olan 58 öğrenciye form uygulanmıştır. Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin güvenirlik çalışması için Türkçe formu araştırmacı tarafından 2011 – 2012 öğretim yılında 4 farklı üniversitenin farklı birimlerinde görev yapan akademisyenlerden 1688 gönüllü katılımcıya internet üzerinden ulaşılarak uygulanmıştır. Güvenirlik yöntemlerinden iç tutarlılık çalışması için random yöntemi ile 1688 gönüllü katılımcıya ait verinin 1/8'ini seçilerek 211 katılımcıya ait veriler kullanılmıştır. Test tekrar test tekniğinin uygulanması amacıyla, 4 hafta sonra 1688 katılımcıya ölçek tekrar gönderilmiş, ancak 1688 gönüllü katılımcıdan 237 gönüllü katılımcı formu cevaplamıştır.

Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Carver, Scheier ve Weintraub tarafından 1989 yılında 15 alt boyut 60 madde olarak geliştirilen COPE ölçeği Zuckerman ve Gagne tarafından 2003 (169-204) yılında Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza isimli 5 faktör ve 40 madde olarak revizyon edilmiştir (COPE-R). Ölçek 4'lü likert tipi bir ölçektir. Maddeler puanlanırken "Asla Böyle Yapmam" için 1, "Çok Az Böyle Yaparım" için 2, "Böyle Yaparım" için 3, "Çoğunlukla Böyle Yaparım" için 4 puan verilir. Ölçekte olumsuz madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puan başta çıkma tutum düzeyinin yüksek olması, düşük puan ise başta çıkma tutum düzeyinin düşük olması anlamına gelmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 19.0 istatistik paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .001 olarak alınmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için ise Lisrel 8.51 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için yapılan istatistiklerin sonuçlarına yer verilmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Geçerlik

Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği geçerliği için kapsam ve dil geçerliği yöntemlerinden ayrı ayrı yararlanılmıştır.

• Kapsam Geçerliği

Revizyon edilmiş olan ölçek (COPE-R) hem ölçeğin yazıldığı dili hem de Türkçeyi çok iyi bilen birbirinden bağımsız 5 ayrı kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrildi. Birbirinden bağımsız 5 kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilen ölçek incelenerek birbiriyle karşılaştırıldı. Türkçeye çevrilerek dil tutarlılığı değerlendirilen ölçek Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman, yurt dışında yaşamış ve İngilizceye hakim 5 kişi tarafından orijinal ölçeğin geliştirildiği dile ayrı ayrı geri çevirisi yapıldı. Bu geri çevirme yöntemi sonucu ortaya çıkan test ile orijinal testteki maddeler tek tek karşılaştırıldı. Geri çeviri yöntemi ortaya çıkan test ile orijinal testteki maddeler birbirine yakın olduğu için testin Türkçe çevirisi tamamlanmış oldu. Daha sonra Türkçe söz dizini ve anlam yapısı açısından Türkçe alan uzmanı akademisyenler tarafından kontrol edildi ve gerekli düzeltmeler yapılarak son şekli verildi.

• Dil Geçerliği

Hem orijinal ölçek hem de Türkçeye çevirisi, dil geçerliliğini incelemek üzere uygulama yapılabilmesi amacıyla orijinal testin formatına göre düzenlendi. Daha sonra orijinal ve Türkçeye çevirisi yapılmış ölçek formatlarına uygun olarak ayrı ayrı çoğaltıldı ve her iki formatta ayrı ayrı 1'den başlayarak numara verildi. Hem orijinal ölçek hem de Türkçeye çevirisi her iki dile hakim 2011 – 2012 Öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı 4. Sınıfında öğrenim görmekte olan 58 kişilik öğrenci grubuna ayrı ayrı uygulanarak (aynı numaralı orijinal ve Türkçe testler aynı kişiye verildi) dil geçerliği için veri toplandı. Dil geçerliği için uygulanan hem orijinal hem de Türkçe ölçeğin her birinin puanları hesaplandı. Testin puanlamaları bittiğinde verileri değerlendirmek için bir form oluşturuldu ve bu forma puanlar tek tek işlendi. Elde edilen veriler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yöntemi ile analiz edildi. Elde edilen veriler sonucunda pearson momentler çarpım korelasyon katsayısına bakılmış, ölçeğin her bir alt ölçeği için bulunan pearson momentler çarpım korelasyonu katsayıları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Türkçe ve İngilizce Formları Uygulamaları Arasındaki İlişki

	N	r	P
Kendine Yardım	58	.922	.000
Yaklaşım	58	.903	.000
Uyum Sağlama	58	.918	.000
Sakinma-Kaçınma	58	.901	.000
Kendine Ceza	58	.897	.000
Toplam Puan	58	.932	.000

p<.001

Tablo 1’de görüldüğü gibi Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe ve İngilizce uygulamaları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için yapılan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları, “Kendine Yardım” alt ölçeğin açısından $r = .922$, “Yaklaşım” alt ölçeğin açısından $r = .903$, “Uyum Sağlama” alt ölçeğin açısından $r = .918$, “Sakinma-Kaçınma” alt ölçeğin açısından $r = .901$, “Kendine Ceza” alt ölçeğin açısından $r = .897$ ve toplam puan açısından $r = .932$ olarak $p < .001$ düzeyinde anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, uygulamalar arasındaki tutarlılığın yüksek olduğunu, dolayısıyla dil eşdeğerliğinin sağlandığını göstermektedir.

Güvenirlik

Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği güvenirliliği için test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleri ile ayrı ayrı hesaplanmıştır.

• İç Tutarlık Tekniği

İç tutarlık tekniğinin uygulanması amacıyla, Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe formu araştırmacı tarafından 4 farklı üniversitenin farklı birimlerinde görev yapan akademisyenlerden 1688 gönüllü katılımcıya internet üzerinden ulaşılarak uygulanmıştır. Ölçeğe Lisrel 8.51 paket programıyla doğrulayıcı faktör analizinin yapılması gerekmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde Chi-Square (χ^2) değerinin serbestlik derecesine oranının (sd) 5’ ten küçük olması model-veri uyumunu göstermektedir. χ^2/sd oranının düşük çıkması için de χ^2 küçük olması gereklidir. Bunun için de örneklemin büyüklüğünün küçük olması gerekmektedir. Örneklem büyüklüğü arttıkça χ^2 değeri büyüyecek, χ^2/sd oranı yüksek çıkacak, bu da ölçeğin güvenirliliğinin düşmesine sebep olacaktır. Gorsuch (1974: 333) faktör analizi için örneklem sayısının, ölçeğin madde sayısının 100’ün altında olmamak şartıyla en az beş katı olması yeterlidir açıklamasını yapmıştır. Ölçeğimizde 40 madde bulunduğu için 5 katı 200 yapmaktadır. Elimizde toplam 1688 katılımcıya ait veri bulunmaktadır. SPSS 19.0 paket programında random yöntemi ile 1688 verinin 1/8’ini seçilerek 211 katılımcıya ait veriler kullanılmıştır.

Ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin İç Tutarlık (Cronbach Alpha) Katsayıları

	N	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Toplam Puan	211	40	.766

Tablo 2’de görüldüğü gibi Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin iç tutarlılığını veren Cronbach’s Alpha Katsayısı .766 olduğu belirlenmiştir. Ancak analiz sonuçlarında “madde-test (toplam) istatistikleri” tablosundaki “Düzeltilmiş madde test (toplam) korelasyonu” sütununa bakıldığında ölçekte bulunan 2., 4., 13., 23., 26., 31., 36., 37. maddelerin korelasyon katsayılarının .20’nin altına düşmesi nedeniyle bu maddeler elenerek ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 3. Madde-Test (Toplam) İstatistikleri Tablosu

	Madde Çıkarılırsa Ölçeğin Ortalaması	Madde Çıkarılırsa Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Test Toplam Korelasyonu	Madde Çıkarılırsa Cronbach's Alpha Değeri
M2	111,7441	533,810	-,031	,967
M4	111,6588	535,702	-,092	,968
M13	111,6730	527,526	,146	,967
M23	111,6588	529,112	,098	,967
M26	111,5877	535,863	-,084	,968
M31	111,6351	535,300	-,075	,968
M36	111,6730	527,421	,149	,967
M37	111,8104	527,535	,186	,967

Ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı 32 madde üzerinden tekrar hesaplanmıştır. Ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayıları Tablo 4’te verilmiştir.

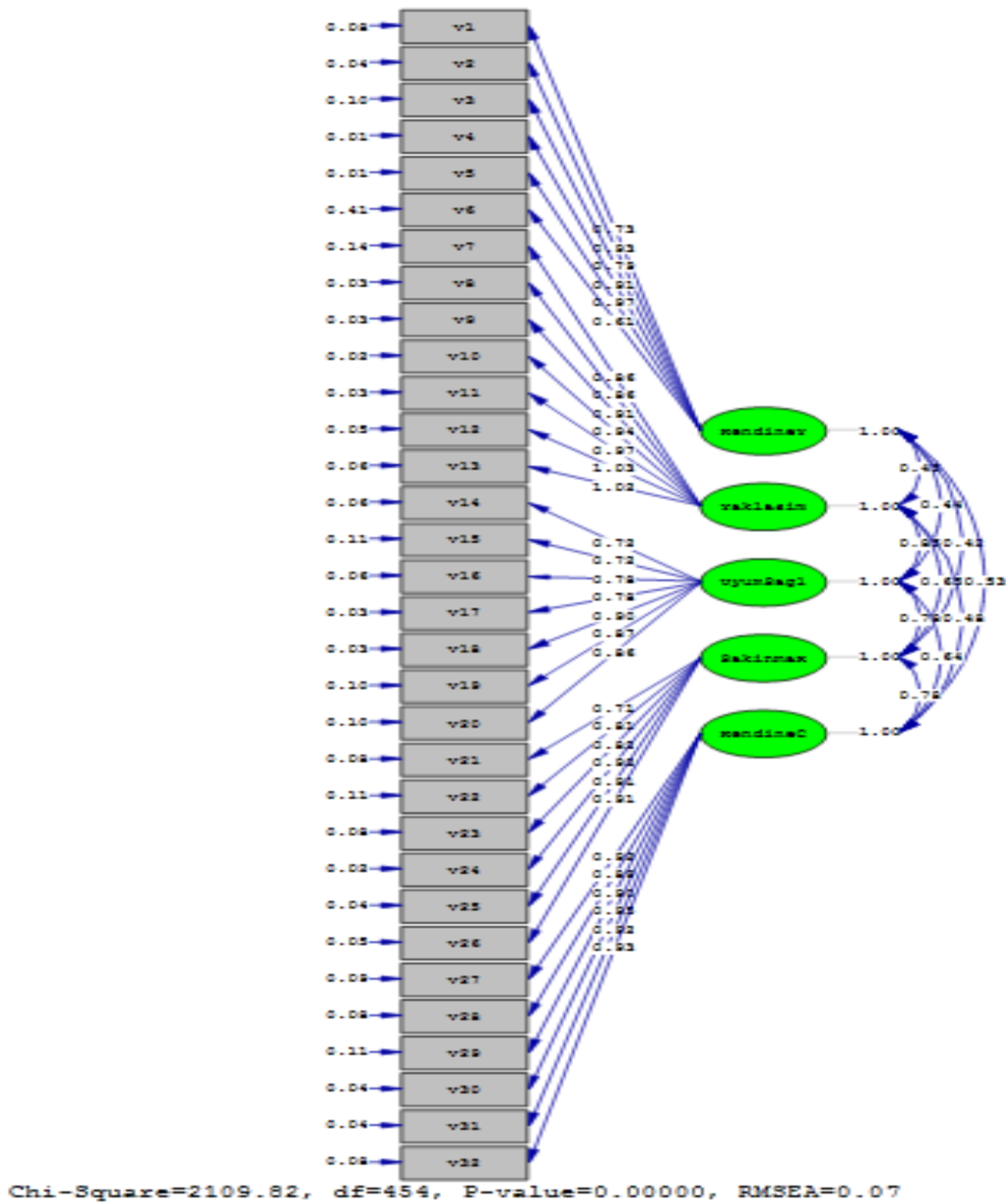
Tablo 4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve Alt Ölçeklerinin İç Tutarlık (Cronbach Alpha) Katsayıları

	N	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Kendine Yardım	211	6	.969
Yaklaşım	211	7	.989
Uyum Sağlama	211	7	.980
Sakinme-Kaçınma	211	6	.981
Kendine Ceza	211	6	.983
Toplam Puan	211	32	.979

Tablo 4'te görüldüğü gibi Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı .979 olduğu belirlenmiştir. “Kendine Yardım” alt ölçeği açısından Cronbach Alpha Katsayısı .969, “Yaklaşım” alt ölçeği açısından Cronbach Alpha Katsayısı .989, “Uyum Sağlama” alt ölçeğinin açısından Cronbach Alpha Katsayısı .980, “Sakinme-Kaçınma” alt ölçeğinin açısından Cronbach Alpha Katsayısı .981, “Kendine Ceza” alt ölçeğinin açısından Cronbach Alpha Katsayısı .983 belirlemiştir. Bu sonuç ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin geçerlik çalışması için yapılan doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen diyagram Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Maddelerine Uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı



Doğrulayıcı faktör analizi ile model-veri uyumuna ilişkin hesaplanan istatistiklerden en sık kullanılanları Chi-Square (χ^2), χ^2/sd , RMSEA, RMR, GFI ve AGFI'dir. Hesaplanan χ^2/df oranının 5'ten küçük olması, GFI ve AGFI değerlerinin 0.90 dan yüksek olması, RMR and RMSEA değerlerinin ise 0.05 dan düşük çıkması, model-veri uyumunu göstermektedir. Bununla birlikte, GFI'nin 0.85'ten, AGFI nin 0.80'den büyük çıkması, RMR ve RMSEA değerlerinin 0.10'dan düşük çıkması, model veri uyumu için kabul edilebilir alt sınırlar olarak kabul edilmektedir (Duyan ve Gelbal, 2008: 140-148).

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının uyumuna ilişkin istatistikler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği İçin Uyum İyiliği Testlerine (Goodness-of-Fit Indices) İlişkin Değerler

Chi-Square χ^2	DF	P-Value	CFI	NFI	AGFI	IFI	SRMR	RMSEA	90% C.I RMSEA
2109.82	454	.000	.98	.96	.91	.97	.89	.07	.05-.09

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin kuramsal yapısına ilişkin kurulan model Şekil 1'de görülmektedir. Kurulan bu modelin uygunluğuna ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizinden (Confirmatory Factor Analysis) elde edilen uyum indeks sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, bakılması gereken ilk değer P değeridir. Bu değer beklenen kovaryans matrisi ile gözlenen kovaryans matrisi arasındaki farkın (Chi-Square; χ^2 değerinin) manidarlığı hakkında bilgi vermektedir. Şekil 1'de ve Tablo 5'te görüldüğü gibi P değeri .001 düzeyinde manidardır. Değerlendirmeye alınan diğer bir uyum indeksi de Chi-Square (χ^2) dir. Ancak Chi-Square (χ^2) tek başına değerlendirilen bir istatistik değildir. Chi-Square (χ^2) serbestlik derecesine (DF) bölüldüğünde, elde edilen sonuç model-veri uyumuna işaret etmektedir. ($\chi^2/DF=2109.82/454=4.65$) χ^2/DF oranının 3'ün altında olması mükemmel uyuma, 5'in altında olması orta düzeyde uyuma karşılık gelmektedir. Bu çerçevede yapılan analiz sonucu χ^2/DF nin 4.65 çıkması orta düzeyde bir uyumun göstergesidir.

Tablo 5 incelendiğinde RMSEA için .07 düzeyinde bir uyum indeksi elde edildiği görülmektedir. RMSEA'nın .05'ten küçük olması mükemmel ve .08'den küçük olması iyi uyuma işaret ederken .10'dan küçük olması ise zayıf uyuma işaret eder. Bu çerçevede, yapılan analiz için elde edilen uyum indeksinin iyi düzeyde bir uyuma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde GFI'nin .96 ve AGFI'nin ise .91 olduğu görülmektedir. GFI ve AGFI indekslerinin .95'in üzerinde olması mükemmel uyuma, .90'ın üzerinde olması ise iyi uyuma karşılık gelmektedir. Bu çerçevede, yapılan analiz için elde edilen uyum indekslerinden GFI'nin mükemmel düzeyde uyuma, AGFI'nin iyi düzeyde uyuma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde standardize edilmiş RMR (SRMR)'nin uyum indeksinin .89 olduğu görülmektedir. RMR'nin standardize edilmiş RMR (SRMR)'nin .05'in altında olması mükemmel uyuma, .08'in altında olması iyi uyuma ve .10'un altında olması zayıf uyuma karşılık gelmektedir. Bu çerçevede, yapılan analiz için elde edilen uyum indeksinin zayıf düzeyde bir uyuma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde NFI uyum indeksinin .96 ve CFI uyum indeksinin .98 olduğu görülmektedir. NFI ve CFI indekslerinin .95'in üzerinde olması mükemmel uyuma, .90'ın üzerinde olması ise iyi uyuma karşılık gelmektedir. Bu çerçevede, yapılan analiz için elde edilen uyum indekslerinden NFI ve CFI indekslerinin mükemmel düzeyde uyuma sahip olduğu görülmektedir.

RMSEA değeri 0.06'dan büyük olmakla birlikte RMSEA değerinin % 90 olasılıklı güven aralığı 0.06 değerini kapsadığından, model-veri uyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Model – veri uyumuna ilişkin değerlerin tamamı dikkate alındığında, kurulan modelin veriyle mükemmel yakın uyum verdiği, bu nedenle ölçeğin yapısal geçerliğe sahip olduğu söylenebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010: 258-274; Duyan ve Gelbal, 2008: 140-148).

• Test Tekrar Test Tekniği

Test tekrar test tekniği, güvenirliliğin zamana göre değişmezlik ölçütünü ortaya koymak amacıyla yapılır. Zamana göre değişmezlik ölçütü herhangi bir şeyin aynı (benzer) koşullar altında ve belli bir zaman aralığı ile ölçümler sonucu elde edilen veri grupları arasındaki ilişkidir (Karasar, 2003: 148).

Test tekrar test tekniğinin uygulanması amacıyla, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe formu araştırmacı tarafından 4 farklı üniversitenin farklı birimlerinde görev yapan akademisyenlerden 1688 gönüllü katılımcıya internet üzerinden ulaşılarak uygulanmıştır. 4 hafta sonra 1688 katılımcıya ölçek tekrar gönderilmiş, ancak 1688 gönüllü katılımcıdan 237 gönüllü katılımcı ölçeği cevaplayarak geri göndermiştir. Bu 237 gönüllü katılımcının 4 hafta arayla uygulanan ölçeğe ilişkin verileri oluşturulan forma işlenmiş ve SPSS 19.0 paket programı ile istatistiksel analizi yapılmıştır. Ölçeğin her bir alt ölçeği için test tekrar test yöntemi ile bulunan pearson momentler çarpım korelasyonu katsayıları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Test Tekrar Test Yöntemi Korelasyon Katsayıları

	N	r	P
Kendine Yardım	237	.803	.000
Yaklaşım	237	.786	.000
Uyum Sağlama	237	.759	.000
Sakinme-Kaçınma	237	.795	.000
Kendine Ceza	237	.774	.000
Toplam Puan	237	.812	.000

p<.001

Tablo 6'da görüldüğü gibi Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin test tekrar test yöntemi ile elde edilen korelasyon puanlarının “Kendine Yardım” alt ölçeğin açısından $r = .803$, “Yaklaşım” alt ölçeğin açısından $r = .786$, “Uyum Sağlama” alt ölçeğin açısından $r = .759$, “Sakinme-Kaçınma” alt ölçeğin açısından $r = .795$, “Kendine Ceza” alt ölçeğin açısından $r = .774$ ve toplam puan açısından $r = .812$ olarak $p < .001$ düzeyinde anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin farklı zamanlarda uygulanmasıyla elde edilen puanları arasında yüksek bir tutarlılık olduğunu, kararlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucunda Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe ve İngilizce uygulamaları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için yapılan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları, “Kendine Yardım” alt ölçeğin açısından $r = .922$, “Yaklaşım” alt ölçeğin açısından $r = .903$, “Uyum Sağlama” alt ölçeğin açısından $r = .918$, “Sakinme-Kaçınma” alt ölçeğin açısından $r = .901$, “Kendine Ceza” alt ölçeğin açısından $r = .897$ ve toplam puan açısından $r = .932$ olarak $p < .001$ düzeyinde anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, uygulamalar arasındaki tutarlılığın yüksek olduğunu, dolayısıyla dil eşdeğerliğinin sağlanmıştır. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin iç tutarlılığını veren Cronbach’s Alpha Katsayısı $.766$ olduğu belirlenmiştir. Ancak analiz sonuçlarında “madde-test (toplam) istatistikleri” tablosundaki “Düzeltilmiş madde test (toplam) korelasyonu” sütununa bakıldığında ölçekte bulunan 2., 4., 13., 23., 26., 31., 36., 37. maddelerin korelasyon katsayılarının $.20$ ’nin altına düşmesi nedeniyle bu maddeler elenerek ölçekten çıkarılmış ve ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı 32 madde üzerinden tekrar hesaplanmış, bu durumda Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı $.979$ olduğu belirlenmiştir. “Kendine Yardım” alt ölçeği açısından Cronbach Alpha Katsayısı $.969$, “Yaklaşım” alt ölçeği açısından Cronbach Alpha Katsayısı $.989$, “Uyum Sağlama” alt ölçeğin açısından Cronbach Alpha Katsayısı $.980$, “Sakinme-Kaçınma” alt ölçeğin açısından Cronbach Alpha Katsayısı $.981$, “Kendine Ceza” alt ölçeğin açısından Cronbach Alpha Katsayısı $.983$ belirmiştir. Bu sonuç ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan P değerinin $.001$ düzeyinde manidar olması, χ^2/df oranının 5’ten küçük olması, GFI ve AGFI değerlerinin 0.90 dan yüksek olması, RMR and RMSEA değerlerinin ise 0.05 dan düşük çıkması, model-veri uyumunu, χ^2/DF nin 4.65 çıkması orta düzeyde bir uyumu, RMSEA için $.07$ düzeyinde bir uyum indeksinin iyi düzeyde bir uyuma sahip olduğunu, GFI’nin $.96$ ve AGFI’nin ise $.91$ olduğunu ve burada GFI’nin mükemmel düzeyde uyuma, AGFI’nin iyi düzeyde uyuma sahip olduğunu, standardize edilmiş RMR (SRMR)’nin uyum indeksinin $.89$ olduğunu burada elde edilen uyum indeksinin zayıf düzeyde bir uyuma sahip olduğunu, NFI uyum indeksinin $.96$ ve CFI uyum indeksinin $.98$ olduğunu NFI ve CFI indekslerinin mükemmel düzeyde uyuma sahip olduğunu, RMSEA değeri 0.06 ’dan büyük olmakla birlikte RMSEA değerinin $\% 90$ olasılıklı güven aralığı 0.06 değerini kapsadığından, model-veri uyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin test tekrar test yöntemi ile elde edilen korelasyon puanlarının “Kendine Yardım” alt ölçeğin açısından $r = .803$, “Yaklaşım” alt ölçeğin açısından $r = .786$, “Uyum Sağlama” alt ölçeğin açısından $r = .759$, “Sakinme-Kaçınma” alt ölçeğin açısından $r = .795$, “Kendine Ceza” alt ölçeğin açısından $r = .774$ ve toplam puan açısından $r = .812$ olarak $p < .001$ düzeyinde anlamlılık düzeyinde olduğu, bu sonuç ta ölçeğin farklı zamanlarda uygulanmasıyla elde edilen puanları arasında yüksek bir tutarlılık olduğunu, kararlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Sonuç olarak güvenilirlik ve geçerlik ile ilgili elde edilen bulgular, 5 faktör, 32 madde olarak “Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği”nin Türkiye’de kişilerin başa çıkma tutumlarını ortaya koyabilmek için kullanabileceğini göstermektedir. Ölçek 4’lü likert tipi bir ölçektir. Maddeler puanlanırken “Asla Böyle Yapmam” için 1, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2, “Böyle Yaparım” için 3, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4 puan verilir. Ölçekte olumsuz

madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 128, en düşük puan 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puan başa çıkma tutum düzeyinin yüksek olması, düşük puan ise başa çıkma tutum düzeyinin düşük olması anlamına gelmektedir.

Araştırmanın bulgularına dayalı olarak Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'nin farklı yaş grupları üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmaması araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda ölçeğin, farklı yaş grupları üzerinde de geçerlik ve güvenirliğinin test edilmesini önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- AĞARGÜN, Mehmet Yücel, ve diğerleri, 2005, "COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği) Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, ss.221-226.
- BALCI, Ali, 2004, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- BALTAŞ, Acar ve Baltaş, Zuhâl, 1998, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BİLLINGS, Andrew G. ve Moos, Rudolf H., 1981, "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events", *Journal Of Behavioral Medicine*, 4 (2), ss.139-157.
- CARVER, Charles S., Scheier, Michael F., ve Weintraub, Jagdish Kumari, 1989, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, ss.267-283.
- COMPAS, Bruce E., ve diğerleri, 2001, "Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research", *Psychological Bulletin*, 127(1), ss.87-127.
- COX, Tom ve Ferguson, Eamonn, 1991, "Individual Differences, Stress and Coping", Cary L. Cooper ve Roy Payne (Ed), *Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process*, Oxford, England: John Wiley & Sons.
- ÇOKLUK, Ömay, Şekercioğlu, Güçlü ve Büyüköztürk, Şener, 2010, *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları Ders Notları*, Ankara: Pegem Akademi.
- DACEY, John S. ve Fiore, Lisa B., 2006, *The Safe Child Handbook: How to Protect Your Family and Cope with Anxiety in a Threat-Filled World*, 1st Edition, USA: Jossey-Bass A Wiley Imprint.
- DUYAN, Veli ve Gelbal, Selahattin, 2008, "Barnett Çocuk Sevme Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması", *Eğitim ve Bilim*, 33, ss.140-148.
- FAZLIOĞLU, Kerim, 2008, "Epilepsisi Olan Çocukların Aile İşlevleri, Anne-Babalarındaki Kaygı ve Başa Çıkma Tutumları", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

- FOLKMAN, Susan ve Lazarus, Richard S., 1980, "An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample", *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), ss. 219-239.
- FOLKMAN, Susan ve Moskowitz, Judith Tedlie, 2004, "COPING: Pitfalls and Promise", *Annual Reviews Psychology*, 55, ss.745-774.
- FOLKMAN, Susan, 1984, "Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839-852.
- GORSUCH, Richard L., 1974, *Factor Analysis*, USA: W,B, Saunders-Company.
- GRANT, Hanmer Parsons, 2006, "What Is Health? Tapping Our Ancient Wisdom", *Help Kids Cope with Stress & Trauma*, Caron B. Goode, Tom Goode & David Russell (Eds.), USA: Inspired Living International.
- HARTLEY, Sigan L. ve Maclean, William E., 2008, "Coping Strategies of Adults with Mild Intellectual Disability for Stressful Social Interactions", *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 1, ss.109-127.
- INGLEDEW, David K. ve McDonagh, Georgina, 1998, "What Coping Functions are Served when Health Behaviours are Used as Coping Strategies?", *Journal of Health Psychology*, 3, ss.195-213.
- KARAKUŞ, Önder ve Başıbüyük, Oğuzhan, 2009, "Deneysel ve Deneysel Olmayan Araştırma Yöntemleri", *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Kaan Böke (Editör), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- KARASAR, Niyazi, 2003, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 12. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- KISSINGER, Henry, 2006, "Coping is the Means, Resilience is the Outcome", *Help Kids Cope with Stress & Trauma*, Caron B. Goode, Tom Goode & David Russell (Eds.), USA: Inspired Living International.
- LAZARUS, Richard S. ve DeLongis, Anita, 1983, "Psychological Stress and Coping in Aging", *American Psychologist*, ss.245-254.
- LAZARUS, Richard S. ve Folkman, Susan, 1987, "Transactional Theory and Research on Emotions and Coping", *European Journal of Personality*, 1, ss.141-169.
- LAZARUS, Richard S., 2006, "Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping", *Journal of Personality*, 74 (1), ss.9-46.
- LÜLE, Fuat, 2008, "Engelli Bireye Sahip Yoksul Ailelerin Karşılaştıkları Sorunlar ve Bu Sorunlarla Başa Çıkma Tarzları", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- SAYAR, Ercan, 2005, "Yetiştirme Yurtlarında Strese Yol Açan Faktörler ve Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- SKINNER, Ellen A. ve Zimmer-Gembeck, Melanie J., 2007, “The Development of Coping”, Annual Review of Psychology, 58, ss.119-44.
- STRUTHERS, C. Ward, ve diğerleri, 1995, “Assessing Dispositional Coping Strategies in College Students: A Domain-Specific Measure”, Annual Meeting of The American Education Research Association, April 18-22.
- YAVAŞ, Günseli, 2006, “Bir Üniversite Hastanesinde Psikiyatri Polikliniğine Ayakta Başvuran Hastaların Sosyal Destek Algıları ve Basaçıkma Stillerinin, Psikiyatrik Tanılara, Erken ve Yakın Yaşam Olaylarına Göre Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- ZUCKERMAN, Miron ve Gagne, Marylene, 2003, “The Cope Revised: Proposing a 5 Factor Model of Coping Strategies,” Journal of Research in Personality, 37, ss.169-204.

Ek1. Başa Çıkma Tutumları Ölçeği³

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşımdan veya akrabalarımın duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşırım.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarırım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

³ Ölçeğin maddeleri eksik verilmiştir.