**Evlilerde Başa Çıkma Tarzları Ölçeği**

**Yönerge:** Aile hayatının getirdiği sorumluluklar, iletişim engelleri, çocuğa yönelik tutumlar, çalışma hayatı ile eve ait sorumluklar arasında denge kurmadaki zorluklar gibi stres faktörleri ailede sorun teşkil edebilmektedir. Bunlar evli kişiler arasında yaşanması muhtemel olan problemlerden sadece bazılarıdır. Ailedeki stres faktörlerini önleyici çabalar olabildiği gibi, evlilikte stres ile başa çıkabilmeyi sağlayan başa çıkma tarzları da mevcuttur. Lütfen aşağıdaki ölçekte ailenizdeki stresli durumlarla (ve/veya eşiniz ile bir problem yaşadığınızda) mücadelede etmek için kullandığınız başa çıkma tarzlarına ne sıklıkta başvurduğunuzu belirtiniz. Soruları cevaplarken eşinizle yaşadığınız problem nedeniyle sizi oldukça fazla üzen/stres oluşturan durumları düşünerek cevaplayınız.

**Aşağıdaki her maddenin önüne “eşimle bir problem yaşadığımda ……” ifadesini getirerek cevaplayınız.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eşimle bir problem yaşadığımda...** | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman |
| 1 | Eşimle problem hakkında konuşurum. |  |  |  |  |  |
| 2 | Problem büyümeden çözmek için çabalarım. |  |  |  |  |  |
| 3 | Eşime dokunarak aramızı yumuşatmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 4 | Hatalı davranışımı değiştirmek için çabalarım. |  |  |  |  |  |
| 5 | Çözüm yolları ararım. |  |  |  |  |  |
| 6 | Eşime nasıl destek olabileceğimi düşünürüm. |  |  |  |  |  |
| 7 | Eşimle birlikte konuşarak orta yolu bulurum. |  |  |  |  |  |
| 8 | Problemi çözmek için işbirlikçi davranırım. |  |  |  |  |  |
| 9 | Problemle ilgili eşimin fikrini dinlerim. |  |  |  |  |  |
| 10 | Eşimi anlamaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 11 | Sorun büyümesin diye alttan alırım. |  |  |  |  |  |
| 12 | Problemi geçiştirmeye çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 13 | Problemi geçiştirmek için espri yaparım. |  |  |  |  |  |
| 14 | Köken ailem (annem-babam-kardeşim) üzülmesin diye sorunu uzatmam  |  |  |  |  |  |
| 15 | Eşimle aramızdaki problemlerin günün birinde kendiliğinden çözüleceğini düşünerek rahatlarım. |  |  |  |  |  |
| 16 | Problemi görmezden gelirim. |  |  |  |  |  |
| 17 | Hiçbir şey yokmuş gibi davranırım. |  |  |  |  |  |
| 18 | Eşimle konuşmamak için ortamı terk ederim. |  |  |  |  |  |
| 19 | İçime kapanırım. |  |  |  |  |  |
| 20 | Hayal kırıklığına uğradığım için problemle mücadele gayretim azalır. |  |  |  |  |  |
| 21 | Eşimle aramızın tamamen bozulacağını düşündüğümden kaygılanırım. |  |  |  |  |  |
| 22 | Problemi çözmek için harekete geçemediğimden umudum kırılır. |  |  |  |  |  |
| 23 | Problemi hiç kimseye anlatamadığımdan kendimi yalnız hissederim. |  |  |  |  |  |
| 24 | Kendimi yeterince ifade edememek bana kendimi çaresiz hissettirir. |  |  |  |  |  |
| 25 | Problemin çözüleceğine olan inancım zayıf olduğundan elim kolum bağlanır, ne yapacağımı bilemem. |  |  |  |  |  |
| 26 | Eşimle kavga ederim. |  |  |  |  |  |
| 27 | Eşime bağırırım. |  |  |  |  |  |
| 28 | Aniden öfkelenirim. |  |  |  |  |  |
| 29 | Ağzıma geleni söylerim. |  |  |  |  |  |
| 30 | Eşimle tartıştığımda kontrolümü kaybederim. |  |  |  |  |  |
| 31 | Eşim hatasını anlayana kadar küs kalırım. |  |  |  |  |  |
| 32 | Problemimi köken aileme (annem-babam-kardeşim) anlatırım. |  |  |  |  |  |
| 33 | Problemimi yakın arkadaşıma anlatırım |  |  |  |  |  |
| 34 | Problemimi çözmek için yakın arkadaşımdan destek isterim. |  |  |  |  |  |
| 35 | Sadece rahatlamak için problemimi yakın arkadaşıma anlatırım. |  |  |  |  |  |

Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EBÇTÖ) toplam 35 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar ve ölçekteki maddeleri şöyledir:

* İşlevsel çabalar (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)
* Görmezden gelme (11-12-13-14-15-16-17-18)
* Olumsuz duygular (19-20-21-22-23-24-25)
* İşlevsel olmayan çabalar (26-27-28-29-30-31)
* Destek kanalları (32-33-34-35)

 Ölçekte toplam puan yoktur. Her bir alt boyutun toplam puanları mevcuttur. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Her bir alt boyut evliliktehangi başa çıkma tarzının ne sıklıkta kullanıldığını göstermektedir. Örneğin, işlevselçabalar alt boyutundan alınan puan, evli kişinin kullandığı başa çıkma tarzında işlevsel çabalara ne sıklıkta başvurduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutunda meydana gelen artış, o alt boyuttaki başa çıkma tarzının daha sık kullanıldığını göstermektedir.

Evlilikte Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin bilimsel çalışma amacıyla kullanılmasına izin vermekteyim. Sorularınız için eminogluzehra@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.