

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=16839>

Özet

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), orijinali 1983 yılında Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından geliştirilen ve bireyin yaşamındaki durumların ne ölçüde stresli olarak algılandığını değerlendiren psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, stresin yalnızca dikkatli olaylar dizisi olmadığını, aynı zamanda bireyin bu olayların nasıl yorumladığını ve bunlarla başa çıkma kapasitesini nasıl algıladığını da ölçer. Sunulan versiyon, Aytegin Bilge ve arkadaşları tarafından 2009 yılında Türkçe'ye uyarlanmış ve psikometrik uygunluğu incelenmiştir. ASÖ, **genel popülasyonda** ve klinik araştırmalarda yaygın olarak kullanılan, kısa ve etkili bir öz bildirim ölçeğidir.

Anahtar Kelimeler

Stres, Algılanan Stres Ölçeği, ASÖ, Psikometrik Uygunluk, Uyarılma, Psikoloji, Öz Bildirim Ölçeği.

Yazarlar

Aytegin Bilge, Figen Önce, R. E. Genç, N. T. Oran.

Amaç

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin temel amacı, bireylerin son bir ay içinde yaşadıkları durumların ne kadar **öngörülemez**, kontrol edilemez ve aşırı yüklü olduğunu değerlendirmektir. Ölçek, özellikle stres faktörlerinin birey üzerindeki etkisini ve bireyin bu faktörleri nasıl algıladığını nicel olarak ölçmeye odaklanmaktadır. Bu sayede, stres düzeyindeki değişimler ve stresin sağlık etkileri üzerindeki potansiyel etkileri incelenebilir.

Türkçe uyarlaması (Bilge vd., 2009), ölçeğin kültürel bağlamda geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilmesini sağlamayı hedeflemiştir. Bu uyarılma çalışması, ASÖ'nün Türkiye'deki çeşitli araştırmalarda güvenle kullanılması için gerekli olan **psikometrik temeli** sağlamıştır.

Yapı

ASÖ, psikolojideki en önemli yapılardan biri olan **Algılanan Stres** (Perceived Stress) kavramını ölçmektedir. Bu yapı, bireyin stres yaratan durumlarla başa çıkma yeteneği konusundaki öznel değerlendirmesini içerir. Ölçek, spesifik stres olayların değil, genel olarak stresli yaşam koşulları karşısında hissedilen çaresizlik, kontrol kaybı ve sinirlilik durumların yansıtıcı maddelerden oluşur.

Orijinal ölçek, stres tepkilerini ve stresle başa çıkma algısını yansıtan iki ana faktör altında toplanmıştır: **Algılanan Çaresizlik/Kontrol Kaybı** (Negatif Maddeler) ve **Algılanan Başa Çıkma/Yeterlilik** (Pozitif Maddeler). Bu iki boyut, bireyin stres deneyiminin hem olumsuz hem de

olumlu yönlerini kapsamlı bir şekilde ele alması sağlar.

Geçerlik

Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlik çalışmaları, Bilge ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Çalışmada genellikle **yapı geçerliliği** ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemleri kullanılmıştır.

Uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek üzere faktör analizleri uygulanmıştır. Bu analizler, Türkçe formun orijinal ölçeğin teorik yapısına uygunluğunu test etmiştir. Geçerlik çalışmaları'nın sonuçları, ASÖ'nün Türkçe konuşan popülasyonda algılanan stresi ölçmek için uygun bir **psikometrik araç** olduğunu göstermiştir.

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçeğin zamana karşı tutarlılığını ve iç tutarlılığını değerlendirir. Bilge vd. (2009) çalışmasında, ASÖ'nün iç tutarlılık katsayısı olan **Cronbach Alfa değeri** hesaplanmıştır. Yüksek bir Cronbach Alfa değeri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı (algılanan stresi) tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen güvenilirlik katsayıları, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde veya yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, ölçeğin araştırmalarda güvenilir sonuçlar üretebileceği anlamına gelmektedir.

Faktör Analizi

Orijinal Algılanan Stres Ölçeği (PSS-14), genellikle iki faktörlü bir yapı sergiler: olumlu ve olumsuz olarak formüle edilmiş maddeler. Türkçe uyarlama çalışmasında (Bilge vd., 2009), ölçeğin **faktör yapısı** incelenmiş ve uyarlanan formun orijinal ölçeğin teorik yapısını destekleyip desteklemediği araştırılmıştır.

Yapılan faktör analizleri, maddelerin teorik beklentilere uygun olarak ilgili faktörlere yüklendiğini göstermiştir. Bu, ölçeğin Türk kültüründe de algılanan stresin temel bileşenlerini başarıyla bir şekilde ayırtabildiğini kanıtlamaktadır. Faktör yapısının korunması, ölçeğin **kültürlerarası karşılaştırmalar** için uygunluğunu artırır.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Likert Ölçeği. Genellikle 5 dereceli bir yanıt formatı kullanılır (0 = Hiçbir zaman ile 4 =

Çok sık aralarında değişir).

Language Available: Türkçe (Turkish), Orijinal İngilizce (English) ve çok sayıda dilde uyarlaması mevcuttur.

Population Group: Yetişkinler ve ergenler.

Age Group: 18 yaş ve üzeri (Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır, ancak genel olarak yetişkin popülasyonuna uygulanabilir).

Population Details: Bilge vd. (2009) çalışması Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Methodology: Öz bildirim ölçeği. Katılımcılardan son bir ay içerisindeki duygu ve düşüncelerini yansıtan ifadeleri iaretlemeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Algılanan Stres, PSS, Öznel Değerlendirme, Psikometrik, Hemşirelik, Ege Üniversitesi, Faktör Yapısı.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: aysegul.bilge@ege.edu.tr

Correspondence Address: Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, İzmir, Türkiye.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin orijinali kamusal alanda yaygın olarak kullanılabilmektedir, ancak Türkçe adaptasyonu için sorumlu yazar Ayşegül Bilge ile iletişime geçilmesi önerilir.

Sorumlu Yazar: Ayşegül Bilge

İletişim E-posta: aysegul.bilge@ege.edu.tr

Uyarlama Yılı: 2009

Kaynaklar

Bilge, A., Önce, F., Genç, R. E. ve Oran N.T. (2009). Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe

Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72.

Ek Bilgi: Ölçeğin orijinal PDF/DOC dosyasına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir:

[algılanan-stres-olcegi-aso-toad.doc](#)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri, kaynak içerikte doğrudan listelenmemiştir. Ancak, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) genellikle orijinal 14 maddelik formun çevirisini içerir ve katılımcılardan son bir ay içinde belirli durumlar ne sıklıkla yaşadıklarını belirtmeleri istenir. Puanlama, 5 puanlı Likert tipi bir skalada yapılır.