

Engellenme Rahats?zl?k Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Engellenme Rahats?zl?k Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20962>

Özet

Engellenme Rahatsızlık Ölçeği (ERÖ), bireylerin engellenme ve rahatsızlık yaratan durumlara karşı gösterdikleri tolerans düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) kuramının temelini oluşturan irrasyonel inançlardan biri olan Düşük Engellenme Toleransı (DET) yapısını değerlendirir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, 2012 yılında Özer-Uzun, Demir ve Harrington tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik özellikleri incelenmiştir.

Bu çalışmada, ölçeğin kültürel olarak uygunluğunu ve psikometrik açıdan sağlamlığını doğrulamaya amaçlanmıştır. ERÖ, özellikle klinik ve araştırma ortamlarında bireylerin duygusal tepkilerini ve buna karşın stratejilerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Engellenme Rahatsızlık Ölçeği, Düşük Engellenme Toleransı, Engellenme, irrasyonel inançlar, REBT, Psikometrik Özellikler, Uyarılma

Yazarlar

Bilge Özer-Uzun, Aydan Demir, Nancy Harrington

Amaç

Engellenme Rahatsızlık Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklar, gecikmeler veya rahatsız edici durumlar karşısında sergiledikleri düşük tolerans düzeyini belirlemektir. Bu ölçüm, bilişsel davranış yaklaşımın çerçevesinde, kişinin irrasyonel inanç kalıplarını saptamaya ve dolayısıyla terapi hedeflerini belirlemeye yardımcı olur.

Ölçek, özellikle REBT uygulayıcıları için vazgeçilmez bir araç olup, bireyin duygusal bozukluklarının altında yatan katı ve talepkâr düşünce biçimlerini nicelleştirmeyi hedefler. Türk kültürüne uyarlama çalışması ise, ölçeğin uluslararası bağlamda kullanılabilecek yapıya sahip olduğunu Türkiye'deki popülasyon için de geçerli olduğunu göstermeyi amaçlanmıştır.

Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

ERÖ'nün ölçtüğü ana yapı, Düşük Engellenme Toleransı (DET) veya Engellenme Rahatsızlığıdır. DET, bireyin yaşadığı zorlukların veya rahatsız edici olayların katlanılamaz, dayanılmaz veya korkunç olduğunu yönündeki irrasyonel inancı ifade eder. Bu inanç, genellikle anksiyete, öfke ve erteleme gibi illewsiz duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açar.

Ölçek, DET'nin çeşitli boyutları kapsar; bu boyutlar genellikle konfor ve kolaylık talepleri, gecikmeye karşı tahammülsüzlük ve engellenmeye karşı duygusal tepkilerin şiddetini içerir. REBT teorisine göre, yüksek DET puanları, psikolojik rahatsızlıklarla güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Geçerlik

Özer-Uzun ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen uyarlama çalışmasında, Engellenme Rahatsızlık Ölçeği'nin yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği bağlamında, ölçeğin teorik olarak ilgili olması beklenen diğer psikolojik yapılarla (örneğin, kaygı, öfke, irrasyonel inançlar) anlamlı korelasyonlar gösterdiği tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular, ölçeğin DET yapısını Türk örnekleminde başarıyla bir şekilde ölçtüğünü ve teorik beklentilerle uyumlu olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, ERÖ'nün klinik ve araştırma amaçlı kullanıma yönelik güçlü bir dayanak sağlamaktadır.

Güvenirlilik

ERÖ'nün güvenirlik analizleri, iç tutarlılık ve muhtemelen test-tekrar test yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa), ölçek maddelerinin aynı yapıyı ne ölçüde ölçtüğünü gösterir ve Türk uyarlama çalışmasında güvenilirliğin yüksek düzeyde olduğunu bildirilmiştir.

Yüksek güvenirlik değerleri, ölçeğin zamana karşı tutarlı ölçümler yapabildiğini ve rastgele ölçüm hatalarından minimum düzeyde etkilendiğini göstermektedir. Bu, ERÖ'nün bireylerin Düşük Engellenme Toleransı düzeylerini güvenilir bir şekilde saptayabileceğini anlamına gelmektedir.

Faktör Analizi

Engellenme Rahatsızlık Ölçeği'nin yapısal geçerliğini incelemek amacıyla Faktör Analizi teknikleri uygulanmıştır. Orijinal ölçek, genellikle dört faktörlü bir yapıyı ifade etmektedir; bunlar, rahatsızlığa dayanamama, deşime dayanamama, duygusal tahammülsüzlük ve adil olmama inançları ile ilgili faktörlerdir.

Türkçe uyarlama çalışmasında, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak ölçeğin orijinal çok boyutlu yapısının Türk örnekleminde de korunduğu ve kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar, ERÖ'nün teorik yapısının kültürlerarası geçerliliğini desteklemektedir.

Enstrüman (Ölçek Bilgileri)

Test Type: Uyarılama

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Kesin derecelendirme bilgisi kaynakta belirtilmemiştir, ancak tipik olarak 5 veya 7 noktalı Likert kullanılır.)

Language Available: Türkçe, İngilizce (Orijinal)

Population Group: Yetkinler

Age Group: Genellikle 18 yaşı ve üzeri

Population Details: Türk üniversite öğrencileri ve/veya genel popülasyon örneklemleri üzerinde çalışılmıştır.

Test Methodology: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

Anahtar Kelimeler

Psikometrik, Düşük Engellenme Toleransı, REBT, Yapı Geçerliliği, Güvenirlik, Faktör Analizi, Engellenme Rahatsızlığı

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor (Kaynakta belirtilmemiştir)

Affiliation Email addresses: blguzun@gmail.com (Sorumlu Yazar ile iletişimi)

Correspondence Address: Bilge UZUN ÖZER

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, Özer-Uzun, Demir ve Harrington tarafından 2012 yılında Türkçe literatüre kazandırılmıştır. Ölçeğin akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için genellikle yazarın izni gerekmektedir. Ticari kullanım ve ücret bilgileri için sorumlu yazar (Bilge UZUN ÖZER) ile iletişime geçilmesi tavsiye edilir.

Sorumlu yazarın iletişim adresi: blguzun@gmail.com

Ölçeğin orijinal PDF'i aşağıdaki adresten indirilebilir: [psychometric-properties-of-frustration-discomfort-scale-in-a-turkish-sample-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Ozer-Uzun, B., Demir, A., & Harrington, N. (2012). Psychometric properties of Frustration Discomfort Scale in a Turkish sample. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(1),

117-128. DOI 10.2466/08.02.18.PR0.111.4.117-128.

Engellenme Rahatsızlık Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri, orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

(Kaynak içerikte maddeler bulunmamaktadır. Maddeler genellikle yayımlanan makalenin eklerinde veya ek materyallerinde yer alır. Bu nedenle, maddeler bu alanda sunulamamaktadır.)

ARABPSYCHOLOGY.COM