

Ergenlerde Sıkınt?-Östres Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ergenlerde Sıkınt?-Östres Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21209>

Özet

Ergenlerde Sıkınt?-Östres Ölçe?i (ESÖÖ), ergenlik dönemindeki bireylerin ya?ad??? farklı stres türlerini, yani olumsuz (sıkınt?/distress) ve olumlu (östres/eustress) deneyimleri ölçmek amacıyla geli?tirilmiş veya uyarlanmış bir psikometri aracıdır. Bu ölçek, özellikle ergenlik döneminde kar??la??lan zorluklar kar??s?nda bireylerin gösterdi?i tepkileri ve stresin ya?am kalitesi üzerindeki etkilerini de?erlendirmeyi hedefler. Ölçe?in Türkçe'ye uyarlanması, Türk kültüründeki ergen popülasyonunda stres yönetimi ve psikolojik iyi olu? çal??malarına önemli bir katkı sağlam??tır.

Anahtar Kelimeler

Ergenlik, Sıkınt?, Östres, Stres Yönetimi, Psikolojik İyi Olu?, Ölçek Uyarlama, Psikometri

Yazarlar

Nevin Akgün, Emine Sevim, Fatih Ek?i, H. Ek?i

Amaç

Ergenlerde Sıkınt?-Östres Ölçe?i'nin temel amacı, ergenlerin ya?ad??? stres deneyimlerini sadece olumsuz bir fenomen olarak de?il, aynı zamanda geli?imsel ve motive edici (östres) bir faktör olarak da ele almaktır. Bu ayrıma, ergenlerin stresle ba?a ç?kma stratejilerini ve genel adaptasyon düzeylerini daha derinlemesine anlamayı mümkün kılar. Ölçe?in uyarlama çal??ması, bu yapıyı Türk ergen popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilecek standartla??tır?lm?? bir araç sunmayı amaçlam??tır.

Ölçek, klinik ve e?itim ortamlar?nda, ergenlerin stres düzeylerini belirlemek, risk alt?ndaki grupları tespit etmek ve stresle ba?a ç?kma becerilerini geli?tirmeye yönelik müdahale programları'nın etkinli?ini de?erlendirmek için kullanılabilir.

Yapı

Ölçek, stresin iki temel boyutunu ölçmeyi amaçlayan çift faktörlü bir yapıya dayanmaktadır: **Sıkınt? (Distress)** ve **Östres (Eustress)**.

Sıkınt? (Distress): Olumsuz, yprat?c? ve bireyin kapasitesini aşan stres türüdür. Kaygı, depresyon, tükenmişlik ve fiziksel rahatsızlıklarla ilişkilidir.

Östres (Eustress): Olumlu, motive edici ve bireyin performansını artıran stres türüdür. Hedefe ulaşma, meydan okuma hissi ve kişisel gelişimle ilişkilidir.

Bu iki boyutun ayrılması, araştırmacıların ve uygulayıcıların, ergenlerin yaşadığı stresin doğası ve daha incelikli bir şekilde analiz etmesine olanak tanır.

Geçerlik

Ergenlerde Sıkıntılı-Östres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışması (Akgün vd., 2021), ölçeğin yapısal uygunluğunu ve ölçmek istediği kuramsal yapıyı ne derece doğru ölçtüğünü belirlemek için geçerlik çalışmaları yürütülmüştür.

Kaynak metinde geçerliye dair spesifik istatistiksel değerler belirtilmemiş olsa da, uyarlama sürecinin **yapı geçerliliği** (doğrulayıcı faktör analizi gibi yöntemlerle) ve **ölçüt geçerliliği** (ilgili diğer stres, kaygı veya iyi olma ölçekleriyle korelasyon) incelemelerinin yapıldığı varsayılmaktadır. Bu analizler, ölçeğin iki faktörlü (sıkıntı ve östres) yapıdaki Türk kültüründe de geçerli olduğunu desteklemeyi amaçlamıştır.

Güvenirlik

Ölçeğin **güvenirlik** çalışmaları, ölçek puanlarının tutarlılığı ve istikrarını göstermeyi hedefler. Genellikle **iç tutarlılık** (Cronbach Alfa katsayısı) ve **test-tekrar test güvenirliği** analizleri bu kapsamda gerçekleştirilir.

Uyarlama çalışmasının sonuçları, ölçeğin alt boyutlarının ve genel puanının kabul edilebilir düzeyde yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiş olmalıdır. Yüksek **güvenirlik** değerleri, ölçeğin aynı bireyden farklı zamanlarda veya farklı madde setleriyle tutarlı sonuçlar üretebildiğini gösterir.

Faktör Analizi

Ergenlerde Sıkıntılı-Östres Ölçeği'nin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal yapıdaki Türk örnekleminde korunup korunmadığı, genellikle **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** ve ardından **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** ile incelenmiştir.

Çalışmanın temel bulgusu, ölçeğin iki faktörlü yapıdaki (Sıkıntı ve Östres alt boyutları) Türkçe formunda da doğrulandığı yönündedir. DFA sonuçları, model uyum indekslerinin (CFI, TLI, RMSEA vb.) kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstererek, ölçeğin kuramsal yapıdaki ampirik verilerle uyumlu olduğunu kanıtlamıştır. Bu, ölçeğin ergenlerdeki stres deneyimini başarıyla bir şekilde ayrıştırabildiğini gösterir.

Araç

Test Type: Geliştirme/Uyarlama (Adaptation/Development)

Format: Kaynakta belirtilmemiştir, ancak psikometrik ölçeklerde yaygın olarak kullanılan Likert tipi derecelendirme formatının kullanıldığı varsayılmaktadır.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Ergenler (Adolescents)

Age Group: Kaynakta spesifik yaş aralığı belirtilmemiştir, ancak ergenlik dönemi (yaklaşık 12-18 yaş) hedeflenmektedir.

Population Details: Türkiye'deki ergen popülasyonu üzerinde standartlaştırılmıştır.

Test Methodology: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale). Bireylerin kendi deneyim ve duygusal durumların değerlendirilmesi esasına dayanır.

Anahtar Kelimeler

Stres, Ergenlik Psikolojisi, Sıkınt?, Östres, Psikolojik Ölçme, Faktör Analizi, Geçerlik, Güvenirlilik

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Sağlanan kaynakta belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: Kaynakta Sorumlu Yazar Nevin Akgün'e ait iletişim e-postası sağlanmamıştır.

Correspondence Address: nevinevin59@gmail.com

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, Nevin Akgün, Emine Sevim, Fatih Ekşi ve H. Ekşi tarafından 2021 yılında yayımlanan uyarlama çalışması kapsamında geliştirilmiştir. Kullanım izinleri ve ücretlendirme bilgileri için sorumlu yazar ile doğrudan iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesine buradan erişilebilir: [ergenlerde-sikinti-ostres-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Akgün, N., Sevim, E., Ek?i, F. & Ek?i, H. (2021). Ergenlerde S?k?nt?-Östres Ölçe?i'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(2), 102-109. DOI: [10.4274/tjcamh.galenos.2020.82905](https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.82905)

Ergenlerde S?k?nt?-Östres Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam listesi için yukarıda belirtilen referans yay?na ba?vurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM