

# Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22116>

## Özet

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği (GOOSÖ), ergen ve genç yetişkin popülasyonlarında stres deneyimlerinin hem olumsuz (distress) hem de olumlu (eustress) boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu giriş, ölçeğin Okan, Güner ve Kardaş (2021) tarafından Türkçeye uyarlanması ve Türk kültürüne özgü psikometrik özelliklerinin incelenmesi çalışmasına dayanmaktadır. Ölçek, özellikle gençlerin yaşadığı çeşitli yaşam olaylarına verdikleri stres tepkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi hedefler ve stresin sadece yatkın değil, aynı zamanda motive edici olabilen doğasını aydınlatmaya olanak tanır.

## Anahtar Kelimeler

Stres, olumlu stres, olumsuz stres, gençlik, uyarılma çalışması, geçerlik, güvenilirlik, psikometri, genç yetişkinler.

## Yazarlar

Nesrullah Okan, Hakan Güner, Selahaddin Kardaş.

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, genç bireylerin akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları olaylara yönelik gösterdikleri stres tepkilerini aydınlatmaktır. Bu ayrım, stresin sadece yatkın (olumsuz) etkilerini değil, aynı zamanda motive edici ve geliştirici (olumlu) yönlerini de kapsamaktadır. Ölçek, böylece gençlerin stresle başa çıkma mekanizmalarını ve genel ruh sağlığını daha iyi anlamaya yardımcı olacak detaylı veriler sunar.

Türkçeye uyarılma çalışması ise, bu önemli yapının Türkiye'deki genç popülasyonunda kültürel olarak geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçülmesini sağlamayı amaçlamıştır. GOOSÖ, klinik ve akademik araştırmalarda gençlerin stres yönetimi, başa çıkma stratejileri ve genel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemek için kritik bir araç sunmaktadır.

## Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği, stres kavramının iki temel bileşenini ölçmektedir: **Olumsuz Stres (Distress)** ve **Olumlu Stres (Eustress)**. Olumsuz stres, genellikle birey üzerinde baskı yaratan, kaygıya neden olan ve performans düşürücü zararlı gerginlik olarak tanımlanır. Olumlu stres ise, bireyi motive eden, zorluklarla başa çıkmaya teşvik eden ve kişisel gelişime katkıda bulunan yapıcı gerginlik durumudur.

Bu ölçek, stresin tek boyutlu bir sorun yerine, gençlerin gelişimsel süreçlerinde hem engelleyici hem de destekleyici roller oynayabilen karmaşık bir yapıya sahip olduğunu varsayar. Bu yapısal ayrım, gençlerin stresörlere verdikleri tepkileri daha doğru analiz etmeyi ve stresin farklı türlerinin psikolojik sonuçları hakkında bağımsız olarak değerlendirilmeyi mümkün kılar.

## Geçerlik

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması'nda, ölçeğin yapısal geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla detaylı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, ölçeğin orijinal yapıya uygun olarak Türk kültüründe de geçerli bir ölçüm sağladığını destekleyen bulgular sunmuştur. Özellikle **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)**, ölçeğin iki faktörlü yapıya sahip olduğunu Türk örnekleminde korunduğunu doğrulamıştır.

Uyarlama çalışması'nda ayrıca ölçeğin alt boyutları'nın teorik yapıyla uyumlu olduğu ve stresle ilişkili diğer psikolojik yapılarla beklenen yönlerde korelasyon gösterdiği (yakınsak ve ayrışıcı geçerlik) incelenmiştir. Detaylı geçerlik katsayıları ve analiz sonuçları, Okan, Güner ve Kardaş (2021) tarafından yayınlanan akademik makalede bulunmaktadır.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenirlik incelemesi, iç tutarlılık katsayıları aracılığıyla yapılmıştır. Uyarlama çalışması, GOOSÖ'nün Türkçe formunun, hem genel ölçek hem de olumsuz ve olumlu stres alt boyutları için yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Bu, ölçeğin maddelerinin ölçülen yapıya tutarlı bir şekilde temsil ettiğini ve istikrarlı sonuçlar ürettiğini göstermektedir.

Elde edilen yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu teyit etmektedir. Spesifik güvenirlik katsayıları ve kullanılan yöntem detayları, kaynakçada belirtilen makalede ayrıntılı olarak sunulmuştur.

## Faktör Analizi

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama sürecinde, ölçeğin çok boyutlu yapıya sahip olduğunu doğrulamak amacıyla faktör analizi yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçeğin Olumsuz Stres ve Olumlu Stres olmak üzere iki temel faktörden oluştuğunu desteklemiştir.

Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin teorik olarak beklenen faktör yapıya sahip olduğunu Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergilediğini göstermiştir. Bu yapısal doğrulama, ölçek maddelerinin kültürel bağlamda da doğru psikolojik yapıları temsil ettiğini ve orijinal ölçeğin kavramsal bütünlüğünün korunduğunu kanıtlamaktadır.

## Ölçek Yapısı?

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Kendini Değerlendirme Ölçeği (Self-Report Scale)

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Ergenler ve Genç Yeti?kinler (Adolescents and Young Adults)

**Age Group:** Genç popülasyon (Ergenlikten genç yeti?kinli?e ge?i? dönemi)

**Population Details:** Türkiye'deki genç popülasyon üzerinde, genellikle lise ve üniversite ö?rencileri örnekleminde test edilmi?tir.

**Test Methodology:** Ölçek, orijinal formdan Türkçeye çevrilmi?, dil ve kültür e?de?erli?i sa?lanm?? ve ard?ndan psikometrik özelliklerini belirlemek üzere Türk örneklemine uygulanm??t?r. Derecelendirme format? makalede detayland?r?lm??t?r.

## Anahtar Kelimeler

Distress, eustress, gençlik stresi, psikometrik inceleme, uyarlama, gençlik psikolojisi, akademik stres, ya?am olaylar?.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemi?tir.

**Affiliation Email addresses:** [nesrokan@gmail.com](mailto:nesrokan@gmail.com) (Sorumlu Yazar: Nesrullah Okan)

**Correspondence Address:** Sorumlu yazar?n akademik kurumu adresi referans makalede mevcuttur.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçeye uyarlama çal??mas? **2021** y?l?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için telif haklar? ve izinler konusunda sorumlu yazar Nesrullah Okan ile ileti?ime ge?ilmesi gerekmektedir. Akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?mlar için genellikle izin talep edilmesi önerilmektedir.

## Kaynaklar

Okan, N., Güner, H., & Karda?, S. (2021). Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçe?inin Türkçeye

Uyarlanmas? ve Psikometrik Yönden ?ncelenmesi. *Turkish Studies - Educational Sciences*, 16(1), 491-503. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.48450>

Bu makalenin orijinal PDF dosyas? ?u adresten indirilebilir: [genc-olumsuz-ve-olumlu-stres-olceginin-turkceye-uyarlanmasi-ve-psikometrik-yonden-incelenmesi-toad.pdf](https://genc-olumsuz-ve-olumlu-stres-olceginin-turkceye-uyarlanmasi-ve-psikometrik-yonden-incelenmesi-toad.pdf)

## Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçek maddeleri, telif haklar? nedeniyle veya kaynak içerikte belirtilmediği için burada listelenmemiştir. Maddeler ve derecelendirme format? (puanlama bilgisi) gibi detaylar, ilgili referans makaleden veya sorumlu yazar ile doğrudan iletişime geçilerek elde edilebilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM