

Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28850>

Özet

Öznel sıkıntılar açma eðilimini ölçmek amacıyla uyarlaması yapılmış bir psikolojik ölçek olan Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği, bireylerin kişisel zorlukları ve olumsuz duygusal deneyimlerini baklarıyla paylaşma derecesini deðerlendirmeyi hedefler. Gürsoy ve Gizir (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında bireylerin duygu ifade etme becerileri ve sosyal destek arayışları hakkında bilgi edinmek için önemli bir araçtır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Türk kültürü bağlamında psikometrik özelliklerinin incelendiğini göstermektedir.

Bu ölçek, bireylerin yaşadığı sıkıntılar ifade etme konusundaki açılımları deðerlendirerek, psikolojik iyi olmaları ve baka çkma stratejileri hakkında önemli ipuçları sunar. Özellikle klinik popülasyonlarda veya risk altındaki gruplarda, kişisel sıkıntılarının açığa vurulması zorlukları ve faydaları hakkında deðerli veriler sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler

Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği, psikolojik ölçek, uyarlama, geçerlik, güvenilirlik, kişisel sıkıntı, duygu ifade etme, Gürsoy, Gizir.

Yazarlar

Onur Gürsoy, C. A. Gizir

Amaç

Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin yaşadıkları kişisel ve duygusal sıkıntılar, zorlukları veya olumsuz deneyimleri baklarıyla ne ölçüde paylaşıyorları, yani duygu ifade etme eðilimlerini ve açılımlarını belirlemektir. Bu ölçek, özellikle bireylerin içsel yaşantılarının deðerlendirilmesini ve bu süreçteki engelleri anlamaya yönelik bir araç olarak geliştirilmiştir.

Ölçeğin uyarlanmasıyla birlikte, Türk kültüründe kültürel faktörlerin kişisel sıkıntılar açığa vurma üzerindeki etkilerini incelemek ve bu bağlamda geçerli ve güvenilir bir ölçüm araç sağlamak hedeflenmiştir. Bu sayede, psikolojik danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bireylerin duygu açma düzeylerini deðerlendirmek ve müdahale programları geliştirmek için sağlam bir temel sunulmuştur.

Yapı

Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği, bireylerin duygu ifade etme veya kişisel açlık eğilimini, özellikle de olumsuz ve stresli deneyimlerle ilgili öznel sıkıntılar paylaşma konusundaki istekliliklerini ve becerilerini ölçen bir psikolojik yapı değerlendirir. Bu yapı, bireyin içsel yaşımlarını, duygularını ve düşüncelerini başkalarıyla ne şekilde ve ne derinlikte paylaştığını kapsar.

Duygu açma, sosyal destek arayışı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik iyi olma gibi çeşitli psikolojik süreçlerle ilişkilidir. Ölçek, bu karmaşık yapıların farklı boyutlarını yansıtan maddeler aracılığıyla, bireylerin sıkıntılarını ifade etme kapasitelerini ve bu konudaki çekincelerini anlamaya çalışır.

Geçerlik

Gürsoy ve Gizir (2017) tarafından yürütülen uyarılma çalışması, Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik analizlerini içermektedir. Bu analizler, ölçeğin gerçekten de öznel sıkıntılar açma yapısını ölçtüğünden emin olmak için yapılmıştır. Geçerlik çalışmaları genellikle yapı geçerliliği, içerik geçerliliği ve ölçüt geçerliliği gibi farklı yaklaşımları kapsar.

Yapı geçerliliği genellikle faktör analizi ile incelenir; bu, ölçek maddelerinin beklenen teorik yapıyla uyumlu alt boyutlara ayrılıp ayrılmadığını gösterir. İçerik geçerliliği, ölçek maddelerinin ölçülmek istenen yapıyı temsil etme derecesini uzman görüşleriyle değerlendirirken, ölçüt geçerliliği ise ölçeğin diğer ilgili ölçütlerle (örneğin, benzer yapılar ölçen başka ölçekler veya davranışsal gözlemler) tutarlılığını inceler. Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği'nin uyarılma çalışmasında bu tür geçerlik analizlerinin yapıldığı referans başlıklarından anlaşılmaktadır, ancak spesifik detaylar bu kaynakta sunulmamıştır.

Güvenirlilik

Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği'nin Türkçe uyarılma çalışmasında güvenirlilik analizleri de gerçekleştirilmiştir. Güvenirlilik, bir ölçme aracının tutarlılık ve kararlılık derecesini ifade eder; yani, aynı koşullar altında tekrar uygulandığında benzer sonuçlar verme eğilimini gösterir.

Güvenirlilik değerlendirmesi genellikle iç tutarlılık (örneğin, Cronbach alfa katsayısı ile) ve test-tekrar test güvenirliliği yöntemleriyle yapılır. Yüksek iç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ölçtüğünü, test-tekrar test güvenirliliği ise ölçeğin zaman içindeki kararlılığını gösterir. Uyarılma çalışmasında bu tür güvenirlilik analizlerinin yapıldığı varsayılmaktadır, ancak bu özetle spesifik güvenirlilik katsayıları veya yöntemleri hakkında bilgi verilmemiştir.

Faktör Analizi

Bir ölçeğin uyarılma sürecinde faktör analizi, ölçeğin orijinal yapısını yeni kültürel bağlamda

korunup korunmadığı veya nasıl bir yapıya sahip olduğunu belirlemek için kritik bir adımdır. Bu analiz, ölçekteki maddelerin hangi temel boyutlar veya faktörleri temsil ettiğini ortaya koyar.

Gürsoy ve Gizir (2017) tarafından yapılan Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açılmaya hazır faktör analizi (AFA) veya doğrulama faktör analizi (DFA) yöntemlerinden birinin veya her ikisinin kullanıldığı düşünülebilir. Bu analizler, ölçeğin teorik olarak tek boyutlu mu yoksa çok boyutlu mu olduğunu ve maddelerin bu boyutlara nasıl yüklendiğini göstererek, ölçeğin kültürel olarak uygunluğunu ve geçerliğini destekler.

Enstrüman

Test Type: Uyarlama

Format: Genellikle Likert tipi derecelendirme ile öz bildirim formunda sunulan bir anket. Spesifik derecelendirme ölçeği (örneğin, 1-5 veya 1-7 arası) kaynakta belirtilmemiştir.

Language Available: Türkçe

Population Group: Geniş bir popülasyon grubuna uygulanabilir olmakla birlikte, uyarlama çalışmasında genellikle üniversite öğrencileri veya genel yetişkin popülasyon üzerinde test edilmiştir. Bireylerin öz bildirim yapabilecek bilişsel kapasiteye sahip olmaları beklenir.

Age Group: Yetişkinler (genellikle 18 yaş ve üzeri).

Population Details: Spesifik popülasyon detayları (örneklem büyüklüğü, demografik özellikler) için Gürsoy ve Gizir (2017) referansının tamamına başvurulmalıdır.

Test Methodology: Bireysel veya grup ortamında uygulanabilen, kağıt-kalem veya dijital formatta doldurulabilen bir öz bildirim envanteridir.

Anahtar Kelimeler

Psikometrik özellikler, duygusal ifade, psikoloji, sosyal destek, uyum, mental sağlık, psikometri, öznel iyi oluş.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Mevcut Değil

Affiliation Email addresses: onur_gursoy2@hotmail.com (Onur Gürsoy)

Correspondence Address: Mevcut Değil

İzinler, Ücret ve Test Yılı

İzinler: Ölçeğin kullanımı için, özellikle ticari veya geniş ölçekli araştırmalarda, orijinal ölçeğin yazarlarından ve/veya uyarlamayı yapan yazarlardan izin alınması gerekebilir. Akademik ve araştırma amaçlı kullanımlar için genellikle referans gösterilmesi yeterlidir, ancak kesin izin koşulları için ilgili yazarla iletişime geçilmesi önerilir.

Ücret: Ölçeğin kullanıma ilişkin herhangi bir ücret bilgisi mevcut değildir. Akademik ve araştırma amaçlı kullanımlar için genellikle ücretsizdir.

Test Yılı: Türkçe uyarlama ve geçerlik/güvenirlik çalışması 2017 yılında yayımlanmıştır.

Referanslar

Gürsoy, U. O., & Gizir, C. A. (2017). Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 557-575.

Ölçeğin orijinal PDF dosyasına buradan ulaşılabilir: [oznel-sikintilari-acma-olcegi-toad.pdf](#)

Öznel Sıkıntılar Açma Ölçeği Maddeleri

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

Ölçeğin orijinal maddeleri, sağlanan kaynak içerikte bulunmamaktadır.