Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31190

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce), bireylerin ya?ad?klar? stres durumlar?na e?lik eden veya bu durumlar? tetikleyen otomatik dü?ünce kal?plar?n? ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikolojik ölçüm arac?d?r. Bu ölçek, bili?sel model çerçevesinde, stresle ili?kili anl?k ve istemsiz bili?sel süreçlerin yo?unlu?unu ve türünü de?erlendirmeyi hedefler. S. D. Uylas ve N. Arslan taraf?ndan 2020 y?l?nda Türkçeye uyarlanm?? ve psikometrik özellikleri incelenmi?tir.

Ölçe?in temel amac?, otomatik dü?üncelerin stres düzeyleri üzerindeki arac? rolünü belirlemek ve bu sayede klinik uygulamalar ile dan??manl?k süreçlerinde bireylerin stresle ba?a ç?kma mekanizmalar?na yönelik içgörü sa?lamakt?r. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu, ayn? zamanda geçerlik ve güvenirlik de?erlerini ortaya koymu?tur.

Anahtar Kelimeler

Stres, Otomatik Dü?ünce, Bili?, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Bili?sel De?erlendirme.

Yazarlar

SÜMEYRA D?LEK UYLAS, Nevin Arslan

Amaç

Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce), orijinal formunun Türk kültürüne ve diline uyarlanmas? ve Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?ma sunulmas? amac?yla geli?tirilmi?tir. Ölçek, özellikle stres alt?ndaki bireylerin deneyimledi?i olumsuz otomatik dü?üncelerin s?kl???n? ve yo?unlu?unu nicel olarak belirlemeyi amaçlamaktad?r.

Bu araç, ara?t?rmac?lara ve klinik uzmanlara, bireylerin stres tepkilerini sadece duygusal veya fizyolojik düzeyde de?il, ayn? zamanda bili?sel düzeyde de analiz etme imkan? sunar. Böylece stres yönetimi ve bili?sel yeniden yap?land?rma tekniklerinin etkinli?i ölçülebilir hale gelir.

Yap?

Ölçek, psikolojideki temel bili?sel kuramlara dayanarak, bireyin stresli bir olay kar??s?nda anl?k olarak geli?tirdi?i ve genellikle fark?ndal?k d??? olan dü?ünceleri, yani otomatik dü?ünceleri ölçmektedir. Otomatik dü?ünceler, bireyin duygusal ve davran??sal tepkilerini do?rudan etkileyen, h?zl?, k?sa ve çarp?t?lm?? olabilen bili?sel ifadelerdir.

Ölçülen yap?, stresin bili?sel bile?enini temsil eder. Ölçek maddeleri, genellikle ki?inin kendine yönelik ele?tirileri, felaketle?tirme e?ilimleri veya durum hakk?ndaki olumsuz varsay?mlar? gibi

ARABPSYCHOLOGY.COM

stresle ili?kili temel otomatik dü?ünce kategorilerini kapsamaktad?r.

Geçerlik

Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in Türkçeye çeviri süreçleri ve kültürel uygunlu?u için dil geçerli?i ve uzman görü?leri al?narak kapsam geçerli?i sa?lanm??t?r. Yap? geçerli?i ise, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? ne ölçüde ölçtü?ünü belirlemek amac?yla incelenmi?tir.

Uylas ve Arslan (2020) taraf?ndan yürütülen çal??mada, ölçe?in yap? geçerli?ini test etmek için çe?itli analiz yöntemleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal alt boyutlarla ne kadar uyumlu oldu?unu göstermeyi hedeflemi?tir. Çal??man?n detayl? geçerlik bulgular?, ilgili akademik yay?nda sunulmu?tur.

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçe?in tutarl?l???n? ve kararl?l???n? de?erlendirmek için gerçekle?tirilmi?tir. ?ç tutarl?l?k güvenirlik katsay?s? (genellikle Cronbach Alfa katsay?s?), ölçekteki maddelerin ayn? yap?y? ölçme derecesini belirlemek için kullan?lan temel yöntemdir.

Uyarlama çal??mas?nda elde edilen güvenirlik de?erleri, ölçe?in Türk örnekleminde yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermi?tir. Bu bulgular, ölçe?in tekrarl? ölçümlerde benzer sonuçlar verebilece?ine dair güçlü kan?tlar sunmaktad?r. Spesifik güvenirlik katsay?lar?, yay?mlanan makalede mevcuttur.

Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek amac?yla faktör analizi teknikleri uygulanm??t?r. Uyarlama çal??malar?nda genellikle, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n (tek boyutlu veya çok boyutlu) Türk örnekleminde do?rulan?p do?rulanmad???na bak?l?r.

Uylas ve Arslan (2020) çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal modelini do?rulamak için genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Bu analizler, ölçek maddelerinin beklenen faktörlere yüklendi?ini ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu göstererek, ölçe?in yap?sal geçerli?ini desteklemi?tir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Likert tipi derecelendirme beklenmektedir, ancak detaylar kaynakta belirtilmemi?tir.)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Muhtemelen üniversite ö?rencileri veya yeti?kinler üzerinde standardize edilmi?tir.)

Ya? Grubu: Yeti?kin

Popülasyon Detaylar?: Çal??man?n yap?ld??? örneklem grubu, makalenin metodoloji bölümünde detayl? olarak aç?klanm??t?r.

Test Metodolojisi: Psikometrik özelliklerin incelenmesi, dil uyarlamas?, geçerlik ve güvenirlik analizleri (iç tutarl?l?k ve yap?sal analizler).

Anahtar Kelimeler

Otomatik Dü?ünce, Stres Ölçümü, Bili?sel De?erlendirme, Güvenirlik, Cronbach Alfa, Ölçek Geli?tirme.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Kaynakta belirtilmemi?tir.

Kurumsal E-posta Adresleri: Kaynakta belirtilmemi?tir.

Yaz??ma Adresi: SÜMEYRA D?LEK UYLAS ile ileti?im için e-posta adresi mevcuttur.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in adaptasyon çal??mas? 2020 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in akademik veya ara?t?rma amaçl? kullan?m? genellikle izin gerektirmezken, ticari veya geni? ölçekli kurumsal uygulamalar için sorumlu yazar SÜMEYRA D?LEK UYLAS'tan izin al?nmas? önerilir. ?leti?im bilgisi: sumeyradilekuylas@gmail.com.

Kaynakça

Uylas, S. D., & Arslan, N. (2020). Stress Scale (Automatic Thinking): Investigating the Psychometric Properties. *Journal of Family Counseling and Education, 5*(2), 40-45.

Bu çal??man?n orijinal makalesine Dergipark üzerinden ula??labilir: dergipark.org.tr.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? burada mevcuttur: stress-scale-automatic-thinking-toad.pdf

ARABPSYCHOLOGY.COM

Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce) Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte mevcut de?ildir. Maddeler için yay?mlanan akademik makaleye ba?vurulmal?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM