

Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Stres Ölçe?i (Otomatik Dü?ünce)*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31190>

Özet

Stres Ölçeği (Otomatik Düşünce), bireylerin yaşadıkları stres durumlarına eşlik eden veya bu durumları tetikleyen otomatik düşünce kalıpları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikolojik ölçüm aracıdır. Bu ölçek, bilişsel model çerçevesinde, stresle ilişkili anlamlı ve istemsiz bilişsel süreçlerin yoğunluğunu ve türünü değerlendirmeyi hedefler. S. D. Uylas ve N. Arslan tarafından 2020 yılında Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Ölçeğin temel amacı, otomatik düşüncelerin stres düzeyleri üzerindeki araç rolünü belirlemek ve bu sayede klinik uygulamalar ile danışmanlık süreçlerinde bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarına yönelik içgörü sağlamaktır. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne ve diline uygunluğunu, aynı zamanda geçerlik ve güvenilirlik değerlerini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler

Stres, Otomatik Düşünce, Biliş, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Bilişsel Değerlendirme.

Yazarlar

SÜMEYRA DİLEK UYLAS, Nevin Arslan

Amaç

Stres Ölçeği (Otomatik Düşünce), orijinal formunun Türk kültürüne ve diline uyarlanması ve Türk örneğinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılması amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, özellikle stres altındaki bireylerin deneyimlediği olumsuz otomatik düşüncelerin sıklığını ve yoğunluğunu nicel olarak belirlemeyi amaçlamaktadır.

Bu araç, araştırmacılara ve klinik uzmanlara, bireylerin stres tepkilerini sadece duygusal veya fizyolojik düzeyde değil, aynı zamanda bilişsel düzeyde de analiz etme imkanı sunar. Böylece stres yönetimi ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin etkinliği ölçülebilir hale gelir.

Yapı

Ölçek, psikolojideki temel bilişsel kuramlara dayanarak, bireyin stresli bir olay karşısında anlamlı olarak geliştirdiği ve genellikle farkında olmadığı olan düşünceleri, yani otomatik düşünceleri ölçmektedir. Otomatik düşünceler, bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerini doğrudan etkileyen, hızlı, kısa ve çarpıcı olabilen bilişsel ifadelerdir.

Ölçülen yapı, stresin bilişsel bileşenini temsil eder. Ölçek maddeleri, genellikle kişinin kendine yönelik eleştirileri, felaketleştirme eğilimleri veya durum hakkındaki olumsuz varsayımlar gibi

stresle ilgili temel otomatik düşünce kategorilerini kapsamaktadır.

Geçerlik

Uyarlama çalışmasında, ölçeğin Türkçeye çeviri süreçleri ve kültürel uygunluğu için dil geçerliliği ve uzman görüşleri alınarak kapsam geçerliliği sağlanmıştır. Yapı geçerliliği ise, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıyı ne ölçüde ölçtüğünü belirlemek amacıyla incelenmiştir.

Uylas ve Arslan (2020) tarafından yürütülen çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için çeşitli analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal alt boyutlarla ne kadar uyumlu olduğunu göstermeyi hedeflemiştir. Çalışmanın detaylı geçerlik bulguları, ilgili akademik yayında sunulmuştur.

Güvenirlilik

Güvenirlilik analizleri, ölçeğin tutarlılığı ve kararlılığı değerlendirmek için gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık güvenirlilik katsayısı (genellikle Cronbach Alfa katsayısı), ölçekteki maddelerin aynı yapıyı ölçme derecesini belirlemek için kullanılan temel yöntemdir.

Uyarlama çalışmasında elde edilen güvenirlilik değerleri, ölçeğin Türk örnekleminde yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, ölçeğin tekrarlı ölçümlerde benzer sonuçlar verebileceğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Spesifik güvenirlilik katsayıları, yayımlanan makalede mevcuttur.

Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla faktör analizi teknikleri uygulanmıştır. Uyarlama çalışmaları arasında genellikle, orijinal ölçeğin faktör yapısını (tek boyutlu veya çok boyutlu) Türk örnekleminde doğrulanıp doğrulanmadığına bakılır.

Uylas ve Arslan (2020) çalışmasında, ölçeğin yapısal modelini doğrulamak için genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin beklenen faktörlere yüklendiğini ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstererek, ölçeğin yapısal geçerliliğini desteklemiştir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Likert tipi derecelendirme beklenmektedir, ancak detaylar kaynakta belirtilmemiştir.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Muhtemelen üniversite öğrencileri veya yetişkinler üzerinde standardize edilmiştir.)

Yaş Grubu: Yetişkin

Popülasyon Detayları: Çalışmanın yapıldığı örneklem grubu, makalenin metodoloji bölümünde detaylı olarak açıklanmıştır.

Test Metodolojisi: Psikometrik özelliklerin incelenmesi, dil uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik analizleri (iç tutarlılık ve yapısal analizler).

Anahtar Kelimeler

Otomatik Düşünce, Stres Ölçümü, Bilişsel Değerlendirme, Güvenirlilik, Cronbach Alfa, Ölçek Geliştirme.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlaması: Kaynakta belirtilmemiştir.

Kurumsal E-posta Adresleri: Kaynakta belirtilmemiştir.

Yazışma Adresi: SÜMEYRA DİLEK UYLAS ile iletişimi için e-posta adresi mevcuttur.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin adaptasyon çalışması 2020 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin akademik veya araştırmacı amaçları için kullanılması genellikle izin gerektirmezken, ticari veya geniş ölçekli kurumsal uygulamalar için sorumlu yazar SÜMEYRA DİLEK UYLAS'tan izin alınması önerilir. İletişim 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 çalışmanın orijinal makalesine Dergipark üzerinden ulaşılabilir: dergipark.org.tr.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada mevcuttur: [stress-scale-automatic-thinking-toad.pdf](#)

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?dır.

ARABPSYCHOLOGY.COM