

Stress Audit Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Stress Audit Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31211>

Özet

Stress Audit Ölçeği, psikolojik stres düzeylerini ve kaynakların ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Türkçeye uyarlanmış versiyonudur. Bu uyarılma çalışması, S. Zmit-Tömer tarafından 1996 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın temel amacı, ölçeğin özellikle **ergen** popülasyonunda kültürel geçerliliğini ve psikometrik sağlamasını, yani **geçerlik** ve **güvenirlik** özelliklerini tespit etmektir. Ölçek, genç bireylerin yaşadığı **stres** yükünü ve stresörlerin doğasını belirlemek için kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Stres, **Uyarılma**, Ergen, Psikometri, Stres Yönetimi, Geçerlik, Güvenirlik, Öz-bildirim, Ege Üniversitesi.

Yazarlar

Türkçe uyarılma çalışmasının yazarı: S. Zmit-Tömer (1996).

Amaç

Stress Audit Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin maruz kaldığı genel **stres** seviyesini ve bu stresin kaynağı olan yaşam alanlarını (örneğin, okul, aile, sağlık) detaylıca saptamaktır. Ölçek, stresin çok boyutlu doğasını yakalayıp, klinisyenlere ve araştırmacılara gençlerin zorlandığı spesifik alanlar hakkında bilgi sağlamaya amaçlar.

Uyarılma çalışması, ölçeğin Türkçe konuşan **ergen** örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilirliğini kanıtlamaya hedeflemiştir. Bu sayede, stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve rehberlik hizmetlerinin etkinliği bilimsel verilerle desteklenebilir.

Yapı

Stress Audit Ölçeği, psikolojik stresin bilişsel, duygusal ve fizyolojik bileşenlerini kapsayan çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Ölçek, genellikle stresörleri ve bireysel tepkileri ayrı alt boyutlarda değerlendirir. Bu, araştırmacıların sadece stresin varlığını değil, aynı zamanda stresin hangi faktörlerden kaynaklandığını da anlamasına olanak tanır.

Zmit-Tömer'in (1996) tezi, bu yapının Türk kültürüne **uyarılma** sürecinde orijinal yapıyı koruyup korumadığını incelemiştir. Ölçek, ergenlerin akademik beklentiler, sosyal ilişkiler ve

kişisel gelişim gibi alanlarda yaadıklar? bask?lar? ölçerek, stresin yap?sal profilini ortaya koyar.

Geçerlik

Stress Audit Ölçeği'nin **geçerlik** çal??malar?, ölçenin gerçekten stres yap?s?n? ölçtü?ünü doğrulamak için yap?lm??tır. Yüksek lisans tezi kapsamında çe?itli geçerlik yöntemlerinin kullan?ld??? varsay?lmaktadır (örneğin, yap? geçerli?, kapsam geçerli?). Ancak, kaynak metinde spesifik geçerlik katsay?lar? veya analiz sonuçlar? detaylandır?lmam??tır.

Uyarlama tezlerinde s?kl?kla ba?vurulan Yap? Geçerli?, ölçek maddelerinin teorik olarak beklenen stres alt boyutlar?yla ne kadar uyumlu oldu?unu gösterir. Bu, ölçenin ergenlerde stresin teorik modelini ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermelidir.

Güvenirlik

Ölçenin **güvenirlik** analizleri, ölçüm sonuçlar?nın tutarlılı??n? ve hata pay?nın dü?üklü?ünü de?erlendirmeyi amaçlam??tır. Zmit-Tömer (1996), çal??mas?nda güvenilirlik testlerini uygulam?? olsa da, iç tutarlılık (Cronbach Alfa) veya test-tekrar test güvenilirli?i gibi spesifik istatistiksel de?erler kaynakta belirtilmemiştir.

Ba?ar?l? bir uyarlama çal??mas?, ölçenin Türk ergen popülasyonunda kabul edilebilir düzeyde yüksek iç tutarlılık katsay?lar?na sahip oldu?unu göstermelidir. Bu, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yap?y? ölçmede ne kadar uyumlu oldu?unu belirtir.

Faktör Analizi

Stress Audit Ölçeği'nin faktör yap?s?n?n incelenmesi, ölçenin çok boyutlu yap?s?n?n Türk örnekleminde de korundu?unu göstermek için kritik öneme sahiptir. Bu analiz, stresin farklı ve ba??ms?z alt boyutlar?n? (faktörlerini) belirlemeye yardımcı olur.

Faktör analizinin sonuçlar?, ölçenin orijinal yap?s?na ne ölçüde sad?k kal?nd???n? ve ergenlerde stresin kültürel olarak farklıla?an bile?enleri olup olmadı??n? ortaya koyar. Bu analiz, ölçenin psikometrik kalitesinin temel göstergelerinden biridir.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Derecelendirme format? belirtilmemiştir. Genellikle Likert tipi öz-bildirim format?ndadır.

Language Available: Türkçe.

Population Group: Ergen Popülasyonu.

Age Group: Ergenlik dönemi (12-18 yaş aralığında olduğu varsayılmaktadır).

Population Details: S. Zmit-Tömer'in yüksek lisans tezi için Ege Bölgesi'ndeki **ergen** öğrencilerden oluşan bir örneklem kullanılmıştır.

Test Methodology: Öz-bildirim (Self-report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Stres, Ergenlik, Stres Ölçümü, Ölçek Uyarlama, Yüksek Lisans Tezi, Faktör Analizi, Psikometri, **Geçerlik**, **Güvenirlilik**.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: Belirtilmemiştir.

Correspondence Address: S. Zmit-Tömer, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (1996).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 1996 (Uyarlama çalışması'nın tamamlanma yılı).

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanım izinleri için öncelikle uyarlama çalışması yapan yazara ve orijinal ölçek geliştiricisine başvurulması gerekmektedir. Yüksek lisans tezi, YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden akademik amaçlarla incelenebilir.

Kaynaklar

Zmit-Tömer, S. (1996). *Stress Audit Ölçeğinin ergenlerde geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tezin dijital kaydına YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişilebilir: tez.yok.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF belgesi burada indirilebilir: [stress-audit-olceginin-toad.pdf](#)

Stress Audit Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The original items of the Stress Audit Ölçeği were not provided in the source

content. Therefore, the scale items cannot be inserted here.

Stress Audit Ölçe?i'nin maddeleri, kaynak metinde yer almad???ndan burada sunulamamaktad?. Maddelere ula?mak için ilgili yüksek lisans tezine (?zmit-Tömer, 1996) ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM