**Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği-Türkçe Form**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bu sorular baskıya nasıl tepki verdiğinizle ilgilidir**.**  Herkes baskıya farklı zamanlarda farklı tepki verir. Baskı sizin için veya her iki taraf için de iyi olabilir.  Aşağıdaki her bir öğe için, lütfen **son 7 gün içinde** baskıya nasıl yanıt verdiğinizi açıklayan cevabı seçin**.** | | | | | | | |
|  | | **Hiç** |  | **Biraz** |  | | **Çok** |
| **1** | Motive olmuş hissettim. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **2** | Düşüncelerim kontrolden çıkıyordu. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **3** | Gösterdiğim çabanın karşılığını aldığımı hissettim. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **4** | Baskıyla(Sıkıntıyla) baş etme şeklimden memnun kaldım. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **5** | Paniğe kapılmış hissettim. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **6** | Bunalmış hissettim. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **7** | Endişeli hissettim. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **8** | Kararlı hissettim. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **9** | Baskıyla mücadele ettiğim için gurur duydum. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **10** | Kendimle ilgili hayal kırıklığına uğradım. | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | |

Ergenlerde sıkıntı- östres ölçeği on maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçek olarak her madde 0-4 arasında (hiç-biraz-çok) değişen puanlarla derecelenmiştir. Ölçek “Sıkıntı” ve “Östres (Yapıcı-Olumlu Stres)” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek puanı hesaplanırken her maddeye karşılık gelen iki alt ölçek bazında toplanarak değerlendirilir; ESÖÖ-Sıkıntı Toplam (2, 5, 6, 7, 10) ve ESÖÖ-Östres Toplam (1, 3, 4, 8, 9). Sıkıntı ve Östres boyutundan alınan puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Ölçekten toplam puan alınamaz.

Sıkıntı boyutundan alınan puanların yüksekliği, stresin gerilim ve sıkıntıya yol açan bir kavram olarak algılandığını; Östres boyutundan alınan puanların yüksekliği ise, stresin yapıcı ve teşvik edici olarak algılandığını göstermektedir.