

GÜNDELİK SIKINTILAR ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ DEVELOPMENT OF THE DAILY HASSLES SCALE

İbrahim YILDIRIM*

ÖZ

Bu çalışmada Gündelik Sıkıntılar Ölçeği (GSÖ) tanıtılmıştır. GSÖ, Türk kültüründe geliştirilmiş bir ölçektir. GSÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 729 (kız: 376, Erkek: 353) öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin % 21,5'i (n=157) sekizinci sınıf, %21'i (n=153) dokuzuncu sınıf, %26,5'i (n=193) onuncu sınıf, %31'i (n=226) on birinci sınıfa devam etmektedir. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir. GSÖ'nin yapı geçerliği temel bileşenler analizi ile incelenmiştir. Ayrıca GSÖ ile Beck Depresyon Ölçeği (BDI)-Türkçe Formu, Sınav Kaygısı Envanteri (SKE)-Türkçe Formu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. GSÖ'nin güvenirliği Cronbach Alpha ve test-tekrar test teknikleri ile hesaplanmıştır. Daha sonra, GSÖ'nin kullanılabilirliği tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Gündelik Sıkıntılar, Gündelik Sıkıntılar Ölçeği, Sekizinci Sınıf Öğrencileri, Lise Öğrencileri

ABSTRACT

In this study, The Daily Hassles Scale (DHS) is introduced. DHS is developed in Turkish population. The reliability and validity of DHS are examined on 729 students (376 female, 353 male); and 21,5% of the students is from eight grade, 21% from ninth grade, 26,5 % from tenth grade, and 31 % from grade eleven. Data were analyzed using statistical techniques. The structural validity of DHS was examined by principle component analysis. The correlations among DHS and Beck Depression Inventory (BDI)-Turkish Form, Test Anxiety Inventory (TAI)- Turkish Form, The Perceived Social Support Scale (PSSS) developed by Yıldırım (1997) were examined. In addition, the reliability coefficient of DHS was examined by Cronbach Alpha and test-retest technique. Later, The Daily Hassles Scale's usage is discussed and suggestions are made.

Keywords: The Daily Hassles, The Daily Hassles Scale, Eight Grade Students, High School Students

1. GİRİŞ

Gündelik sıkıntılar (daily hassles) bireylerin gündelik yaşantısında görülen, bireyleri strese sokan, sinirlendiren durumlar olarak tanımlanabilir. Anne babanın çocuğu ders çalışmaya zorlaması, onun arkadaşlık ilişkilerine karışması, ondan yüksek başarı beklemesi, ailede yaşanan geçimsizlikler, ders ödevleri, sınavlar, üniversiteye hazırlık, öğretmenlerin kırıcı davranışları, arkadaşlarla tartışmalar, o kula gidiş dönüş sorunu, trafik ve gürültü "gündelik sıkıntılar" kavramı içinde değerlendirilebilir. Moulds (2003) öğrencilerin, gündelik sıkıntılarını kişisel, akranlar, okul ve aile ile ilgili sıkıntılar olarak kategorilere ayırdıklarını belirtmektedir. Crnic ve Greenberg (1990) ise anne babaların çocuklarla ilgili olarak yaşadıkları iki tür gündelik sıkıntıdan söz etmekte edirler: Birincisi, anne babaların çocuklarla her gün rutin olarak yaşadıkları, onların okula hazırlanması,

* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, ANKARA.
iyil@hacettepe.edu.tr

ödevlerini tamamlamış olmaları, kardeşleriyle tartışmaları; ikincisi, muzmızlanmak, yaramazlık ve kontrol edilememe gibi çocukların istenmeyen davranışlarıyla ilgili sıkıntılardır.

Gündelik sıkıntılar kavramının tersi gündelik olarak yaşanan hoş şeyler, kolaylaştırıcılar (uplifts) dır. Lazarus (1984)'a göre çocukların yaşadığı gündelik sıkıntılar okul çalışmalarının kötü gitmesi veya okulun sıkıcı hale gelmesi iken, gündelik kolaylaştırıcılar gündelik olumlu hoş yaşantılar, alınan iyi bir haber, dinlenmiş olarak geçirilen bir gece, okul başarısının artması, yeni bir arkadaş edinmek gibi kişiye haz veren gündelik yaşantılardır (Lazarus & Folkman, 1984).

Gündelik sıkıntılar olumsuz etkileri yaygın olarak kabul edilmektedir (Peterson, Folkman, & Bakeman, 1996; Roberts, 1995). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, gündelik sıkıntılar, ikinci kategoride stres kaynaklarıdır ve psikolojik semptomları olumsuz yaşam olaylarından daha güçlü olarak yordamaktadır (Chamberlain & Zika, 1990; Holahan & Holahan, 1987; Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). Compas, Howell, Phares, Williams, ve Ledoux (1989) gündelik sıkıntılarının stresin yaygınlaşmasında ve bireylerin bazı semptomlar geliştirmelerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadırlar. Lazarus ve Folkman (1984) ile Maybery & Graham (2001) gündelik sıkıntılarının olumsuz psikolojik ve somatik rahatsızlıkların en iyi yordayıcıları olduğunu, Vollrath (2000) ise nevrozizm ve dışadönüklüğün gündelik sıkıntılar ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Dunkley & Blankstein (2000) sosyal, akademik ve genel sıkıntılar ile depresyon, sosyal mükemmeliyetçilik, kendini eleştirme, başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Weiss ve diğerleri (2002) yaptıkları çalışmada gündelik sıkıntılar ile depresyon, sürekli kaygı, durumluk kaygı, dışsallaştırma, içselleştirme; Barrett ve Heubeck (2000) akranlar, öğretmenler ve ev ile ilgili sıkıntılar ile kaygı, davranım problemleri ve başlıca yaşam olayları arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Heubeck ve O'Sullivan (1998) ise içselleştirme ve dışsallaştırma boyutlarının her ikisini de gündelik okul sıkıntıları ile ilişkili bulmuşlardır. Sim'e (2000) göre anne baba ve arkadaşlarla ilgili gündelik sıkıntılar depresyonun; anne baba ile ilgili sıkıntılar ise anti-sosyal davranışların en iyi yordayıcısıdır. Coplan, Bowker ve Cooper (2003) anne babadan kaynaklanan gündelik sıkıntılar ile okul öncesi çocukların huyları, uyumları ve dışsallaştırma problemleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Görüleceği gibi gündelik sıkıntılar birçok psikolojik kavram ve ya belirti ile ilişkilidir.

Literatürde farklı grupların gündelik sıkıntılarını ölçmeye yönelik ölçeklerin geliştirildiği gözlenmektedir (Crnic & Greenberg, 1990; Holm & Holroyd, 1992; Kanner, Coyne, Schaeffer, & Lazarus, 1981; Kohn, Lafreniere & Gurevich, 1990; Kohn & Milrose, 1993;). Ancak, bu ölçekler geliştirilirken ölçülmek istenen kavramlarla ilgili bir karmaşa yaşandığı da görülmektedir. Hahn ve Smith (1999) gündelik sıkıntılar, kronik stres kaynakları, stresli yaşam olayları kavramlarının bir biriyle karıştırıldığını belirterek bunların ölçülmesiyle ilgili sorunları vurgulamışlardır. Bu stres kaynaklarından özellikle kronik stres kaynakları ile gündelik sıkıntılar üzerinde durmuşlardır. Eckenrode'ye (1984) göre komşularla iyi olmayan ilişkiler, çocuklarla gereğince ilgilenememe, karı koca ilişkisindeki zayıflık, ailede birisinin hastalığı gibi durumlar bazı ölçeklerde kronik stres maddeleri olarak verilirken, başka bazı ölçeklerde bunlar gündelik sıkıntılar olarak değerlendirilmiştir. Bu kavramları biri birinden ayıran ise yaşanan durumun ne sıklıkla ve ne yoğunlukta yaşandığıdır. Hahn & Smith (1999)'in belirttiklerine göre, gündelik sıkıntılar daha düşük veya yüksek sıklıkla ama düşük yoğunlukta; kronik stres kaynakları ise yüksek veya düşük sıklıkla ama yüksek yoğunlukta yaşanan stres kaynaklarıdır. Aynı çalışmada, stresli yaşam olaylarının ise düşük sıklık ve yüksek yoğunlukta yaşandığı belirtilmektedir.

Farklı araştırmacıların (Holm & Holroyd, 1992, Kanner at al., 1981, Kohn, Lafreniere, & Gurevich, 1990) geliştirdikleri gündelik sıkıntılar ölçeklerinde birbirinden farklı faktörleri kullandıkları gözlenmektedir. leklerde kullanılan faktörler zaman baskısı, çalışma, para, sağlık, evre, psikolojik endişeler, aile bireyleri, aile, kişiler arası olaylar, eř veya karşı cinsten arkadaş, arkadaşlar, parasal konular, sorumluluklar, komşular, gelecek güvencesi, sosyal sorunlar, kişisel yaşam, gelişimsel değişme, akademik başarı, romantik problemler ve arkadaşlık problemleri olarak sıralanabilir. Her ölçekte bu boyutlardan bazıları bulunmaktadır. Bu ölçeklerde aile, arkadaş, okul ve akademik başarı, evre, kişiler arası ilişkiler genellikle alt ölçekler olarak kullanılmıştır.

Farklı yaş, cinsiyet, meslek, kültür ve koşullara sahip birey veya grupların yaşadıkları gündelik sıkıntılarının da farklılık göstereceği açıktır. Örneğin, Türkiye’de özellikle sekizinci sınıftan başlayarak niversiteye girinceye kadar öğrenciler oldukça zorlamalı bir süreç yaşamaktadırlar (Yıldırım ve Ergene, 2003). Sekizinci sınıf ğrencileri Anadolu Lisesi, Fen Lisesi sınavlarına; lise öğrencileri ise birinci sınıftan başlayarak, niversite giriş sınavına hazırlanmaktadır. Bu süreçte öğrencilerin okul, dersane, dersler, sınavlar, öğretmenler, akran, anne baba ve okula gidiş dönüş ile ilgili olarak gündelik sıkıntılar yaşadıkları gözlenmektedir. Bu sıkıntılardan öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik yönden olumsuz etkilenecekleri düşünülebilir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı (1) gündelik sıkıntılar kavramının önemine ilgililerin dikkatini çekmek, (2) sekizinci, dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıf ğrencilerinin yaşadıkları gündelik sıkıntılarını ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirmek, (3) Türkiye’de literatürdeki bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlamaktır.

2. Yöntem

Bu bölümde denekler, işlem yolu, lme araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

2.1 Denekler

GS’nn geçerlik ve güvenirlik alışmaları Ankara’nın merkez ilel erinde farklı okullara devam eden öğrenciler arasından seçkisiz olarak alınan 376 kız (% 51,6) ve 353 erkek (% 48,4) olmak üzere toplam 729 ğrenci üzerinde yapılmıştır. Deneklerin % 21,5’i (n=157) sekizinci sınıf, % 21’i (n=153) dokuzuncu sınıf, % 26,5’i (n=193) onuncu sınıf, % 31’i (n=226) on birinci sınıfa devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

2.2 İşlem Yolu

Gündelik Sıkıntılar leği (GS)’nin geliştirilmesi amacıyla, öncelikle ilgili literatür incelenmiştir. Aynı zamanda, öğrencilerden 130 kişilik bir gruba “okul, dersane, dersler, sınavlar, öğretmenler, akran, anne baba ve okula gidiş dönüş ile ilgili olarak yaşadığımız gündelik sıkıntılar nelerdir?” sorusu sorulmuş ve yanıtlarını maddeler halinde yazmaları istenmiştir. Öğrencilerin yanıtları ile literatürden yararlanılarak madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzundaki 65 madde incelenerek maddeler kategorilere ayrılmış ve böylece GS’nin 54 maddelik deneme formunun aile ile ilgili sıkıntılar (AİS), arkadaş ile ilgili sıkıntılar, (ARS), ğretim yaşamı ile ilgili sıkıntılar YS) ve geniş evre ile ilgili sıkıntılar (GS) olmak üzere dört alt ölçekten oluşabileceğine karar verilmiştir. Ölçeğin Likert tipi, beşli der ecelendirmeli (Bana tamamen uygun =5 ile bana hiç uygun değil=1) olmasına ve her alt ölçekte birer tane (toplam=4) tersine çevrilmiş (reverse) madde bulunması kararlaştırılmıştır. Deneme uygulamasından sonra bazı maddeleri düzeltilen GS, 729 kişilik bir ğrenci grubuna uygulanmış ve elde edilen veriler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

2.3 Ölçme Araçları

GSÖ'nin benzer ölçekler geçerliğini incelemek amacıyla Beck tarafından geliştirilen ve Hisli (1988, 1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Beck Depresyon Ölçeği (BDI), Spielberger tarafından geliştirilen ve Öner (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) ile Yıldırım (1997) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) kullanılmıştır.

2.4 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Öncelikle, verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir (Büyüköztürk, 2003). Verilerin faktör analizi için uygun çıkması üzerine, GSÖ'nin yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi, faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi seçilmiştir (Kline, 1994). Analizlerde faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansı, maddelerin faktör yükleri, açıklanan varyans oranları, çizgi grafiği incelenmiş ve bir biriyle ilişkili maddelerin bir araya gelerek bir faktör oluşturması ve faktörlerin daha kolay yorumlanabilmesi amacıyla Varimax eksen döndürme tekniği seçilmiştir. Benzer ölçekler geçerliliği için Pearson korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik katsayıları için Cronbach Alpha ve madde - toplam istatistiklerine bakılmış ayrıca, test-tekrar test (rxx) tekniği kullanılmıştır. Bu işlemler tüm alt ölçekler için de yapılmıştır.

3. Bulgular Ve Yorum

Bu bölümde GSÖ ve alt ölçeklere ilişkin faktör analizi sonuçları ile ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur.

3.1 Tüm GSÖ'nin Geçerliği

GSÖ'nin tümüne ilişkin yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiştir. Ölçekteki iki madde (43, 46) birinci faktördeki faktör yükleri ile madde-toplam korelasyonlarının düşük çıkması, ayrıca ölçeğin güvenilirliğini düşürmesi nedeniyle ölçekten çıkartılmıştır. Daha sonra, analizler 52 maddeye ilişkin veriler üzerinde yapılmıştır. GSÖ'nin tümüne ilişkin KMO katsayısı .885 ve Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansının ise .334 ile .748 arasında değiştiği görülmüştür. GSÖ'de öz değeri (eigen value) 1'den büyük olan 11 faktör, açıklanan toplam varyansın % 58.021 olduğu ve maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .33 ile .71 arasında değiştiği izlenmiştir. Gerek çizgi grafiğindeki birinci faktörden sonraki hızlı düşüş, gerek ortak faktör varyansına ilişkin değerler, gerekse birinci faktördeki yük değerleri incelendiğinde GSÖ'nin çok faktörlü olduğu gibi genel bir faktöre sahip olduğu da anlaşılmaktadır. **3.2 Aile Sıkıntısı (AİS) Alt Ölçeğinin Geçerliği**

AİS alt ölçeği 14 madde içermektedir. AİS alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .869 ve Barlett testi anlamlı bulunmuştur. Faktörlerin ortak varyansının .291 ile .698 arasında değiştiği görülmüştür. AİS üç faktörlüdür ve önemli çıkan faktörlerden birinci faktör ölçeğe ilişkin toplam varyansın % 32,557'sini, ikinci faktör % 11,942'sini, üçüncü faktör ise % 7,651'ini, üç faktör birlikte toplam varyansın % 52,150'sini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .329 ile .757 arasında değiştiği izlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün altı maddeden (2, 3, 4, 6, 41, 45) ikinci faktörün beş maddeden (1, 5, 7, 8, 9), üçüncü faktörün ise üç maddeden (42, 44, 47) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Birinci faktöre "anne baba baskısı", ikinci faktöre "yüksek anne baba beklentisi", üçüncü faktöre ise "ailenin sosyo-ekonomik durumu" isimleri verilmiştir.

Tablo-1

AİS Alt Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri		
					Faktör-1	Faktör-2	Faktör-3
1	,291	45	,757	2	,759		
2	,602	3	,722	3	,671		
3	,629	4	,663	6	,661		
4	,473	8	,659	45	,652		
5	,443	2	,646	4	,583		
6	,515	9	,620	41	,487		
7	,402	7	,614	9		,820	
8	,646	5	,591	8		,768	
9	,698	6	,572	5		,589	
41	,466	41	,485	1		,528	
42	,604	47	,370	7		,489	
44	,532	1	,368	42			,769
45	,604	42	,342	44			,719
47	,397	44	,329	47			,591

Açıklanan Varyant: Toplam: %52, Faktör-1: %33, Faktör-2: %12, Faktör-3: %8

Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerlerinin yüksek olması, birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek (% 33) olması, çizgi graf içinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi, AİS'in çok faktörlü olmasının yanı sıra genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir.

3.3 Arkadaş Sıkıntısı (ARS) Alt Ölçeğinin Geçerliliği

ARS alt ölçeği 11 madde içermektedir. Arkadaş ile ilgili sıkıntılar alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .859 ve Barlett testi anlamlı bulunmuştur. Faktörlerin ortak varyansının .209 ile .617 arasında değiştiği görülmüştür. ARS, iki faktörlüdür. Önemli çıkan faktörlerden birinci faktör ölçeğe ilişkin toplam varyansın % 33,51'ini, ikinci faktör % 13,706'sını, iki faktör birlikte toplam varyansın % 47,219'unu açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .349 ile .750 arasında değiştiği izlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün yedi maddeden (11, 12, 13, 14, 15, 19, 20) ikinci faktörün dört maddeden (10, 16, 17, 18) oluştuğu belirlenmiştir. Maddeler incelendikten sonra birinci faktöre "yüzeysel arkadaşlık ilişkileri", ikinci faktöre "hoşlanılmayan arkadaş davranışları" isimleri verilmiştir.

Tablo-2

Ars Alt Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri	
					Faktör-1	Faktör-2
10	,249	11	,750	13	,780	
11	,617	14	,734	11	,775	
12	,570	13	,717	14	,760	
13	,611	12	,705	12	,751	
14	,592	15	,627	15	,640	
15	,424	19	,574	19	,478	
16	,460	20	,449	20	,439	
17	,576	18	,406	18		,737
18	,551	16	,401	17		,724
19	,335	17	,526	16		,676
20	,209	10	,349	10		,491

Açıklanan Varyans: Toplam: %47, Faktör-1: %34, Faktör-2: %14

Maddelerin eksen döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerlerinin yüksek olması, birinci faktörün açıkladığı varyansın yüksek (% 34) olması, çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi, ARS alt ölçeğinin iki faktörlü olmasının yanı sıra genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir.

3.4 Öğretim Yaşamı Sıkıntısı (ÖYS) Alt Ölçeğinin Geçerliliği

ÖYS alt ölçeği 20 madde içermektedir. ÖYS'na ilişkin KMO katsayısı ,890 ve Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin ortak varyansının ise ,377 ile ,723 arasında değiştiği görülmüştür. ÖYS dört faktörlüdür. Önemli çıkan faktörlerden birinci faktör ölçeğe ilişkin toplam varyansın %29,769'unu, ikinci faktör % 13,246'sını, üçüncü faktör % 7,579'unu, dördüncü faktör % 5, 037'sini; dört faktör birlikte toplam varyansın %55,631'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde ,347 ile ,709 arasında değiştiği izlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün yedi maddeden (31, 33, 23, 39, 34, 25, 40) ikinci faktörün yedi maddeden (28, 29, 27, 26, 30, 21, 24) üçüncü faktörün dört maddeden (37, 38, 35, 32) ve dördüncü faktörün iki maddeden (22, 36) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri incelenerek birinci faktöre "öğretim yaşamından bıkkınlık", ikinci faktöre "okul ve öğretmenlere ilişkin şikayetler", üçüncü faktöre "başarı ve gelecek endişesi", dördüncü faktöre ise "zaman baskısı" isimleri verilmiştir.

Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerleri ile birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek (% 30) olması, çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi, ÖYS alt ölçeğinin dört faktörlü olması yanında, genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo-3

ÖYS Alt Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri			
					Faktör-1	Faktör-2	Faktör-3	Faktör-4
21	,393	33	,709	31	,790			
22	,715	34	,675	33	,776			
23	,635	39	,673	23	,723			
24	,489	23	,654	39	,692			
25	,511	40	,652	34	,679			
26	,531	31	,605	25	,677			
27	,530	38	,588	40	,664			
28	,612	24	,580	28		,775		
29	,545	25	,563	29		,731		
30	,469	32	,556	27		,720		
31	,641	35	,531	26		,696		
32	,396	21	,453	30		,669		
33	,674	28	,448	21		,531		
34	,546	27	,371	24		,518		
35	,528	29	,451	37			,822	
36	,377	26	,469	38			,814	
37	,703	30	,454	35			,661	
38	,723	37	,540	32			,521	
39	,594	22	,347	22				,785
40	,514	36	,386	36				,440

Açıklanan Varyans: Toplam: , %56, Faktör-1: %30, Faktör-2: %13, Faktör-3: %8, Faktör-4: %5

Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerleri ile birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek (% 30) olması, çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi, ÖYS alt ölçeğinin dört faktörlü olması yanında, genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir.

3.5 Geniş Çevre Sıkıntısı (GÇS) Alt Ölçeğinin Geçerliliği

GÇS alt ölçeği 7 madde içermektedir. GÇS alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .753 ve Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin ortak varyansı .450 ile .727 arasında değişmektedir. GÇS alt ölçeği iki faktörlüdür. Birinci faktör ölçeğe ilişkin toplam varyansın % 40,737'sini, ikinci faktör % 17,240'ını, iki faktör birlikte toplam varyansın % 57,978'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .414 ile .738 arasında değiştiği izlenmiştir. Varimax tekniği sonrasında birinci faktörün üç maddeden (48, 49, 53) ikinci faktörün dört maddeden (51, 54, 52, 50) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak birinci faktöre "okula gidiş-dönüş sıkıntısı", ikinci faktöre "trafik ve çevre gürültüsü" isimleri verilmiştir.

Maddelerin döndürme öncesindeki birinci faktördeki yük değerlerinin yüksek olması, birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek (% 41) olması, çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra hızlı bir düşmenin gözlenmesi, GÇS alt ölçeğinin genel bir faktöre de sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo-4

GÇS Alt Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak.Ortak Varyansı	Madde No	Faktör-1 Yük Değeri	Madde No	Döndürme Sonrası Yük Değeri Faktör-1 Faktör-2
48	,718	52	,753	48	,845
49	,495	53	,738	53	,842
50	,549	50	,709	49	,626
51	,511	49	,688	51	,713
52	,608	48	,616	54	,669
53	,727	51	,414	52	,633
54	,450	54	,463	50	,615

Açıklanan Varyans: Toplam: %58, Faktör-1: %41, Faktör-2: %17,

3.6 GSÖ'nün Benzer Ölçekler Geçerliliği

GSÖ'nin ve alt ölçeklerinin geçerliliği "benzer ölçekler geçerliliği" yöntemi ile de incelenmiştir. GSÖ sekizinci, dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıf öğrencilerinden 360 kişilik bir gruba BDI, SKE ve ASDÖ ile birlikte uygulanmıştır. Ölçeklere ilişkin Pearson korelasyon katsayıları Tablo-6'da sunulmuştur.

GSÖ= Gündelik sıkıntılar ölçeği, AİS= Aile sıkıntısı ölçeği, ARS= Arkadaş sıkıntısı ölçeği, ÖYS= Öğretim Yaşamı sıkıntısı ölçeği, GÇS= geniş çevre sıkıntısı ölçeği, AD= aile desteği ölçeği, ARD= arkadaş desteği ölçeği, ÖGD= öğretmen desteği ölçeği, SKE= sınav kaygısı envanteri, BDI= Beck depresyon envanteri

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

* Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo-5'de görüleceği gibi, GSÖ ve alt ölçekleri ile SKE ve BDI arası nda pozitif yönde; AİD, ARD ve ÖGD arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmektedir. Elde edilen bu korelasyonlar GSÖ ve alt ölçeklerinin geçerliğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir.

Tablo-5

GSÖ ve alt ölçeklerinin BDI, SKE ve ASDÖ ile korelasyonları

	İS	RS	YS	ÇS	İD	RD	ÇD	KE	DI
İS	,00								
RS	,463**	,00							
YS	,444**	,375**	,00						
ÇS	,282**	,257**	,398	,00					
İD	,447**	,210**	,180**	,040	,00				
RD	,160**	,278**	,079*	,017	,402**	,00			
ÇD	,221**	,089*	,357**	,103**	,397**	,355**	,00		
KE	,220**	,195**	,409**	,191**	,125**	,022	,144**	,00	
DI	,433**	,359**	,388**	,256**	,302**	,187**	,233**	,437**	,00
SÖ	,758**	,663**	,856**	,80**	,299**	,165**	,342**	,373**	,497**

3.7 GSÖ'nin Güvenirligi

Önce GSÖ'nin ve alt ölçeklerin Alpha güvenilirlik katsayısı bulunmuş, daha sonra ölçeklerin güvenilirlikleri üç hafta ara ile 265 öğrenci üzerinde yapılan test tekrar test (rtt) yöntemiyle incelenmiştir. GSÖ'nin tümü için Alpha= .91, rtt= .93; AİS için Alpha= .83, rtt= .81; ARS için Alpha= .77, rtt= .81; ÖYS için Alpha= .83, rtt=.86; GÇS için Alpha= .75, rtt=.82 bulunmuştur. Elde edilen güvenilirlik katsayıları GSÖ ve alt ölçeklerinin, öğrencilerin gündelik sıkıntılarını ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir.

4. Sonuç, Tartışma Ve Öneriler

GSÖ, Türkiye koşullarında geliştirilmiştir. GSÖ'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ilişkin elde edilen sonuçlar, GSÖ'nin sekizinci, dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıf öğrencilerinin gündelik sıkıntılarını ölçmek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir. GSÖ'de toplam 52 madde, her alt ölçekte birer tane tersine çevrilmiş (reverse) madde bulunmaktadır. Ölçek beşli derecelendirmeli (bana tamamen uygun =5 ile bana hiç uygun değil=1) olup bireyler maddelerin başındaki parantezin içine seçtiği dereceye karşılık gelen rakamı yazarak tepkide bulunmaktadır. Düz maddeler, olduğu gibi, tersine çevrilmiş maddeler ise tersinden puanlanmaktadır. Ölçeklerin puan aralıkları şöyledir: AİS: 14-90, ARS: 11-55, ÖYS: 20-100, GÇS: 7-35, GSÖ (toplam): 52-260. Yüksek puan, bireyin daha fazla gündelik sıkıntılar yaşadığı anlamına gelmektedir.

GSÖ'yu başta psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler, sosyal hizmet uzmanları, özel eğitimciler, araştırmacılar ve öğretmenler bireylerin yaşadıkları gündelik sıkıntılarını ölçmek ve ölçme sonuçlarına dayalı olarak bireysel görüşmeler yapmak, bireyin sıkıntılarının çözümüne katkıda bulunmak, bu sıkıntılar ile bireylerin yaşadıkları psikolojik, sosyal sorunlar arasındaki ilişkileri saptamak, bireylere sunacakları psikolojik eğitsel programların içeriğini oluşturmak gibi amaçlarla kullanabilirler. Görüleceği gibi GSÖ, farklı meslek elemanları tarafından farklı amaçlarla kullanılabilecek bir ölçektir. Ancak GSÖ'nin ilköğretimin diğer sınıflarında okuyan öğrenciler ile üniversite

öğrencileri veya yetişkin grupların gündelik sıkıntılarını ölçmek amacıyla kullanılabilmesi için, ölçeğin bu gruplar üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması gereklidir.

GSÖ'nin kapsamı öğrencilerin aile, arkadaş, öğretim yaşamı ve aile dışındaki geniş çevresi (okula gidiş dönüş, kirlilik, gürültü v.b.) ile ilgili yaşadıkları sıkıntılarıyla sınırlıdır. Bu kapsam içerisinde GSÖ'nin anne baba ilgisizliği, anne baba beklentisi, ailenin sosyal ve ekonomik durumu, yüzeysel arkadaşlık ilişkileri, hoşlanılmayan arkadaş davranışları, öğretim yaşamından bıkkınlık, öğretim yaşamına ilişkin şikayetler, başarı ve gelecek endişesi, zaman baskısı, okula gidiş -dönüş, trafik ve çevre gürültüsü gibi faktörleri ölçtüğü anlaşılmıştır. GSÖ'nin faktör yapısı başka bazı araştırmacıların (Holm and Holroyd, 1992; Kanner ve diğerleri, 1981, Kohn ve diğerleri, 1990,) geliştirdikleri gündelik sıkıntılar ölçeklerinin faktör yapısıyla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin GSÖ kapsamı dışında kalan başka faktörlerle ilgili sıkıntılarını ölçmeye yönelik araçlar da geliştirilebilir.

Giriş kısmında da belirtildiği gibi, gündelik sıkıntılar ikinci kategoride yer alan stres vericilerdir ve gündelik sıkıntılar ile birçok psikolojik nitelik ve semptomlar arasında manidar ilişkiler bulunmaktadır. Stresin bir çok hastalığın tetikleyicisi olduğu (Yıldırım, 1991) veya gündelik sıkıntıların stres semptomlarına eşlik ettiği (Moulds, 2003) de bilinmektedir. Bu nedenle ilgili uzmanlar, öğrencilerin gündelik sıkıntılarıyla başa çıkmalarına yardım etmelerinin yanı sıra onların yaşamındaki kolaylaştırıcıları ve sosyal destek kaynaklarını güçlendirmeye yönelik psiko-eğitsel programlar hazırlayıp sunabilirler. Bu anlamda, öğrencilerin yaşadıkları gündelik sıkıntılarının aile, anne baba, öğretmenler, arkadaşlar, okul, başarısızlık ve gelecek kaygısı gibi faktörlerle ilişkili olduğu düşünülürse, okul psikolojik danışmanlarının öncelikle anne babalara, öğretmenlere ve öğrencilere yönelik çeşitli psiko-eğitsel programlar geliştirip sunmaları yararlı olabilir.

Kaynakça

- Barrett, S., ve Heubeck, B. G. (2000). Relationships between school hassles and uplifts and anxiety and conduct problems in grades 3 and 4. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21 (5), 537-554.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Veri Analizi El Kitabı*. PEGEM-A Yayınları, 3. Baskı, Ankara.
- Chamberlain, K., ve Zika, S. (1990). The minor events approach to stress: Support for the used daily hassles. *British Journal of Psychology*, 81, 469-481.
- Compas, B.E., Howell, D.C., Phares, V., Williams, R.A., ve Ledoux, N. (1989). Parent and child stress and symptoms: An integrative analysis. *Developmental Psychology*, 25, 550-559.
- Coplan, R. J., Bowker, A., ve Cooper, S. M. (2003). Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool. *Early Childhood Research Quarterly*, 18, 376-395
- Crnic, K. A., ve Greeberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61, 1628-1637.
- Dunkley, D. M; ve Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 713-730.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907-918.
- Hahn, S. E., ve Smith, C. S. (1999). Daily hassles and chronic stressors: conceptual and measurement issues. *Stress Medicine*, 15, 89-101.
- Heubeck, B., ve O'Sullivan, C. (1998). An exploration into the nature, frequency and impact of school hassles in the middle school years. *Australian Psychologist*, 33, 130-137.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-122.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 3-13.
- Holahan, C. K., ve Holahan, C. J. (1987). Life stress, hassles, and self-efficacy in aging: A replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 574-592.
- Holm, J. E., ve Holroyd, K. A. (1992). The daily hassles scale (revised): Does it measure stress or symptoms? *Behav. Assess*, 14, 465-482.
- Kanner, A. D; Coyne, J. C; Schaeffer, C; ve Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress management: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behaviour Medicine*, 4: 1-39.
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. Routledge, New York.

- Kohn, P. M., Lafreniere, K., ve Gurevich, M. (1990). The inventory of college student's recent life experiences: a decontaminated hassles scale for a special population. *Journal of Behavioural Medicine*, 13, 619-630.
- Kohn, P. M., ve Milrose, J. A. (1993). The Inventory of high-school Student's Recent Life Experiences: a decontaminated measure of adolescent hassles. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 43-55.
- Lazarus, R. S. ve Folkman S. (1984). *Tress, Appraisal, and Coping*. Springer: New York.
- Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioural Medicine*, 7, 375-389.
- Maybery, D.J; ve Graham, D. (2001). Hassles and Uplifts: including antepersonal events. *Stress and Health*, 17: 91-104.
- Moulds, J. D. (2003). Stress Manifestation in High School Students: An Australian Sample. *Psychology in the Schools*, 40 (4) 391-402.
- Öner, N. (1990). Sınav Kaygısı Envanteri Elkitabı. YÖRET Yayınları, No:1, İstanbul.
- Peterson, J.L; Folkman, S; ve Bakeman, R. (1996). Stress, coping, HIV Status, psychosocial resources, and depressive moodin African American gay, bisexual, and heterosexual men. *American Journal of Community Psychology*, 24, 461-487.
- Roberts, S.M. (1995). Applicability of the goodness-of-fit hypothesis to coping with daily hassles. *Psychological Reports*, 77, 943-954.
- Sim, Hee-og. (2000). Relationship of daily hassles and social support to depression and antisocial behavior among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (6), 647-659.
- Vollrath, M. (2000). Personality and hassles among university students: A three-year Longitudinal study *European Journal of Personality*, 14: 199-215.
- Weiss, R.T.V., Rapoff, M. A., Varni, J. W., Lindsley, C. B., Olson, N. Y., Madson, K. L., ve Bernstein, B. H. (2002). Daily hassles and social support as predictors of adjustment in children with pediatric rheumatic disease. *Journal of Pediatric Psychology*, 27 (2), 155-165.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme tekniğinin etkililiği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.

Summary

Stress is a part of life for most students in Turkey. Eight grade and high school students' lives can be characterized as stressful in several respects. The high school students are preparing university entrance and placement examination in Turkey. The eight grade students are preparing high school entrance examination. Examination preparation period is very stressful for both student groups and their parents. The present study had three purposes. The first was to develop the daily hassles scale for eight grade and high school students; second was to focus on "daily hassles" levels of parents, teachers, counselors, psychologist and social works. The last one was to fill up a gap in literature in Turkey. The Daily Hassles (DHS) is developed for Turkish population. The reliability and validity of DHS are examined on 729 students (376 female, 353 male); and 21,5 % of the students is from eight grade, 21% from ninth grade, 26,5 % from tenth grade, and 31 % from grade eleven. DHS had 52 items and four subscale (ss): (1) The Daily Hassles with Family (DHFss, 14 items), (2) The Daily Hassles with Peer (DHPss, 11 items), (3) The Daily Hassles with academic life (DHAss, 20 items), (4) The Daily Hassles with Environment (DHEss, 7 items). The data are analysed by SPSS statistic program. The structural validity of DHS and subscales are examined by principle component analysis. According to results of examine, DHFss had three factors (1.parent pressure, 2. parent involvement, 3. economic and social situational of family); DHPss had two factors (1. surface relationship, 2. unpleasant behaviours); DHAss had four factors (1. get tired of academic life, 2. complaint with teachers and school, 3. achievement and future anxiety, 4. Time pressure); DHEss had two factors (1. commute to school 2. traffic and environmental noise pollution). The correlations among DHS, DHFss, DHPss, DHAss, DHEss and Beck Depression Inventory (BDI)-Turkish Form, Test Anxiety Inventory (TAI) developed by Spielberger- Turkish Form, The Perceived Social Support Scale (PSSS) developed by Yıldırım (1997) are examined (Table-1). In addition, the reliability coefficient of DHS and subscales are examined by Cronbach Alpha and test-retest (rxx) technique. DHS: Alpha= .91, rxx= .93; DHFss: Alpha= .83, rxx= .81; DHPss: Alpha= .77, rxx= .81; DHAss: Alpha= .83, rxx=.86; DHEss: Alpha= .75, rxx=.82. Later, The Daily Hassles Scale's usage is discussed and suggestions are made.