

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ KISA FORMUN TÜRKÇE UYARLAMA ÇALIŞMASI

Fatih KOCAPINAR

Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

ORCID: 0009-0000-3071-685X

Prof. Dr. Halil EKŞİ

Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

ORCID: 0000-0001-7520-4559

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Algılanan Stres Ölçeği'nin(ASÖ) iki faktörlü 4 maddelik Alman kısa versiyonunun Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Bireylerin algıladıkları stresi ölçmeyi amaçlayan özgün ölçek 4 maddeden ve iki boyuttan oluşmaktadır. Çalışmaya 18-65 yaş arasında 194 kadın, 83 erkek olmak üzere toplam 309 yetişkin katılmıştır.

Gerekli izinler alındıktan sonra Çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılarak ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile uyarlanan ölçeğin uyum indeksleri açısından kabul edilebilir uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ve iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Dilsel eşdeğerlik analizi, ASÖ 10 ve ASÖ-4'ün arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı da .799'dur ve bu da istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.01$). Türkçe versiyonunun orijinal Almanca versiyonuyla dilsel açıdan eşdeğer olduğunu göstermiştir. Yapılan iç tutarlılık analizlerinde Cronbach Alpha $\alpha = 0.765$ olarak hesaplanmış, sonuçlar ölçeğin genel olarak güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, ASÖ-4'ün Türkçeye uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Bu ölçek, stresin öz-yeterlik ve çaresizlik olmak üzere iki önemli boyutunu değerlendirmek için kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Stres Ölçümü, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Psikometrik Özellikler

TURKISH ADAPTATION STUDY OF THE PERCEIVED STRESS SCALE SHORT FORM

SUMMARY

The aim of this study is to adapt the two-factor, 4-item German short version of the Perceived Stress Scale (PSS) into Turkish and to examine its psychometric properties. The original scale, which aims to measure individuals' perceived stress, consists of 4 items and two dimensions. A total of 309 adults, 194 women and 83 men, aged between 18-65, participated in the study. After obtaining the necessary permissions, the scale was translated into Turkish using the translation-back translation method. The confirmatory factor analysis showed that the adapted scale had acceptable fit indices, confirming its two-factor structure. The linguistic equivalence analysis indicates a strong relationship between the PSS-10 and PSS-4. The correlation coefficient between the total scores of the scales is .799, which is statistically significant ($p<.01$). This demonstrates that the Turkish version is linguistically equivalent to the original German version. In the internal consistency analyses, the Cronbach's Alpha was calculated as $\alpha = 0.765$, showing that the scale is generally a reliable measurement tool.

In conclusion, the Turkish adaptation of the PSS-4 was found to be valid and reliable. This scale can be used to assess two important dimensions of stress: self-efficacy and helplessness.

Keywords: Stress Measurement, Perceived Stress Scale (PSS), Psychometric Properties

GİRİŞ

Son yıllarda araştırmacılar ve uygulayıcılar stresin anlaşılmasına giderek artan bir ilgi göstermektedir. Günlük dilde sıkça kullanılan bu terim, insan hayatının sadece fizyolojik değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel tüm yönlerini etkileyebilen bir faktördür (Fink,2010). Bilimsel çalışmalar stresin, tansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar (Schuler,1980), depresyon (Yang vd.,2015) anksiyete, madde bağımlılığı ve kanser (Cohen,2007), gibi birçok sağlık sorunuyla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Cohen, vd., 1993; Dougall ve Baum, 2001). Koolhaas vd. (2011), stresin sadece fizyolojik tepkilerle değil, aynı zamanda uyaranların öngörülebilirliği ve kontrol edilebilirliği ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bu perspektifte stresin, bir uyarının öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik nedeniyle organizmanın homeostazisini tehdit ettiği durumlarda ortaya çıkan bir tepki olduğu söylenebilir.

Psikolojik stresin fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları üzerindeki olumsuz etkileri, psikososyal literatürde geniş bir şekilde belgelenmiştir (Beck, 1987; Cohen vd., 2007). Stres, motor beceriler, bilişsel beceriler ve sosyal beceriler dahil olmak üzere çeşitli performans türlerini etkileyebilir ve bu etki, bir dizi faktöre bağlı olarak karmaşık bir şekilde gerçekleşir.(Lazarus vd.,1952). Bunların yanında psikolojik stres, akademik başarısızlık, devam sorunları ve psikososyal uyum zorlukları gibi riskleri artırabilir (Beck, 1987; Lee vd., 2013). Landow (2006) tarafından yapılan çalışma, stres ile kişilerarası ilişkiler ve aile sorunları arasında güçlü bir psikososyal uyum bağlantısı olduğunu ortaya koymuştur.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Tanı ve İstatistik El Kitabı (DSM-5), Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu olmak üzere iki stres bozukluğunu tanımaktadır. Koolhaas vd. (2011), stres tepkisinin başlangıçta uyum sağlayıcı olabileceğini ancak uzun süreli maruziyetin organizmayı tükenme aşamasına sokabileceğini vurgulamışlardır. Stresin süresine göre psikolojik stresler iki ana kategoriye ayrılabilir: akut psikolojik stres (örneğin cerrahi operasyonlar ve muayeneler) ve kronik psikolojik stres (çocuklarla ilgili endişeler, maddi sorunlar ve tekrarlayan baş ağrıları gibi) ve alt gruplara da bölünebilir(Yang vd.,2015).Kronik stres, uzun süre maruz kalındığında en zararlı olarak kabul edilir çünkü bu tür stres, hastalık riskini artırabilir ve duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkilerde uzun vadeli veya kalıcı değişikliklere neden olma potansiyeline sahiptir(Cohen vd.,2007)

Literatürde stres ve hastalık arasındaki ilişki incelenirken kullanılan iki farklı stres ölçüm yönteminden (objektif ve subjektif) bahsedilir. Objektif stres ölçümleri, belirli olayların (örneğin işsizlik, yas, gürültü maruziyeti vb.) varlığını veya yokluğunu değerlendirerek ölçüm yapar; bu ölçüm prosedürü genellikle olayların sayısını veya zorluk seviyesini belirlemeyi içerir ve olayların algılanması veya raporlanmasındaki önyargıları en aza indirmeyi amaçlar (Cohen vd.,1983). Holmes ve Rahe (1967) tarafından geliştirilen Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği, bu tür değerlendirmelerde en yaygın olarak kullanılan araçtır. Ancak bu tür ölçekler belirli koşullarla sınırlı olduğundan, stres ölçümü genellikle belirli gruplarla sınırlandırılmaktadır (Reis vd.,2010).

Subjektif stres ölçümleri, bireylerin olayları ne kadar stresli olarak algıladıklarını ölçer.Algılanan stres ölçekleri (PSS gibi) ve stres tepkilerini ölçen araçlar (kan basıncı, kalp atış hızı) kullanılabilir.Hastalık riskinin artmasına katkıda bulunan stresin algılanan yönünü değerlendirmede faydalıdır.Kişilerin stresle başa çıkma mekanizmalarını ve stresin ruhsal ve duygusal etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olur (Cohen vd.,1983)

Stres ve hastalık arasındaki ilişkiyi incelerken objektif ve subjektif stres ölçümlerinin her ikisini de kullanmak önemlidir. Bu, araştırmacıların stresin etkisini daha iyi anlamalarına ve stresin neden olduğu sağlık problemlerini önlemek için daha etkili müdahaleler geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Stresin değerlendirilmesi, tedavinin etkinliğini öngörmeye önemli bir gösterge olabilir ve tedavi sürecinin izlenmesine katkı sağlayabilir (Roberti, Harrington ve Storch, 2006). Algılanan stresin doğru ölçülmesi, psikopatolojiyi anlama ve tedavi etme konularında daha iyi bir kavrayış sağlamak için Algılanan Stres Ölçeği (PSS), Lazarus'un değerlendirme yaklaşımına dayalı olarak Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. PSS, bir bireyin yaşamındaki durumların ne kadar stresli olarak algılandığını ölçer (Lazarus ve Folkman, 1984). Orijinal ölçekteki 14 madde, katılımcıların hayatlarını ne kadar belirsiz, kontrolsüz ve aşırı stresli bulduklarını ölçmek üzere geliştirilmiştir. Daha sonra yazarlar, 10-maddelik versiyonun (PSS-10) 14-maddelik ölçeğe kıyasla daha güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğunu bildirmişlerdir (Cohen & Williamson, 1988). PSS'nin avantajları kısa ve uygulanması kolay olması (Lee, 2013), güvenilirlik ve geçerlilik açısından yüksek standartlara sahip olması (Reis vd.,2010), yaşam olayı ölçeklerine göre daha iyi tahmin yeteneği sunması ve depresif semptom ölçümlerinden bağımsız olarak değerlendirme yapabilmesi olarak bahsedilebilir (Cohen vd.,1983). Bu araç, hem araştırmacılara hem de sağlık profesyonellerine stresin sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamada yardımcı olabilir.

Günümüzde, kısa form araçlar tercih edilerek çok değişkenli ve çok kültürlü çalışmalarda kullanım kolaylığı sağlanmakta, daha az davranış ölçülerek zaman kazanılmakta, çocuklar için daha kullanılabilir bir form oluşturulmakta ve seçme ve yerleştirme hedeflerine daha hızlı ulaşılması amaçlanmaktadır (Koğar,2020). Algılanan Stres Ölçeğinin (PSS) 4 maddelik kısa versiyonu Schäfer vd. (2023) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı bu kısa versiyonun Türkçe uyarlamasını yapmak ve güvenilirlik ve geçerlik gibi psikometrik özelliklerinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubunun seçimi için 18 yaşını doldurmuş olma ölçütüne dayanan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, sosyal bilimlerde yaygın olarak tercih edilen örnekleme tekniklerinden biridir. Çalışmanın başlangıç aşamasında, ölçüte dayalı geçerlik çalışması 60 yetişkin üzerinde uygulanmıştır. İkinci aşamada ise yapı geçerliği ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere 249 yetişkine uygulama yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla (yaş ve cinsiyet) kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma grubunu gönüllü olarak katılan toplam 309 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların %62,8'i (n=194) kadın, %37,2'si (n=83) erkek olup, yaş ortalaması 32,91'dir.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Stres Ölçekleri (ASÖ)

Stresli olaylar her birey için farklı olabilir ve kişinin stres algısı da bu olaya yüklediği anlam ve olayın üstesinden gelme becerilerine bağlı olarak değişir.

Algılanan stresi ölçmek için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçeklerden en yaygın kullanılanlarından biri de Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'dür. ASÖ, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve 14 maddeden oluşmaktadır. Her madde 0 ("Hiçbir zaman") ile 4 ("Çok sık") arasında değişen 5 likert tipi puanlama ölçeği ile değerlendirilir. Maddelerden 3'ü olumlu ifade edilmiştir ve bu maddelerin puanları tersine çevrilir.

ASÖ-10 Nedir?

ASÖ'nün 10 maddelik bir kısa formu da bulunmaktadır. ASÖ-10, ASÖ'nün orijinal formuna göre daha kısa ve pratik bir uygulama imkanı sunmaktadır. ASÖ 14 ve ASÖ-10, stres ve stresle başa çıkma becerilerini araştırmak, farklı gruplar arasındaki stres algısını karşılaştırmak, stresli olayların etkilerini değerlendirmek, psikoterapi ve diğer müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek amaçlarıyla kullanılabilir. ASÖ 14, 0 ile 56 arasında, ASÖ-10 puanları 0 ile 40 arasında değişir. Yüksek puanlar, kişinin stresli olayları daha yoğun algıladığını ve stresle başa çıkma konusunda daha az kendine güvendiğini gösterir. ASÖ-10'un Kaya vd. (2017) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyum indeksleri ve faktör yükleri, T-PSS-10 ölçeğinin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve bu faktörlerin strese bağlı öz yeterlik inançları ve strese bağlı çaresizlik duyguları ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Birinci Faktör (Strese Bağlı Öz-Yeterlik İnançları): Faktör yükleri 0.41 ile 0.74 arasında değişmektedir. İkinci Faktör (Strese Bağlı Çaresizlik Duyguları): Faktör yükleri 0.55 ile 0.80 arasında değişmektedir. Her iki faktör için de tüm faktör yükleri $p < 0.01$ seviyesinde anlamlıdır. İki faktörlü modelin uyum indeksleri şu şekildedir: Ki-kare (32 df): 65.41 ($p < 0.01$), Ki-kare/df: 2.04, GFI: 0.94, CFI: 0.96, RMSEA: 0.07 (90% CI: [0.04, 0.09]) Strese bağlı öz-yeterlik inançları faktörü için Cronbach alpha değeri 0.68'dir. Strese bağlı çaresizlik duyguları faktörü için Cronbach alpha değeri 0.85'tir. (Kaya vd, 2017)

Perceived Stress Scale 2&2: Algılanan Stres Ölçeği'nin iki faktörlü Alman kısa versiyonu.

PSS-2&2 Almanca konuşan kişiler için geliştirilmiş kısa bir stres ölçme ölçeğidir. Daha uzun olan halihazırda var olan Perceived Stress Scale (PSS) ölçeğinden türetilmiştir. Sadece 4 soru içerdiği için PSS-2&2 daha hızlı ve kolay uygulanabilir. Ölçek iki faktöre odaklanır: Çaresizlik: Stresli durumlarda kişinin kendini ne kadar çaresiz hissettiğini ölçer. Öz yeterlilik: Stresli durumlarla başa çıkma yeteneğine olan güveni ölçer. PSS-2&2, daha kısa sürede stres düzeyini ölçebilir. Stresin iki önemli yönünü, çaresizlik ve öz yeterlilik duygusunu ayrı ayrı değerlendirir. Bu bilgi, araştırmacıların strese karşı dayanıklılığı (resilience) daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. PSS-2&2 stresin genel düzeyinden ziyade, çaresizlik ve öz yeterlilik duygularına odaklanmak isteyen araştırmacılar için daha uygundur. Daha hızlı ve kolay bir ölçüm aracıdır. Almanca PSS-14 için tek faktörlü, iki faktörlü ve bifaktörlü modeller karşılaştırılmıştır.

Model uyumu değerlendirmek için CFI ve RMSEA indeksleri kullanılmıştır. En iyi uyumu sağlayan model bifaktörlü model olarak belirlenmiştir. CFI > 0.90 (kabul edilebilir uyum). RMSEA < 0.08 (kabul edilebilir uyum). Bu sonuç, bifaktör modelin diğer modellere göre daha iyi uyum sağladığını göstermektedir. Stresin genel düzeyini ölçmek isteyen araştırmacılar için hala uzun versiyon PSS daha uygun bir tercihtir (Schäfer vd., 2023).

İŞLEM

Çalışmada, çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra Çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılarak ölçek önce Almanca ve Türkçe'yi akıcı bir şekilde konuşabilen, iki dile de hakim 5 uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Çevirilerin üç kişilik panel tarafından tartışılmasıyla nihai Türkçe form oluşturulmuştur. Oluşturulan Türkçe form, bağımsız iki uzman tarafından tekrar Almanca'ya çevrilmiş ve çeviriler karşılaştırılarak Türkçe form düzeltilmiştir. Türk Dili ve Edebiyatı bölümü mezunu olan 2 dil uzmanı ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında 2 alan uzmanı tarafından son kontroller yapılmıştır. 10 kişilik bir grup üniversite öğrencisine uygulanmış ve uygulamada herhangi bir sorun gözlenmemiştir.

Google form aracılığıyla 309 yetişkine ulaşılmıştır. Yapı geçerliği AMOS'ta maksimum olabilirlik yöntemi kullanılarak Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir (N=309). Ölçüt geçerliği için örneklemden 60 katılımcıya ek olarak uygulanan Algılanan Stres Ölçeği 10 maddelik versiyonu ile (Eskin vd, 2013) Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizleri için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alpha hesaplanmıştır.

BULGULAR

Dilsel Eşdeğerlik

Araştırmada, 18 yaşından büyük yetişkinlere hem ASÖ 10 hem de ASÖ 2 faktörlü 4 maddelik kısa versiyon uygulanarak her iki ölçeğin karşılaştırması yapılmıştır. Katılımcı sayısı 60'tır. Uç değerlerin olmadığı ve verinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İki versiyon arasındaki ilişki Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Algılanan Stres Ölçeği Kısa Versiyon'un Dilsel Eşdeğerlik Bulguları

Alt Boyut	r
ÖZY	.706*
ÇS	.817*
Toplam	.799*

* $p < 0.01$

Tablo 1'de sunulan bulgular, ASÖ10 ve ASÖ 4 kısa versiyonun(Perceived Stress Scale 2&2) alt ölçekleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Korelasyon katsayıları .706 ile .817'dir ve her ikisi $p < .01$ seviyesinde anlamlıdır. Bu durum, her iki versiyonun da benzer bir yapıya sahip olduğunu ve aynı şekilde puanlandığını göstermektedir.

Ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı da .799'dur ve bu da istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .01$). Bu bulgu, her iki versiyonun da genel olarak aynı şeyi ölçtüğünü ve bireylerin genel değerlendirmelerinin tutarlı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, tablo 1'deki korelasyon katsayıları, Türkçe adaptasyonunun orijinal Türkçe forma dilsel açıdan eşdeğer olduğunu ve aynı şekilde kullanılabilceğini göstermektedir.

Yapı Geçerliği

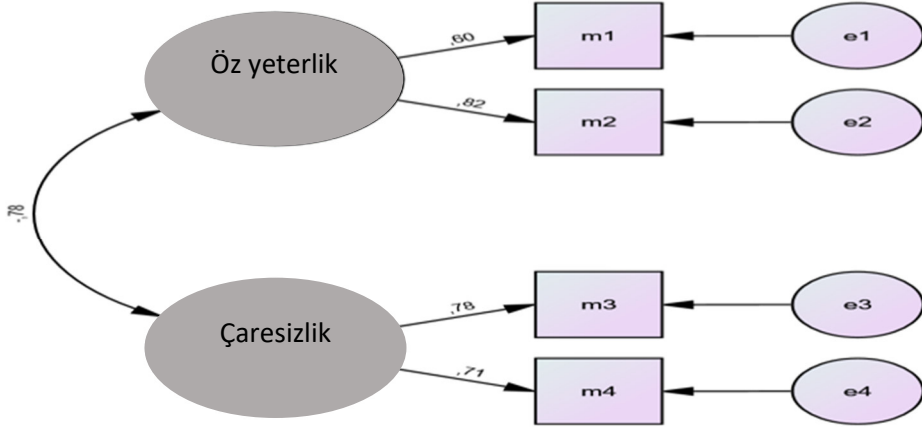
Ölçeğin özgün formundaki iki faktörlü yapıyı incelemek için doğrulamalı faktör analizi AMOS 26 programında yapılmıştır. Kuramsal modelin verilerle ne kadar uyumlu olduğunu belirlemek için modelin CMIN, AGFI, GFI, NFI, CFI, IFI, TLI ve RMSEA uyum indeksleri hesaplanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçme modelinin verilerle kabul edilebilir uyum sağladığı; İyi Uyum İndeksi (GFI) ≥ 0.90 , Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) ≥ 0.90 ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ≤ 0.06 kriterleri dikkate alınarak belirlenir (Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999). Ayrıca, mükemmel uyum göstergesi ölçüt değerleri; Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) $\geq .95$, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) $\leq .05$, Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) $\geq .95$ ve Ki-kare (χ^2) değerinin serbestlik derecesine bölünmesi sonucu elde edilen $\chi^2/sd \leq 3$ olarak ifade edilmiştir (Çokluk vd, 2012).

Tablo 2 Uyum İndeksleri Değerleri

	Model	Mükemmel uyum göstergesi ölçütleri	İyi uyum göstergesi Ölçütleri
χ^2	1.292		
Sd	1		
X^2/sd	1.292	≤ 3	$3 < X^2/sd \leq 5$
RMSEA	.032	$\leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$
CFI	.999	$\geq .95$	$.90 \leq CFI < .95$
NFI	.996	$\geq .95$	$.90 \leq NFI < .95$
GFI	.998	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$GFI \geq 0.90$
AGFI	.978	$0.90 \leq AGFI \leq$	
IFI	.999	1.00	
		$0.95 \leq IFI \leq 1.00$	

Tablo 2'de de gösterildiği gibi, uyum iyiliği istatistikleri incelendiğinde, modelden elde edilen değerlerin hem mükemmel hem de iyi uyum sergilediği görülmektedir. Modelin RMSEA, CFI, NFI ve χ^2/sd değerleri mükemmel uyum kriterlerine girerken (Çokluk vd, 2012) GFI değeri iyi uyum sağlamaktadır (Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999). AGFI, IFI, TLI uyum indeksleri için ise Schermelleh-Engel ve arkadaşları (2003) tarafından önerilen mükemmel uyum ve kabul edilebilir uyum referans alındığında, bu değerlerin de mükemmel uyum sağladığı görülmektedir. Ayrıca, Yol (path) diyagramı ve standartlaştırılmış yol katsayıları Şekil 1'de sunulmuştur.



CMIN/df:1,292; AGFI:,.978; GFI:,.998; NFI:,.996; CFI:,.999; IFI:,.999; TLI:,.994; RMSEA:,.032

Şekil 1.

Algılanan Stres Ölçeği Kısa Versiyon'un iki faktörlü yapısı için yol diyagramı faktör yükleri DFA sonuçlarına göre, Algılanan Stres Ölçeği Kısa Versiyon'un (ASÖ 4) her alt boyutta 2 değişken olacak şekilde iki alt boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. M1 ve m2 değişkenleri Özyeterlik(ÖZY) alt boyutu için sırasıyla .60 ve .82; m3 ve m4 değişkenleri Çaresizlik(ÇS) alt boyutu için sırasıyla .78 ve .71 değerlerini almıştır.

Güvenirlilik

Ölçeğin genel güvenirliliği ve alt boyutlarının güvenirliliğini belirlemek için Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Cronbach Alpha katsayısının 0.70 ve üstü olması, bir ölçme aracının güvenirliliği için yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011: 171). Bu bağlamda yapılan analiz sonuçlarına göre Ölçeğin genel güvenirliliği: $\alpha = 0.765$, alt boyutlar için Özyeterlik alt boyutu güvenirlilik değeri: $\alpha = 0.658$, Çaresizlik alt boyutu güvenirlilik değeri: $\alpha = 0.711$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel güvenirlilik katsayısı olan 0.765, ve Çaresizlik alt boyutu güvenirlilik katsayısı 0.711 ölçeğin genel olarak güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ancak, özyeterlik alt boyutunun güvenirlilik değeri olan 0.658, kabul edilen 0.70 eşik değerinin altında kalmıştır. Carmines ve Zeller (1979)'e göre, madde sayısının üç ve altı olduğu durumlarda güvenirlilik değerlerinin 0.20-0.30 aralığında gözlenmesi olasıdır. ASÖ-4'ün özyeterlik alt boyutunda yer alan madde sayısının az olması, bu alt boyutun güvenirlilik değerinin düşük çıkmasına neden olabilir. Ayrıca Cronbach Alpha katsayısı, incelenen yapının tek boyutlu olduğu varsayımını taşımaktadır ve çok boyutlu yapılar için gerçek güvenirliliğin alt sınırını vermektedir (Sijtsma, 2009).

Tablo 3: İç Tutarlılık Güvenirlilik Analizi Bulguları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbah α
ÖZY	2	.658
ÇS	2	.711
Toplam	4	.765

Tablo 3'e göre Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı (Toplam) $\alpha = 0.765$ 'tir. Bu değer, ölçeğin genel olarak güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Özyeterlik alt boyutu için Cronbach Alpha değeri $\alpha = 0.658$ 'dir. Bu değer, kabul edilen 0.70 eşik değerinin altında kalmıştır. Çaresizlik alt boyutu için Cronbach Alpha değeri $\alpha = 0.711$ 'dir. Bu değer kabul edilen 0.70 eşik değerinin üzerindedir, dolayısıyla çaresizlik alt boyutunun güvenilirliği kabul edilebilir düzeydedir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, iki boyutlu 4 maddelik Algılanan Stres Ölçeği Kısa Versiyon (ASÖ-4)'ün Türkçeye uyarlanması ve bu ölçeğin geçerlilik ile güvenilirlik analizlerinin yapılmasıdır. Çalışmaya 309 yetişkin katılmıştır. ASÖ-4'ün Türkçeye uyarlanabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra, çeviri işlemleri beş bağımsız uzman tarafından Almanca'dan Türkçeye yapılmıştır. Bu uzmanlar, psikolojik danışmanlık, rehberlik ve psikoloji alanındadır ve her iki dile de hakimdirler. Çeviriler, üç kişilik bir panel tarafından tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Panel, her bir ifadenin en uygun Türkçe karşılığını belirleyerek, Türkçe formu oluşturmuştur. Oluşturulan Türkçe form, iki uzman tarafından tekrar Almanca'ya çevrilmiştir. Bu uzmanlar da her iki dile hakimdirler ve psikolojik danışmanlık, rehberlik ve psikoloji alanında deneyime sahiptirler. Geri çeviri ile orijinal Almanca form karşılaştırılmış ve tutarlılık değerlendirilmiştir. Bu aşamada, herhangi bir anlam kayması veya yanlış anlaşılma olup olmadığı kontrol edilmiştir. Dil ve üslup açısından anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla Türkçe form, 10 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin geri bildirimleri doğrultusunda, gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Son Türkçe form, bir dil uzmanı tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır. Bu adım, formun dil açısından doğru ve akıcı olmasını sağlamıştır.

Bu adımların ardından, ölçeğin faktör yapısının Türk kültürüne uygunluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Modelin uyumunu değerlendirmek amacıyla ölçeğin uyum indeksleri kullanılarak elde edilen sonuçlar, bu indekslerin kabul edilebilir bir düzeyde olduğunu göstermiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Uyum indeksleri, ölçeğin iki farklı boyutta ölçülen değişkenleri başarılı bir şekilde açıkladığını ve yapı geçerliliğini doğruladığını göstermektedir. DFA sonuçları, ölçme modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermiştir. ASÖ-4'ün orijinal yapısını koruyarak, ölçüt geçerliliği için ASÖ-10 ile ilişkisi incelenmiş ve analiz sonuçları $p < .01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik çalışmasında da, Cohen vd.(1983) tarafından uzun ve kısa versiyonları arasında ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeklerin birbiriyle uyumlu ve tutarlı bir şekilde değerlendirme yaptığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek amacıyla, Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Yapılan analizler, ASÖ-4'ün bireylerin algılanan stres düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin güvenilirliği konusunda elde edilen bulgular, ölçeğin genel olarak güvenilir olduğunu gösterse de özyeterlik alt boyutunun güvenilirliğinin düşük olması dikkate alınmalıdır. Madde sayısının artırılması veya özyeterlik alt boyutunun yapısal düzenlemelerle güvenilirliğinin iyileştirilmesi gerekebilir. Ölçeğin iki boyutlu yapısı, stresin farklı yönlerini ayrı ayrı değerlendirmeye olanak tanır ve bu da ölçeğin kullanımını çeşitli alanlarda (psikoloji, rehberlik, eğitim vb.) pratik hale getirir. Araştırmacılar, stresin iki önemli boyutunu ayrı ayrı değerlendirmek istediklerinde bu ölçeği kullanabilirler. Bu, strese karşı dayanıklılığı (resilience) daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Psikologlar ve terapistler, danışanlarının stres düzeylerini hızlı ve etkili bir şekilde ölçmek için bu ölçeği kullanabilirler. Eğitim kurumları, öğrencilerin stres seviyelerini hızlı bir şekilde değerlendirmek için bu ölçeği kullanabilirler.

KAYNAKÇA

Beck, A. (1987). Cognitive models of depression. **Journal of Cognitive Psychotherapy, 1**, 5–37.

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: The Guilford Press.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.

Carmines, E. G., & Zeller, R. A. (1979). Reliability and Validity Assessment (Vol. 17). Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412985642>

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), **The social psychology of health** (pp. 31–68). Newbury Park, CA: Sage.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. **Jama, 298**(14), 1685-1687.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior, 385-396**.

Cohen, S., Tyrrell, D. A., & Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. **Journal of Personality and Social Psychology, 64**(1), 131–140.

Dougall, A. L., & Baum, A. (2001). Stress, health and illness. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), **Handbook of health psychology** (pp. 321–337). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal, 51*(3). Retrieved from

Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. **Stress Science: Neuroendocrinology, 3**(9), 3-14.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). Social readjustment rating scale. **Journal of Psychosomatic Research, 11**, 213-218.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.

Kaya, C., Tansey, T. N., Melekoglu, M., Cakiroglu, O., & Chan, F. (2019). Psychometric evaluation of Turkish version of the Perceived Stress Scale with Turkish college students. *Journal of Mental Health, 28*(2), 161-167.

Koğar, H. (2020). Kısa Form Geliştirme: Yöntemler, Öneriler ve İncelemeler. **Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi (Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology), 11**(3), 302-310. <https://doi.org/10.1309/6575>

Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., ... & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 35**(5), 1291-1301.

Landow, M. V. (2006). *Stress and mental health of college students*. New York: Nova Publishers

Lazarus, R. S., Deese, J., & Osler, S. F. (1952). The effects of psychological stress upon performance. **Psychological Bulletin, 49**(4), 293–317. <https://doi.org/10.1037/h0061145>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer.

Lee, E.-H. (2013). Erratum to Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale [Asian Nursing Research 6 (2012) 121e127]. **Asian Nursing Research, 7*(1), 73.* <https://doi.org/10.1016/j.anr.2013.08.001>

Örücü, M. Ç., & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. **Stress and Health, 25*(1), 103–109.* doi:10.1002/smi.1218

Reis, R. S., Hino, A. A. F., & Añez, C. R. R. (2010). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. **Journal of Health Psychology, 15*, 107.* <https://doi.org/10.1177/135910530934634>

Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further psychometric support for the 10-Item version of the Perceived Stress Scale. **Journal of College Counseling, 9*, 135–147.*

Schäfer, S. K., von Boros, L., Göritz, A. S., Baumann, S., Wessa, M., Tüscher, O., Lieb, K., & Möhring, A. (2023). The Perceived Stress Scale 2&2: A two-factorial German short version of the Perceived Stress Scale. **Frontiers in Psychiatry, 14*, 1195986.* <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1195986>

Sjtsma, K. (2009). On the use, the misuse, and the very limited usefulness on Cronbach's alpha. *Psychometrika. 74(1), 107-120.*

Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. **Organizational Behavior and Human Performance, 25*(2), 184-215.*

Yang, L., Zhao, Y., Wang, Y., Liu, L., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The effects of psychological stress on depression. **Current Neuropharmacology, 13*(4), 494–504.* <https://doi.org/10.2174/1570159x1304150831150507>