

# Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi

Mehmet Eskin<sup>1</sup>, Hacer Harlak<sup>2</sup>, Fatma Demirkıran<sup>3</sup>, Çiğdem Dereboy<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD, Aydın

<sup>2</sup> Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Aydın

<sup>3</sup> Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu Psikiyatri Hemsireliği, Aydın

T: +90.532.4733021.

Yazışma Adresi: Prof. Dr. Mehmet Eskin, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD, Aydın, E-posta: meskin@adu.edu.tr veya eskin\_mehmet@yahoo.com.tr

## ÖZET

**Amaç:** Algılanan Stres Ölçeğinin uzun ve kısa formlarını Türkçeye çevirerek geçerlik ve güvenirliliğini sınamaktır.

**Yöntem:** Çalışma Adnan Menderes Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 234 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar kişisel bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Hayat Olayları Listesi, Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Hayat Doyumu Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerini içeren bir anketi doldürmüşlerdir. Verilerin çözümlenmesinde Cronbach alfa, Pearson momentler çarpımı bağıntı katsayısı, faktör analizi ve t-testi istatistik teknikleri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Türkçe ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4'nin iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.84, 0.82 ve 0.66; test-tekrar-test güvenirlilik katsayıları ise sırasıyla 0.87, 0.88 ve 0.72 olarak hesaplanmıştır. ASÖ'nin uzun ve kısa formlarından elde edilen stres puanlarının, hayat olayları ve depresyon ile pozitif yönde, hayat doyumu, öz-saygı ve algılanan sosyal destek puanlarıyla negatif yönde bağıntı katsayısına sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan faktör çözümlenmeleri, ASÖ-14 ve ASÖ-10'nin yetersiz öz-yeterlik ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki faktörlü bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur.

**Tartışma ve Sonuç:** Bulgular, literatürle uyumlu olarak ASÖ'nin hem uzun hem de kısa formunun yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, Türkçe ASÖ, insanların öznel stres algılarını ölçmek üzere kullanılabilir nitelikte geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

**Anahtar Kelimeler:** algılanan stres, geçerlik, güvenirlilik, Türkçe

## The Adaptation of the Perceived Stress Scale Into Turkish: A Reliability and Validity Analysis

### ABSTRACT

**Objective:** The objective of this study was to test the psychometric properties of the long and short versions of the Perceived Stress Scale (PSS).

**Method:** The study was conducted with 234 voluntary students enrolled at various departments of Adnan Menderes University. Participants filled in personal information sheet, Perceived Stress Scale, Negative Life Events List, Beck Depression Inventory, Rosenberg Self Esteem Scale, Life Satisfaction Scale and Perceived Social Support Scale. Cronbach's alpha, Pearson product moment correlation coefficient, factor analysis and independent groups t-test procedures were used to analyze the data.

**Findings:** The internal consistency reliability coefficients for the Turkish versions of the PSS-14, PSS-10 and PSS-4 were 0.84, 0.82 and 0.66, respectively. The test-retest reliability coefficients for the three versions of the PSS were 0.87, 0.88 and 0.72. While the scores obtained from the three versions of the PSS correlated significantly and positively with negative life events and depression, they correlated significantly and negatively with life satisfaction, self-esteem and perceived social support from friends and family. Factor analyses showed that the items of both the PSS-14 and PSS-10 loaded on two factors called perceived insufficient self-efficacy and perceived stress/distress.

**Discussion and Conclusion:** In line with the literature, results proved the three versions of the PSS to possess highly adequate reliability and validity. The Turkish PSS can be used to measure perceived stress of people.

**Keywords:** perceived stress, validity, reliability, Turkish

## GİRİŞ

Günümüzde stres (zorlanma), modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Gündelik hayatta dilimizdeki karşılığı sorgulanmaksızın kullanılan bir terim haline gelen stres, insan hayatının bütün yönlerini etkileyebilen bir etmendir. Stres insanın normal işlevlerini olumsuz yönde etkilediği gibi, strese uzun süre maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta, hatta insa-

nın işlevde bulunmasını ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir.

Bilimsel çalışmalar stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Schneiderman ve ark. 2005). Sözkonusu etkiler, neden olduğu nörobiyopsikolojik tepkilerle ortaya çıkmakta ve bu tepkiler de kişinin nöropsikosozyal özellikleri tarafından belirlenmektedir (Gunnar ve Quevedo 2007). Laboratuvar ve alan çalışmaları stresin, kişinin kontrol ve sosyal destek algısı gibi

psikolojik özellikleriyle etkileşim içerisinde, adrenal medulla ve pitüiter-adrenal aks üzerinden salgılanan adrenalin ve kortizol hormonları yoluyla organizmayı etkilediğini göstermektedir (Frankenhaeuser 1986). Bilimsel çalışmalar stresin günümüzde başlıca ölüm nedenleri arasında bulunan kardiyovasküler hastalıkların oluşumunda nedensel bir role sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin bir derleme çalışmasında Everson-Rose ve Lewis (2005) depresyon, öfke, düşmanlık, endişe gibi olumsuz duygular; psikostresörler ve sosyal ilişkilerdeki bozulma ve olumsuzlukların kalp ve damar hastalıklarına yakalanma ve bu hastalıklardan ölme riskini artırdığını belirtmektedir.

Stresle ilgili bilimsel çalışmalar stresin ruh sağlığı ile de güçlü bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Çevik ve Şentürk 2008). Bir gözden geçirme yazısında Hammen (2005) bilimsel verilerin stres yaratan olaylara maruz kalma ile majör depresyon arasında nedensel güçlü bir ilişkiyi gösterdiğini belirtmektedir. Psikiyatrik rahatsızlıklar arasında anksiyete bozuklukları grubunda ele alınan travma sonrası stres bozukluğu tanısı, kişinin stres yaratan olaylara maruz kalmış olmasını varsaymaktadır (Keane ve ark. 2006). Travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkmasında insan eliyle yaratılan travmatik olayların diğerlerinden daha etkili olduğunu belirtmektedir (Charuvastra ve Cloitre, 2008). Stresör hayat olaylarına maruz kalma, intihar gibi ölümcül davranışların oluşumunda da nedensel bir role sahiptir. Örneğin, ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastaları ile yaptıkları bir çalışmada Eskin, Akoğlu ve Uygur (2006) intihar düşüncesi ve girişimlerinin stresli hayat olaylarına maruz kalanlar arasında başlarına bu tür olay gelmeyenlerden daha fazla olduğunu göstermişlerdir. Söz konusu çalışmada araştırmacılar başlarına stresli olay gelen ve bir dayanıklılık göstergesi olan sorun çözme becerileri açısından yetersiz olan kişiler arasında intihar davranışlarının daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. Stresli olaylara maruz kalma ve stres algısı, tütün, alkol, esrar gibi madde kötüye kullanım riskini de artırmaktadır (Pilowsky ve ark. 2008, Simmons ve ark. 2009, Siqueira ve ark. 2000).

Stres, sadece beden ve ruh sağlığını değil, aynı zamanda insanın günlük davranışlarını da (örneğin sürücü davranışlarını) etkilemektedir.

Taylor ve Dorn (2006) bir gözden geçirme yazısında stresin karayollarında meydana gelen trafik kazalarının oluşma riskini artırdığını belirtmektedir. Bilimsel çalışmalar stresin insanın öğrenmesini ve belleğini etkilediğini göstermektedir. Bir derleme makalesinde (Shors 2006) stresli olaylara maruz kalmanın, korku ve göz kırpması gibi iki tepkinin klasik koşullama yoluyla öğrenilmesine yolaçtığını vurgulanmaktadır. Yazar stresli olaylara maruz kalmanın, öğrenilen bilgilerin bellekte tutulması ve geri çağrılmasını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.

İnsan hayatını çok çeşitli yönlerden bu denli etkileyen stresin ölçülmesi ve bu ölçüm için kullanılacak araçların geliştirilmesi de önemli bir konudur. Stresin ölçülmesiyle ilgili iki yöntemin yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir (Cohen ve ark. 1995). Bunlardan ilki stresör hayat olaylarının insanın başına gelip gelmediğini ele alan ölçüm araçlarını kullanmaktır. Örneğin, Holmes ve Rahe (1967) tarafından geliştirilen Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği bu tarz ölçümlerde en sık kullanılan araçtır. İkinci yöntemde ise kişinin öznel stres algısını ele alan ölçüm araçları kullanılır. Cohen, Kamarc ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği bu türdeki araçlardan en sık kullanılanıdır. Monroe (2008) modern stres ölçme yöntemlerin ele aldığı gözden geçirme yazısında algılanan stresi ölçen ölçüm yöntemlerinin hayat olaylarını ele alan yöntemlerden daha az ölçüm hatası içerdiğini bildirmektedir.

Stresin ölçülmesi ülkemizde gerçekleştirilecek bilimsel araştırma ve uygulama etkinlikleri için de önemlidir. Söz konusu gereklilik göz önüne alınarak, bu çalışmada Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ) Türkçe'ye uyarlaması yapılarak güvenilirlik ve geçerlik gibi psikometrik özelliklerinin araştırılması amaçlanmıştır.

## **GEREÇ ve YÖNTEMLER**

### **Katılımcılar**

Çalışmaya Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksek Okulu ve Fen-Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan 173'ü kadın (%73.9), 60'ı erkek (%25.6) ve 1 cinsi-

yetini belirtmeyen (%0.4) olmak üzere toplam 234 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 16 ilâ 23 arasındadır ve yaş ortalaması 17.7 (SS = 1.1) olarak bulunmuştur. Boşanmış olduğunu belirten bir kişi hâric öğrencilerin tamamı bekâr olduğunu bildirmiştir. Sınıfını belirten 227 öğrenciden 225'i (%96.2) birinci sınıftadır. Öğrencilerin çoğunluğu (%81.2) ailelerinin gelir düzeylerini orta, 32'si (%13.7) düşük ve 4'ü (%1.7) yüksek olarak bildirmiştir.

Test-tekrar test için 79'u kadın, 9'u erkek ve 1 cinsiyetini belirtmeyen olmak üzere toplam 89 katılımcı ASÖ'ni ilk uygulamadan bir ay sonra tekrar doldurmuştur. Yaşları 16 ile 23 arasında değişen test-tekrar test grubunun yaş ortalaması 19.7 (ss=1.3) yıldır. Katılımcıların biri hâric hepsi birinci sınıf öğrencisi olduğunu belirtmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verilerini toplamak için toplam yedi bölümden oluşan bir anket kullanılmıştır. Anketin ilk sayfasında araştırmanın amacı ve katılım koşullarıyla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bu bölümde katılımcılara katılımın gönüllülük ve gizlilik esasına göre olduğu ve herhangi bir kimlik bilgisi vermelerinin gerekmediği belirtilmiştir. Ankette yer alan bölümler aşağıdadır.

### Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde katılımcılara cinsiyet, yaş, medenî durumları, ailelerinin gelir durumları ve hangi sınıfta olduklarıyla ilgili sorular sorulmuştur.

### Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ilâ "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır.

On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ'nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki

formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada üç formun da güvenilirlik ve geçerliği sınanmaktadır. ASÖ maddeleri (tersine puanlanan maddeler ile 10 ve 4 maddelik formu oluşturan maddeler de işaretlenerek) Ek-1'de verilmektedir. ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken ASÖ-10'nun puanları 0 ile 40, ASÖ-4'ün puanları ise 0 ile 16 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

### Hayat Olayları Listesi (YOL)

Hayat olayları listesi (YOL), üniversite öğrencisi gençlerin hayatlarında olabilecek 28 hayat olayından (aileden birileriyle tartışma; kız/erkek arkadaşla tartışma/ayrılma; cinsel tacize maruz kalma; şiddet görme; parasızlık çekme; hocayla sorun; dış görünüşüyle alay edilmesi; eve hırsız girmesi; yakının/arkadaşın ölmesi/kendini öldürmesi/kendini öldürme girişiminde bulunması vb.) oluşmaktadır. Katılımcılardan, her olayın son bir ay içerisinde başlarına gelip gelmediğini belirtmeleri istenir. Bir olay kişinin başına geldiyse 1, gelmediyse 0 puanı verilir. Her katılımcı için tüm maddelere verdiği yanıtların toplanmasıyla bir hayat olayı puanı hesaplanır. Böylece bir kişinin hayat olayı puanı 0 ilâ 28 arasında değişebilmektedir. Yüksek puan kişinin başına gelen olay sayısının fazlalığına işaret etmektedir.

### Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Depresyon belirtilerini ölçmek için, Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) tarafından geliştirilmiş olan 21 maddelik Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Her madde bir depresyon belirtisini göstermektedir. Bir öz-bildirim aracı olan BDE tüm dünyada en yaygın kullanılan depresyon ölçüm aracıdır. BDE, Hisli (1988) tarafından Türkçe'ye çevrilerek psikometrik özellikleri araştırılmış ve yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğu bulunmuştur. Cevaplayıcı 21 depresyon belirtisini 0 ilâ 3 arasında değişen 4'lü bir ölçek üzerinden değerlendirmektedir. Dolayısıyla toplam puanlar 0 ile 63 arasında değişmekte ve yüksek puan depresyon şiddetinin fazlalığına işaret etmektedir. Bu çalışmada BDE'nin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır.

## Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen öz-saygı ölçeği, ergen ve yetişkin örneklemelerinde en sık kullanılan ölçüm araçlarından birisidir. Ölçek, 5'i olumlu 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Cevaplayıcılar her maddeyi içeriğinin kendisine uygun olup olmaması yönünden "çok yanlış" ve "çok doğru" arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçek kişiye ait genel bir kendilik değeri vermektedir. Alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Yüksek puanlar kişinin öz-saygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği, Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından çevrilerek geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmanın verileriyle ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısının 0,82 olarak bulunmuştur.

## Hayat Doyumunu Ölçeği (YDÖ)

Hayat doyumunu ölçmek için Diener, Emmons, Larsen, ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen 6 maddelik bir ölçüm aracı kullanılmıştır. Her maddede katılımcıya verilen ifadeye 5'li Likert ölçeği üzerinde ne ölçüde katıldığı sorulmaktadır. Katılımcı yanıtları "Hiç katılmıyorum (1)" ile "Tamamen katılıyorum (6)" arasında değişmektedir. Alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 36'dır. Yüksek puanlar yüksek hayat doyumuna işaret etmektedir. Bu çalışmada YDÖ'nün maddeleninin toplam puanla düzeltilmiş bağıntı katsayıları 0.41 ilâ 0.59 arasında ve iç tutarlılık güvenirlik katsayısı da 0.76 olarak hesaplanmıştır.

## Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Procidano ve Heller (1983) tarafından kişinin arkadaşları (ASDÖ-ark.) ve ailesinden (ASDÖ-ail.) aldığı düşünüldüğü sosyal desteği niceliksel olarak saptamak için geliştirilmiştir. ASDÖ arkadaş ve aile olmak üzere 20'şer maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılar her maddeyi "evet", "hayır" veya "bilmiyorum" şeklinde yanıtlamaktadır. Kişi sosyal destek alıyorsa her maddeden 1 puan, sosyal destek almıyorsa 0

puan alır. Bilmiyorum yanıtları puanlanmamaktadır. Her bir ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 20'dir. Yüksek puan kişinin arkadaşları veya ailesinden aldığı düşünüldüğü sosyal desteğin fazla olduğu anlamına gelmektedir. ASDÖ, Eskin (1993) tarafından Türkçe'ye çevrilerek psikometrik özellikleri araştırılmış ve yeterli olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ASDÖ-ark ölçeğinin iç-tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.89, ASDÖ-ail ölçeğinininki ise 0,87 olarak bulunmuştur.

## İşlem yolu

Algılanan Stres Ölçeği ilk olarak birinci yazar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra her iki dili bilen ikinci ve üçüncü yazarlar tarafından çeviriler kontrol edilmiştir. Maddelerin büyük çoğunluğu için uzlaşma sağlanmıştır. Üzerinde uzlaşma sağlanmayan maddeler ilk üç yazar tarafından tekrar ele alınarak özgün ve Türkçe çevirilerinin dilbilimsel ve kavramsal açıdan denkliğini sağlamak için anlaşmazlıklar tartışılarak anlaşmaya varılmıştır (Van de Vijver ve Leung 1997). Daha sonra veri toplama araçları gönüllü katılımcılara sınıf ortamında uygulanmıştır.

## İstatistiksel çözümleme

ASÖ'nin iç-tutarlılık güvenirliği Cronbach alfası hesaplanarak, test tekrar-test güvenirliği ise Pearson momentler çarpımı bağıntı katsayısı hesaplanarak sınıandı. ASÖ'nin eşzamanlı geçerliğini sınamak için üç ASÖ formundan alınan puanlar ile diğer ölçüm araçlarından elde edilen puan arasında Pearson momentler çarpımı bağıntı katsayısı hesaplandı. ASÖ'nin yapı geçerliği varimaks dönüşümü ve temel bileşenler yöntemi kullanılarak yapılan açımlayıcı faktör çözümlemesi ile sınıandı. Kadınlar ve erkeklerin ASÖ puanları bağımsız gruplar t-testi yöntemi kullanılarak karşılaştırıldı.

## BULGULAR

Algılanan stres ölçeğinin (ASÖ) üç formunun puan ortalama ve standart sapmaları ile iç-tutarlılık güvenirlik katsayıları Tablo 1'de ve-

**Tablo 1** Algılanan stres ölçeğinin puan dağılımı ve güvenilirlik katsayıları

ASÖ formları	Ortalama	S. Sapma	İç-tutarlık	Test-tekrar test
ASÖ-14	28.1	7.4	0.84	0.87
ASÖ-10	20.0	5.9	0.82	0.88
ASÖ-4	7.6	2.8	0.66	0.72

**Tablo 2** Algılanan stres ölçeği puanlarının bazı ölçüt değişkenlerle ilişkisi\*

Ölçüt değişkenler	ASÖ Formları		
	ASÖ-14	ASÖ-10	ASÖ-4
Hayat olayları	0.45	0.49	0.46
Depresyon	0.64	0.62	0.60
Hayat doyumu	-0.42	-0.39	-0.39
Öz-saygı	-0.43	-0.39	-0.47
Aileden algılanan sosyal destek	-0.31	-0.26	-0.26
Arkadaşlardan algılanan sosyal destek	-0.26	-0.22	-0.22

\* Tüm değerler için  $p < 0,01$

ilmektedir. Tabloda görüldüğü gibi, ASÖ'nün üç formunun da iç-tutarlık, güvenilirlik katsayıları yeterli düzeydedir. ASÖ-10'nun madde-toplam bağıntı katsayıları 0.33 ilâ 0.60, ASÖ-4'ün madde-toplam bağıntı katsayıları 0.29 ilâ 0.56 arasında bulunmuştur. ASÖ-14'ün madde-toplam istatistikleri incelendiğinde ise bir madde (madde 12: Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta yapmanız gereken şeyleri düşünürken buldunuz?) dışında düzeltilmiş madde-toplam bağıntı katsayılarının 0.41 ilâ 0.59 arasında değiştiği görülmüştür. Sadece 12. maddenin madde-toplam bağıntı katsayısının  $-0.005$  olduğu dikkati çekmiştir. Dolayısıyla bu maddenin Türkçe ifade tarzı tekrar gözden geçirilerek yeni haliyle (Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?) tüm ölçek 91 kişilik hemşirelik öğrencilerinden oluşan bir gruba uygulanmıştır. Bu uygulamada sözkonusu maddenin toplam puan ile (düzeltilmiş) bağıntı katsayısı 0.18 olarak hesaplanmış ve ölçeğin iç tutarlılığı 0.86 olmuştur.

ASÖ'nin üç formunun test-tekrar test güvenilirliğine ilişkin elde edilen bağıntı katsayısı değerleri Tablo 1'de verilmektedir. Tablodan anlaşılacağı gibi, ölçeğin her üç formunun da yeterli düzeyde test-tekrar-test güvenilirliğine sahip görünmektedir.

ASÖ'nin eşzamanlı geçerliği ile ilgili bulgular Tablo 2'de sunulmaktadır. Tabloda görüldüğü gibi, ASÖ puanlarının hayat olayları ve dep-

resyonla anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi vardır. Diğer taraftan, ASÖ puanlarının hayat doyumu, öz-saygı ve sosyal destek ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Temel bileşenler yöntemi kullanılarak yapılan faktör çözümlemesi, ASÖ-14'ün varyansın %54.6'sını açıklayan ve özdeğerleri 1'in üzerinde olan üç faktörden oluştuğunu göstermiştir. Ancak yapılan Scree testi ASÖ maddelerinin anlamlı bir şekilde iki faktör üzerinde toplanabileceğine işaret etmiştir. Bunun üzerine faktör sayısı 2 olarak sınırlandırılarak açımlayıcı bir faktör analizi daha yapılmıştır. Varimaks dönüşümü kullanılarak yapılan bu temel bileşenler faktör çözümleme tekniği ile elde edilen iki faktörden ilki, yetersiz özyeterlik algısı diğeri ise stres/rahatsızlık algısı olarak adlandırılmıştır. Söz konusu iki faktör toplam varyansın %46.5'ini açıklamaktadır. Varimaks dönüşümü ve serbest faktör sayısı ile yapılan açımlayıcı faktör çözümlemesi, ASÖ-10'un maddelerinin de iki faktörde yığıldığını göstermiştir. Söz konusu iki faktör toplam varyansın %52.65'ini açıklamaktadır. Bu faktörlerdeki maddeler bir öncekinde olduğu gibi, stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı olarak isimlendirilecek şekilde toplanmıştır. ASÖ-14 ve ASÖ-10 maddelerinin faktör adları ve yükleri, özdeğerleri, açıkladıkları varyans yüzdesi ve faktör alfa katsayıları Tablo 3'te verilmektedir.

Kadın ve erkek katılımcıların puanlarını kar-

şılaştırmak için yapılan t-testleri toplam dört ölçümde iki cinsiyetin birbirinden farklılaşığına işaret etmektedir. Buna göre kadınların ASÖ-10 puanlarının (kadın ort.=20.5, ss=5.8; erkek ort.=18.3, ss= 5.9, t(216)=2.3, p< 0,05), ASÖ-4 puanlarının (kadın= ort.=7.9, ss=2.8; erkek ort.=6.8, ss=2.8, t(224)=2.4, p< 0,05) ve başlarına gelen olay sayısının (kadın=ort.=5.6, ss=3.2; erkek ort.=4.4, ss=3.2, t(229)=2.5, p<0.05) erkeklerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## TARTIŞMA

İnsan sağlığına olan etkileri gözönüne alındığında, stresin nicel hale getirilerek ölçülmesi gerekliliği kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bilimsel araştırmalarda ve klinik uygulamalarda kullanılacak geçerli ve güvenilir bir Türkçe stres ölçüm aracının bulunması önemlidir. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) stresin ölçülmesiyle ilgili önemli bir ölçüm aracıdır. Bu çalışmada Türkçe ASÖ'nün 14, 10 ve 4 maddelik üç formunun güvenilirlik ve geçer-

**Tablo 3** ASÖ-14 ve ASÖ-10'nun faktör yapısı

<b>ASÖ-14</b>		<b>Faktör Yüğü</b>
<b>Faktör I: Yetersiz özyeterlik algısı (Özdeğer = 4.75; varyans % = 33.9; <math>\alpha</math> = 0.81)</b>		
Hayatındaki önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıkamadığını hissetme		0.76
Her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme		0.75
Gündelik zorlukların üstesinden başarıyla gelemediğini hissetme		0.71
Kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme		0.69
Zamanını nasıl kullanacağını kontrol edemediğini hissetme		0.63
Hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme		0.63
Yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme		0.44
<b>Faktör II: Stres/rahatsızlık algısı (Özdeğer = 1.77; varyans % = 12.6; <math>\alpha</math> = 0.76)</b>		
Hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediğini hissetme		0.74
Kendini sinirli ve stresli hissetme		0.73
Kontrolü dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenme		0.71
Beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle rahatsızlık duyma		0.69
Problemlerin üstesinden gelinemeyecek kadar biriktiğini hissetme		0.57
Her şeyin yolunda gitmediğini hissetme		0.56
Kendini başarmak zorunda olduğu şeyleri düşünürken bulma		0.18
<b>ASÖ-10</b>		
<b>Faktör I: Stres/rahatsızlık algısı (Özdeğer = 3.82; varyans %= 38.18; <math>\alpha</math> = 0.80)</b>		
Hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediğini hissetme		0.76
Kendini sinirli ve stresli hissetme		0.74
Beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle rahatsızlık duyma		0.72
Kontrol dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenme		0.70
Her şeyin yolunda gitmediğini hissetme		0.54
Problemlerin üstesinden gelinemeyecek kadar biriktiğini hissetme		0.53
<b>Faktör II: Yetersiz özyeterlik algısı (Özdeğer = 1.45; varyans %= 14.47; <math>\alpha</math> = 0.69)</b>		
Her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme		0.78
Kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme		0.76
Hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme		0.65
Yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme		0.59

**Yönerge:** Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

**Ters puanlanan maddeler: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13**

**ASÖ-10 maddeleri: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14**

**ASÖ-4 maddeleri: 2, 6, 7, 14**

likleri sınanmıştır. ASÖ daha önce İsveççeye (Eskin ve Parr 1996), İspanyolca (Remor 2006) ve Japoncaya (Mimura ve Griffiths (2008) çevrilmiştir. ASÖ'nin bu çalışmadan bağımsız olarak 14 maddelik (Baltaş, Atakuman ve Duman, 1998) ve 10 maddelik formlarının (Örücü ve Demir, 2008) Türkçeye çevrildiği görülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, ASÖ'nin üç formunun da yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir. İç tutarlık katsayıları ASÖ-14 için 0.84, ASÖ-10 için 0.82, ASÖ-4 için ise 0.66 olarak bulunmuştur. Bu değerler ilgili diğer çalışmalarda elde edilenlere benzerdir. Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) ASÖ-14 için içtutarlık katsayısını 0.84, ASÖ-10

için 0.84 olarak bulmuştur. ASÖ-4 için bulunan güvenilirlik katsayısı düşük gibi görülebilir ancak madde sayısı az olduğunda Cronbach alfa değerlerinin istatistiksel olarak düşme eğilimi gösterdiği gözönüne alındığında 0,66 yeterli kabul edilebilir. Benzer şekilde, ASÖ-14, ASÖ 10 ve ASÖ-4 için elde edilen test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları da yeterli düzeydedir. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları, ASÖ'nin stres algısını zaman boyutunda sabit olarak ölçtüğünü göstermektedir.

Faktör yapısını araştırmak için yapılan açıcı faktör çözümlenmeleri, hem ASÖ-14 hem de ASÖ-10 maddelerinin yetersiz öz-yeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olarak adlandırılan iki faktör altında toplandığını göstermiştir. Bu bulgu, ASÖ ile ilgili yapılmış çalışmaların bulguları ile uyumludur. ASÖ-14'ün özgün İngilizce formu (Cohen ve Williamson 1988) ve İspanyolcası ile yapılan faktör çözümlenmesi de ölçeğin iki faktörden oluştuğunu göstermiştir (Ramirez ve Hernandez 2007). Türkçe formu ile yapılan bir çalışmada Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) ASÖ-14'ün maddelerinin 3 faktör altında toplandıklarını bulmuştur. Ancak söz konusu çalışmada optimum faktör sayısını belirlemede kullanılan Scree testi yapılmamış ve çözümlenme o aşamada bırakılmıştır. ASÖ-10 için yapılan faktör çözümlenmesinde 10 maddenin uzun formunda olduğu gibi iki faktör altında toplandığını göstermiştir. Bu çalışmanın bulgusuyla uyumlu olarak Örcü ve Demir (2008) ASÖ-10 ile yaptıkları faktör analizinde maddelerin iki faktörde toplandığını bulmuşlardır. Araştırmacılar iki faktörü "algılanan çaresizlik" ve "algılanan öz-yeterlilik" olarak adlandırmışlardır.

Algılanan stres ölçeğinin eşzamanlı geçerliliğinin olup olmadığını araştırmak için ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4 puanları ile hayat olayları, depresyon, hayat doyumu, öz-saygı ve algılanan sosyal destek puanları arasındaki bağıntı katsayıları hesaplanmıştır. Eğer ASÖ geçerli bir ölçüm aracı ise, yani gerçekten kişinin stres algısını ölçüyorsa, hayat olayları ve depresyon gibi stresle belli oranda örtüşebilecek ölçümlerle olumlu, hayat doyumu, öz-saygı ve sosyal destek gibi olumlu duygularını yansıtan ölçüm araçlarından elde edilen puanlarla da olumsuz

yönde bir bağıntı göstermesi gerekir. Bu çalışmada 3 farklı ASÖ formundan elde edilen algılanan stres puanlarının hayat olayları ve depresyon ile olumlu, hayat doyumu, öz-saygı ve algılanan sosyal destek puanlarıyla olumsuz yönde bağıntı katsayısına sahip olduğu gösterilmiştir. ASÖ'nin geliştirildiği orijinal çalışmada (Cohen ve ark. 1983) hayat olayları ve depresyon ile olumlu bağıntı katsayıları elde edilmiştir. Ayrıca yakın tarihli bir çalışmada (Asberg ve ark. 2008) ASÖ puanları ile hayat olayları arasında kadınlar için 0.31, erkekler için 0.33, depresyon puanları arasında kadınlar için 0.57, erkekler için 0.63 düzeyinde bağıntı bulunmuştur. Aynı çalışmada, bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı bir şekilde ASÖ puanları ile hayat doyumu arasında kadınlar için -0.52, erkekler için -0.55 bağıntı katsayısı hesaplanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bağıntı katsayıları da ASÖ puanları ile sosyal destek ilişkisi için Asberg ve arkadaşlarının (2008) bulguları ile tutarlı sonuçlar göstermiştir. ASÖ puanlarının benlik saygısı ile ilişkisi için elde edilen bağıntı katsayısı başka çalışmaların (Mimura ve ark. 2008) bulgularıyla tutarlıdır. Ayrıca kadınların ASÖ puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulgusu Hamad ve arkadaşlarının (2008) bulguları ile benzerlik göstermektedir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde Türkçe ASÖ'nin eşzamanlı geçerliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir.

## SONUÇ

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, ASÖ maddelerinin yeterli düzeyde içtutarlık ve test-tekrar-test güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bulgular ASÖ'nin öz-yeterlilik ve stres algısı olmak üzere iki faktörden oluştuğunu ve yüksek düzeyde eşzamanlı geçerliliğe sahip bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulguları göz önüne alındığında, Türkçe ASÖ'nin uzun ve kısa formları insanların hayatlarındaki stres algılarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilir.

## KAYNAKLAR

Asberg KK, Bowers C, Renk K, McKinney C (2008) A structural equation modeling approach to the study of stress and psychological adjustment in emerging



- adults. *Child Psychiatry and Human Development*; 39: 481-501.
- Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y (1998) Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. *Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference*. Boğaziçi University, İstanbul, July 10-12.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Charuvastra A, Cloitre M (2008) Social bonds and post-traumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*; 59: 301-328.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; 24: 385-396.
- Cohen S, Kessler RC, LU (1995) *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press Inc.
- Çevik A, Şentürk V (2008) Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*; 1: 1-11.
- Çuhadaroglu F (1986) Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik semptom dağılımı. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel çalışmaları. Saygılı R, editör. İzmir: Ege Üniversitesi Basımı, 35-39.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*; 49: 71-75.
- Eskin M, Akoglu A Uygur B (2006) Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik hayat olayları ve sorun çözme becerileri: intihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 17: 266-275.
- Eskin M (1993) Reliability of the Turkish version of the Perceived Social Support from Friends and Family Scales, Scale for Interpersonal Behavior, and the Suicide Probability Scale. *Journal of Clinical Psychology*; 49: 515-522.
- Eskin M, Parr D (1996) Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress. Reports from the Department of Psychology. Stockholm University, No: 813.
- Everson-Rose SA, Lewis TT (2005) Psychosocial factors and cardiovascular diseases. *Annual Review of Public Health*; 26: 469-500.
- Frankenhaeuser M (1986) A psychobiological framework for research on human stress research. M. H. Appley ve R. Trumbull (Ed.), *Dynamics of Stress*, New York: Plenum Press, 101-116.
- Gunnar M, Quevedo K (2007) The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*; 58: 145-173.
- Hamad R, Fernald L, Karlan D, Zinman J (2008) Social and economic correlates of depressive symptoms and perceived stress in South African Adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*; 62: 538-544.
- Hammen C (2005) Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1: 293-319.
- Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*; 7: 3-13.
- Holmes TH, Rahe RH (1967) Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*; 11: 213-218.
- Keane TM, Marshall AD, Taft CT (2006) Posttraumatic stress disorder: etiology, epidemiology, and treatment outcome. *Annual Review of Clinical Psychology*; 2: 161-197.
- Mimura C, Murrells T, Griffiths P (2008) The association between stress, self-esteem and childhood acceptance in nursing and pharmacy students: a comparative cross-cultural analysis. *Stress and Health*; DOI: 10.1002/smi.1240.
- Monroe SM (2008) Modern approaches to conceptualizing and measuring human stress. *Annual Review of Clinical Psychology*; 4: 33-52.
- Pilowsky DJ, Keyes KM, Hasin DS (2008) Adverse childhood events and lifetime alcohol dependence. *American Journal of Public Health*; 99: 258-263.
- Procidano ME, Heller K (1983) Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *American Journal of Community Psychology*; 11: 1-24.
- Ramirez MTG, Hernandez RL (2007) Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*; 10: 199-206.
- Remor E (2006) Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*; 9: 86-93.
- Rosenberg M (1965) *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD (2005) Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1: 607-628.
- Shors TJ (2006) Stressful experience and learning across the lifespan. *Annual Review of Psychology*; 57: 55-85.
- Simmons LA, Havens JR, Whiting JB, Holz JL, Bada H (2009) Illicit drug use among women with children in the United States: 2002-2003. *Annals of Epidemiology*; 19: 187-193.
- Siqueira L, Diab M, Bodian C, Rolnitzky L (2000) Adolescents becoming smokers: The roles of stress and coping methods. *Journal of Adolescent Health*; 27: 399-408.
- Taylor AH, Dorn L (2006) Stress, fatigue, health, and risk of road traffic accidents among professional drivers: the contribution of physical inactivity. *Annual Review of Public Health*; 27: 371-391.
- Örücü MÇ, Demir A (2008) Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*, ön basım: DOI: 10.1002/smi.1218.
- Van de Vijver F, Leung K (1997) *Methods and data analysis for cross-cultural research*. London: Sage.