



www.turkishstudies.net/education

Turkish Studies - Educational Sciences

eISSN: 2667-5609

Research Article / Araştırma Makalesi



INTERNATIONAL  
BALKAN  
UNIVERSITY  
Sponsored by IBU

## Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Yönden İncelenmesi

*Turkish Adaptation and Psychometric Analysis of The Adolescent Distress-Eustress Scale*

Nesrullah Okan\* - Halim Güner\*\* - Selami Kardaş\*\*\*

**Abstract:** Stress is known as today's disease. Stress, known as mental tension, is also associated with many psychological problems. A certain level of stress, which is known to be more negative, is also seen as positive. A new scale that measures both the positive and negative aspects of stress has been developed by Branson et al. (2019). The scale, which has been introduced to the literature as The Adolescent Distress-Eustress Scale, is also the subject of this adaptation study. In adaptation, language equivalence has been achieved by following the steps in the literature. For construct validity, exploratory factor analysis (EFA) has been performed with the data collected from 490 university students and confirmatory factor analysis (CFA) has been performed with the data collected from 309 students. Significant and sufficient results have been obtained in both analyzes. The stress subscale of the DASS-21 scale has been used for criterion validity. The relationship between the data collected from ninety-six students and the Adolescent Distress and Eustress scale and stress subscale has been examined, and the correlation values have been found as  $r = -.402$  ( $p < .001$ ) in eustress, and  $r = .721$  ( $p < .001$ ) in distress. For the reliability of the adapted scale, the Cronbach's alpha value and the discrimination feature of 27% lower and upper segments have been examined. As a result of the analysis, eustress alpha value has been found as  $\alpha = .825$  and distress alpha value as  $\alpha = .827$ . The t-test values of the lower and upper segments have been obtained as eustress = 33.038 ( $p < .001$ ) and distress = -11.581 ( $p < .001$ ). As a result, appropriate analysis results have been obtained in the adaptation stages and the Adolescent Distress and Eustress Scale has been brought in the literature.

**Structured Abstract:** It is very important to conduct a study that addresses the distress and eustress levels of young people, rather than studies that focus more on adults. In the meantime, there is a need for a adolescent-oriented measurement tool that captures the distinction between distress and eustress of adolescents. Therefore, this study aims to adapt the "Distress-Eustress Scale", which was developed to measure the negative and positive stress levels of adolescents, into Turkish.

\* Dr. Öğretim Üyesi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Assistant Professor, Fırat University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences  
ORCID 0000-0002-9496-6417  
nesrokan@gmail.com

\*\* Dr. Öğretim Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Assistant Professor, Muş Alparslan University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences  
ORCID 0000-0003-1537-7655  
h.guner@alparslan.edu.tr

\*\*\* Dr. Öğretim Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Assistant Professor, Muş Alparslan University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences  
ORCID 0000-0003-2773-3936  
selami.kardas@alparslan.edu.tr

**Cite as/ Atıf:** Okan, N., Güner, H. & Kardaş, S. (2021). Genç olumsuz ve olumlu stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik yönden incelenmesi. *Turkish Studies - Education*, 16(1), 491-503. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.48450>

**Received/Geliş:** 19 December/Aralık 2020

**Accepted/Kabul:** 20 February/Şubat 2021

Copyright © INTAC LTD, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 25 February/Şubat 2021

CC BY-NC 4.0

---

## Method

### Model

This research is based on a scale adaptation study conducted with the descriptive survey design of quantitative research. Studies such as skill tests and attitude tests that have been developed or adapted, fall into the descriptive research group (Büyükoztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2019).

### Sample Group

The research sample is comprised of three study groups who study in Turkey in 2019-2020 academic semester in various universities. For the exploratory factor analysis, data were collected from a total of 490 students, 334 (68,2%) female students and 156 (31,8%) male students. For confirmatory factor analysis, data were collected from 309 students, 195 (63,1%) female and 114 (36,9%) male students. Additionally, for the criterion validity of the scale, data were collected from 95 students, 60 (63,2%) female and 35 (36,8%) male students.

### Translation Process

First of all, the scale was translated into Turkish by five experts with high English language skills and were not in communication. This translation was evaluated by two language experts. Subsequently, the Turkish items were translated into the original language by two translation experts. Items translated into both languages were evaluated and a consensus was reached on the them. After the positive feedbacks of two experts, the final version of the scale items was decided.

### Data Collection Tools

In this study, the Turkish form of the scale was used as a data collection tool. The Stress subscale of the Depression, Anxiety, Stress Scale (Dass 21), which was adapted into Turkish by Yılmaz, Boz, and Arslan (2017), was also used for the criterion validity of the scale.

## Results

### Construct Validity

Exploratory Factor Analysis (EFA) was used to test the construct validity of the adapted scale. As a result of the exploratory factor analysis, it is seen that the The Adolescent Distress-Eustress Scale explains 59,12% of the variance as two factor. KMO value was found to be ,86. According to the Barlett's test;  $\chi^2=1483,920$  ( $p < ,001$ ) value were found. It is seen that the items in the scale have high load values (the lowest item load value is 0.471; the highest is 0.882).

The two-factors and 5+5-item structure of the the Adolescent Distress-Eustress Scale was analyzed by CFA. Accepted fit indices were obtained as a result of CFA ( $\chi^2/sd=1.741$ ;  $p < ,001$ ; RMSEA=0.071; S-RMR=0.081; NFI=0.901; CFI=0.943; GFI=0,889; IFI=0.945).

### Criterion Validity

In order to determine the criterion validity of the the Adolescent Distress-Eustress Scale, the Stress Subscale was administered to 95 university students. As a result of the analysis, the relationship between distress-eustress and stress was found to be positive and significant ( $r_{distress}=.721$ ;  $p < ,001$  and  $r_{eustress}=-.402$ ;  $p < ,001$ ).

### Reliability

In order to calculate the scale reliability, Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) internal consistency coefficient and the difference between the scores of upper and lower groups of 27% were examined. The internal consistency coefficient values for The Adolescent Distress-Eustress Scale was determined as  $\alpha=.727$  for distress and  $\alpha=.825$  for eustress. It has been observed that there is a significant difference between the lower and upper groups of 27% ( $t_{distress}= 33.038$ ;  $p < ,001$  and  $t_{eustress}=-11,581$ ;  $p < ,001$ ).

## Discussion and Conclusion

The English items of the Adolescent Distress-Eustress Scale developed by Branson et al. (2019), were translated into Turkish by successive translation steps. The bidirectional nature of the translation process and the evaluation by experts show that the scale items have been translated successfully.

After the scale items were translated into Turkish, EFA and CFA were performed on different samples for the construct validity of the scale. The explained variance obtained from EFA (distress: 30.59%; eustress: 28.53% and total: 59.12%), KMO (.86) and Bartlett's test results for data adequacy and distribution ( $X^2 = 1483, 920$ ;  $p < .001$ ) and the load values of the items (.882-, .471) were found to be at high levels. In the study conducted by Branson et al. (2019), the variance described was 44.9% (eustress: 32.24% distress: 12.63) and the KMO value was .95.

In this study, the fit indices obtained from CFA are at good and acceptable levels ( $X^2/sd=1.741$ ;  $p < .001$ ; RMSEA=0.071; S-RMR=0.081; NFI=0.901; CFI=0.943; GFI=0.889; IFI=0.945). In the study conducted by Branson et al. (2019), fit indices were found as ( $X^2 / df = 4.218$ ;  $p < .01$ ; RMSEA = 0.07; RMR = 0.101; CFI = 0.95; TLI = 0.94). As a result, the construct validity of the scale was provided according to the EFA and CFA results of the 10-item Adolescent Distress-Eustress Scale, which was adapted to Turkish in this study.

The stress subscale of the DASS-21 was used for criterion validity. According to the data obtained from 95 people, the relationship between stress and the two subscales of the Adolescent Distress-Eustress Scale was found to be significant. The relationship between stress and distress is positive; the relationship between stress and eustress was found to be negative. According to the result of the relationship between stress subscale and Adolescent Distress-Eustress Scale, criterion validity was provided in the Turkish version of the Adolescent Distress-Eustress Scale.

For the reliability of the Adapted Adolescent Distress-Eustress Scale, the internal consistency coefficient and the difference for the sub-upper groups of 27% were examined. The alpha value of the two-subscale was good as  $\alpha = .827$  for distress subscale and  $\alpha = .825$  for eustress subscale. The t-test of the 27% slice was also significant (distress = 33.038;  $p < .001$  and eustress = -11.581;  $p < .001$ ). In the first version of the Adolescent Distress-Eustress Scale, the internal consistency coefficient was found as  $\alpha = .87$  for the distress subscale  $\alpha = .83$  for the eustress subscale (Branson & et al., 2019). Therefore, as a result, the reliability of the Adolescent Distress-Eustress Scale, which was adapted based on the level of the internal consistency coefficient found in this study and the findings in the literature, was achieved.

The conclusion to be drawn is that the adapted version of the Adolescent Distress-Eustress Scale is a valid and reliable scale, based on the results of EFA, CFA and Stress Subscale used in validity, the internal consistency coefficient used in reliability and the t-test results of 27%. Thus, the Adolescent Distress-Eustress Scale, which can be applied to adolescents, has been brought in the literature.

#### Limitations and Recommendations

The most important limitation of this research is that data collection is in the period of Covid-19 disease. Filling the scale during that period may have caused biased data. Although the data sets have provided normality, it cannot be said that the Covid-19 did not affect the feeling of stress. In addition, this study has the limitations of online data collection. Therefore, after the normalization process, a study in which the validity and reliability study of the scale conducted again is recommended.

**Keywords:** Psychology, Eustress, Distress, Adaptation, Validity, Reliability.

**Öz:** Stres günümüz hastalığı olarak bilinmektedir. Ruhsal gerilim olarak bilinen stres birçok psikolojik sorunlar ile de ilişkilidir. Daha çok olumsuz olarak bilinen stresin belirli bir düzeyi olumlu olarak da görülmektedir. Stresin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini ölçen yeni diyebileceğimiz bir ölçek Branson ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilmiştir. Gençlerde olumlu ve olumsuz stres ölçeği adıyla literatüre kazandırılan ölçek bu uyarlama çalışmasının da konusunu oluşturmaktadır. Çalışma için Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 09.10.2020 tarihinde 21 nolu toplantıda alınan 8 nolu karar ile etik kurul izni alınmıştır. Uyarlamada öncelikle dil eşdeğerliliği literatürdeki basamaklar takip edilerek sağlanmıştır. Yapı geçerliliği için 490 üniversite öğrencisinden toplanan veriler ile açılımlayıcı faktör analizi (AFA) ve 309 öğrenciden toplanan veri ile de doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Her iki analizde de anlamlı ve yeterli düzeyde sonuçlar elde edilmiştir. Ölçüt geçerliliği için de DASS-21 ölçeğinin stres alt boyutu kullanılmıştır. Doksan altı öğrenciden toplanan veriler ile Genç Olumsuz ve Olumlu stres ölçeği ile stres arasındaki ilişkiye bakılmış ve korelasyon değerleri olumlu streste  $r = -.402$  ( $p < .001$ ), olumsuz streste  $r = .721$  ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur. Uyarlama yapılan ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa

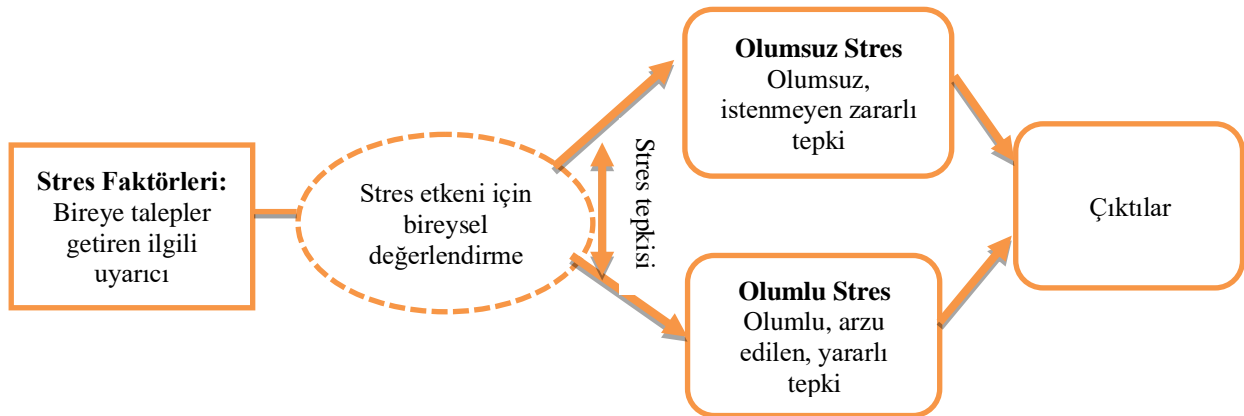
değerine ve %27'lik alt ve üst dilimlerin ayırıcılık özelliğine bakılmıştır. Analiz sonucunda olumlu stres alfa değeri  $\alpha=,825$  ve olumsuz stres alfa değeri  $\alpha=,827$  olarak bulunmuştur. Alt üst dilimler t-testi değerleri ise  $t_{\text{olumsuz stres}}= 33.038$  ( $p<,001$ ) ve  $t_{\text{olumlu stres}}=-11,581$  ( $p<,001$ ) olarak elde edilmiştir. Sonuç olarak uyarılma aşamalarında uygun analiz sonuçları elde edilmiş ve Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği bilim literatürüne kazandırılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoloji, Olumsuz-Olumlu Stres, Uyarılma, Geçerlik, Güvenirlilik

## Giriş

Paul Brown der ki: “Kazanmanın anahtarı, stres altındaki duruşunuzdur.” Zihinlerimizde sürekli olumsuzluğu anımsatan ve aynı zamanda gerek bilimsel alanda gerekse de günlük hayatta sıklıkla kullandığımız “stres” nasıl olur da kazanmanın anahtarı olabilir? Hayatımızın kaçınılmaz bir gerçeği haline gelen stresi nasıl algılamalıyız ya da nasıl ele almalıyız? Zira insan gündelik yaşamının her alanında sayısız uyarana maruz kalmakta ve bu uyaranlardan bazılarını katlanmada ya da doğru bir tepki vermede zorlanmaktadır. Bu yüzden de bireylerin karşılaştıkları bu zor durumlarını daha iyi bir şekilde yönetebilmeleri için, stres yönetme, stres kontrolü, stres danışmanlığı gibi stres ile ilgili çok sayıda kavram ortaya çıkmıştır (Tutar, 2009: 208). Alanyazın incelendiğinde stres ile ilgili çok sayıda tanım ve çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Genel anlamda stres, bireyin çevre ile girdiği etkileşim sonucunda meydana gelen psikolojik ve fiziksel değişim olarak tanımlanmaktadır (Arpacı, 2005). Başka bir çalışmada stres; kişinin istediği bir durum karşısında oluşan belirsizliğin oluşturduğu durum olarak tanımlanmıştır (Robbins ve Judge, 2013). Bazı tanımlamalarda ise stres bu belirsizliklere karşı oluşan psikolojik bozulmaya karşı bir direnç olarak kullanılmıştır (Aydın, 2008; Baltaş ve Baltaş, 2013). Cüceloğlu (2009) stresi, kişinin fiziksel ve sosyal çevresinde oluşan uyumsuzluğa karşı sarf ettiği fiziksel ve psikolojik gayret olarak tanımlamaktadır.

Yapılan tanımların ortak noktalarına bakıldığında; stres, bireyin yaşamında onu zorlayan durumlara karşı gösterilen gayret, direnç ve savaş olarak ifade edilebilir. Evet stres kavramı genel olarak olumsuz bir duygu olarak değerlendirilir. Oysa stresin olumsuz yanlarının yanında olumlu yanlarının da olduğu bilinmektedir. Bu konuda Branson ve arkadaşları (2019) ortaya koydukları stres modelinde, stresin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin olduğunu belirtmişlerdir.



**Şekil 1.** Stres Sürecinin Kısmi Görsel Bir İfadesi (Branson ve ark. 2019).

Yukarıdaki şekilden de anlaşıldığı üzere stres, bedensel ve psikolojik yaşantımızı olumsuz şekilde etkilediği gibi; aynı zamanda kişiliğimizin, zaaflarımızın ve güçlü yönlerimizin de farkına varmamıza yardımcı olmaktadır. Bilindiği üzere belli düzeyde kaygının başarı için önemli bir etkisi bulunmaktadır. Aynı şekilde belli düzeydeki stresin de yaşamımızda olumlu etkilerinden söz edilebilir. Ne zaman ki stresin süresi ve yoğunluk düzeyi artarsa, bunun olumsuz etkilerinden söz

edilebilir. Meir Drexler ve Wolf (2017) stres unsurunun ihtiyaçtan doğan herhangi bir uyarıcı sonucunda ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Bu uyarılar fiziksel, psikolojik ya da somut-soyut olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında stresin istenmeyen, zararlı ve öfkeliyeni yönlere olduğu gibi; aynı zamanda arzu edilen, olumlu ve yararlı yönlere de bulunmaktadır (Branson ve ark, 2019). Bundan dolayı da kişiler aynı anda hem olumsuz hem de olumlu stres durumlarını bir arada yaşayabilirler.

Olumlu stres kavramı her ne kadar bilimsel anlamda kabul görse de bu kavram daha az araştırma konusu olarak ele alınmıştır (Le Fevre, Kolt ve Matheny, 2006; Le Fevre ve diğerleri, 2003). Ancak genel anlamda yapılan çalışmalara bakıldığında genellikle stresin olumsuz yönlerinin incelendiği görülmektedir. Mesela çalışmalarda sıklıkla kullanılan "Algılanan stres ölçeği" stresin patolojik yönüne odaklanmıştır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983; Cohen ve Williamson, 1988). Aynı şekilde sıklıkla çalışmalarda kullanılan (DASS) Depresyon, Kaygı, Stres Ölçeği de yalnızca stresin olumsuz yönüne odaklanmıştır (Lovibond ve Lovibond, 1995). Bütün bu çalışmaların zıttı olarak strese olumlu yönüyle bakan O'Sullivan'ın (2011) Akademik Olumlu Stres Ölçeğinden bahsedilebilir. Şunu da belirtmek gerekir ki, bazı araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda olumsuz ve olumlu stresi birlikte kullanmışlardır (Edwards ve Cooper, 1988; Parker ve Ragsdale, 2015).

Stres ile ilgili geliştirilen ölçeklere bakıldığında, stresin olumlu ve olumsuz yönlerini birlikte ele alan üç çalışmanın olduğu görülmektedir. Bunlar: Kendi Kendini Bildirme Stres Tepkisi Anketi (Hargrove, Casper, & Quick, 2014), Valencia Olumlu-Olumsuz Stres Değerlendirme Ölçeği (Rodríguez, Kozusznik ve Peiró, 2013) ve Stres Profesyonel Pozitif ve Negatif (De Keyser ve Hansez, 1996) ölçekleridir. Ancak bu çalışmaların üçünün de örgütsel psikoloji bağlamında geliştirildiği ve yetişkin bireylere odaklandığı görülmektedir. Daha çok yetişkin bireylere odaklanan çalışmalar yerine gençlerin olumlu-olumsuz stres düzeylerini ele alan bir çalışmanın yapılması oldukça önemlidir. Dolayısıyla gençlerin olumlu ve olumsuz stresleri arasındaki ayrımı yakalayan gençlik odaklı bir ölçekleme aracına ihtiyaç vardır. Bundan dolayı da bu çalışma genç bireylerin olumsuz ve olumlu stres düzeylerini ölçmek için geliştirilen "Olumsuz-Olumlu Stres Ölçeğini" Türkçe'ye uyarlama amacını taşımaktadır.

### **Yöntem**

Bu araştırma Branson ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilmiş olan "Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin" Türkçe'ye uyarlama çalışmasıdır. Bu bölüm altında bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama sürecine ilişkin bilgiler verilmektedir.

### **Araştırmanın Deseni**

Bu araştırma, Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin çeşitli psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla nicel araştırmanın betimsel tarama deseniyle gerçekleştirilen bir ölçek uyarlama çalışmasıdır. Betimsel araştırmalarda amaç çalışılan olgunun net bir şekilde tanımlanmasıdır. Aynı şekilde geliştirilen ya da uyarlanan yetenek testleri ve tutum testleri gibi araştırmalar da betimsel araştırma grubuna girmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

### **Örneklem Grubu**

Araştırmanın örneklemini Türkiye'de çeşitli üniversitelerde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında ders alan üç çalışma grubundan meydana gelmektedir. Araştırma için Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 09.10.2020 tarihinde 21 nolu toplantıda alınan 8 nolu karar ile etik kurul izni alındıktan sonra veri toplanmıştır. İlk gruptan açılımlı faktör analizi (AFA) için, ikinci gruptan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için ve üçüncü gruptan ise ölçüt geçerliği için veri toplanmıştır. Açılımlı faktör analizi için 334 (%68,2) kadın öğrenciden ve 156 (%31,8) erkek öğrenciden olmak üzere toplam 490 öğrenciden veri toplanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi için 195 (%63,1) kadın ve 114 (%36,9) erkek öğrenci olmak üzere 309 öğrenciden veri toplanmıştır. Ayrıca ölçeğin ölçüt geçerliği için toplamda 95 öğrenci olmak üzere 60 (%63,2) kadın ve 35 (%36,8) erkek öğrenciden veri toplanmıştır. Örneklem grubu yaş aralığı 17-25 yaş aralığından meydana gelmektedir.

### Çeviri Çalışması

Brislin, Lonner ve Thorndike (1973) ile Cha, Kim, & Erlen, (2007) çeviri aşamalarını genel olarak şu basamaklar çerçevesinde ele almışlardır.



### Şekil 2. Uyarlamada Çeviri Basamakları

Şekil 2'deki basamaklar çerçevesinde; öncelikle İngilizce dil becerisi yüksek ve birbirinden habersiz beş uzman tarafından ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılmıştır. Yapılan bu çeviriler iki uzman tarafından birçok boyutuyla değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede, özellikle dil yapısı, kültüre uygunluk ve anlaşılabilirlik gibi durumlar üzerinde durulmuştur. Bazı değişiklikler neticesinde ölçeğin Türkçe taslak formu meydana getirilmiştir. Akabinde Türkçe maddeler alanında uzman iki çeviri uzmanı tarafından orijinal diline çevrilmiştir. Her iki dile de çevrilmiş olan maddeler değerlendirilmiş ve birkaç ufak değişiklikle ölçek maddeleri üzerinde fikir birliğine varılmıştır. Daha sonra hem alana hâkim hem de İngilizce diline hâkim iki uzmanın görüşlerine başvurulmuş akademik ve dilsel yönden inceleme yapmaları istenmiştir. Uzmanların olumlu değerlendirmelerde bulunmaları sonucu ölçek maddelerinin son halinde karar kılınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması için veri toplama aracı olarak ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş formu ve ölçeğin ölçüt geçerliği için Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeğinin (Dass 21) Stres alt boyutu kullanılmıştır.

### Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'ne ilişkin istatistikî değerlendirmeler bu çalışmanın bulgular bölümünde detaylı olarak ısralanmıştır. Bu yüzden bu kısımda sadece ölçeğin orijinal haline ilişkin bilgilerin verilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Branson ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen ölçek iki alt boyuttan meydana gelmiştir. Ölçeğin bir boyutundan elde edilen

puanlar olumsuz ölçek, bir diğer boyutundan elde edilen puanlar ise olumlu ölçek puanlarını vermektedir. Branson ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada uyum indeksleri ( $X^2/sd=4,218$ ;  $p<.01$ ;  $RMSEA=0.07$ ;  $RMR=0.101$ ;  $CFI=0.95$ ;  $TLI=0.94$ ) şeklinde bulunmuştur.

### **Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeğinin (Dass 21) Stres Alt Boyutu**

DASS 21 ölçeği Henry ve Crawford, (2005) ve Mahmoud vd., (2012)'nin çalışmalarından alınarak Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek depresyon, stres ve anksiyete (endişe) adlarında üç alt boyuttan ve her alt boyut altında 7 madde olmak üzere toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışması Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile yapılmıştır. Ölçek için yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indekslerine göre  $X^2/sd = 2,8$ ; İyilik Uyum İndeksi (GFI)=.99; Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI)=.98; Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü (RMSEA)=.05; Hata Kareler Ortalamasının Karekökü (RMR)=.05 ve Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)=.98 değerleri iyi uyum değerlerini göstermektedir. Stres alt boyutunun maddeleri DFA sonucunda .57-.72 yük değerleri vermiştir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması Cronbach alfa değerinin test edilmesi ile sağlanmıştır. Yapılan analizde Stres alt boyutunun alfa değeri  $\alpha=.755$  çıkmıştır (diğer alt boyutlar Depresyon  $\alpha=.0819$  ve Anksiyete  $\alpha=.808$ ). Yapılan bu çalışmada ise alfa değeri  $\alpha=.823$  (N=95) olarak elde edilmiştir.

### **İstatistik Araçları**

Çalışma kapsamında elde edilen istatistiksel verileri analiz etmek için SPSS for Windows 22.0 ve AMOS 20.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Ölçek iç tutarlılığı için Cronbach Alpha katsayılarına bakılmıştır. Ölçüt geçerliği için Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeğinin (Dass 21) Stres alt boyutu kullanılmıştır. Kapsam geçerliği için uzmanların fikirleri dikkate alınmıştır. Yapı geçerliği için de hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Madde ayırt ediciliği için ise; üst ve alt gruplar arasında "Bağımsız gruplar T testi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde araştırma kapsamında uyarlanan Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin uyarlama süreci ele alınmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması için yapılan işlemler ve istatistiki bilgiler belli bir düzen içerisinde sunulmuştur.

### **Geçerlilik**

Bir ölçek uyarlanırken geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması o ölçeği güvenilir bir duruma getirdiği gibi, bilimsel bir perspektiften bakmaya da yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda uyarlanan ölçeğe ilişkin geçerlik sonuçları bu başlık altında sunulmuştur.

### **Yapı Geçerliliği**

Uyarlanan ölçeğin yapı geçerliliği kapsamında hem açımlayıcı faktör analizi hem de doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Bu kapsamda ilk önce ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılmıştır.

**Tablo 1:** AFA Sonucunda Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeğine İlişkin Açıklanan Varyans

<b>Faktör</b>	<b>Açıklanan Varyans</b>
<b>Olumsuz Stres Boyutu</b>	%30,59
<b>Olumlu Stres Boyutu</b>	%28,53
<b>Ölçek Toplam</b>	%59,12

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeğinin iki boyut olarak varyansın %59,12'sini açıkladığı görülmektedir. Olumsuz stres alt boyutu varyansın

%30,59 ve olumlu stres alt boyutu varyansın %28,53 açıklamıştır. Bu değer sosyal bilimlerde kabul edilebilir değerler içerisinde yer almaktadır. Sosyal bilimler için açıklanan toplam varyansın %40 ile %60 arasında olması yeterli olarak görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

**Tablo 2:** KMO ve Bartlett's Testi Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,86
Bartlett's Test of Sphericity	Ki-kare Değeri	1483,920
	Serbestlik Derecesi	45
	P	,000

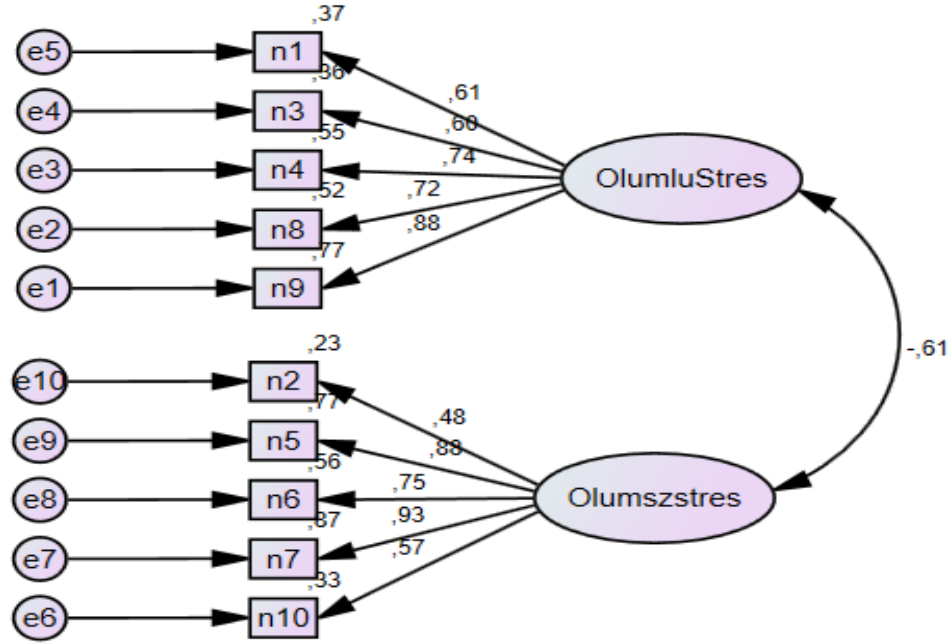
Yukarıdaki tablo incelendiğinde KMO değeri ,86 olarak bulunmuştur. KMO testi, hem dağılımın faktör analizi yapmak için yeterli olup olmadığını hem de kısmi korelasyonların küçük olup olmadığını test etmek için önemlidir. KMO değeri 1'e yaklaştıkça mükemmel, 0,50'nin altında ise kabul edilemez olarak değerlendirilir. Tavşancıl (2010)'a göre 0,90 ve üstü mükemmel, 0,80 ve üstü çok iyi, 0,70 ve 0,60'ların vasat ve 0,50 ve üstünün ise kötü olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma neticesinde elde edilen KMO değeri çok iyi (,86) olarak bulunmuştur. Bununla birlikte yapılmış olan Bartlett's testine göre ise; kay kare değeri  $X^2=1483,920$  ( $p<,001$ ) olarak bulunmuştur. Bu durum değerlerin anlamlı olduğunu ve kullanılan verilerin çok değişkenli ve normal dağıldıklarını göstermektedir.

**Tablo 3:** Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği Maddelerinin Yük Değerleri

Maddeler	Olumsuz Stres Yük Değerleri	Olumlu Stres Yük Değerleri
1. Kendimi motive olmuş hissettim.	,669	
2. Sonucun çabaya değdiğini hissettim.	,746	
3. Baskı ile başa çıkma şeklimden memnumdum.	,677	
4. Kararlıydım.	,750	
5. Baskı ile başa çıktığım için gurur duydum.	,776	
6. Aklım kontrolsüz işliyordu.		542
7. Panik oldum.		,858
8. Bunalmış hissettim.		,786
9. Kaygılandım.		,882
10. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.		,471

Yapılan işlemler neticesinde ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu ve bu ölçekte yer alan maddelerin yüksek yük değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Olumsuz stresin yük değerleri ,776-669 arasında ve olumlu stresin yük değerleri ise ,882-471 arasında değişmektedir. Her bir alt boyuttan elde edilen puan, bireyin o alt boyuttan aldığı toplam puanı belirtmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla daha sonra doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'ya ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.





Şekil 3. Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'ne İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Path Diyagramı

Olumlu-Olumsuz Stres Ölçeği'nin çift boyutlu ve 10 maddeli yapısı DFA ile analiz edilmiş ve kabul gören uyum indeksleri elde edilmiştir ( $X^2/sd=1.741$ ;  $p<.001$ ;  $RMSEA=0.071$ ;  $SRMR=0.081$ ;  $NFI=0.901$ ;  $CFI=0.943$ ;  $GFI=0.889$ ;  $IFI=0.945$ ). Schermelleh-Engel ve arkadaşlarının (2003) uygun gördükleri değerler ve çalışmanın uyum indeksleri aşağıdaki tabloda listelenmektedir.

Tablo 6: Standart Uyum İyiliği Ölçütleri ve Araştırma Sonuçlarının Karşılaştırılması

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırmada Edilen Değerleri	Elde Uyum
c2/df	$0 \leq c2/df \leq 2$	$2 \leq c2/df \leq 3$	1.741	
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	0.071	
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0.083	
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$	0.901	
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	0.943	
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.85 \leq GFI \leq 0.90$	0.889	
IFI	$0.90 < RFI < 1.00$	$0.85 < RFI < 0.90$	0.945	

### Ölçeğe İlişkin Ölçüt Geçerliliği

Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla Stres Ölçeği toplamda 96 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Stres Ölçeğinin kullanılma sebebi ise olumlu ve olumsuz stres ölçeğinin yine bir stres ölçeği ile en iyi ölçüt geçerliliği test edilmesinin daha doğru olabileceği düşüncesidir. Olumlu ve olumsuz stres ile stres ölçeği arasındaki ilişkiye ait veriler alttaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 5:** Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ve Stres Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3
Stres Ölçeği	1,00	,721**	-,402**
Olumsuz Stres		1,00	-,565**
Olumlu Stres			1,00

\*\*P&lt;,001

Yapılan analizler neticesinde, olumsuz stres alt boyutu ile stres arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlı ( $r=.721$ ;  $p<.001$ ), olumlu stres alt boyutu ile stres arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlı olarak bulunmuştur ( $r=-.402$ ;  $p<.001$ ).

### Güvenirlilik

Ölçek güvenirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) iç tutarlılık katsayılarına ve %27'lik alt ve üst puanları arasındaki farka bakılmıştır. Bunlara ilişkin bulgular bu başlık altında sunulmuştur.

**Tablo 6:** Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği İç Tutarlılık Katsayısı

Ölçek	Cronbach's Alpha Değeri
Olumsuz Stres Alt Boyutu	.827
Olumlu Stres Alt Boyutu	.825

Tabloya bakıldığında, olumsuz stres alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha değeri  $\alpha=.827$  ve olumlu stres alt boyutu için ise  $\alpha=.825$  olarak tespit edilmiştir. Sosyal Bilimlerde genel olarak kabul edilen alfa değeri 0,70 ve üstü olmasıdır (Büyüköztürk, 2010). Bu durum Türkçe'ye uyarlanmış Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeğinin güvenirlik noktasında iyi bir değere sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 7:** Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeği Puanının %27'lik Alt ve Üst Gruplara İlişkin T-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	X	ss	Sh <sub>x</sub>	t	P
Olumsuz Stres	Üst	94	20.319	1.511	.155	33.038	.000
	Alt	94	10.372	2.497	.257		
Olumlu Stres	Üst	94	12.159	3.250	.335	-11.581	.000
	Alt	94	18.436	4.128	.425		

Genç olumlu-olumsuz ölçeğinin üst ve alt gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre; alt ve üst gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $t_{olumsuz\ stres}= 33,038$ ;  $p<,001$  ve  $t_{olumlu\ stres}=-11,581$ ;  $p<,001$ ). Ayrıca madde bazında %27'lik üst ve alt gruplara ilişkin t-testi yapıldığında da t-testi değerlerinin  $t=26,211$  ile  $t=-5,940$  arasında ve tüm maddeler için anlamlı ( $p<,001$ ) bir farklılığın olduğu görülmüştür. Böyle bir sonuç, ölçek maddelerinin bireyleri ayırt etme konusunda başarılı olduğunu göstermektedir.

### Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya konu olan Branson ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilmiş Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeğinin İngilizce maddeleri çeviri basamaklarına uyularak Türkçe'ye

çevrilmiştir. Çeviri sürecinin çift yönlü olması ve uzmanlara değerlendirilmesi ölçek maddelerinin başarılı bir şekilde çevrildiğini göstermektedir.

Ölçek maddeleri Türkçeye çevrildikten sonra ölçeğin yapı geçerliliği için farklı örneklemeler üzerinden AFA ve DFA yapılmıştır. AFA'dan elde edilen açıklanan varyans (olumsuz stres: %30,59; olumlu stres: %28,53 ve toplam: %59,12), veri yeterliliği ve dağılımına yönelik KMO (.86) ve Barlet's test sonuçları ( $X^2=1483,920$ ;  $p<,001$ ) ve maddelerin yük değerleri (.882-.471) yüksek düzeyde çıkmıştır. Branson ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada açıklanan varyans %44,9 (olumsuz stres: %32,24 ve olumlu stres:12,63) ve KMO değeri ,95 çıkmıştır.

Bu çalışmada DFA'dan elde edilen uyum indeksleri ise iyi ve kabul edilebilir düzeydedir ( $X^2/sd=1.741$ ;  $p<.001$ ; RMSEA=0.071; S-RMR=0.081; NFI=0.901; CFI=0.943; GFI=0,889; IFI=0.945). Branson ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada uyum indeksleri ( $X^2/sd=4,218$ ;  $p<.01$ ; RMSEA=0.07; RMR=0.101; CFI=0.95; TLI=0.94) şeklinde bulunmuştur. Sonuç olarak bu çalışmada Türkçe uyarlama çalışması yapılan 10 maddelik Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeğinin AFA ve DFA sonuçlarına göre ölçeğin yapı geçerliliği sağlanmıştır.

Ölçüt geçerliliği için ise DASS-21 ölçeğinin stres alt boyutu kullanılmıştır. 96 kişiden elde edilen verilere göre stres ile Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeğinin iki alt boyutu arasındaki ilişki anlamlı çıkmıştır. Stres ile olumsuz stres arasındaki ilişki pozitif; stres ile olumlu stres arasındaki ilişki ise negatif olarak elde edilmiştir. Stres ile Genç Olumsuz ve Olumlu Stres arasında elde edilen ilişki sonucunda Genç Olumsuz ve Olumlu Stres Ölçeğinin Türkçe versiyonunda ölçüt geçerliliği sağlanmıştır.

Uyarlanan Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeğinin güvenilirliği için iç tutarlılık katsayısına ve %27'lik alt-üst gruplara yönelik farka bakılmıştır. İki boyutlu olan ölçeğin alfa değeri olumsuz stres alt boyutu için  $\alpha =,8278$  ve olumlu stres alt boyutu için  $\alpha =,825$  şeklinde iyi düzeyde çıkmıştır. %27'lik dilimlerin t-testi de anlamlı ( $t_{olumsuz\ stres}= 37,985$ ;  $p<,001$  ve  $t_{olumlu\ stres}=-10,755$ ;  $p<,001$ ) çıkmıştır. Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeğinin ilk versiyonunda iç tutarlılık katsayısı olumsuz stres alt boyutu için  $\alpha =,87$  ve olumlu stres alt boyutu için  $\alpha =,83$  (Branson ve ark. 2019) olarak bulunmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada çıkan iç tutarlılık katsayısının düzeyine ve literatüre bulgularına dayanarak uyarlanan Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeğinin güvenilirliği sağlanmıştır denilebilir.

Sonuç olarak geçerlilikte kullanılan AFA, DFA ve stres ölçeği sonuçlarına ve güvenilirlikte kullanılan iç tutarlılık katsayısı ve %27'lik dilimler t-testi sonuçlarına dayanılarak adaptasyonu sağlanan Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Böylece genç gruplara uygulanabilecek bu değerli Genç Olumsuz ve Olumlu Stres ölçeği bilim literatürüne kazandırılmıştır.

### **Sınırlılıklar ve Öneriler**

İnsanın müdahil olduğu her noktada çeşitli sınırlılıkların olması beklenen bir durumdur. Dolayısıyla bu çalışma ile ilgili de çeşitli sınırlılıkların olması kaçınılmaz bir gerçektir. Öncelikle çalışmadaki veriler covid-19 sürecinde toplandığından ve bu sürecin de stresi artırmada etkili olabileceğinden, bireylerin verileri cevaplarken stresli olma durumları göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur. Yine bu çalışmada veriler, sürecin getirdiği olumsuz şartlardan dolayı çevirim içi olarak toplanmıştır. Dolayısıyla yüz yüze veri toplamanın mümkün olacağı zamanlarda ölçeğin yeni veri setiyle test edilmesi daha sağlıklı olacaktır.

---

**Kaynakça**

- Arpacı, F. (2005). Sekreterlerin çalıştıkları yöneticinin kademesine göre stres kaynaklarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 1-17.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. Pegem Akademi.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Branson, V., Dry, M., J., Palmer, E. & Turnbull, D. (2019). The Adolescent distress-eustress scale: development and validation, *Sage open*, 1–14 <https://doi.org/10.1177/2158244019865802>
- Branson, V., Turnbull, D., Dry, M. J. & Palmer, E. (2019). How do young people experience stress? A qualitative examination of the indicators of distress and eustress in adolescence. *International Journal of Stress Management. Advance online publication*. 26(3), 321–329. <https://doi.org/10.1037/str0000102>
- Brislin, R., W., Lonner, W., J. & R.M. Thorndike, R., M. (1973). *Cross cultural research methods*. John Willey&Sons Pub. S.182.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları
- Cha, E. S., Kim, K. H., & Erlen, J. A. (2007). Translation of scales in cross-cultural research: Issues and techniques. *Journal of Advanced Nursing*, 58(4), 386–395.
- 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: Claremont symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitabevi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık,
- De Keyser, V. & Hansez, I. (1996). Vers une perspective transactionnelle du stress au travail: pistes d'évaluations méthodologiques [Towards a transactional perspective on workplace stress: Pathways to methodological evaluation]. *Cahiers de Médecine du Travail*, 33, 133-144.
- Edwards, J. R., & Cooper, C. L. (1988). The impacts of positive psychological states on physical health: A review and theoretical framework. *Social Science & Medicine*, 27, 1447-1459. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90212-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90212-2)
- Hargrove, M. B., Casper, W. J., & Quick, J. C. (2014, May). *Scale validation for the Self-Report Stress Response Questionnaire (SRSRQ)*. Paper presented at the Annual Conference of the Society of Industrial and Organizational Psychologists, Honolulu, HI
- Henry, J. D. & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Le Fevre, M., Kolt, G. S. & Matheny, J. (2006). Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: Which way first?

- 
- Journal of Managerial Psychology*, 21, 547-565.  
<https://doi.org/10.1108/02683940610684391>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A. & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156.  
<https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Meir Drexler, S., & Wolf, O. T. (2017). *Stress and memory consolidation*. In N. Axmacher & B. Rasch (Eds.), *Cognitive neuroscience of memory consolidation* (pp. 285-300). Springer
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101, 155-172. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z>
- Parker, K. N., & Ragsdale, J. M. (2015). Effects of distress and eustress on changes in fatigue from waking to working. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 293-315.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.12049>
- Robbins, S.P, Judge, T.A. (2013). *Örgütsel davranış*. Çeviri Editörü: İnci Erdem. Nobel Yayıncılık.
- Rodríguez, I., Kozusznik, M. W., & Peiró, J. M. (2013). Development and validation of the Valencia Eustress-Distress Appraisal Scale. *International Journal of Stress Management*, 20, 279-308. <https://doi.org/10.1037/a0034330>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research-Online*, 8 (2), 23–74.
- Tavşancıl, Ezel. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve Spss ile veri analizi*. Nobel Yayınları.
- Tutar, H. (2009). *Örgütsel iletişim*, Seçkin Yayınları.
- Yılmaz, Ö., Boz, H. & Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.