

Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması

Adaptation of Adolescent Distress-Eustress Scale into Turkish

© Nevin Akgün¹, © Erdem Sevim², © Füsün Ekşi³, © Halil Ekşi²

¹Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

³İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı Branson, Dry, Palmer ve Turnbull tarafından geliştirilen Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin (ESÖÖ) geçerlik ve güvenilirlik gibi psikometrik özelliklerini incelemek ve Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul Tuzla ilçesinde farklı resmi ortaöğretim kurumlarında eğitim gören 261 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 366 lise öğrencisi katılım göstermiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini incelemek için dilsel eş değerlik, ölçüt uyum geçerliği, iç tutarlılık katsayısının hesaplanması ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Bulgular: Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin alt boyutlarını oluşturan ikili yapı doğrulanmıştır. Ölçüt uyum geçerliği çalışması sonucunda ESÖÖ- Sıkıntı alt boyutu ile Genel Öz Yeterlik Ölçeği arasında negatif, Algılanan Stres Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. ESÖÖ-Östres alt boyutu ile Genel Öz Yeterlik Ölçeği arasında pozitif, Algılanan Stres Ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İç tutarlılık analizi sonucunda güvenilirlik Cronbach alpha katsayısı ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu için .81, ESÖÖ-Östres alt boyutu için ise .84 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç: Araştırma bulgularından hareketle Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sıkıntı, östres, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik

ABSTRACT

Objectives: The aim of this study is to analyze the psychometric properties of Adolescent Distress Eustress Scale developed by Branson, Dry, Palmer and Turnbull, such as validity and reliability, and to carry out adaptation studies to Turkish.

Materials and Methods: In the 2019-2020 academic year, a total of 366 high school students, 261 female and 105 male, studying at different official secondary schools in Tuzla, Istanbul, participated in the study. In order to examine the psychometric properties of the Turkish version of the scale, linguistic equivalence, criterion concordance validity, calculation of internal consistency coefficient and confirmatory factor analysis were performed.

Results: The construct validity of the scale was examined by confirmatory factor analysis and the dual structure, which constituted the sub-dimensions of the Adolescent Boredom Estress scale (ADES), was confirmed. As a result of the criterion compliance validity study, negative correlations were found between the ADES-Distress sub-dimension and the General Self-Efficacy scale and positively significant correlations were found with the Perceived Stress Scale. Positive significant relationships were detected between ADES-Eustress sub-dimension and General Self-Efficacy scale, and negative significant relationships were found with the Perceived Stress Scale. As a result of the internal consistency analysis, the reliability Cronbach alpha coefficient was calculated as .81 for the ADES-Distress sub-dimension and .84 for the ADES-Eustress sub-dimension.

Conclusion: Based on the findings of the research, it has been revealed that the Turkish version of the Adolescent Distress Eustress Scale is a valid and reliable measurement tool.

Keywords: Distress, eustress, scale adaptation, validity, reliability

Giriş

Yaşam boyunca sürekli değişim ve gelişim yaşayan insanlığı için stres her dönemde kaçınılmaz bir olgudur. Özellikle ergenlik,

kişinin biyolojik, sosyal ve psikolojik yönlerden çok boyutlu belirgin gelişimsel değişiklikler yaşadığı zorlu ve stresli bir süreç olması bakımından en kritik dönemdir.¹ Stres kavramı ortaya çıkışından itibaren bela, dert, keder, güç, baskı, direnç gibi

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Nevin Akgün, Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye

Tel.: +90 506 736 41 43 E-posta: nevinevin59@gmail.com, nakgun@dho.edu.tr ORCID: orcid.org/0000-0002-1841-3642

Geliş Tarihi/Received: 30.09.2020 Kabul Tarihi/Accepted: 12.11.2020



kavramlarla ifade edilmiş; sık kullanılan stres tanımlarında da ortak olarak zorlayıcı, tehdit edici, uyumsuz koşullara gösterilen tepki şeklinde daha çok olumsuz yönü vurgulanmıştır.²⁻⁵

Bütün bu vurguların aksine stres üzerinde önemli bir otorite olan Selye'ye⁶ göre, hoş giden ve/veya gitmeyen her türlü deneyim stresi doğurmaktadır. Selye⁶ stresi ikiye ayırmış; büyük mutluluk ve keyif veren olaylardan doğan iyi stres için "östres", hayal kırıklığı, başarısızlık ve küçük düşme gibi olaylardan kaynaklanan kötü stresi tanımlamak için ise "sıkıntı" terimlerini kullanmıştır.⁶⁻⁸ Stres tepkisine yönelik evrimsel bakış açısı ise, stresin günlük durumlarda talepleri karşılamak ve hayatta kalmayı sağlamak için fizyolojik ve bilişsel işlevselliği geliştirdiğini belirterek bu durumu "östres" ya da "iyi stres" olarak adlandırmıştır.⁹⁻¹² Quick, Ouick, Nelson ve Hurrell (akt. Hargrove ve ark.)¹³ östresi, stresli olaylara olumlu, yapıcı ve sağlıklı bir cevap olarak tanımlarken; Lazarus¹⁴ östresi, olumlu duygulanım ve sağlıklı fizyolojik durumla ilişkili strese karşı yapıcı bir bilişsel tepki olarak görür.

Östres ya da diğer bir deyişle "yapıcı/olumlu stres" in kaynağını, bireylerin en iyi performansı bir baskı altında veya başa çıkılması gereken bir zorluk olduğunda gerçekleştirdiklerini savunan Yerkes Dodson Yasası'ndan aldığı düşünülmektedir.¹⁵⁻¹⁷ Bu yasa stresin belli bir miktarının yararlı olduğunu ancak artan düzeyde devam etmesinin ters U şeklinde zamanla performansı düşüreceğini söylemektedir. Stresle başa çıkma üzerinde duran Lazarus ve Folkman'ın² ortaya koyduğu işlemsel stres modelinde ise, stresörlerin birey tarafından birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinden geçtiği savunulur. Birey ilk olarak bir stresörün pozitif (östres) veya negatif (sıkıntı) olup olmadığını öznel algısına göre değerlendirir, daha sonra bu durum ya da olayla başa çıkmak, önlemek veya fırsata çevirmek için neler yapılabileceği üzerinde durur. Bu model birincil değerlendirme aşamasında stres bilişine yaptığı vurgu¹⁸ ve östres ile sıkıntıya gönderme yapması açısından önemlidir.

Östres üzerine daha fazla çalışma yapılmasının önemini vurgulayan çalışmalarda "stresin yıkıcılığına odaklanmanın" stres zihniyetinin kendini gerçekleştiren kehanet yoluyla sıkıntıya odaklanarak olumsuz etkiye katkıda bulunabilecek bir yaklaşıma yol açtığı savunulmaktadır.^{19,20} Östres üzerine yapılan kısıtlı çalışmalarda da strese dair olumlu algı ya da yaklaşım daha iyi fizyolojik sağlık,^{21,22} yaşam doyumu,²³ yaratıcı fikirler ortaya koyma, etkili problem çözme,¹⁵ öz yeterlilik ve işlevsel bilişsel işleme²⁴ ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ancak Selye'nin⁶ öncülüğünde uzun süredir yapılan bütün bu östres tanımları ve çalışmaları göz ardı edilerek literatürdeki araştırmaların çoğu stresin olumsuz yönüne odaklanmış, olumlu stres ya da östres kavramını ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlı kalmıştır.^{15,23,25,26}

Östres'in arka planda kalmasında, operasyonel kavramsallaştırılma yetersizliği nedeniyle "stresle başa çıkma" ve "strese bağlı büyüme" gibi olgularla karıştırılmasının da payı olduğu düşünülmektedir. Ancak östres, stresle ilk karşılaştığımız andan itibaren onu nasıl değerlendirdiğimizle yönelik bir öznel yargıyken; stresle başa çıkma, stresli durumu nasıl yöneteceğimizle ilgili süreci ifade eder. Strese bağlı büyüme ise, stresli durumun ardından kişide oluşan olumlu

durum veya güçlenme hali olarak tanımlandığından sonucu işaret eder.^{16,19,27,28}

Yapısı gereği karmaşık bir kavram olan stresin değerlendirilmesinde de haliyle zorluklar yaşanmaktadır. Stres düzeyi incelenirken yaygınlıkla fizyolojik, davranışsal ve psikolojik alanlar ele alınır. Özellikle psikolojik stresi incelemenin en temel yolu öz bildirim dayanan ölçeklerdir.^{29,30} Literatür tarandığında bu zamana kadar geliştirilen ve stres araştırmalarında geniş yer bulan ölçüm araçlarının stresi farklı açılardan ele alsalar da temelde genel strese odaklandıkları görülmektedir. Bunlardan en yaygın kullanılan Cohen ve ark.³¹ tarafından geliştirilen uzun (14 madde) ve kısa formlarının (4 ve 10 madde) çeşitli örneklerle Türkçe'ye birçok farklı uyarlaması³²⁻³⁵ bulunan "Algılanan Stres Ölçeği", stresi patolojik olarak ele alır ve kişinin öznel yargılarını ölçmeyi hedefler. Diğer sık kullanılan ölçüm aracı, Lovibond ve Lovibond³⁶ tarafından geliştirilen, yine Türkçe'ye uyarlamasında birçok geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına konu olan³⁷⁻³⁹ "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği", stresi anksiyete ve depresyondan ayıran özellikte olsa da gerilim ve birçok olumsuz faktör bakımından da anksiyeteye yakın bir kavram olarak değerlendirmektedir. Bununla beraber östres ile süreç bakımından benzer özellikler barındırırsa da bazı yönlerden farklılaşan stresle başa çıkma davranışını ele alan ölçüm araçları da azımsanmayacak derecede yaygınlık göstermektedir. Moos⁴⁰ tarafından hem yetişkin hem genç formu geliştirilen ve Koca Ballı ve Kılıç⁴¹ tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği", kişinin stresli bir durum ya da sıkıntıyla baş etmede kullandığı bilişsel ve davranışsal yöntemleri tanımlar. Şahin ve Durak⁴² tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", problemlere yönelik etkili yollar alt boyutu ve duygulara yönelik etkisiz yollar alt boyutu olmak üzere iki alt boyutta stresle başa çıkmayı incelemektedir.

Stresin diğer boyutu olan östresi kavram olarak ele alan hâlihazırda bir Türkçe ölçme aracı olmamakla beraber uluslararası literatürde Ergen Sıkıntı- Östres Ölçeği dışında bu amaçla geliştirilmiş az sayıda ölçek bulunmaktadır. De Keyser ve Hansez⁴³ iş stresini ölçmek amacıyla, ortaya çıkan durumun birey tarafından nasıl değerlendirildiği üzerinde durulan İşlemsel Yaklaşımdan yola çıkarak "Olumlu ve Olumsuz Profesyonel Stres Ölçeğini" geliştirmiştir. Benzer bir yaklaşımla Rodríguez ve ark.⁴⁴ tarafından geliştirilen "Valencia Östres-Sıkıntı Değerlendirme Ölçeği", iş yaşamındaki stresli durumları günlük hayatla benzer olarak sıkıntı ve meydan okumanın bir arada bulunduğu bütüncül bir şekilde ölçmeyi amaçlamaktadır. "Öz Bildirim Stres Yanıtı Anketi" Hargrove ve ark.⁴⁵ tarafından, stres faktörlerine yanıt verirken olumlu ve olumsuz bilişlerini değerlendirmek üzere oluşturulmuştur. Bütüncül bir yaklaşımla endüstri ve iş yaşamına odaklanan ölçme araçlarının yanında O'Sullivan²³ tarafından akademik stresörleri algılamada olumlu faktörlere odaklanan "Akademik Östres Ölçeği" de östresi ele alan nadir ölçeklerdendir.

Aslında stres, sıkıntı ve östresi içinde barındıran bütünsel bir kavramdır. Herhangi stresli bir durum karşısında sıkıntı uzantılı tehdit ve östres uzantılı meydan okuma değerlendirmesi aynı

anda, farklı yoğunluk dereceleriyle ortaya çıkabilir.^{2,46,47} İki boyutu aynı anda ölçmek, günlük hayatta sıklıkla deneyimlenen bu kavramların karmaşıklığının anlaşılmasına, Dünya üzerinde her birey tarafından sıklıkla yaşanan stres olgusunun daha iyi anlaşılmasına ve olumsuz etkilerine karşı gerekli önlemlerin alınmasına zemin hazırlar. Ancak Türkçe alan yazında ruh sağlığı alanında çalışanlar için ergenlik dönemindeki stresi iki boyutuyla tasvir eden bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bunlardan hareketle, yapılacak stres araştırmalarında sıkıntı ve östres tepkisinin farklı etkileşimleri, bu kavramları öncüleyen faktörleri⁴⁵ ve hayatın en stresli dönemi olarak görülen ergenler üzerindeki etkisini belirlemek için bütünsel bir Türkçe ölçme aracına ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın amacı Branson ve ark.⁴⁸ tarafından geliştirilen Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlamasını yapmak ve ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemektir. Ergenliğin birçok davranışın kazanılmasında biçimlendirici rolü göz önüne alındığında, uyarlama çalışmasının Türkiye'deki ruh sağlığı alanında ergenlerle çalışan araştırmacılar ve alandaki diğer uzmanlar için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeğinin Geliştirilmesi

Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği geliştirilme sürecinde öncelikle Branson ve ark.⁴⁸ tarafından stres tepkisinin ergenler üzerindeki potansiyel etki ifadelerini ve özne deneyimleri ortaya çıkarmak amacıyla yapılan kapsamlı başka bir çalışma ile 20 ergenle yarı yapılandırılmış nitel görüşmeler yapılmıştır. Görüşme verileri ile yapılan tematik analizde sıkıntı ve östres arasındaki farkı yansıtan, ilgi uyandıran ve etkileyici fenomenlere odaklanılarak 6 temel boyut önerilmiştir: ruhsal durum, işlev/fonksiyon, algılanan etki, duygulanım, yapı ve ilişki. Nitel sonuçlar doğrultusunda ilk aşamada değerlendirilmek üzere 463 aday madde belirlenmiştir.⁴⁸

Belirlenen aday maddeler içerik geçerliliği, anlam bakımından netliği ve ergenler için gelişimsel uygunluğu hakkında değerlendirilmesi için alandaki uzmanlara gönderilmiştir. Yine aday maddelerin sorunlu kısımlarını belirlemek amacıyla 6 kadın ve 6 erkekten oluşan ergen grubuyla bilişsel görüşmeler yapılmış ve taslak form üzerinde sorun gözlenen maddeler değiştirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen bilgilere dayanılarak geliştirilmiş ve revize edilmiş her alt boyut için 25 aday maddeden oluşan bir havuz ön değerlendirme için hazırlanmış; ancak iki madde daha sorunlu olduğu için çıkarılarak 48 madde faktör analize alınmıştır. Genellenebilir bir örneklem elde etmek amacıyla farklı sosyo-egitim kurumundan (bağımsız özel okul, devlet kurumu ve üniversite) 13 yaş ve üstü 981 öğrenciye ulaşılmış; grup eş değer şekilde yarıya ayrılarak ilk grup ile madde belirlemek için açılımlı faktör analizi, diğer grup ile bilgileri doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda 1'den büyük 7 faktör arasında ilk iki faktör toplam varyansın %44,9'unu (1. faktör, 32,29; 2. faktör, 12,63) açıkladığı görülmüştür. Kısa ve kullanışlı bir ölçek oluşturmak için .30'un altındaki faktör yüklü maddeler çıkarılmış ve her alt boyutta 5 madde olacak şekilde .50'nin üzerindeki maddeler tercih edilerek eleme yapılmıştır. Son bir döndürme sonucunda iki alt boyut toplam varyansın %64,70'ini oluşturmuş; boyutlar

arasındaki düşük korelasyon ($r=-.32$) iki boyutun birbirinden bağımsız olduğunu göstermiştir.²⁶

Ölçeğin yapı geçerliliği çalışmasında uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında $\chi^2/df=123.41$, Karşılaştırmalı Uyum indeksi (CFI)=.95, Tucker Lewis indeksi (TLI)=.94, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA)=.07 uyum indeksleri elde edilmiştir. Ölçek için yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach alpha katsayısı sıkıntı alt boyutu için .86 ve östres için .81 bulunmuştur. Birinci faktör yapısındaki maddeler sıkıntıyı ölçmekte ve stresin endişe, kaygı, bunalım gibi olumsuz yönlerine odaklanmaktadır. İkinci faktör yapısındaki maddeler östresi ölçmekte ve stresin yapıcı, harekete geçirici ve işlevsel yönlerini tanımlamaktadır. Sonuç olarak yapılan analiz sonucunda Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeğinin stresi bütüncül olarak ölçmede, eğitim ve psikoloji alanlarında araştırmacıların, okulların ve diğer ergen odaklı kuruluşların ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahip kısa ve işlevsel bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.²⁶

Gereç ve Yöntem

Çalışma Grubu

Bu araştırmada birden fazla çalışma grubundan veri toplanmıştır. Araştırmada ilk aşamada 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında, Tuzla'da resmi bir ortaöğretim kurumundaki öğrencilerle öncelikle dilsel eş değerlilik çalışması için 21 kadın, 12 erkek olmak üzere toplam 33 lise öğrencisiyle çalışılmıştır (%63,6 kadın, %36,4 erkek). Ölçüt geçerliliği için aynı ortaöğretim kurumundaki 43 kadın, 23 erkek olmak üzere toplam 66 kişiden oluşan farklı bir öğrenci grubuyla çalışılmıştır (%65,2 kadın, %34,8 erkek). Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla Tuzla'da belirlenen diğer resmi ortaöğretim kurumlarıyla birlikte 261 kadın, 105 erkek olmak üzere toplam 366 kişiye ulaşılmıştır (%71,3 kadın, %28,7 erkek). Araştırmaya katılım gösteren grup ergenlik dönemini kapsayacak şekilde 14-18 yaş arasında dağılım göstermiştir (%5,7 14 yaş, %18,9 15 yaş, %24,9 16 yaş, %37,7 17 yaş, %12,8 18 yaş). Çalışma için Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 27.08.2020 tarihli, 2000225137 karar sayılı Etik Kurul izni alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Ergen Sıkıntı-Östres Ölçeği: Ergenlerde stres tepkisinin sıkıntı ve yapıcı (olumlu) yönlerini bütünsel olarak ölçmek amacıyla Branson ve ark.²⁶ tarafından geliştirilmiştir. On maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçek olarak her madde 0-4 arasında (hiç-biraz-çok) değişen puanlarla derecelenmiştir. Ölçek "Sıkıntı" ve "Östres (Yapıcı-Olumlu Stres)" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanı hesaplanırken her maddeye karşılık gelen iki alt ölçek bazında toplanarak değerlendirilir; ESÖÖ-Sıkıntı Toplam (2, 5, 6, 7, 10) ve ESÖÖ-Östres Toplam (1, 3, 4, 8, 9). Sıkıntı ve Östres boyutundan alınan puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Sıkıntı boyutundan alınan puanların yüksekliği, stresin gerilim ve sıkıntıya yol açan bir kavram olarak algılandığını; Östres boyutundan alınan

puanların yüksekliği ise, stresin yapıcı ve teşvik edici olarak algılandığını göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda, iki alt boyutun Cronbach's α değerleri sırasıyla .86 ve .81 olarak hesaplanmıştır.²⁶

Genel Öz Yeterlik Ölçeği: Bireylerin zorlu ve stresli yaşam olaylarıyla baş etmedeki genel öz yeterlilik algısını ölçmek amacıyla ilk olarak Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1979'da ilk versiyonunda 20 madde olarak geliştirilen ölçek, daha sonra Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1981'de revize edilip 10 maddeye indirilmiştir. Aypay⁴⁹ tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılırken "çaba ve direnç" (3., 4., 5., 7., 8. ve 10), "yetenek ve güven" (1., 2., 6. ve 9.) isimli iki alt boyuta ayrılmıştır. 10 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçek olup her madde 1 (tamamen yanlış) ile 4 (tamamen doğru) arasında değişen puanlarla derecelendirilmektedir. Ölçekte tüm maddeler olumlu yönde puanlanmaktadır. Ölçme aracından en düşük 10, en yüksek 40 puan alınabilmektedir. Puanlar yükseldikçe genel öz yeterlilik algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Alt ölçeklerin Cronbach's α değerleri sırasıyla .79, ve .63 bulunmuş ve ölçeğin toplam Cronbach's α değeri=0.83 olarak hesaplanmıştır.⁴⁹

Algılanan Stres Ölçeği: Bireyin yaşamında karşılaştığı durumları ne kadar stresli değerlendirdiğini ölçmek amacıyla Cohen ve ark.³¹ tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne Çelik Örücü ve Demir³³ tarafından adapte edilen ölçek, 10 maddeli 5'li likert tipi bir ölçek olarak 0 (Hiç) ile 4 (Çok Sık) arasında derecelendirilmektedir. Ölçek Türkçe'ye adapte edilirken "Algılanan Çaresizlik" (1,2,3,6,9,10) ve "Algılanan Öz Yeterlik" (4,5,7,8) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Olumlu ifadelerden oluşan 4.,5.,7. ve 8. maddeler ters madde olarak değerlendirilir. Ölçekten alınacak puanlar 0-40 arasında değişmektedir. Alınan toplam puanın yüksekliği, algılanan stres seviyesinin arttığını gösteren genel bir sıkıntıya işaret eder. Alt ölçeklerin Cronbach's α değerleri sırasıyla .83 ve .71 bulunmuş ve ölçeğin toplam Cronbach's α değeri=0.84 olarak hesaplanmıştır.³³

İzin ve Çeviri Süreci

Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyon çalışması için ölçeği geliştiren sorumlu araştırmacı Victoria Branson ile e-posta yoluyla iletişime geçilip kendisinden uyarlama izni alınmıştır. Çeviri- tekrar çeviri yöntemiyle, ölçek ilk olarak 5 dil uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiş; daha sonra Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında 4 uzman ile İngilizce ve Türkçe formlar üzerinde tartışmak için panel gerçekleştirilmiş, anlam ve dilbilgisi açısından uygun bir Türkçe form kararlaştırılmıştır. Daha sonra bu Türkçe form bağımsız bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiş, her iki dile oldukça hâkim bir başka uzmanın daha görüşü alınarak nihai Türkçe form oluşturulup uygulamaya geçilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla ilk olarak dilsel eş değerlilik için iki

form arasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile korelasyon değerlerine bakılmış ve Bağımlı Grup t-testi sonucu ile farklılaşma durumları incelenmiştir. Uyarlaması yapılacak Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin Algılanan Stres Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik ölçeği ile arasındaki ölçüt uyum geçerliliğine bakmak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile ölçek toplam puanları ve alt boyutları arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinden önce maddelerin normallik varsayımını karşılama durumunun incelenmesi için Z puanlarının +3, -3 arasında istenen değeri alma durumu sorgulanmıştır.^{50,51} Verilerin, faktör analizi için uygunluğunu belirlemek amacıyla incelenen Kaiser-Meyer-Olkin katsayısı .85 ile >0.60'dan büyük olması⁵¹ ve Barlett Küresellik testinin anlamlı (1379,99; $p < 0.05$)⁵¹ olması sonucunda verilerin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Varsayım analizlerinin akabinde yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliği değerini belirlemek için ki-kare Uyum testi (Chi-square Goodness), CFI, RMSEA, Normlaştırılmış Uyum indeksi (NFI) ve TLI uyum indeksleri kullanılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık katsayıları ile hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik durumunun analizleri için SPSS ve AMOS programlarından faydalanılmıştır.

Bulgular

Dilsel Eş Değerlik

Türkçe ve İngilizce'yi iyi düzeyde bilen 33 lise öğrencisinin İngilizce ölçek puanları ile iki hafta arayla yapılan Türkçe anket puanları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Orijinal ölçek formu ile Türkçe form arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Uygulama	N	X	SS	r
İngilizce Form-Sıkıntı	33	9.36	4.68	.607*
Türkçe Form-Sıkıntı	33	8.57	4.99	
İngilizce Form-Östres	33	11.00	5.19	.465*
Türkçe Form-Östres	33	11.48	3.89	

* $p < .05$, SS: Standart sapma

Tablo 1'e bakıldığında İngilizce form puanları ile Türkçe form puanlarının ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu için korelasyon katsayısı $r = .61$ ($p < .05$); ESÖÖ-Östres alt boyutu için korelasyon katsayısı $r = .47$ ($p < .05$) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal İngilizce formunun orta düzeyin üzerinde Türkçe formuna eş değer olduğunu söyleyebiliriz. Bağımlı grup t-testi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2'de Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin iki alt boyut için orijinal İngilizce formunun Türkçe formu ile eşdeğerliliğine bakılmak için yapılan bağımlı grup t-testi sonucunda aralarında anlamlı fark bulunmadığı gözlenmiştir ($p > .05$). Maddeler

Tablo 2. Dilsel Eşdeğerlilik için bağımlı grup t-testi analiz sonuçları

	\bar{x}	SS	t	p
Tr Sıkıntı ve İng Sıkıntı	0.78	4.29	1.05	.300
Tr Östres ve İng Östres	-0.48	4.82	-.58	.568
Tr 1 ve İng 1	33	1.01	-1.03	.311
Tr 2 ve İng 2	33	1.50	0.93	.360
Tr 3 ve İng 3	33	1.25	-1.95	.060
Tr 4 ve İng 4	33	1.49	-0.12	.908
Tr 5 ve İng 5	33	0.68	0.77	.447
Tr 6 ve İng 6	33	1.32	3.28	.002*
Tr 7 ve İng 7	33	1.04	1.00	.325
Tr 8 ve İng 8	33	1.52	0.92	.367
Tr 9 ve İng 9	33	1.15	-0.45	.654
Tr 10 ve İng 10	33	1.58	-1.76	.088

*p<.05, SS: Standart sapma, Tr: Türkçe, İng: İngilizce

bazında değerlendirildiğinde bir madde dışında sorunlu madde olmadığı görülmüştür. Sorunlu maddenin korelasyon değeri incelendiğinde ($r=.46$) orta düzeyin üzerinde olduğu görülmüştür. Bundan hareketle ölçeğin maddelerinin ve alt boyutlarının dilsel eşdeğerliliğe sahip olduğu ve İngilizce-Türkçe formların benzer yapıda olduğu söylenebilir.

Yapı Geçerliliği

ADES Ölçeğinin iki boyutlu ve 10 maddeli orijinal formundaki yapısını değerlendirmek üzere yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

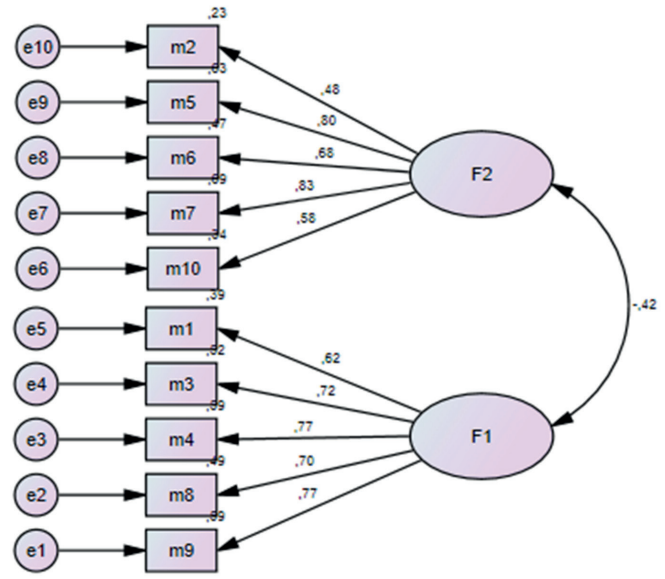
Analiz sonucunda ölçeğin iki boyutlu modelinin uyum indeks değerlerinin (model $\chi^2/df= 3,43$, RMSEA=.079, CFI=.941, TLI=.922, NFI=.919) yeterli ve kabul edilebilir düzeyde oldukları tespit edilmiştir.⁵²

ADES Ölçeğinin Östres ve Sıkıntı faktörleri olmak üzere iki faktörlü yapısı ve faktörler arasındaki ilişki Şekil 1'de gösterilmektedir. Şekil 1 incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin östres alt boyutunda .62 ile .77 arasında değiştiği, sıkıntı alt boyutunda ise madde faktör yüklerinin .48 ile .83 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 3. Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin uyum iyiliği indekslerine ilişkin değerleri

Uyum indeksi	İlk model değer	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum
χ^2/df	3,34	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 5$
CFI	.941	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$
RMSEA	.079	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
TLI	.922	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$
NFI	.919	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,10$

CFI: Karşılaştırmalı Uyum indeksi, RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, TLI: Tucker Lewis indeksi, NFI: Normlaştırılmış Uyum indeksi SRMR: Standardised Root Mean Residual



Şekil 1. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları
F1: Östres boyutu - F2: Sıkıntı boyutu

Ölçüt Uyum Geçerliliği

Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeğinin ölçüt bağlantı geçerliliği için Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçekler ve ölçeklerin alt boyutları arasında yapılan Pearson Momentler Çarpımı katsayısı sonucu bulunan korelasyon katsayılarını gösteren bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4'e bakıldığında ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutundan alınan toplam puan ile Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinden alınan toplam puan arasında orta düzeyde ($r=-.33$) negatif ilişki bulunmuş; ESÖÖ-Östres alt boyutundan alınan toplam puan ile Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinden alınan toplam puan arasında yüksek düzeyde ($r=.60$) pozitif ilişki bulunmuştur. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin alt boyutları bazında incelendiğinde, ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu ile "çaba ve direnç" ($r=-.32$) ve "yetenek ve güven" ($r=-.28$) alt boyutları arasında negatif bir ilişki görülmüş; ESÖÖ-Östres alt boyutu ile "çaba ve direnç" ($r=.61$) ve "yetenek ve güven" ($r=-.49$) arasında pozitif bir ilişki görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeğinden alınan toplam puan ile ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutundan alınan toplam puan arasında yüksek düzeyde ($r=.73$) pozitif bir ilişki görülmüş; ESÖÖ-Östres alt boyutundan alınan toplam puan ile Algılanan Stres Ölçeğinden alınan toplam puan arasında yüksek düzeyde ($r=-.73$) negatif bir ilişki görülmüştür. Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutları bazında incelendiğinde, ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu ile "algılanan çaresizlik" ($r=.75$) alt boyutu arasında pozitif, "algılanan öz yeterlilik" ($r=-.57$) arasında negatif ilişki bulunmuş; ESÖÖ-Östres alt boyutu ile "algılanan çaresizlik" ($r=-.66$) alt boyutu arasında negatif, "algılanan öz yeterlilik" ($r=.69$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Hesaplanan değerler Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin ölçüt uyum geçerliliğine sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

Tablo 4. Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği ile genel öz yeterlik ve algılanan stres ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ergenlerde sıkıntı	1	-.62**	-.33**	-.32**	-.28**	.73**	.75**	-.57**
2. Ergenlerde östres	-	1	.60**	.61**	.49**	-.73**	-.66**	.69**
3. Genel öz yeterlik	-	-	1	.96**	.88**	-.54**	-.44**	.59**
4. Çaba ve direnç	-	-	-	1	.70**	-.55**	-.44**	.63**
5. Yetenek ve güven	-	-	-	-	1	-.41**	-.35**	.42**
6. Algılanan stres	-	-	-	-	-	1	.95**	-.87**
7. Algılanan çaresizlik	-	-	-	-	-	-	1	-.71**
8. Algılanan öz yeterlik	-	-	-	-	-	-	-	1
Ortalama (\bar{x})	8.33	12.04	30.68	17.53	13.15	19.33	11.73	8.39
Standart sapma (SS)	5.61	4.40	4.81	3.20	1.99	7.83	5.13	3.31

**p<.05, SS: Standart sapma

Madde Analizi ve Güvenirlik Analizleri

Ölçek maddelerinin analizi yapılarak toplam puanı yordama gücü ve ayırt ediciliği incelenmiş ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 5'te görüldüğü üzere Östres alt boyutunda maddeler ile toplam puan arasındaki korelasyon katsayılarının .57 ile .69 arasında; Sıkıntı alt boyutunda ise maddeler ile toplam puan arasındaki korelasyon katsayılarının .45 ile .70 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Yapılan güvenirlik analizi sonuçlarına göre ADES Ölçeği'nin Östres alt boyutunun iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .84; Sıkıntı alt boyutunun iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları ve betimsel istatistikler

Madde No	Min.	Maks.	\bar{x}	Ss	DMTTK	$\alpha_{n(366)}$
m1	0.00	4.00	1,75	1,25	,57	.84
m3	0.00	4.00	2,03	1,21	,65	
m4	0.00	4.00	2,00	1,37	,66	
m8	0.00	4.00	2,16	1,30	,64	
m9	0.00	4.00	2,26	1,41	,69	.81
m2	0.00	4.00	1,29	1,32	,45	
m5	0.00	4.00	1,88	1,52	,67	
m6	0.00	4.00	2,93	1,31	,61	
m7	0.00	4.00	2,10	1,48	,70	
m10	0.00	4.00	1,41	1,39	,54	

DMTTK: Düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde stresin sıkıntı ve östres boyutunu bütüncül bir şekilde ölçmek için geliştirilmiş olan Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin²⁶ Türkçeye uyarlanması ve lise öğrencileri örneklemleriyle Türk kültüründe sınanmasıdır.

Bu amaç doğrultusunda ilk olarak çeviri çalışması yapılmıştır. Ölçek beş uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş; Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan dört uzmanın katıldığı panel yoluyla anlam ve dilbilgisi bakımından uygun Türkçe form belirlenmiştir. Daha sonra bağımsız bir uzman tarafından ölçek İngilizce'ye geri çevrilmiştir. Son olarak her iki dile hâkim bir dil uzmanı tarafından önerilen düzenlemelerin yapılması akabinde nihai Türkçe form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin yapı geçerliliği incelenmesi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek formunun orijinalinde yer alan iki boyutlu yapı doğrulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu oluşan korelasyon değerleri ESÖÖ-Östres alt boyutu için .62 ile .77 arasında; ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu için .48 ile .83 arasında değişkenlik göstermektedir. Orijinal ölçekte bu değerlerin ESÖÖ-Östres alt boyutu için .60 ile .77 arasında; ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu için .69 ile .80 arasında olduğu gözlenmiştir. .30 değeri ve üzerindeki maddelerin temsil gücü yeterli olduğundan Türkçeye uyarlanırken ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır.⁵⁰ Ölçeğin hesaplanan uyum indeksleri değerlerine bakıldığında $\chi^2/df=3,43$, RMSEA=.079, CFI=.941, TLI=.922, NFI=.919, ikili yapı için uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Analizlerden hareketle Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği'nin geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ölçüt uyum geçerliliği çalışması için Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçek geliştirilirken oluşturulan ölçeğin formunun ölçüt uyum geçerlik çalışmasında Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu toplam puanı ile Algılanan Stres Ölçeği arasındaki ilişki pozitif bulunmuş; ESÖÖ-Östres alt boyutu ile Genel Öz Yeterlilik ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki pozitif bulunmuştur.²⁶ Orijinal çalışmaya paralel olarak bu çalışmada da Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu ile Algılanan Stres Ölçeği ve "algılanan çaresizlik" alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüş; ESÖÖ-Östres alt boyutu ile de Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve alt boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği'nin "algılanan öz yeterlilik" alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı iki boyutlu ölçeğin ESÖÖ-Östres alt boyutu için .84, ESÖÖ-Sıkıntı alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır. Kabul edilebilir Cronbach alpha katsayısının .70 ve üzeri değer alması tavsiye edilmektedir.⁵⁰ Bulunan değerlerden hareketle Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeğinin güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeğinin madde analizi için, düzeltilmiş madde toplam korelasyonu kullanılmıştır. Madde toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, ölçme aracındaki maddelerin birbirine benzer davranışları örneklediğini ve ölçeğin iç tutarlılık bakımından yüksek olduğunu göstermektedir. Bu değerlerin yeterli kabul edilmesi için .30 ve üzerinde olması gerekmektedir.⁵⁰ Hesaplanan madde toplam korelasyon değerlerinin .45 ile .70 arasında yer almasından hareketle maddelerin ayırt edicilik güçleri bakımından yeterli olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmanın ülkemizde ruh sağlığı alanında ergenlerle çalışmakta olan terapistler, okul psikolojik danışmanları ve araştırmacılara stresin başka bir bakış açısıyla ele alınması açısından önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanda yapılan sınırlı araştırmada, strese yönelik bilinç pozitif olmasının kişinin yaşam kalitesini arttırdığı yönünde bulgular mevcuttur. Pozitif bakış açısı yakalamak, stresi azaltmaya odaklanmaktan daha işlevsel görünmektedir.^{19,20} Büyük kısmı endüstri ve iş yaşamına odaklanan araştırmalarda da östresin fiziksel ve ruhsal olarak daha sağlıklı bir hayat sağlayacağını bildirmişlerdir.^{22,25} Ergenlik döneminde stresle ilk karşılaşma anından itibaren bütün süreçleri etkileyebilecek stres bilişlerinin çalışılması, strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara karşı önleyici olabilir. Bu anlamda ergenlikte stresi bütüncül olarak ölçebilecek bir ölçme aracına duyulan ihtiyacı ortadan kaldırması anlamında çalışmamız oldukça değerlidir.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Çalışmamızdaki en büyük sınırlılık çalışma grubunun bütünü lise öğrencilerinden oluşmasıdır. Ölçeğin ileride yapılacak çalışmalarda 13-19 yaş arasında yer alan farklı örneklerde incelenmesi yararlı olabilir. Bununla beraber diğer öz-bildirim ölçeklerinin sahip olduğu dezavantajlar çalışmamız için de bir sınırlılık olarak görülebilir.

Sonuç

Nihai olarak yapılan bütün analizler neticesinde, stresi sıkıntı, tehdit edici olarak ele alan olumsuz yönü ve östresi meydan okuma fırsatı olarak ele alan olumlu yönü bütüncül bir şekilde ölçmeyi amaçlayan Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin Türkçe alan yazında kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kanıtlanmıştır. Gelecek çalışmalarda Ergenlerde Sıkıntı Östres Ölçeği'nin yaşam doyumu, umut, öznel iyi oluş, psikolojik esneklik gibi olumlu yapılarla ve kaygı, akademik risk faktörleri gibi olumsuz yapılarla olan ilişkisi incelenerek alana katkı sağlanabilir.

Etik

Etik Kurul Onayı: Çalışma için Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 27.08.2020 tarihli, 2000225137 karar sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Hasta Onayı: Çalışmamıza katılım gösteren tüm hastalardan/katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu ve editörler kurulu dışında olan kişiler tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Konsept: N.A., E.S., F.E., H.E., Dizayn: N.A., Veri Toplama veya İşleme: N.A., E.S., Analiz veya Yorumlama: N.A., E.S., F.E., H.E., Literatür Arama: N.A., Yazan: N.A.

Çıkar Çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar tarafından finansal destek almadıkları bildirilmiştir.

Kaynaklar

1. Cicchetti D, Rogosch FA. A developmental psychopathology perspective on adolescence. *J Consult Clin Psychol.* 2002;70:6-20.
2. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing; 1984.
3. Yılmaz N. Ergenlerde problemler internet kullanımının yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2016.
4. Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. 2. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1991.
5. Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve başa çıkma yolları. 19.baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2016.
6. Selye H. Stresswithoutdistress. G. Serban (Ed.) Psychopathology of humanadaptation. Boston: Springer Science; 1976.
7. Nelson DL, Simmons BL. Eustress: an elusive construct, an engaging pursuit. *Res Occup Stress Wel.* 2003;3:265-322.
8. Salgırlı Demirbaş Y. Stresin köpeklerde davranış üzerine etkileri. Mehmet Akif Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2015;3:34-42.
9. ALPERT R, HABER RN. Anxiety in academic achievement situations. *J Abnorm Soc Psychol.* 1960;61:207-15.
10. Lazarus RS. Psychological stress and coping in adaptation and illness. *Int J Psychiatry Med.* 1974;5:321-33.
11. Selye H. Stress and distress. *Compr Ther.* 1975;1:9-13.
12. Le Fevre M, Matheny J, Kolt GS. Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *J Manage Psychol.* 2003;18:726-44.
13. Hargrove MB, Becker, WS, Hargrove DF. The HRD Eustress Model: Generating Positive Stress With Challenging Work. *Hum Resour Dev Rev.* 2015;14:279-98.
14. Lazarus RS. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annu Rev Psychol.* 1993;44:1-21.
15. Venkatesh B, Ram N. Eustress: A unique dimension to stress management. *Voice Res.* 2015;4:26-9.
16. Seeger F. Development and validation of the eustress questionnaire [MasterThesis]. Enschede: University of Twente; 2019.
17. Yerkes RM, Dodson JD. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *J Comp Neurol Psycho.* 1908;18:459-82.

18. Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol.* 1986;50:571-9.
19. Crum AJ, Salovey P, Achor S. Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *J Pers Soc Psychol.* 2013;104:716-33.
20. Crum AJ, Lyddy C. De-stressing stress: The power of mindsets and the art of stressing mindfully. C. Ngnoumen, A. Ie, E. ve E. Langer (Ed.) *The Handbook of Mindfulness.* Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell; 2014: 948-63.
21. Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *J Pers.* 2004;72:1161-90.
22. Marten F. The Mediating effect of eustress and distress on the relation between the mindset towards stress and health. *Mediating Effect of Eustress and Distress.* 2013:1-22.
23. O'Sullivan, G. The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Soc Indic Res.* 2011;101:155-72.
24. Gross S, Semmer NK, Meier LL, Kälin W, Jacobshagen N, Tschann F. The effect of positive events at work on after-work fatigue: they matter most in face of adversity. *J Appl Psychol.* 2011;96:654-64.
25. Li CT, Cao J, Li TMH. Eustress or distress: an empirical study of perceived stress in everyday college life. *Ubi Comp 2016 Adjunct - Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing.* 2016: 1209-17.
26. Branson V, Dry MJ, Palmer E, Turnbull D. The adolescent distress-eustress scale: development and validation. *SAGE Open.* 2019;9:1-14.
27. Tedeschi RG, Calhoun LG. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress.* 1996;9:455-71.
28. İnci F, Boztepe H. Travma sonrası büyüme: öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi.* 2013;4:80-4.
29. Blasche G, Zilic J, Frischenschlager O. Task-related increases in fatigue predict recovery time after academic stress. *J Occup Health.* 2016;58:89-95.
30. Silva E, Aguiar J, Reis LP, Sá JOE, Gonçalves J, Carvalho V. Stress among Portuguese Medical Students: the EuStress Solution. *J Med Syst.* 2020;44:45.
31. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 1983;24:385-96.
32. Erci B. Reliability and validity of the Turkish version of perceived stress scale. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.* 2006;9:58-63.
33. Çelik Örcü M, Demir A. Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress Health.* 2009;25:103-9.
34. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/ Yeni Symposium Journal.* 2013;51:132-40.
35. Kaya C, Tansey TN, Melekoğlu, M, Çakıroğlu O, Cahn F. Psychometric evaluation of Turkish version of the Perceived Stress Scale with Turkish college students. *J Ment Health.* 2019;28:161-7.
36. Lovibond SH, Lovibond, PF. *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation; 1995.
37. Akin A, Çetin B. Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri.* 2007;7:241-68.
38. Akkuş Çutuk Z, Kaya M. Depresyon, anksiyete ve stres ölçeği (DASS-42) lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.* 2018;17:1327-36.
39. Sarıçam H. The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi.* 2018;7:19-30.
40. Moos RH. *Coping responses inventory – youth form manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; 1993.
41. Koca Balı Aİ, Kılıç KC. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2016; 25:273-86.
42. Şahin NH, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi.* 1995;10:56-73.
43. De Keyser V, Hansez I. Versune perspective transactionnelle du stress au travail: Pistes d'évaluation méthodologiques. *Cahiers de Médecine du Travail.* 1996;33:133-44.
44. Rodríguez I, Kozusznik M, Peiró JM. Development and validation of the Valencia eustress-distress appraisal scale. *Int J Stress Manage.* 2013;20:279-308.
45. Hargrove MB, Casper WJ, Quick JC. Scale validation for the self-report stress response questionnaire (SRSRQ). *Annual Conference of the Society of Industrial and Organizational Psychologists, Honolulu, HI;* 2014.
46. Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress. *Soc Sci Med.* 1997;45:1207-21.
47. McGowan J, Gardner G, Fletcher R. Positive and negative affective outcomes of occupational stress. *New Zeal J Psychol.* 2006;35:92-8.
48. Branson V, Turnbull D, Dry MJ, Palmer E. How do young people experience stress? A qualitative examination of their indicators of distress and eustress in adolescence. *Int J Stress Manage.* 2018;26:321-9.
49. Aypay A. Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2010;11:113-32.
50. Büyüköztürk Ş. *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum.* (15.baskı). Ankara: Pegem Akademi; 2011.
51. Kalaycı Ş. *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.* (9.baskı). Ankara: Dinamik Akademi; 2018.
52. Büyüköztürk Ş, Şekercioglu G, Çokluk Ö. *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2016.