**DURUM ÇARESİZLİĞİ ÖLÇEĞİ (DÇÖ)**

|  |
| --- |
| Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler. Aşağıdaki soruları 0- beni hiç tarif etmiyor ile 9-beni çok iyi tarif ediyor arasında, mümkün olduğunca dürüst ve tahmininizi en iyi yansıtacak şekilde cevaplayınız. |
| 1. Şu anda kendimi umutsuz hissediyorum.
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Şu anda bir şeyler yapmam/harekete geçmem gerektiğini hissediyorum.
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Şu anda kontrol bende değilmiş gibi hissediyorum.
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Şu anda yardıma ihtiyacım varmış gibi hissediyorum.
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Şu anda kendimi yalnız hissediyorum.
 | 0 |  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |
| 1. Şu anda acilen bir şeyler yapmam/harekete geçmem gerektiğini hissediyorum.
 | 0 |  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9  |
| 1. Şu anda hızlı hareket etmem gerektiğini hissediyorum.
 | 0 |  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7  |  8  |  9 |
| 1. Şu anda bir şeyler yapmak için çok heyecanlı hissediyorum.
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Şu anda ne kadar çaresiz/umutsuz hissediyorsun?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

**Türkçe Kaynak:**

Ekşi, H. ve Benli E. (2023). Çaresiz zamanlar önlem almayı gerektirir: Durum çaresizliği ölçeğinin Türkçeye uyarlanması [Bildiri sunumu]. 6. Uluslararası Palandöken Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Erzurum, Türkiye. <https://drive.google.com/file/d/1P279fr0Ne1sDUsZmvEdsHUsHsYGr-K-R/view?usp=drive_web>

**Orijinal Kaynak:**

Hannan, C. E., & Hackathorn, J. (2022). Desperate times call for a desperate measure: Validating a measure of state desperation. Current Psychology, 41 (7), 4490-4500. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00961-4>

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 2 alt boyut ve 9 madde

Duygu (5 madde): m1 m3 m4 m5 m9

Motivasyon (4 madde): m2 m6 m7 m8

**Ölçekte bulunan ters maddeler:** Ölçekteki motivasyon boyutu ters puanlanmaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçeğin duygu alt boyutundan alınan her bir yüksek puan bireyin çaresizlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin motivasyon alt boyutundan alınan her bir yüksek puan ise bireyin çaresizlik düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

**\*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.**

\*\*\*(İzin almak için mail atmanıza gerek yoktur. Sadece ölçeği kullanacağınıza dair bilgilendirme maili atmanız yeterlidir.

**\*\*Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

**İletişim adresi:** emine.benli9838@gmail.com